

Sangharakshita

Schöpferische Symbole des tantrischen Buddhismus

Übersetzt aus der überarbeiteten und mit neuen Anmerkungen versehenen Ausgabe von *Creative Symbols of Tantric Buddhism* in: Sangharakshita, *Complete Works*, Bd. 13 (*Eastern and Western Traditions*). Edited by Vidyadevi. Cambridge: Windhorse Publications 2019, S. 113-318

Schöpferische Symbole des tantrischen Buddhismus

Zur deutschen Ausgabe	3
Einleitung	4
1 Das tibetische Lebensrad.....	11
2 Der tantrische Stūpa	25
3 Der heilige Donnerkeil	40
4 Der kosmische Zufluchtsbaum und der archetypische Guru	58
5 Der Verbrennungsplatz und die himmlischen Jungfrauen	80
6 Opfertgaben und Selbst-Opfer.....	100
7 Farben und mantrischer Klang	121
8 Die fünf Buddhas – “männlich“ und “weiblich“	136
Anhänge	153
Legende	153
Ausgewählte Literatur	154
Sekundärliteratur	157
Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft	159

Zur deutschen Ausgabe

„Schöpferische Symbole des tantrischen Buddhismus“ geht auf Vorträge Sangharakshitas zurück, die er 1972 in London hielt. Die Vorträge wurden zunächst in der Serie *Mitrata* zusammen mit ergänzenden Kommentaren aus Sangharakshitas Seminaren veröffentlicht. Eine erste Buchausgabe mit dem Titel *Creative Symbols of Tantric Buddhism* erschien im Jahr 2002 bei Windhorse Publications in Birmingham. Dieser Text wurde, geringfügig überarbeitet und mit neuen Anmerkungen versehen, in Band 13 von *The Complete Works of Sangharakshita* aufgenommen. Die hier vorliegende Übersetzung stammt davon ab.

Die Illustrationen – auch schon zu den englischen Ausgaben – hat Dharmachari Āloka angefertigt. In die deutsche Übersetzung von Dhammaloka wurden einzelne, schon in Sangharakshitas „Werkauswahl“ vorliegende Textauszüge einbezogen.

In den Anhängen dieses Buchs gibt es eine „Legende“. Aus dieser werden die in den Fußnoten verwendeten Abkürzungen für Texte der frühen buddhistischen Überlieferung ersichtlich. Die Fußnoten verweisen nach Möglichkeit auf im Internet abrufbare und darum leicht zugängliche Übersetzungen buddhistischer Texte. In der Literaturliste am Ende des Buchs werden sowohl Druckausgaben als auch Internet-Verweise angegeben.

Eine außerordentlich reichhaltige Fundgrube für deutsche Übersetzungen aus den Schriften des frühen Buddhismus ist die – von Bhikkhu Anālayo, Rod Bucknell und Bhante Sujato – inspirierte englischsprachige Webseite *SuttaCentral. Early Buddhist texts, translations, and parallels* (<https://suttacentral.net>). Diese Webseite enthält die „drei Körbe“ – *Sutta Piṭaka*, *Vinaya Piṭaka* und *Abhidhamma Piṭaka* – des frühen Buddhismus sowohl in den altasiatischen Sprachen (Pāli, Sanskrit, Chinesisch, Tibetisch usw.) als auch in zahlreichen modernen Sprachen, einschließlich Deutsch. Die meisten der in diesem Buch enthaltenen Zitate aus Pāli-Schriften wurden dieser Webseite entnommen, einige auch der Webseite www.palikanon.com.

Einleitung

Im Lauf von rund 1500 Jahren durchlief der indische Buddhismus drei große Phasen, jede von ihnen hatte ihren eigenen Schwerpunkt. Anhänger späterer buddhistischer Schulen nannten die erste Phase *Hīnayāna*, „kleiner Weg“, doch wir können sie einfach als frühen Buddhismus ansehen. Während dieser ersten Blüte der buddhistischen Überlieferung lag der Schwerpunkt auf ethischen Pflichten und psychologischer Analyse. Mit der Entwicklung dessen, was zumindest seine eigenen Anhänger *Mahāyāna*, „großer Weg“ nannten, verlagerte sich die Aufmerksamkeit auf Praktiken der Hingabe und etwas, das man „Metaphysik“ nennen könnte. Diese Art unterscheidet sich jedoch von der im Westen überlieferten Metaphysik. Die dritte Phase indes, *Vajrayāna*, der „Diamantweg“ – auch „tantrischer Pfad“ genannt – legte besonderen Wert auf die Verwendung von Symbolen, Ritualen, und Meditation.¹

Jede Phase entstand als Antwort auf bestehende Überlieferungen, ohne sie aber vollständig zu ersetzen; die wesentlichen Merkmale der vorhergehenden Überlieferungen wurden in jeder neuen Synthese der Lehre bewahrt. Selbst in einem anderen kulturellen Umfeld, als das *Vajrayāna* oder Tantra in Tibet eingeführt wurde, wurde die indische tantrische Überlieferung weiter entwickelt, aber nicht substantiell verändert. Die einzige wirkliche Neuerung war die Eingliederung einheimischer tibetischer Gottheiten in Mandalas, aber diese Gestalten nahmen nie eine herausragende Stellung ein. Sogar die Lieder Milarepas, die uns so deutlich tibetisch vorkommen, haben Vorläufer in der indischen Literatur.

In der indischen buddhistischen Gemeinschaft entwickelte sich das Tantra bis zum endgültigen Verschwinden des Buddhismus aus Indien weiter, und die indische Überlieferung war den Entwicklungen in Tibet immer nur einen Schritt voraus. Mehrere hundert Jahre lang kamen tibetische Mönche und Gelehrte nach Indien und suchten eifrig nach den neuesten tantrischen Lehren, um sie zu studieren, zu üben und nach Tibet zu bringen. Die Tibeter stützten sich aber nicht ausschließlich auf indische Praktiken; sie nahmen den Geist der Lehren in sich auf und übten sie eigenständig. Allerdings hatten die Tibeter vor der Einführung des Buddhismus eine nur wenig entwickelte, eigenständige Kultur. Insofern war die tibetische Kultur immer vorwiegend buddhistisch, was auch die Aufnahme indischer Kulturformen mit sich brachte. In Sri Lanka und sogar in Japan war die Situation mehr oder weniger genauso. China hingegen bildete eine große Ausnahme; die Chinesen nahmen die indische Kultur, die mit dem Buddhismus einherging, nicht immer freundlich auf, denn sie hatten schon ihre eigene, hoch entwickelte Kultur.

Die Art, wie wir den Buddhismus heute im Westen aufnehmen, ähnelt am ehesten jener der Chinesen. Auch wir haben eine hoch entwickelte Kultur und das beeinflusst, wie wir dem Buddhismus begegnen. Vielleicht wollen wir genauso eifrig wie damals die Tibeter die neuesten Lehren erlangen. Vielleicht empfinden wir aber auch – ganz anders als die Tibeter – einen Zusammenprall zwischen der buddhistischen Überlieferung und jener Kultur, in der wir geboren wurden und die uns unser ganzes Lebens lang beeinflusst hat. Das trifft vielleicht besonders dann zu, wenn wir versuchen den tantrischen Buddhismus mit seinen Symbolen, Ritualen und scheinbar geheimnisvollen Praktiken zu verstehen. Die zunehmend rationalistische und säkulare Sichtweise der westlichen Gesellschaft hat

¹ „Mit dem Aufkommen des Begriffs *Vajrayāna* oder „Diamantweg“, vermutlich im späten 7. Jahrhundert, geschieht etwas Wichtiges in der Geschichte des tantrischen Buddhismus. Dieser Ausdruck, der zu einer der typischen Selbst-Umschreibungen des tantrischen Buddhismus wurde, kam zu einer Zeit auf, als das Wort *vajra*, das sowohl „Diamant“ als auch „Donnerkeil“ bedeutet, in gewissen Texten eine wichtige Bedeutung als Symbol für die Unzerstörbarkeit und Macht der erwachten, erleuchteten Seinsweise (*bodhi*) erlangt hatte. Man muss betonen, dass der Begriff „*Vajrayāna*“ bis zu dieser Zeit noch nicht verwendet worden war und dass die Ausdrücke „*Vajrayāna*-Buddhismus“ und „tantrischer Buddhismus“ darum nicht dasselbe bedeuten. Was für den *Vajrayāna*-Buddhismus zutrifft, gilt nicht auch zwangsläufig für den gesamten tantrischen Buddhismus.“ (Anthony Tribe, „*Mantranaya/Vajrayāna – Tantric Buddhism in India*“, in Paul Williams with Anthony Tribe *Buddhist Thought: A complete introduction to the Indian tradition*, S. 196 f.)

in vielen Menschen einen Durst nach Mythos und Symbol erzeugt. Trotzdem müssen wir uns sehr anstrengen, um die wahre Natur dieser Mythen und Symbole zu erfassen, damit sie auf eine schöpferische und natürliche Weise Teil unseres Lebens werden können.

So ist es jedenfalls mir ergangen. Ich lebte in Kalimpong, einer kleinen Stadt an den Ausläufern des östlichen Himalajas, als ich dem Tantra erstmals begegnete. Ich war gewissermaßen von den großen Königreichen des tantrischen Buddhismus umgeben – Sikkim, Bhutan, Nepal, Tibet – und in Kalimpong gab es viele tantrisch Praktizierende, vor allem tibetische Flüchtlinge, die vor der chinesischen Invasion geflohen waren. Doch obwohl ich vom Tantra umgeben war, brauchte ich einige Zeit, bis ich verstand, was das bedeutete. Damals, in den 1940er und 50er Jahren, war ich schon seit einigen Jahren Buddhist, doch nichts hatte mich auf das Tantra vorbereitet, und nirgends waren englische Bücher darüber zu finden, zumindest keine zuverlässigen. In Kalimpong aber traf ich nun allmählich auf Leute, die sich wirklich auf die Übung des tantrischen Pfades eingelassen hatten. Etwas später kam ich auch mit tantrischer Kunst und Ritual in Berührung, und schließlich begegnete ich einigen großen tantrischen Gurus, erhielt tantrische Einweihungen und nahm selbst die Übung auf.

Ich erinnere mich noch genau an meine ersten Eindrücke vom Tantra. Ich versuchte etwas tiefer in es einzudringen um zu sehen, was es damit auf sich hatte und wie es mit anderen Formen des Buddhismus und mit neuzeitlichem Denken – Psychologie, vergleichender Symbolik und so weiter – zusammenhing. Ich kam mir so vor, als sei ich in einer Art Dschungel, in dem ich leicht verloren gehen könnte. Anscheinend gab es im Tantra ganz verschiedene Überlieferungen, außerordentlich viele Meditationsmethoden und rituelle Handlungen, so viele Arten von Opfergaben und sogar unterschiedlichste zeremonielle Roben bis hin zu Zeremonienhüten. Oft sagte ich zu meinen tibetischen Freunden, ich fände den tantrischen Buddhismus viel zu umfangreich und kompliziert, um ihn als Ganzes zu studieren und wolle mich damit begnügen, einen kleinen Ausschnitt zu erforschen. Ich sagte, ich hätte die Hüte als mein Studiengebiet erkoren, denn einige von ihnen seien doch wahrlich seltsam und wunderbar: Ich würde also mindestens hundert Arten tantrischer Hüte sammeln und dann ein Buch darüber schreiben. Natürlich tat ich das nie. Doch selbst als ich das Tantra ernsthaft zu studieren begann, gab es so viele Bildnisse in den Tempeln, so viele Rollbilder, so viele Gestalten von Buddhas, Bodhisattvas und Gurus, von *dākas*, *dākinīs* und *dbarmapālas*, dass ich noch lange das Gefühl hatte, das Tantra sei wahrlich ein riesiger Dschungel.

Wahrscheinlich wird es den meisten westlichen Menschen ähnlich ergehen, wenn sie beginnen, das Tantra zu untersuchen, und das auch dann, wenn es nur um so wenige Symbole gehen wird wie in diesem Buch. Der Eindruck von Fülle und Vielfalt, Wachstum, Fruchtbarkeit und Üppigkeit ist zunächst einmal ziemlich verwirrend. Das Gefühl, sich unter den schöpferischen Symbolen des tantrischen Buddhismus zu verlieren, sollte aber kein Grund zu Panik sein; sich *intellektuell* im Rahmen des Tantra zu verlieren, ist sogar eher positiv. Vielleicht finden Sie sich von einzelnen Symbolen berührt oder aufgestört, ohne zu wissen, wie oder warum das so ist. Mit zunehmender Erfahrung entdecken Sie dann, dass das Tantra nicht wirklich der Dschungel ist, als der es erscheint. Es ist eher wie ein Garten, oder besser noch, eine Anlage aus mehreren Gärten. Trotz seines Reichtums, seiner verschwenderischen Fülle, seiner Materialmasse und seiner Überschwänglichkeit ziehen sich ein Muster oder mehrere ineinander verschränkte Muster durch das Tantra. Das sind keine intellektuellen, sondern spirituelle Muster. Sie sind dem Tantra nicht von außen aufgesetzt, sondern entfalten sich von innen her und drücken sein innerstes Wesen und seinen eigentlichen Zweck aus.

Was ist dieser Zweck? Tantrischer Buddhismus befasst sich nicht mit Theorie oder Spekulation, mit förmlicher Religiosität und äußerlicher Frömmigkeit, sondern damit, in der tiefsten Schicht des eigenen Seins direkt zu erleben, was man wahrhaft und essenziell ist. Er will uns unsere Wesensnatur offenbaren, und das nicht bloß psychologisch, sondern existenziell, metaphysisch und sogar transzendental. Soweit es das Tantra angeht, lässt sich diese Erfahrung nicht begrifflich vermitteln. Begriffe geben nicht einmal eine Vorstellung davon, sie führen nicht dahin und deuten sie auch in keiner Weise an. Tantra ist jenseits von Worten, jenseits von Gedanken, jenseits des bewussten Geistes und der Persönlichkeit. Aber diese direkte Erfahrung lässt sich mithilfe von Symbolen wachrufen, heraufbeschwören oder wenigstens erahnen. Den gesamten tantrischen Pfad zur Erleuchtung entlang sind symbolische Bilder, Mantras und Rituale ausgestreut. Bei jedem Schritt stolpern wir darüber; ja der tantrische Pfad besteht vor allem daraus. Und sie alle wollen einen Schimmer dieser direkten Erfahrung erahnen lassen oder vermitteln.

Was ist ein Symbol? Es gehört zum Wesen von Symbolen, dass man sie nicht definieren kann. Am besten lässt man sie für sich selbst sprechen, und einen solchen Zugang werden auch wir zu den Symbolen des Tantra wählen. Allerdings können wir wenigstens eine Aussage machen: Ein Symbol ist kein Zeichen. Es steht nicht für etwas, das auf andere Weise bekannt ist. Der springende Punkt dabei ist, dass Sie nur mittels des Symbols zu dem gelangen oder ein Gefühl für das entwickeln können, was das Symbol darstellt. Sie wissen nicht, wofür es ein Symbol ist. Sie wissen nicht, wofür es steht, weil Sie nur über das Symbol selbst darauf zugreifen können. Wenn Sie wollen, können Sie einem Symbol eine Bedeutung geben – Sie können Ihr Verständnis oder Ihre Erfahrung als Ausgangspunkt für eine Reihe von Ideen oder Konzepten nehmen, aber das heißt nicht, dass Sie nun mit dem in Kontakt sind, wofür das Symbol steht. Symbole sind keine Konzepte; darum lässt sich ihre Bedeutung begrifflich nicht erschöpfen. Normalerweise gibt es etwas ganz Konkretes in ihnen – Form und Farbe – und sie kommunizieren etwas. Doch was sie kommunizieren, lässt sich nicht leicht in Worte fassen. Sie sind wie Träume, die einen lebendigen Eindruck, ein starkes Gefühl hinterlassen, aber nicht begrifflich ausgedrückt werden können.

Betrachten wir eines der Lieblingssymbole der buddhistischen Überlieferung: den Lotos – oder wenn es Ihnen vertrauter ist, die Lilie oder die Rose. Lassen Sie Ihren Geist dabei verweilen und fragen Sie sich, was Sie erleben. Was ist diese Blume? Was bedeutet sie? Sie ist eindeutig nicht nur ein botanisches Exemplar. Sie vermittelt etwas; sie gibt Ihnen ein gewisses Gefühl, das über die botanischen Merkmale hinausgeht. Das ist es, was sie zu einem Symbol macht. Wie aber geschieht das? Statten wir selber die unschuldige Blume etwa mit Eigenschaften aus, die sie nicht besitzt, oder hat sie wirklich eine eigene Qualität, ganz abgesehen von unserer Projektion auf sie?

Wenn Sie den Lotos als ein Symbol sehen, nehmen Sie ihn wie von einer anderen, höheren Dimension der Realität durchstrahlt wahr. In einigen buddhistischen Texten wird diese Realität mit dem Begriff *śūnyatā*, Leerheit, umschrieben, einem Synonym für die wahre Natur der Dinge – unergründlich, undefinierbar und mysterios. Genau über das, was uns jeden Tag umgibt, dringen wir zu diesem Rätsel vor. Wie es die *sūtras* von der Vollkommenen Weisheit ausdrücken, können wir *śūnyatā* nur durch *rūpa* erfahren. *Rūpa* („Form“) bezieht sich auf die Objekte, die wir mittels unserer Sinne wahrnehmen können.² Ein Symbol ist ein Objekt, das so gesehen, empfunden oder erlebt wird, als besitze es eine erhöhte Bedeutung, die nicht auf Worte oder Konzepte reduziert werden kann. Da ist

² Entsprechend heißt es im *Herz-Sūtra*: „Leere ist nicht verschieden von Form, noch ist Form verschieden von Leere; was immer Form ist, das ist Leere, was immer Leere ist, das ist Form.“ Siehe Sangharakshitas Kommentar hierzu in *Weisheit jenseits von Worten. Die buddhistische Vision von höchster Realität*, S. 25 ff.

etwas, das über diese Form, diese Farbe oder diesen Klang hinausgeht, doch es wird durch diese Form vermittelt und ist zugleich von ihr untrennbar.

Insofern ist es nicht ganz richtig zu sagen, ein Symbol stehe für etwas. Eher ist es so, dass das Symbol jenes Ding *ist*, wie es unter bestimmten Bedingungen, in einer bestimmten Weise erscheint. Das entscheidende Wort ist hier „erscheint“. Was bestimmt, wie etwas erscheint, ist die Qualität der Wahrnehmung der Person, die es sieht. Beispielsweise kennt man die Gestalt des Buddha als Symbol für den Erleuchtungszustand. Woher wissen wir das aber? Es ist unwahrscheinlich, dass wir es aus eigener Kenntnis des Erleuchtungszustands wissen. Vielleicht haben wir eine Idee davon, was Erleuchtung ist, und vielleicht können wir auch, falls wir empfänglich sind, durch das Symbol des Buddha eine Ahnung von Erleuchtung erfahren. Diese Ahnung aber wird nicht unbedingt mit unserer Idee von Erleuchtung übereinstimmen.

Um aber überhaupt eine Ahnung zu bekommen, müssen wir für das Symbol empfänglich sein. Es ist nicht so, dass es definitiv dies, das oder etwas anderes bedeutet und uns automatisch seine Bedeutung liefert. Die Symbolik liegt im Auge des Betrachters. Das ist einer der Unterschiede zwischen einem Symbol und einem Konzept. In bestimmten Geisteszuständen – den in Meditation entwickelten Geisteszuständen – ist alles Erleben symbolisch, und alles wird als mit gesteigerter Bedeutsamkeit ausgestattet gesehen. Um es noch einmal in der Sprache der Vollkommenen Weisheit zu sagen: Insofern alle Formen leer sind (alle *rūpas* sind *śūnyatā*), sind wir, wann immer wir mit *rūpa* in Kontakt sind, in Kontakt mit *śūnyatā*. Was wir auch sehen mögen – einen Baum, den Himmel, die Wolken – ist darum symbolisch, mit Keats Worten: „wolkengleich tief seltsame Legenden.“³

Letztendlich gibt es nichts, das wichtiger ist als irgendetwas anderes. Man kann die Dinge nicht in Symbole und Nicht-Symbole aufteilen. Unter bestimmten Bedingungen sind sie einfach symbolisch; ein Symbol ist etwas Spezielles, das unter speziellen Umständen oder auf spezielle Weise betrachtet wird. Prinzipiell kann alles ein Symbol sein. Man kann vielleicht sagen, alles ist symbolisch, aber einige Dinge sind symbolischer als andere. Teilweise halten wir manche Dinge aus subjektiven Beweggründen für wichtiger als andere. Die meisten Menschen werden die Bedeutsamkeit eines schönen Sonnenuntergangs eher anerkennen als die eines Aschehaufens. Man kann nicht sagen, ein Lotos sei realer als ein Löwenzahn oder er besitze an sich eine größere Bedeutsamkeit, doch aus subjektiven oder kulturellen Gründen kann er ein passenderes Symbol sein. Vielleicht gibt es auch einen objektiven Grund: Die Art und Weise, wie ein Lotos unbeschmutzt aus schlammigem Wasser hervorwächst, macht ihn zu einem besonders geeigneten Symbol für Reinheit. Man muss aber aufpassen, dass das nicht nur eine intellektuell gezogene Verbindung ist. Es geht darum, die Reinheit des Lotos *zu fühlen*. Wenn Sie selbst noch keinen gesehen haben und ihn sich nur schwer vorstellen können, dann können Sie mit jeder beliebigen schönen Blume, die Sie zufällig im Glitzern des Morgentaus gesehen haben, dieselbe Art von Erfahrung machen.

Man kann nicht einfach eine Liste erstellen und jedes Symbol auf seine Bedeutung hin abhaken. Ein Symbol ist keine unzureichende Kopie von etwas, das auf einer höheren Ebene für sich getrennt existiert. Es ist also nicht so, dass ein Lotos etwas ganz anderes symbolisiert als einen Lotos, etwas, das ebenso gut durch etwas anderes hätte symbolisiert werden können. Das, wovon wir sagen, es werde durch den Lotos symbolisiert, ist in

³ „huge cloudy symbols of a high romance“ – aus dem 1818 geschriebenen Sonett „When I have fears that I may cease to be“ von John Keats (1795-1821). Zitiert aus Keats, John: *Gedichte*, üb. von Gisela Etzel. Download unter <http://www.zeno.org/nid/20005137802> (geprüft am 20.5.2020)

Wahrheit eine tiefere Dimension des Lotos. Wenn Sie den Lotos als ein Symbol sehen, offenbart sich seine tiefere Wahrheit.

Genau darum geht es im spirituellen Leben, um den Versuch, mehr Bedeutsamkeit im täglichen Leben zu finden. Wenn Sie das können, wird es nie einen langweiligen Moment geben. Dies ist das Erleben von Mystikern und Meditierenden, die davon sprechen, buchstäblich alles als von innen leuchtend oder mit Licht strahlend zu sehen. Licht, Sinn, Bedeutung, innere Tiefe, Symbolik – das alles läuft auf dasselbe hinaus. In einer gewissen Geistesverfassung ist alles, was Sie sehen, bedeutsam. Nicht dass diese Bedeutsamkeit auf einen begrifflichen Sinn reduziert werden könnte – es ist eben bedeutsam.

Es ist die Aufgabe für uns alle, herauszufinden was es ist, das etwas für uns selbst symbolisch macht. Vielleicht stimmen wir zu, dass ein Lotos – oder auch ein Löwenzahn – irgendwie symbolisch ist, wie aber erleben wir ihn tatsächlich? Lassen Sie einmal außer Acht, was man gewöhnlich über seine Bedeutung sagt. Was symbolisiert er für Sie persönlich? Sie müssen Ihr eigenes Gefühl hinsichtlich eines Symbols erspüren, sonst wird es bloß eine Art Schalter, den Sie betätigen: „Oh ja, dies symbolisiert das und das.“ Es gibt sicherlich einen Spielraum, in dem man über die Bedeutung von Symbolen nachsinnen kann. Wie wir sehen werden, erforscht man die Bedeutung eines Symbols ziemlich häufig mittels anderer Symbole. So wird uns die Bedeutung eines bestimmten Buddhas vielleicht klarer, wenn wir darüber nachsinnen, was er in seinen Händen hält. Man sollte sich aber davor hüten, Symbole bloß begrifflich zu erklären.

Die Wirkung von Symbolik ist aber keineswegs *ganz* subjektiv. Während ein Zeichen bloß auf etwas Reales hinweist, nimmt ein Symbol in gewissem Grad an ihm teil. Wie ich schon sagte, sind manche Symbole symbolischer als andere. Einige sind, wie Carl Gustav Jung entdeckte, universell und archetypisch. Man findet sie in verschiedenen Formen in allen Kulturen. Man könnte von einer Hierarchie der Symbole sprechen, und aus buddhistischer Sicht stehen die Bilder von Buddhas und Bodhisattvas sicherlich ganz oben.⁴ In welchem Sinne sind aber diese Gestalten wirklich Symbole für uns? Vielleicht hängen ihre Bilder an unseren Wänden. Vielleicht visualisieren wir sie sogar in Meditation. Aber das macht sie nicht zwangsläufig zu Symbolen für uns, die uns umfassend, mächtig und emotional anregen. Ein Symbol ist nicht bloß etwas, das man an die Wand hängt. Es ist nur insoweit ein Symbol, als wir darauf antworten und ein Gefühl dafür haben.

Ein emotionales Verständnis für ein Symbol zu entwickeln, kann bedeuten, dass wir Verbindungen zwischen dem, wofür wir überhaupt ein Gefühl spüren, und sei es noch so weltlich, und eher verfeinerten Dingen knüpfen. Auf diese Weise können wir uns allmählich mit dem archetypischen Symbol selbst verbinden und es für uns realer machen. Das Buddha-Bildnis ist das Symbol spirituellen Wachstums schlechthin, das höchste uns zugängliche Symbol, aber vielleicht finden wir es vorerst einfacher, ihm durch eine Reihe anderer Symbole näher zu kommen. Eine bestimmte Buddha-Gestalt ist beispielsweise mit dem Symbol des Elefanten verbunden. Mag der Buddha selbst auch noch jenseits der Reichweite unserer Vorstellungskraft liegen, so fühlen wir uns doch vielleicht aus irgendeinem Grund von Elefanten angezogen und stellen damit eine Verbindung her. Wir fangen da an, wo wir es können. Und genau hier kommt die Fülle tantrischer Symbole zur Geltung – es ist für jeden etwas dabei.

Anfangs müssen wir vielleicht akzeptieren, dass das Buddha-Bildnis für uns kein Symbol ist, sondern nur ein Bild. Es mag für uns durchaus ein inspirierendes Ideal sein, aber zu-

⁴ Siehe hierzu Kapitel 7, „The Bodhisattva Hierarchy“ in Sangharakshita, *The Bodhisattva Ideal (Complete Works, Bd. 4)*

nächst ist es bloß ein Ideal, das wir uns im Geiste vorstellen. Wäre das Buddha-Bild wirklich ein Symbol für uns, dann würde es uns mit Macht bewegen und all unsere Kräfte wecken und anstacheln. Wenn wir es aber nur als beeindruckendes Bild bewundern oder als abstraktes intellektuelles Ideal verstehen, dann ist es sichtlich noch kein Symbol für uns. Es ist nicht so, dass es keins sein sollte oder könnte, sondern faktisch ist es schlicht und einfach keins. Vielleicht wünschen wir uns, dass es ein Symbol wird und vielleicht kann es eins werden, aber das bedeutet nicht, dass es hier und jetzt schon so ist. Können Worte uns zu einem tieferen Erleben von Symbolen führen? Wir sollten uns das klar machen, bevor wir in diese Untersuchung einsteigen. Zugegebenermaßen enthält sie viele Wortbilder, doch auch einige begriffliche Erläuterungen. Konzepte und Begriffe sind selber letztendlich natürlich aus Sinneserfahrungen hergeleitet und beziehen sich darum auf das direkte Erleben der Dinge. Sprache ist im Wesentlichen metaphorisch und Metaphern weisen wie Symbole auf etwas hin, auf das man nicht anders Bezug nehmen kann. Wenn wir Wörter verwenden, sind wir uns gewöhnlich ihres metaphorischen Ursprungs und ihrer symbolischen Verknüpfungen nicht bewusst. Wenn wir zum Beispiel über „begreifen“ sprechen, denken wir gewöhnlich nicht an „anfassen“, „mit Fingern und Händen ertasten“, was das Wort buchstäblich bedeutet.⁵ Wir betrachten es nicht als Metapher leiblichen Hantierens, obwohl es genau das ist.

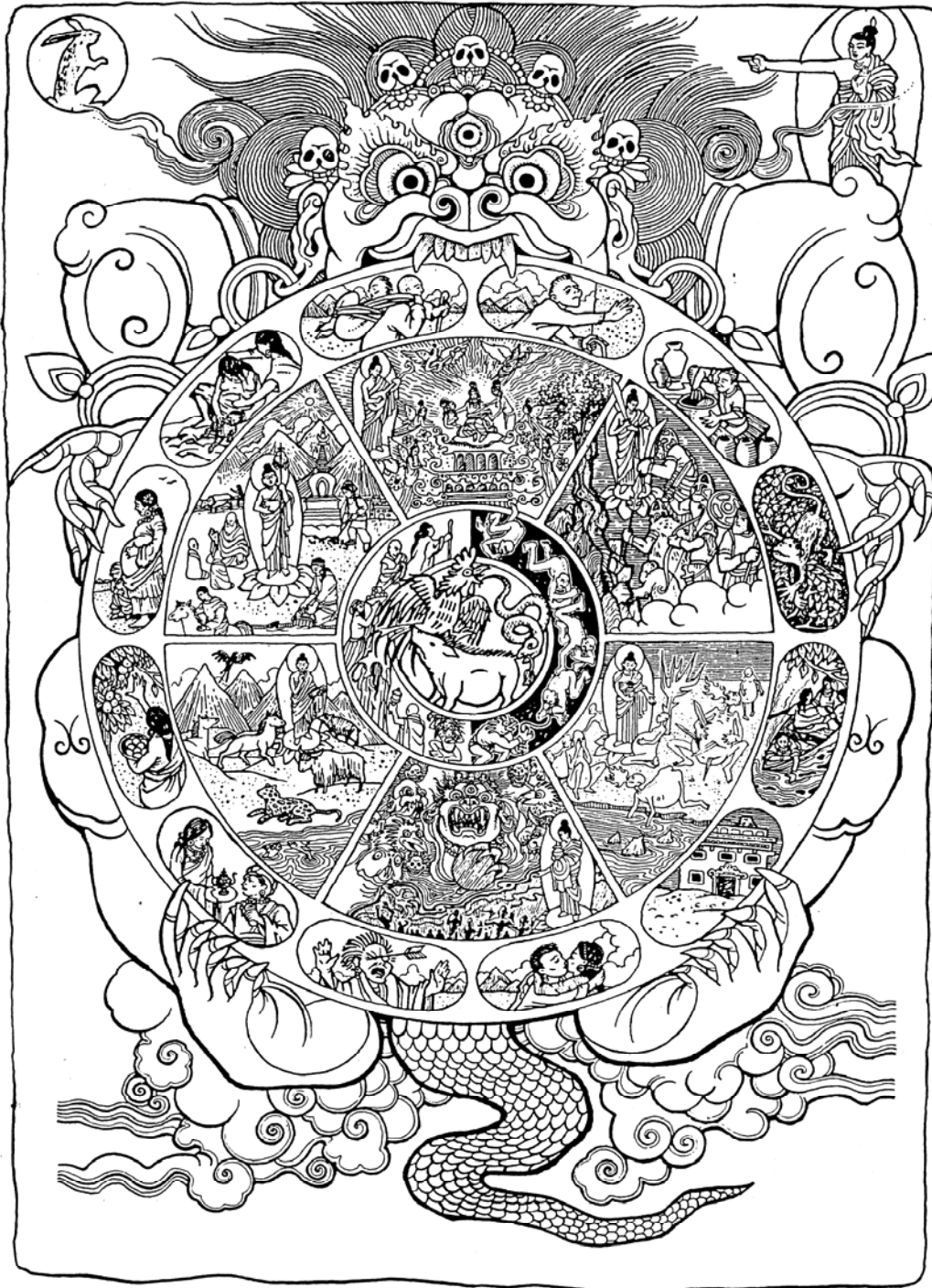
Doch selbst wenn wir die metaphorische Natur der Sprache erkennen, was stellen wir damit an? Nehmen Sie einmal das Wort „Erleuchtung“. Wenn Sie das Sanskrit-Original einen Moment lang vergessen und bloß das deutsche Wort betrachten, gibt es darin zweifellos den Hinweis auf „Licht“. Obwohl das Wort selbst auf die Welt der Sinne verweist, steht „Licht“ in diesem Zusammenhang anscheinend für eine Art von Verstehen oder Begreifen, das über die Sinne hinausgeht. Was können wir aber sagen, wenn wir nun die Genauigkeit des Ausdrucks „Erleuchtung“ untersuchen? Was ist es, wenn es nicht buchstäblich Licht ist, das man mit der Erleuchtung erlebt? Wir können es nicht sagen, außer mit einem weiteren grundlegend metaphorischen Ausdruck.

Manchmal schaffen Wörter – vor allem Gedichte – es irgendwie, Wörter zu transzendieren oder wenigstens eine Realität jenseits von ihnen anzudeuten. Wir sollten uns aber nicht von unserem geschickten Umgang mit Wörtern täuschen lassen. Selbst wenn wir zugeben, dass keine wörtliche Beschreibung erschöpfend sein kann, haben wir vielleicht immer noch die Idee, wir hätten wenigstens etwas beschrieben. In Wahrheit aber haben wir gar nichts beschrieben – oder, falls doch, können wir es nicht durch Vergleich mit einer alternativen Erklärungsmethode überprüfen.

Im Wesentlichen ähnelt unsere Beziehung zur Sprache unserer Beziehung zu Symbolen. So wie wir Symbole auf eine herkömmliche Weise verwenden, neigen wir auch dazu, Wörter in Mustern zusammensetzen, die herkömmlicherweise als sinnvoll akzeptiert werden, uns aber vielleicht nicht viel bedeuten. Ziel der folgenden Kapitel ist es, die schöpferischen Symbole des tantrischen Buddhismus so vorzustellen, dass sie den Leserinnen und Lesern helfen, echte Bedeutung in ihnen zu finden. Je empfänglicher Sie für die verschiedenen Anklänge der Wörter sein können und je mehr Sie versuchen, die Bilder, die sie heraufbeschwören, in Ihrem geistigen Auge zu sehen, desto lebendiger werden die Symbole. Aber es ist nicht nur Ihre eigene Anstrengung, die die tantrische Bilderwelt für Sie lebendig und die Symbole für Ihr Leben bedeutungsvoll machen kann – jedenfalls ist es keine intellektuelle oder willentliche Anstrengung. Die Symbole selbst werden Sie anrühren, in Ihnen arbeiten und Sie verwandeln, wenn Sie dafür empfänglich sind. Sie stehen für etwas, dessen Sie sich noch nicht bewusst sind, dessen Sie sich aber bewusst werden können. Es ist etwas, das Sie im spirituellen Sinne erkennen können. Symbole sind keine

⁵ A. d. Ü.: Im englischen Original spricht der Autor hier von „understand“ (unter-stehen > verstehen) als räumlicher Metapher

toten, trägen Zählwerke. Sie sind voller Kraft und Fruchtbarkeit und zeugen Leben, spirituelles Leben in uns. Sie sind von Natur aus schöpferisch. Nicht nur historisch gesehen sind die schöpferischen Symbole des tantrischen Buddhismus interessant. Ihre Kreativität ist nicht abstrakt oder nur in der tibetischen und indischen Vergangenheit wirksam. Sie kann in uns entstehen. Die Symbole können auf uns wirken, uns Kraft geben. Sie können Entwicklungen in unserem spirituellen Leben auslösen, hier und jetzt, genau jetzt.



1 Das tibetische Lebensrad

Das tibetische Rad des Lebens ist ein weithin bekanntes und farbenfrohes Sinnbild, doch ich habe es nicht aus diesem Grund an den Anfang unserer Erforschung der tantrischen Symbolik gestellt. Zwei andere Gründe sprechen dafür, sich zuerst mit ihm zu befassen. Zum einen ist das Rad des Lebens nur teilweise tantrisch. Es wird in frühen buddhistischen Schriften und in Sutren des Mahāyāna beschrieben, und diese Überlieferungen wurden im tantrischen Kontext bewahrt, während das Symbol zugleich mit einem unverwechselbar tantrischen Geist gefärbt wurde.⁶ Zweitens ist das Rad nur teilweise symbolisch. Während einige Teile seiner komplexen Struktur wahre Symbole sind, lehren uns andere Bilder illustrativ. Sie können jedoch auch auf andere Art ausgedrückt werden. Hier werden wir uns mehr mit den symbolischen als mit den illustrativen Elementen des Rades befassen.

Was ist zu sehen, wenn wir das Rad anschauen? Eine Menge kleiner Bilder. Das Rad besteht aus vier konzentrischen Kreisen – genauer, aus vier ineinander liegenden Ringen unterschiedlicher Größe. Im innersten, in der Nabe des Rades, sieht man drei Tiere: einen Hahn, eine Schlange und ein Schwein. In einer Art Dreiecksbeziehung hängen sie aneinander, und dabei beißt jedes Tier in den Schwanz desjenigen vor ihm.

Dieses Zentrum des Rades ist von einem Ring umgeben, der in zwei Hälften – die eine licht, die andere dunkel – geteilt ist. Im hellen Abschnitt gibt es Menschen, die sich wie auf einer Himmelsleiter aufwärts bewegen. Ihr Gesichtsausdruck ist friedvoll und erfreut, und sie sind gut gekleidet. Auch die Wesen im dunklen Abschnitt scheinen Menschen zu sein, doch sind sie es wirklich? Nackt und aneinander gekettet, mit Mienen, die von Angst und Schrecken gezeichnet sind, stürzen sie kopfüber hinab, anscheinend in einen tiefen Abgrund.

Der nächste Kreis in Richtung zum Rand ist in sechs gleich große Teile geteilt. Oben beginnend sehen wir zunächst die Welt der Götter. Wir schauen gewissermaßen in den Himmel und sehen eine Welt der Freuden und Genüsse, in der Götter in wunderschönen

⁶ Es heißt, der Ursprung des so genannten „Tibetischen Lebensrades“ liege in der Sarvāstivāda-Schule des indischen Buddhismus, die sich um das dritte Jahrhundert v. u. Z. bildete. Das *Divyāvadāna*, die „Göttlichen Heldentaten des Buddha und seiner Schüler“, enthält eine Geschichte, in welcher der Buddha beschreibt, wie das Rad des Lebens über dem Eingang des Veļuvana-Vihāra in Rājagṛha gemalt werden solle:

„Der Ehrwürdige Moggallāna oder ein Bhikkhu wie er kann nicht gleichzeitig an vielen Orten sein (um Menschen zu unterrichten). Daher sollte in den Eingangsbereichen (der Klöster) ein Rad mit fünf Abschnitten hergestellt werden.‘ So bestimmte der Erhabene, dass ein Rad mit fünf Abschnitten hergestellt werden solle. (Nun wurde darauf hingewiesen:) ‚Aber die Bhikkhus wissen nicht, welche Art von Rad hergestellt werden soll.‘

Der Erhabene erklärte: ‚Die fünf [karmischen] Bestimmungen sind darzustellen – die höllische, die des Tierreichs, der Geister, der Menschen und der Götter. Im unteren Teil (des Rades) sollen die Höllen zusammen mit dem Tierreich und dem Reich der Geister gezeigt werden, im oberen Teil Götter und Menschen. Auch die vier Kontinente Pubbavideha, Aparagoyāna, Uttarakuru und Jambudīpa sollen abgebildet werden. In der Mitte müssen Gier, Abneigung und Täuschung gezeigt werden, eine Taube, die Gier symbolisiert, eine Schlange für Abneigung und ein Schwein für Verblendung. Außerdem sollen die Buddhas, die auf (den Weg nach) Nibbāna deuten, in ihrem Glorienschein gemalt werden. Gewöhnliche Wesen sind so zu zeigen, als würden sie wie von einem Wasserrad getrieben (in niedrigere Zustände) sinken und wieder aufsteigen. Der Raum um den Rand herum soll mit den (Lehrbildern) der zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens in vorwärts und rückwärts gerichteter Reihenfolge gefüllt sein. (Das Bild des Rades) muss deutlich zeigen, dass alles stets von Unbeständigkeit verschluckt wird, und die beiden folgenden Strophen sollen als Inschrift hinzugefügt werden:

Fange an, gib das (Weiterwandern) auf / Sammele dich fest auf die Lehre des Buddha. / So wie Er, Anführer wie ein Elefant, Nālāgiri gezähmt hat, / so sollst auch du die Heerscharen des Todes zähmen und besiegen. // Wer in diesem Dhamma-Vinaya seinen Weg / stets achtsam und stets strebend geht, / Der kann hier dem dukkha ein Ende bereiten / und Saṃsāras Rad der Geburt und des Todes zurückerlassen.‘

So legte der Erhabene auf Veranlassung der Bhikkhus fest, dass das Rad des Weiterwanderns (in der Geburt und Tod) mit fünf Abschnitten in den Eingangsbereichen (von Klöstern) angebracht werden solle.“

Nach der Übersetzung von Ven. Pasadiko aus den ersten Absätzen der Sahasodgata Avadāna, Divyāvadāna 21, Mithila-Edition, S. 185 ff. Später, im Visuddhi-Magga, das im fünften Jahrhundert u. Z. in Sri Lanka verfasst wurde, beschreibt Buddhaghōṣa das Lebensrad folgendermaßen:

„Als Daseinsrad bezeichnet man die in seinem Anfang unausdenkbare Daseinsrunde; als Nabe die Unwissenheit (avijjā), da diese den Ausgangspunkt bildet; als Felge das Altern und Sterben, da diese Dinge den Abschluss bilden; als Speichen die übrigen zehn Glieder der Daseinsrunde (d.i. des paṭicca-samuppāda, des bedingten Entstehens aller Daseinserscheinungen), da diese die Unwissenheit zum Ausgangspunkt und das Altern und Sterben zum Abschluss haben.“ Visuddhi-Magga VII.1. in der Übersetzung von Nyānatiloka. Abrufbar unter http://www.Palikanon.com/visuddhi/vis07_1.htm (geprüft am 20.5.2020)

Palästen inmitten von Bäumen und Gärten leben, eine Welt, in der alle Wünsche sofort erfüllt werden. Sobald sich auch nur ein Verlangen nach irgendetwas in ihnen regt – auch wenn es noch ganz unbestimmt ist – erscheint diese Sache schon vor ihnen oder in ihren Händen, in ihrem Mund, an ihrem Körper. So leben die Götter. Im Uhrzeigersinn weiter gehend, zeigt das zweite Segment die Welt der *asuras*, der Halbgötter oder Titanen. Dies sind grimmige, kriegerische Wesen; sie werden als muskelbepackt und massiv im Körperbau dargestellt, und sie liegen in ständigem Krieg mit den Göttern. Vor allem kämpfen sie um den Besitz des *kalpataru*, des magischen Baums, der alle Wünsche erfüllt und befriedigt.

Der dritte Abschnitt zeigt die Welt der *pretas*, der hungrigen Geister. Diese Wesen sind nackt und schrecklich missgestaltet: Sie haben gewaltig aufgeblähte Bäuche, doch nur einen ganz dünnen Hals, und ihr Mund ist kaum größer als ein Nadelöhr. Die ganze Zeit über leiden sie an unersättlichem Hunger; sie greifen nach Nahrung und Getränken, versuchen verzweifelt, sie in ihren Nadelöhr-Mund zu stecken, doch genau dann verwandeln Speise und Trank sich in Kot und flüssiges Feuer.

Im vierten Bild, unten im Rad, sehen wir die Welt gepeinigter Wesen, eine Hölle. Mitten in dieser Welt thront eine Furcht erregende Gestalt. Das ist Yamarāja, der König des Todes. Er ist dunkelblau, in ein Tigerfell gehüllt und von Flammen umlodert. In der Hand hält er einen Spiegel – den Spiegel des Karma – und wenn die gerade gestorbenen Wesen vor ihn gezerrt werden, blickt er in den Spiegel und sieht darin alles, was sie getan, was sie gesagt und was sie gedacht haben. Wenn sie in ihrem letzten Leben mehr Böses als Gutes getan haben, befiehlt er, sie abzuführen und zu bestrafen. Wir sollten hier betonen, dass diese Welt eher so etwas wie ein Fegefeuer als eine Hölle ist, denn sie ist kein Dauerzustand – aber dennoch sehen wir dort schuldbeladene Menschen so schreckliche Qualen leiden, dass es weh tut, auch nur daran zu denken, geschweige denn sie zu beschreiben. Die Luft ist mit den Lauten von Jammern, Brüllen und Klagen erfüllt.

Im fünften Abschnitt befindet sich die Welt der wilden und der gezähmten Tiere. Sie sind paarweise, Weibchen und Männchen, dargestellt, und es scheint, als würden sie friedlich und idyllisch leben – fast wie Löwe und Lamm in der biblischen Geschichte. Kein Anklang an Darwin ist zu sehen, wenigstens nicht in diesem Bild der tibetischen buddhistischen Kunst. Diese Natur ist ohne das Blutrot reißender Zähne und Pranken – die Tiere wirken ganz beschaulich. Vielleicht soll das Bild das Tierleben aus dem Blickwinkel von Tieren zeigen, denn diese sorgen sich wohl nicht um das, was ihnen morgen vielleicht zustoßen könnte.

Das sechste und letzte Segment zeigt die Menschenwelt, in der Männer und Frauen kaufen und verkaufen, reden, lesen, auf Feldern arbeiten, unter Bäumen meditieren und schließlich als Leichen zum Verbrennungsplatz getragen werden.

In allen Abschnitten gibt es ein wichtiges Element, das ich noch nicht erwähnt habe. In jeder der sechs Welten erscheint eine Buddhagestalt in einer jeweils besonderen Farbe, und sie bietet den Bewohnern dieser Welt etwas dar, was sie benötigen. Ein schneeweißer Buddha, der ein Saiteninstrument hält – meistens eine indische Vina, die so ähnlich wie eine mittelalterliche Laute ist – erscheint in der Götterwelt. Er spielt für die Götter eine liebevolle, eindringende Melodie: das Lied der Vergänglichkeit. „Nichts bleibt, alles vergeht“, so klingt die Weise. Ein Buddha von prächtigem Smaragdgrün erscheint in der Welt der *asuras* und hält ein Flammenschwert in der rechten Hand. Es glüht feurig, denn es ist das Schwert transzendenter Weisheit, und der Buddha schwingt es gegen die kämpfenden *asuras*. In der Welt der *pretas* oder hungrigen Geister sehen wir einen rubinroten Buddha, der sie mit Speise und Trank labt, die sie tatsächlich verzehren können. Ein rauchfarbener, blaugrauer Buddha tritt in der Welt der gefolterten Wesen auf und ergötzt diese mit *amṛta*,

jener Götternahrung, die in der westlichen Überlieferung als Nektar oder Ambrosia bekannt ist. In der Welt der Tiere erscheint ein dunkelblauer Buddha, der den Tieren ein Buch zeigt. Und in der Menschenwelt gibt es einen goldgelben Buddha, der die beiden im antiken Indien gebräuchlichen Insignien des spirituellen Lebens trägt: eine Bettelschale und einen Stab mit drei Ringen. Diese sechs Buddhas veranschaulichen die Einführung eines mahāyānistischen Elements in die Symbolik des Lebensrades. Das ist die Qualität des großen Mitgefühls, die gemeinsam mit Weisheit die Nöte aller Wesen sieht und angemessen auf sie antwortet.

Der äußere Ring des Rades ist in zwölf Abschnitte mit je einem winzigen Bild geteilt. Im Uhrzeigersinn von oben an sind dies: (1) ein blinder Mann mit einem Gehstock, (2) ein Töpfer mit Rad und Krügen, (3) ein auf einem blühenden Baum turnender Affe, (4) ein Boot mit vier Passagieren, von denen einer steuert, (5) ein leeres Haus mit fünf Fenstern und einer Tür, (6) ein Paar in Umarmung, (7) ein Mann, dem ein Pfeil im Auge steckt, (8) eine Frau, die einem sitzenden Mann ein Getränk anbietet, (9) ein Mann, der Früchte von einem Baum pflückt, (10) eine schwangere Frau, (11) eine gebärende Frau, und (12) ein Mann, der einen Leichnam zum Friedhof trägt.

Ein monströser Dämon hält das ganze Rad umklammert: Sein Gesicht lugt über den oberen Rand hervor, und mit Klauen und Füßen packt er das Rad an den Seiten, während sein schuppiger Reptilienschwanz sich darunter hervorschlängelt. Dieser Dämon ist die leibhaftige Vergänglichkeit und er trägt eine Krone aus fünf Menschenschädeln – eine Spur von Tantra und somit eine Andeutung radikaler Verwandlung. (Wir werden diesen Schlüsselaspekt des Tantra näher betrachten, wenn wir zum Thema des Verbrennungsplatzes und der himmlischen Jungfrauen kommen.)

Zur Rechten oberhalb des Rades steht die Gestalt des Śākyamuni Buddha, er schwebt auf Wolken und weist mit ausgestrecktem Arm den Pfad zur Erleuchtung. Links sehen wir den vollen Mond, in dem die Gestalt eines Hasen zu erkennen ist.

Dies ist das tibetische Lebensrad, wie man es in ganz Tibet und den benachbarten Himalaja-Gegenden an den Wänden von Tempeln und Klöstern sowie auf Rollbildern gemalt findet – oder finden konnte. Was aber bedeutet das alles? Was das betrifft, so ist vieles – wenigstens die Symbole selber – überhaupt nicht erklärbar. Am wichtigsten ist es für uns, das Rad einfach anzuschauen: nicht darauf, sondern in es hinein – denn das Lebensrad ist eigentlich gar kein Bild. Es ist ein Spiegel, in dem wir uns selbst sehen – was denn sonst? Vielleicht können wir auch sagen, das Lebensrad bestehe nicht aus vier konzentrischen Ringen, sondern aus vier Spiegeln. Oder: Wir schauen viermal in den Spiegel und sehen jedes Mal mehr von uns selbst, entdecken mehr von uns, erkennen uns tiefer. Das Lebensrad ist eine Art Zauberspiegel oder eine Kristallkugel, in die wir hineinschauen können.

Schauen wir also nun in diesen Spiegel – nicht nur viermal, sondern so oft es nötig sein mag – und fassen wir den Mut, uns so darin so zu sehen, wie wir sind. Wir werden wahrlich einigen Mut benötigen. Wenn wir zum ersten Mal in den Spiegel schauen, erblicken wir die drei Tiere: den Hahn, die Schlange und das Schwein. Gewöhnlich heißt es, sie stünden für Gier, Hass und Verblendung, und diese drei Gifte gebe es in unserem Herzen. Doch diese Erklärung lässt uns viel zu leicht davonkommen; sie ist so etwas wie eine defensive Rationalisierung. Der Schock ist viel größer, wenn wir in den Spiegel blicken und nicht das Menschenantlitz sehen, das wir erwartet haben, sondern die Gesichter von Tieren: einen Vogel, ein Reptil, ein Säugetier. Das sind wir, und so unbequem es sein mag und auch sein soll, wir sollten dennoch lange hinsehen. Diese Spiegelung lässt uns unsere eigene Tiernatur direkt sehen. Wir erkennen, dass wir nicht ganz so menschlich und zivilisiert sind, wie wir geglaubt hatten. Wir sind Tiere, und manchmal sogar Bestien. Das zu

erkennen, ist der Beginn des spirituellen Lebens. Wir sehen uns selbst so, wie wir auf einer ganz grundlegenden Stufe sind; wir nehmen uns an und gehen von dort aus weiter.

Von dort aus weiter zu gehen heißt, erneut in den Spiegel zu blicken: Nachdem wir uns von dem Schock erholt haben, dieses Tiergesicht zu sehen, schauen wir ein zweites Mal hin. Diesmal sehen wir zwei Pfade, einen, der aufwärts, und einen der abwärts führt, einen lichten und einen dunklen Pfad. Wir stehen somit vor zwei Alternativen: aufwärts oder abwärts. So einfach ist das. Wir können uns entweder weiter entwickeln oder zurückfallen; wir haben die Wahl. Und wir haben diese Wahl in jedem Moment, in jeder Minute, in jeder Situation, in der wir uns befinden. Werden wir aufwärts gehen, oder werden wir abwärts gehen? Werden wir dem lichten Pfad folgen oder dem dunklen? Die Entscheidung liegt in unserer Hand.

Sollten wir uns nach einigem Nachsinnen entscheiden, dem lichten Pfad zu folgen, dann stellt sich die nächste Frage: Wie? Was müssen wir tun, um spirituell zu wachsen? Was ist der nächste Schritt? Das hängt offensichtlich davon ab, wo wir jetzt sind. Um das herauszufinden, müssen wir ein drittes Mal in den Spiegel schauen. Diesmal sehen wir eine der sechs Welten: die Welt der Götter, die Welt der *asuras*, die Welt der Hungergeister, die Welt der gemarterten Wesen, die Welt der Tiere und die Menschenwelt. Anders gesagt sehen wir, wo wir uns in einem bestimmten Moment oder zu einer bestimmten Zeit befinden. Manchmal sehen wir, wenn wir in den Spiegel blicken, ein glückliches, friedliches, heiteres Gesicht: das Gesicht eines Gottes. Manchmal sehen wir das wütende, aggressive Gesicht eines *asura*. Dann wieder sehen wir ein hungriges, hohlwangiges Gesicht mit verkniffenem Mund und einem Ausdruck der Unzufriedenheit: das Gesicht eines Hungergeistes. Ein andermal sehen wir das elende, gepeinigte Gesicht eines Höllenwesens. Hin und wieder ein Gesicht mit einer langen Schnauze und Schnurrhaaren oder großen, scharfen Zähnen: ein Tiergesicht. Und gelegentlich erblicken wir schlicht ein menschliches Gesicht. Was immer wir aber sehen, das sind wir selbst.

Man kann die sechs Abschnitte, in die dieser Ring des Lebensrades unterteilt ist, buchstäblich als Daseinsbereiche verstehen, in die hinein die Lebewesen als Ergebnis ihres Karmas wieder geboren werden und in denen sie leben, bis dieses Karma sich erschöpft hat. Das ist aber nur die halbe, von diesem Symbol verkörperte Wahrheit. Man kann die Abschnitte auch als Darstellungen von Geistesverfassungen sehen, wie wir sie hier und jetzt im Lauf unseres täglichen menschlichen Daseins erleben. Manchmal gehen so sehr im Erleben dieser Zustände, dieser so intensiven Herzens- und Geistesverfassungen auf, dass wir wirklich im Himmel oder in der Hölle oder unter hungrigen Geistern zu leben scheinen. Anders gesagt: Wir erleben sie fast als Seinszustände, nicht nur als Geistesverfassungen.

So betrachtet verkörpert die Götterwelt eine glückliche Geisteshaltung, eine Situation der Entspannung, Zufriedenheit und Ruhe. Das ist ein Zustand, in dem alles glatt und geschmeidig zu fließen scheint, und es gibt keine Hindernisse oder Probleme. Es ist eine Erfahrung ästhetischen Erlebens und künstlerischen Genießens wie auch der Meditation im Sinn von tiefer Sammlung oder *śamatha*, wenn auch nicht im Sinn von Einsicht in die Realität oder *vipāśyanā* (Pāli *vipassanā*).

Im Gegensatz dazu zeigt die Welt der *asuras* eine aggressive, wetteifernde Geistesverfassung. Darin gibt es eine Menge Energie – vielleicht sogar zu viel – und sie richtet sich ganz nach außen: Rastlosigkeit, Misstrauen und Eifersucht. So wie die *asuras* um den Besitz des wunscherfüllenden Baums kämpfen, ist ihre Geisteshaltung auf einen immer höherem Lebensstandard, auf noch mehr Geld und so weiter ausgerichtet. Es ist die Haltung eines aggressiven Egoismus, in der man besser oder bedeutender als andere Menschen sein will und sie sogar kontrollieren oder Macht über sie ausüben möchte.

Die Welt der Hungergeister ist ein Zustand neurotischen Verlangens. Wünsche werden neurotisch, wenn sie von ihrem Objekt mehr oder etwas anderes bekommen wollen, als es geben kann. Ein neurotisches Bedürfnis zu essen ist ein gutes Beispiel: Manchmal schlingt ein Mensch große Massen Essen hinunter, besonders Süßigkeiten, doch eigentlich ist er oder sie überhaupt nicht hungrig. Hier ist Essen Ersatz für etwas anderes – wenn man den Erklärungen von Psychologen folgen will, ein Ersatz für Zuneigung. In persönlichen Beziehungen, zumal in eher intimen Beziehungen, gibt es sehr oft ein neurotisches Verlangen dieser Art. Das kann manchmal so weit gehen, dass die beiden beteiligten Menschen wie Hungergeister sind, die versuchen einander aufzufressen.

Die Welt der gepeinigten Wesen ist ein Zustand akuten geistig-emotionalen Leids, tiefer Enttäuschung und psychischen Zusammenbruchs bis hin zu Geisteskrankheit. Zu dieser Verfassung kommt es auf unterschiedliche Weise, etwa durch lang anhaltende Unterdrückung natürlicher menschlicher Impulse, durch plötzlichen Verlust, durch unbewusste psychische Konflikte und viele andere Bedingungen und Ursachen.

Die Tierwelt steht für den Zustand eines rein sinnlichen Schwelgens, jene Verfassung, in der man sich nur für Essen, Sex, materielle Bequemlichkeit und die elementaren Freuden des Lebens interessiert. Wenn diese Bedürfnisse befriedigt sind, ist man einigermaßen sanft und zahm, wenn sie aber nicht befriedigt werden, wird man bissig und vielleicht sogar ausgesprochen gefährlich.

Die Welt der Menschen ist der Zustand eines unverwechselbaren menschlichen Bewusstseins: weder ekstatisch noch gelähmt, weder erbittert wetteifernd noch unachtsam sinnlich oder neurotisch begehrend. In diesem Zustand sind wir unserer selbst und anderer Menschen gewahr; wir befriedigen unsere objektiven Bedürfnisse, erkennen aber auch, dass sie ihre Beschränkungen haben. Es ist ein Zustand, in dem wir uns der spirituellen Entwicklung widmen. Wir nennen es den „menschlichen Bereich“, doch eigentlich ist der wahrhaft menschliche Zustand einer, den die meisten „menschlichen Wesen“ nur hin und wieder – und vielleicht sogar nie – erleben.

Unser dritter Blick in den Spiegel hat uns gezeigt, wo wir uns befinden, ob wir zurzeit ein Gott oder ein *asura*, hungriger Geist oder gepeinigtes Wesen, Tier oder Mensch sind. Wenn wir sehen, wo wir sind, kennen wir den nächsten Schritt, den wir gehen müssen – und das bringt uns zu den sechs Buddhas, die in jeder der sechs Welten erscheinen. Der tibetischen buddhistischen Lehre zufolge sind alle diese Buddhas Manifestationen von Avalokiteśvara, dem Bodhisattva, der den mitfühlenden Aspekt der Erleuchtungserfahrung verkörpert. Wie wir schon gesehen haben, hält jeder der sechs Buddhas einen besonderen Gegenstand in der Hand, etwas, das die Wesen in der Welt seines Erscheinens benötigen. Die Art dieser Gegenstände gibt uns einen Hinweis darauf, was zu tun ist, um von jener Welt oder aus dem entsprechenden Geisteszustand heraus weiterzugehen.

Der weiße Buddha in der Götterwelt hält eine Laute, auf der er die Melodie der Vergänglichkeit spielt. Das legt nahe, dass der nächste Schritt, wenn wir uns in einem Zustand ästhetischen Genießens befinden, darin besteht, uns daran zu erinnern, dass der Genuss nicht andauern wird und auch, dass wir dieses ästhetische Vergnügen, so groß es sein mag, nicht mit dem höchsten Glück der Erleuchtung verwechseln sollten. Obwohl zurzeit vielleicht alles glatt geht, liegt noch ein langer Weg vor uns. Die buddhistische Überlieferung betont, Zeiten ausgedehnten Glücks können spirituell gefährlich, wenn nicht gar verhängnisvoll sein. Wenn wir immer glücklich und zufrieden sind, wenn die Dinge genauso gehen, wie wir es wollen, wenn wir keinen Schwierigkeiten oder Hindernissen begegnen, dann neigen wir dazu selbstzufrieden, von uns eingenommen und sogar leichtsinnig zu werden. Wir neigen dazu zu vergessen, dass wir sterblich sind, dass das Leben kurz und die Zeit kostbar ist. Das trifft auch für den Genuss des Meditierens und für die Freude an

Kunst zu. Es geht darum, den Übergang von den Gipfeln des weltlichen Erlebens ins Erleben des Transzendenten zu machen.

Beachten Sie, dass der weiße Buddha sich nicht unter die Götter begibt und ihnen einen Vortrag über Vergänglichkeit hält; er vermittelt seine Botschaft mit einem Lied auf der Laute. Wenn wir einer Geschichte über Āsvagoṣa glauben dürfen, dem die Überlieferung einen bahnbrechenden Text mit dem Titel *Die Vertrauens-erweckung im Mahāyāna* zuschreibt, handelt es sich hier nicht bloß um eine symbolische Vorstellung.⁷ Āsvagoṣa war nicht nur ein großer Philosoph und spiritueller Lehrer, sondern auch ein großer Musiker, und er reiste Laute spielend durch das Indien seiner Tage. Der chinesische Pilger Xuan Zang, der seinem Pfad einige Jahrhunderte später (im 7. Jahrhundert u. Z.) folgte, erzählt in seinem Bericht über seine Erfahrungen in Indien, auch damals habe man noch von der Wirkung der Musik Āsvagoṣas gesprochen. Wenn die Menschen seine Musik hörten, empfanden sie anscheinend ein unmittelbares Gespür für die Vergänglichkeit der Dinge. Irgendwie verdeutlichte die Melodie, dass alles Bedingte unbefriedigend, alle weltlichen Dinge nicht real und ohne Eigensubstanz sind und dass Nirvāṇa die einzige Realität ist. Āsvagoṣas Musik nur zu lauschen, brachte die Menschen zu diesem direkten Verstehen. Die Musik, die der weiße Buddha im Reich der Götter spielt, hat dieselbe Wirkung. Sie weckt jene auf, die auf solche Weise von sich eingenommen und selbstzufrieden sind, und sie macht ihnen eine höhere Realität und Wahrheit bewusst, dies aber nicht mittels Philosophie, Religion oder intellektuellem Diskurs, sondern durch Musik.

In der Welt der *asuras* erscheint ein grüner Buddha und schwingt ein Flammenschwert, das Schwert des Wissens, der transzendenten Weisheit. Bei dieser Weisheit geht es nicht einfach um das Erkennen mit dem Verstand, sondern um Ergründung der Realität in spirituellem Erleben. Damit wird der nächste Schritt nahe gelegt. Wenn man sich in einem Zustand der Wettbewerbsorientierung und Aggressivität befindet, ist es das Nächste, intellektuelle Einsicht in Wahrheit und Realität zu entwickeln. Anders gesagt: Der Kampf wird an die intellektuelle Front verlagert. Warum aber wird Weisheit durch ein Schwert symbolisiert? In einem Essay mit dem Titel „Hass, Liebe und Vollkommene Weisheit“ bekräftigte der große buddhistische Gelehrte Dr. Edward Conze, dass es eine Geistesverwandtschaft zwischen Hass und Weisheit gibt.⁸ Wer viel Wut und Hass erlebe, so schrieb er, werde auch verhältnismäßig leicht Weisheit entwickeln können.

Auf den ersten Blick mag das seltsam erscheinen, doch mit kurzem Nachdenken wird es verständlich. Kennzeichen von Hass ist, dass man das verhasste Objekt zerstören will. Wenn Sie etwas oder jemanden hassen, wollen Sie ihn oder es beseitigen, in tausend Stücke zerschlagen, es gänzlich auslöschen. Wir gestehen uns das selbst vielleicht nicht immer ein, und doch ist es genau das, was wir gerne tun würden. Zerstören ist auch das Kennzeichen transzendenten Weisheit: Zerstören der bedingten Existenz selbst, Zerstören von allem, was nicht Realität, nicht Wahrheit, nicht Buddhaschaft ist. Das alles wird in Staub und Asche verwandelt. Aus diesem Grund wird transzendente Weisheit oft auch vom *vajra*, dem Donnerkeil, symbolisiert, von dem man sagt, dass er alle Hindernisse zerschmettere und zerstöre.

Somit gibt es diese Verwandtschaft zwischen Hass und Weisheit, obwohl Hass durchaus unethisch und Weisheit ganz ethisch ist. Bemerkenswerterweise gehen ein hitziges Temperament und ein hoch entwickelter Verstand oft miteinander einher, und das auch dann,

⁷ *Die Vertrauens-erweckung im Mahāyāna* ist ein chinesisches Yogācāra-Werk aus dem 5. Jahrhundert u. Z., eine Systematisierung der Lehren des *Laṅkāvatāra-Sūtra*. Das Werk wurde lange für die Übersetzung eines Sanskrit-Originals des großen indischen *ācārya* Āsvagoṣa gehalten, doch inzwischen ist man der Meinung, dass es sich um das Werk eines chinesischen Verfassers handelt. Siehe Robert E. Buswell (ed.), *Chinese Buddhist Apocrypha*

⁸ Hate, Love and Perfect Vision, in Edward Conze, *Thirty Years of Buddhist Studies*, S. 185-190

wenn dieser Verstand sich mit dem Buddhismus befasst, der doch geradezu der Inbegriff von Gleichmut sein sollte. Auf buddhistische Studien spezialisierte Gelehrte fallen manchmal durch ihre sehr schlechte Laune und Streitsucht auf. Dr. Conze selbst, der nicht nur für seine überragende Gelehrsamkeit und seinen intellektuellen Tiefgang, sondern ebenso für sein aufbrausendes Temperament berühmt war, ist ein gutes Beispiel dafür. Es scheint, als könne man die zerstörerische Kraft, die sich im Hass ausdrückt, auch in intellektuelle Kanäle umleiten und dafür nutzen, die Entdeckung und Verwirklichung der Wahrheit voran zu treiben.

Dr. Conze weist darauf hin, dass die Überlieferung der Vollkommenen Weisheit mit dem Buddha Akṣobhya verknüpft ist, den man auch den „Unerschütterlichen“ nennt. Er ist einer der fünf archetypischen Buddhas und gilt als Schutzbuddha von Menschen mit vorwiegend cholericem Temperament. Damit scheint die tantrische Überlieferung eine Verwandtschaft zwischen Hass und Weisheit anzuerkennen. Anscheinend haben *asura-ähnliche* Menschen ein natürliches Vermögen, nicht nur mit den Göttern zu kämpfen, sondern auch Wahrheit selbst, zumindest intellektuell, wirksamer zu bewältigen als andere Menschen, mit denen man vielleicht leichter zurechtkommen kann.

Wir sollten darauf achten, aus dem gerade Gesagten nicht eine zwangsläufige Verbindung zwischen Aspekten psychischer Konditionierung und Aspekten spiritueller Wahrheit abzuleiten. Die Andeutung einer Verwandtschaft zwischen Hass und Weisheit geht auf Buddhaghōṣa, den großen Pāli-Kommentator zurück, der im 6. Jahrhundert u. Z. lebte. Was er aber wirklich sagte, soweit wir es überhaupt noch erkennen können, war dies: So wie Hass oder Ärger darauf ausgehen, sich auf die negativen Aspekte der Dinge zu stürzen, so greift Weisheit oder Einsicht die Mängel der bedingten Existenz heraus.⁹ Er zieht somit einen Vergleich zwischen Hass und Weisheit, aber nicht mehr. Anders gesagt: Menschen mit einem kritischen, intellektuell angriffslustigen Geist haben vielleicht ein größeres Potenzial, dem Pfad der Weisheit zu folgen, doch so lange sie das nicht auch tun, sind sie wirklicher Weisheit kein Stückchen näher als irgendjemand sonst. Aus dem gleichen Grund sind Menschen, die warmherzig sind, so lange sie nicht die entsprechenden Schritte unternehmen, ihr Potenzial zu entfalten, der Entwicklung eines echten Mitgefühls kein Stück näher als weniger umgängliche Menschen.

In der Welt der hungrigen Geister erscheint ein roter Buddha und überschüttet die leidenden Bewohner dieses Daseinsbereichs mit Speise und Trank von einer Art, die auch sie gut vertragen können. Ganz praktisch gesehen bedeutet das für uns, falls wir uns in einer Verfassung neurotischen Verlangens befinden, dass unser nächster Schritt uns zurück zu einer genauen, objektiven Wahrnehmung der Situation und zurück in die Gegenwart führen muss. Es geht darum zu erkennen, was das begehrte Objekt uns tatsächlich zu geben vermag und was nicht. Darüber hinaus sollten wir auch herausfinden, was wir wirklich wünschen und woher dieses Verlangen kommt. Nachdem wir das getan haben, können wir unsere Wünsche entweder, sofern es möglich ist, auf eine angemessene Weise befriedigen oder – falls das unangemessen oder unheilsam wäre – sie nach bestem Vermögen gehen lassen.

Das *amṛta* oder der Nektar, mit dem der rauchfarbene Buddha die Höllenwesen erquickt, lässt sich auf mindestens zwei – recht gegensätzliche – Weisen deuten. Wenn wir uns in

⁹ „Wie nämlich auf schuldvollem Gebiete der Ärger ohne Zuneigung ist und sich nicht an das Objekt klammert, so ist es mit der Einsicht auf verdienstvollem Gebiete; und wie der Ärger nach nicht vorhandenen Fehlern sucht, so spürt die Einsicht die vorhandenen Fehler auf; und wie sich der Ärger in der Vermeidung der Wesen äußert, so äußert sich die Einsicht in der Vermeidung der (die Wiedergeburt bedingenden) Karmaformationen.“ Buddhaghōṣa, *Visuddhi-Magga* III.8. Übersetzt von Nyānatiloka. Zitiert aus: http://www.Palikanon.de/visuddhi/vis03_08.html (abgerufen am 20.5.2020)

einem Zustand intensiven psychischen Leidens befinden, ist es offenbar so, dass wir zunächst einmal der Erholung bedürfen, also einer gewissen Erleichterung und Entspannung. Oft ist das das Beste, was wir unter den gegebenen Umständen tun können. Auf einer anderen Ebene jedoch stellt dieses Symbol etwas sowohl Herausforderndes wie auch Tiefgründiges dar. Man übersetzt *amṛta* meist als „Nektar“ oder „Ambrosia“, aber in vielen buddhistischen Texten ist es ein Synonym für Erleuchtung selbst: der *amṛtapada*, der Zustand von Nektar, der todlose, ewige Zustand.¹⁰ Somit gibt der rauchfarbene Buddha den Wesen in den Höllen nicht bloß Nektar, sondern Nirvāṇa. Damit wird etwas nahe gelegt, das in gewisser Weise geradezu unfassbar erscheint: Der nächste Schritt für uns, wenn wir uns in einer Verfassung intensiven Leidens befinden, ist, Erleuchtung zu gewinnen. Und das ergibt durchaus Sinn. Etwas anderes bleibt uns nämlich gar nicht übrig. Alle weltliche Hoffnung hat sich zerschlagen. Das einzige, das wir noch tun können, ist direkt Erleuchtung anzustreben. Anscheinend gibt es hier eine weitere seltsame Verwandtschaft zwischen einem äußerst negativen Zustand und einem äußerst positiven – diesmal zwischen intensivem psychisch-geistigen Leiden und einer Befähigung, das höchste spirituelle Ziel zu erreichen.

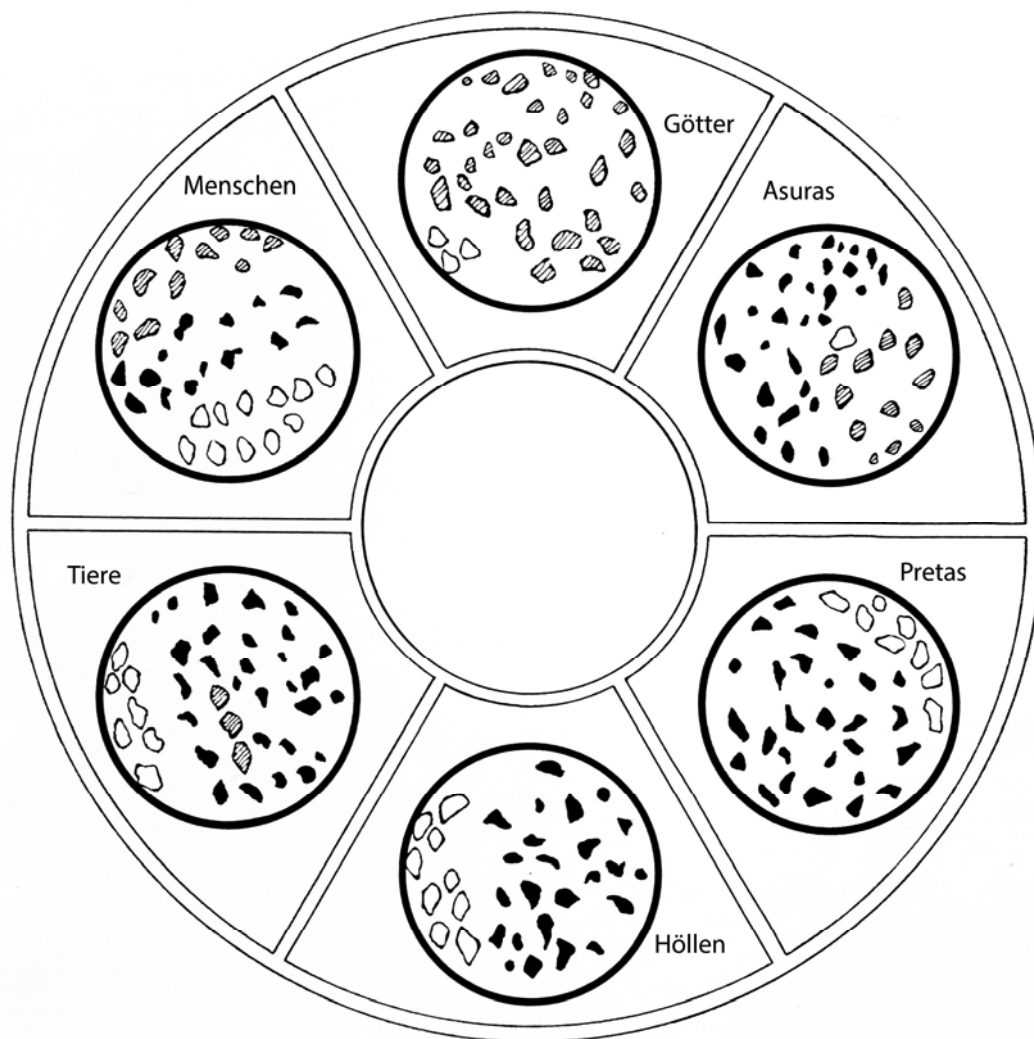
In der Welt der Tiere zeigt ein blauer Buddha den Tieren ein Buch. Damit ist zweifellos nahegelegt, dass es, um aus einem barbarischen und wilden Zustand heraus zu kommen, als Erstes erforderlich ist, zivilisiert zu werden. Dazu gehört, sich mit Wissenschaften und Kunst, dem kulturellen Leben der Menschheit vertraut zu machen, denn diese Dinge wirken verfeinernd. Es ist schwierig, wenn nicht unmöglich, aus einem barbarischen Zustand direkt in ein Leben spiritueller Entwicklung überzugehen. Das ist einer der Gründe, weshalb Buddhisten immer auch als Vermittler und Träger von Kultur gewirkt haben. Sie verbreiteten nicht nur spirituelle Lehren, sondern auch die höhere Kultur Indiens über ganz Asien, weil diese verfeinerte humanistische Kultur eine Grundlage für das spirituelle Leben lieferte. Deshalb stellen die Mahāyāna-Schriften den Bodhisattva, den idealen Buddhisten, als Meister der Künste, der Wissenschaften und sogar des Handwerks dar – am vollkommensten vielleicht in der Gestalt Mañjuśhoṣas, des großen Bodhisattva der Weisheit, von dem es heißt, er walte über die Künste und Wissenschaften.

Der gelbe Buddha schließlich, der in der Welt der Menschen erscheint, trägt die Bettelschale und den mit drei Ringen versehenen Wanderstab, also die Zeichen der Angehörigen von Bettelorden und insofern des spirituellen Lebens ganz allgemein. Was das bedeutet, ist offenkundig: Wenn wir uns in einem wahrhaft menschlichen Zustand befinden, ist der nächste Schritt der, uns mit ganzem Herzen der Aufgabe spiritueller Entwicklung zu widmen. Wenn wir den wahrhaft menschlichen Zustand schon erreicht haben, sollte das unser Hauptinteresse im Leben sein.

Die allgemeine Botschaft aus der Anwesenheit der verschiedenen Buddhas in den sechs Welten ist die, dass jeder dieser Daseinsbereiche oder -zustände das Potenzial zur Entwicklung in sich birgt. Immer gibt es einen nächsten Schritt. Eine der Grundlehren des Buddhismus, besonders des Mahāyāna, ist die, dass alle empfindenden Wesen Buddhaschaft erlangen können. Über oder jenseits der Welt der Zeit und der erscheinenden Dinge *sind* sogar alle Wesen Buddha, sie *sind* erleuchtet. Innerhalb der Zeit aber sind alle Wesen fähig – irgendwann – Erleuchtung zu erlangen.

¹⁰ *Amṛta* in der Bedeutung von Nektar oder Ambrosia geht auf das *Rigveda* zurück, doch das Wort bedeutet auch „todlos“. Die Pāli-Entsprechung *amata* wird oft als Umschreibung von *nibbāna* verwendet, so zum Beispiel im *Ariyapariyesanā-Sutta* des Majjhima-Nikāya (MN i.167; MN 26). Dort erläutert der Buddha, wie es ihm gelang, die todlose (*amata*) höchste Sicherheit vor dem Gefesseltsein zu erreichen, *nibbāna*. Siehe <https://suttacentral.net/mn26/de/mettiko#sc15>. (geprüft am 20.5.2020)

Doch die Wesen sind nicht alle in gleicher Weise fähig, aus ihrem jetzigen Zustand heraus, was immer dieser sein mag, erleuchtet zu werden. In der chinesischen Mahāyāna-Überlieferung heißt es, einige Menschen seien mit mehr „Buddhasamen“ ausgestattet als andere. Dieser Überlieferung zufolge gibt es in empfindenden Wesen drei Arten von Samen, drei Arten von Potenzial. Es sind gute Samen vorhanden (manchmal werden sie „rote Samen“ genannt), schlechte Samen (schwarze) und Buddhasamen (gelbe oder goldene Samen). Buddhasamen stehen für spirituelle Wachstumsmöglichkeiten. Die Unterscheidung zwischen guten Samen und Buddhasamen erinnert daran, dass Gutes zu tun einen nicht zwangsläufig zum Buddha macht. Wenn man schon ein Buddha ist, kann man gar nicht anders, als gut zu sein. In den Wesen der sechs Welten sind die drei Arten von Samen in unterschiedlichem - und gelegentlich recht überraschendem - Grad vorhanden.



Rot		Guter Same
Schwarz		Schlechter Same
Gelb		Buddha Same

In der Welt der Götter gibt es keine schlechten Samen. Die Götter haben keine Möglichkeit Schlechtes zu tun – und so gibt es auch Menschen, die keiner Fliege etwas zuleide tun könnten. Fast alle Samen in der Götterwelt sind gute Samen, weil die Götter tatsächlich sehr gut sind – glücklich, heilig, zufrieden, friedlich und freundlich. Was aber vielleicht überrascht, ist die Tatsache, dass sie nur sehr wenige Buddhasamen besitzen; das Erleuchtungspotenzial der Götter ist sehr begrenzt.

Die Samen in der Welt der *asuras* sind zu zwei Dritteln schlecht, zu einem Drittel gut, wenn auch nur mit einem einzigen Buddhasamen darunter. In der Welt der hungrigen Geister gibt es gar keine guten Samen und ein Übergewicht an schlechten Samen, aber auch eine ganze Menge Buddhasamen. In der Welt der gepeinigten Wesen ist es fast genauso, nur gibt es hier noch mehr Buddhasamen. In der Tierwelt findet man sehr wenig gute Samen – es scheint ihnen also nicht gerade gut zu gehen. Es gibt ungefähr die doppelte Menge an schlechten Samen verglichen mit den Buddhasamen. In der Menschenwelt schließlich gibt es die drei Arten von Samen in ungefähr gleicher Verteilung.

Daraus lassen sich ein paar ziemlich deutliche Folgerungen ableiten. Die *asuras* –kriegerische, wettbewerbsorientierte Menschen – haben das geringste Potenzial zur Buddhaschaft. Wenn Sie also in einem Umfeld hochgradiger Konkurrenz – beispielsweise einem Großkonzern oder in der Politik – tätig sind, haben Sie anscheinend nur das geringste Erleuchtungspotenzial. Das heißt aber nicht, dass man jeglichen Wettbewerb aus dem spirituellen Leben beseitigen sollte. Konkurrenz kann negativ und zerstörerisch, aber auch gesund und positiv sein. Es ist möglich, Wettbewerb als Mittel zu nutzen, sich gegenseitig zu größerer spiritueller Bemühung anzustacheln, ohne dass man deshalb feindliche Gefühle gegenüber den Menschen hegen müsste, mit denen man sich misst. So können Sie beispielsweise mit einem Freund oder einer Freundin wetteifern, wer von Ihnen beiden beständiger in der Übung von Meditation ist. Wenn die andere Person es nun trotz all Ihrer Bemühung häufiger schafft, früher aufzustehen als Sie, dann haben Sie letzten Endes nichts dagegen, besiegt zu werden, denn Sie selbst haben auch Ihr Bestes gegeben, und nur darauf kommt es an.

Die Konkurrenzhaltung der *asuras* hingegen ist dem spirituellen Leben völlig entgegengesetzt. Ihr Wetteifer ist keine spielerische Art und Weise, einander zu stärkerer Bemühung anzuregen; es geht ihnen um Sieg, Triumph und darum, auf anderen herumzutrampeeln. Auch das gibt es gelegentlich unter jenen, die sich bemühen spirituell zu leben. Besonders häufig zeigt es sich in der Weigerung zusammenzuarbeiten, doch es findet manchmal auch in Reden und Witzeleien Ausdruck. Wenn Sie vielleicht erkennen, dass Sie dazu neigen, nicht kooperativ zu sein, sollten Sie sich mehr darum bemühen, den Wünschen anderer entgegenzukommen und nicht so feste Ansichten über sehr belanglose Dinge zu hegen. Viel zu häufig kommt bitterer Streit über Trivialitäten auf – denn natürlich geht es nicht wirklich darum, ob man dies oder jenes tut, sondern, ob es nach meiner oder nach deiner Nase geht. Es ist eine gute Übung, eher zurückhaltend (wenn überhaupt) Stellung zu etwas zu nehmen, und nur dann, wenn es um etwas wirklich Wesentliches geht. Oft ist die Sache den Streit nicht wert, doch der *asura* in uns flüstert, „Warum sollte ich tun, was er will? Warum sollte ich immer ihr folgen?“ Es ist ein Fehler, auf diese leise Stimme zu hören. In den meisten Situationen gilt: Je bereitwilliger und herzlicher die Zusammenarbeit, desto besser für alle.

Es ist ernüchternd zu sehen, dass die Götter ein geringeres Potenzial für Erleuchtung haben als die Hungergeister und auch die Höllenwesen. Leider ist es äußerst schwierig, aus einem Zustand ungetrübten Glücks und Vergnügens heraus Erleuchtung zu gewinnen. Viel leichter, wenn auch immer noch sehr schwierig ist es, aus einem Zustand intensiven Leids heraus spirituellen Fortschritt zu machen. Leid kann als Katalysator wirken,

denn es macht uns bewusster. Schwer kranke Menschen machen, obwohl sie an massiven körperlichen Beeinträchtigungen, an Schmerzen und oft starker Bedrängnis leiden, manchmal spirituelle Erfahrungen von einer Tiefe und Stärke, wie sie unter angenehmeren Umständen nicht leicht zugänglich sind. In solchen Zeiten sind wir empfindsamer und deshalb auch für spirituelle Einflüsse empfänglicher. Ein Leid, das man sich selbst zufügt, ist natürlich etwas anderes, und der Buddha sprach sich klar darüber aus, dass Selbstkasteiung ebenso weit vom mittleren Weg, dem Pfad zur Erleuchtung, wegführt wie Genusssucht, das andere Extrem.¹¹

Spricht somit aus spiritueller Sicht rein gar nichts für das Leben in der Götterwelt? Ist es schlicht Zeitverschwendung? Nicht unbedingt. Es ist eine Art Schlaf, von dem wir auch wissen, dass er keine Zeitverschwendung ist, sondern nötig um gesund zu sein und überhaupt leben zu können. Nachdem Sie ein gesundes, positives Leben geführt haben, steht ein Aufenthalt in der Götterwelt für eine Ruhepause vom weltlichen Dasein, eine Gelegenheit, Erfahrungen tiefer in sich aufzunehmen und gewissermaßen zu verdauen. Als Überrest aus den heilsamen Taten, die dazu führten, dass Sie unter den Göttern geboren wurden, werden Sie danach vielleicht eine glückliche und positive menschliche Geburt erfahren – wie jemand, der erfrischt aus einem erholsamen Schlaf erwacht und sich nun weiter mit gesunder Kraft spirituell bemühen kann. Solang Sie sich aber tatsächlich in der Götterwelt befinden, ist es, nicht anders als in Träumen, schwierig (wenn auch nicht unmöglich) sich überhaupt zu bemühen.

Zufriedenheit liegt natürlich gefährlich nahe bei Selbstzufriedenheit, und das ist die fatale Schwäche des Lebens in der Götterwelt. Im *Juwelenschmuck der geistigen Befreiung* schreibt der tibetische Lehrer Gampopa:

Wie kommt es, dass wir das geistige Wachsein noch nicht erlangt haben [...]? Das liegt daran, dass Menschen wie wir unter den Einfluss von vier Hindernissen, die dem Erlangen des geistigen Wachseins im Wege stehen, geraten sind. Die vier Hindernisse sind unser Verhaftetsein an die Gegenstände der sinnlichen Wahrnehmung während unseres gegenwärtigen Lebens sowie an die Sinnenfreuden dieser Welt; unsere selbstzufriedene Einstellung sowie die Tatsache, dass wir über die Methoden, die zum geistigen Erwachen beitragen, zu wenig Bescheid wissen.¹²

Vom ersten dieser Hindernisse zurückgehalten, nehmen wir es für selbstverständlich, dass unsere eigene Welt fort dauern wird. Vom zweiten gebremst – Lust gilt als höchster Lebenswert –, packen wir die Vergnügungen des Augenblicks beim Schopf und vergessen unsere langfristigen Interessen. Vom dritten, Selbstzufriedenheit, besessen, genügen wir uns selbst so, wie wir sind, und was könnte ein größeres Hindernis sein? Wir sagen, „Nun, ich bin ganz in Ordnung, ich bin ziemlich glücklich, mir geht’s gut, ich meditiere täglich“ – und wir verlieren das Gespür für die Dringlichkeit spiritueller Entwicklung.

Es ist entscheidend, dieses Hindernis *als* ein Hindernis zu verstehen. Wenn Sie sich erst einmal auf den spirituellen Pfad begeben haben und nun meditieren, an Retreats teilnehmen und mit Menschen zusammenkommen, die Ihre Werte mit Ihnen teilen, dann fühlen Sie sich natürlich und durchaus zurecht zufrieden über diese Umstände. Doch nun ist es an der Zeit, zu sich selbst zu sagen, „Ich muss mich vor Selbstzufriedenheit hüten. Ich will weiter wachsen.“ Sie sollten nicht nachlassen sich zu fragen, ob ihre Lebenssituation Ihnen hilft, weiterhin spirituell zu wachsen.

¹¹ Vgl. *Dhammacakkappavattana-Sutta*, Saṃyutta-Nikāya (SN v.421; SN 56.11): „Zwei Extreme sind, ihr Mönche, von Hauslosen nicht zu pflegen. Welche zwei? Bei den Sinnendingen sich dem Anhaften am Sinnenwohl hingeben, dem niederen, gemeinen, gewöhnlichen, unedlen, heillosen; und sich der Selbstqual hingeben, der schmerzlichen, unedlen, heillosen. Diese beiden Extreme vermeidend, ist der Vollendete zum mittleren Vorgehen erwacht, das sehend und wissend macht, das zur Beruhigung, zum Überblick, zur Erwachung, zum Nirvāna führt.“ Zitiert aus der Übersetzung von Hellmuth Hecker. Download: <https://suttacentral.net/sn56.11/de/hecker#sc2> (geprüft am 20.5.2020)

¹² Gampopa, *Juwelenschmuck der geistigen Befreiung. Das Buch des tibetischen Buddhismus*, S. 54

Allerdings können Sie Selbstzufriedenheit nicht einfach dadurch überwinden, dass Sie sich das Leben schwer machen. Man kann auch darüber selbstzufrieden sein, dass man jemand ist, der kämpfen und sich im Leben erheblich anstrengen muss. Nur weil Sie kämpfen, heißt das nicht, dass Sie auch zwangsläufig wachsen; besonders wenn Sie im Stillen sehr zufrieden mit sich sind, weil Sie immer diejenige sind, die sich bemüht. Obwohl Giertypen im Allgemeinen anfälliger für Selbstgefälligkeit sind als Hasstypen, sind letztere doch auf ihre eigene Weise ebenfalls dafür empfänglich.

Wenn die Lehre von den Samen überhaupt etwas taugt, dann sollten wir, wenn wir spirituell weiterkommen wollen, wohl am besten darauf setzen, in der Menschenwelt wieder geboren zu werden, denn dort sind, wie William Blake sagte, „Wohl und Weh fein verwoben“¹³. Das ist aber nicht leicht. Im *Dhammapada* sagt der Buddha, „Schwer ist es, Menschendasein zu erlangen.“¹⁴ Man kann diese Aussage auf zweierlei Weise, eine eher traditionelle und eine zeitgenössische, betrachten. Der traditionellen Sichtweise zufolge ist es buchstäblich schwierig, als Mensch geboren zu werden. Diese Anschauung wird mit einem Vergleich veranschaulicht: Die Wahrscheinlichkeit als Mensch geboren zu werden entspricht der Häufigkeit, mit der eine blinde Schildkröte, die nur einmal alle hundert Jahre aus der Meerestiefe auftaucht, ihren Kopf genau durch einen kleinen, mitten auf der Wasseroberfläche schwimmenden Ring stecken wird.¹⁵

Wir sollten das wahrscheinlich nicht wörtlich nehmen. Sicherlich ist die statistische Wahrscheinlichkeit, dass ein Lebewesen als Mensch geboren wird, verschwindend gering, wenn man daran denkt, wie unzählige Insekten, Fische und alle Arten von Wesen es gibt – vielleicht sollten wir uns die menschliche Geburt als in diesem Sinn sehr selten vorstellen. Es ist aber unwahrscheinlich, dass jene, die in früheren Leben Menschen waren, nicht als Menschen wieder geboren werden. Wenn wir uns dieser Vorstellung zuwenden, dass es schwierig ist, den menschlichen Zustand zu erlangen, ist es fruchtbarer zu fragen, was es eigentlich bedeutet, ein Mensch zu sein. Das bringt uns zu der eher zeitgenössischen Interpretation der Aussage. Was ist der menschliche Zustand? Sind Sie schon deshalb zwangsläufig ein Mensch, weil Sie eine entfernte Ähnlichkeit mit den höheren Affen haben? Was ist ein menschliches Wesen?

Wenn wir davon sprechen, als Mensch *geboren* zu sein, bezieht sich das offenbar auf Menschsein im gewöhnlichen biologischen Verständnis. Doch davon zu sprechen, den menschlichen Zustand zu *erlangen*, legt nahe, es sei nicht genug, bloß im biologischen Sinn menschlich zu sein. Sie müssen bestimmte Eigenschaften entwickeln, um wirklich als Mensch zu gelten. Der Prozess der Menschwerdung besteht in der umfassenden Entwicklung von Qualitäten wie Selbstgewahrsein, emotionaler Positivität, Verantwortlichkeit, Treue und der Fähigkeit zusammenzuarbeiten. So verstanden, ist es offenbar nicht leicht Mensch zu sein. Wie der Buddha sagte, ist der menschliche Zustand „schwer zu erlangen“.

Wir sollten uns fragen, welchen Zweck diese Lehre von den Samen verfolgt. Sie sagt nicht, es gebe buchstäblich so und so viele rote, schwarze und gelbe Samen in einem Tier, so und so viele in einem Menschen und so weiter. Sie ist nicht wissenschaftlich gemeint. Sie ist bloß eine Erinnerung daran, dass wir als Menschen großes Potenzial für spirituelle Entwicklung mitbringen und uns deshalb bemühen sollten, unser Potenzial zu steigern,

¹³ William Blake, „Auguries of Innocence“. Aus: *Complete Works*, Oxford 1966, S. 431-434: „Joy & Woe are woven fine / A Clothing for the soul divine / Under every grief & pine / Runs a joy with silken twine“

¹⁴ *Dhammapada*, Vers 182. Übersetzung von Ekkehard Saß, abrufbar unter: <https://suttacentral.net/dhp179-196/de/sass#182> (geprüft 20.5.2020)

¹⁵ Siehe *Paṭhamachiggalayuga-Sutta*, Saṃyutta-Nikāya (SN v.455-456; SN 56.47): <https://suttacentral.net/sn56.47/de/hecker> (geprüft am 20.5.2020). Im *Balapandita-Sutta*, *Majjhima-Nikāya* (MN iii.169; MN 129.24) verwendet der Buddha dasselbe Bild um zu veranschaulichen, wie lange ein Tor, der ins Verderben geraten ist, brauchen werde, um erneut als Mensch geboren zu werden. <https://suttacentral.net/mn129/de/mettiko#sc29> (geprüft am 20.5.2020)

wie groß es auch sein mag. Ob man die sechs Daseinsbereiche wörtlich versteht oder sie als im Menschenleben enthalten begreift – die ganze Lehre soll ermutigen und uns daran erinnern, dass es immer ein gewisses Potenzial für Erleuchtung gibt. Wenn Sie ein „menschlicher Mensch“ sind, ist das Potenzial größer. Doch selbst wenn Sie sich in einem höllengleichen oder *preta*-ähnlichen Geisteszustand befinden, selbst wenn Sie neurotisch oder aggressiv sind, ist Ihr Potenzial zur spirituellen Entwicklung doch nicht ganz verborgen – Sie können noch immer Fortschritte machen. Insoweit Sie ein Mensch sind, gibt es auch in Ihnen die Samen zur Buddhaschaft.

Mit unserem dritten Blick in den Spiegel haben wir gesehen, wo wir uns befinden, in welchem Geisteszustand wir sind und welchen Schritt wir als nächsten gehen sollen. Nun müssen wir noch einmal in den Spiegel schauen. Diesmal sehen wir die Bilder in der Felge des Lebensrades: den alten, blinden Mann mit seinem Stock, den Töpfer mit Rad und Krügen, den auf dem blühenden Baum turnenden Affen und so weiter. Dies sind die zwölf *nidānas* oder Kettenglieder, die darstellen, wie das alles geschieht, wie wir von einem Daseinszustand in einen anderen, von einer Geistes- und Herzensverfassung in eine andere übergehen.¹⁶ Dies ist der Prozess, den ich an anderer Stelle „reaktiver Geist“ genannt habe.¹⁷ Wenn wir das sehen, es wirklich sehen, sind wir frei davon. Dann haben wir den reaktiven Geist durchschaut und gehen über ihn hinaus. Und nach einer Weile blicken wir noch einmal in den Spiegel.

Diesmal sehen wir den Dämon, der das Rad fest in seinen Klauen gepackt hält. Auge in Auge stehen wir dem Tod, der Tatsache der universellen, kosmischen Vergänglichkeit gegenüber. Wir sehen, dass die bedingte Existenz – das heißt, ein Dasein, das in Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen entsteht – nicht nur unbeständig, sondern auch letztlich unwirklich ist. Zugleich aber sehen wir in den Tiefen der Unwirklichkeit der bedingten Existenz, schimmernd wie eine Perle am Meeresboden, das Wahre, das letztendlich und absolut Wirkliche. Es ist sogar nicht einmal vom Unwirklichen getrennt, sondern bildet eine andere seiner Dimensionen.

Wenn wir dann noch einmal in den Spiegel schauen, sehen wir den Buddha – diesmal aber nicht oben in der Ecke des Bildes, sondern mitten im Zentrum der Dinge. Kurz und knapp: Wir sehen Erleuchtung selber. In der Sprache des Zen sehen wir unser eigenes ursprüngliches Antlitz. Wir erleben direkt, was wir wirklich und wahrhaftig in den Tiefen unseres Seins sind. Und dann sehen wir den Bodhisattva. Das ist es, wofür der Hase im vollen Mond steht: der Bodhisattva – das heißt, der Buddha in einem seiner früheren Leben. Den überlieferten *Jātaka*-Geschichten zufolge wurde der Buddha einmal als Hase geboren und warf seinen Körper ins Feuer, um einem hungrigen Gast als Mahlzeit zu dienen. Wie so oft in Legenden dieser Art, stellte sich der Gast als ein verkleideter König heraus – in diesem Fall war es Indra, der König der Götter. Er gab dem Hasen das Leben zurück und zeichnete sein Bild in den Vollmond als ewiges Zeugnis seiner Großzügigkeit und Opferbereitschaft.¹⁸ Deshalb heißt es in indischen Geschichten bis auf den heutigen Tag, man könne im Mond den Hasen sehen und nicht, wie bei uns im Westen, den Mann im Mond. Jedes Mal, wenn Sie zum Hasen im Mond aufblicken, werden Sie an die Großzügigkeit und das Selbstopfer des Bodhisattva erinnert.

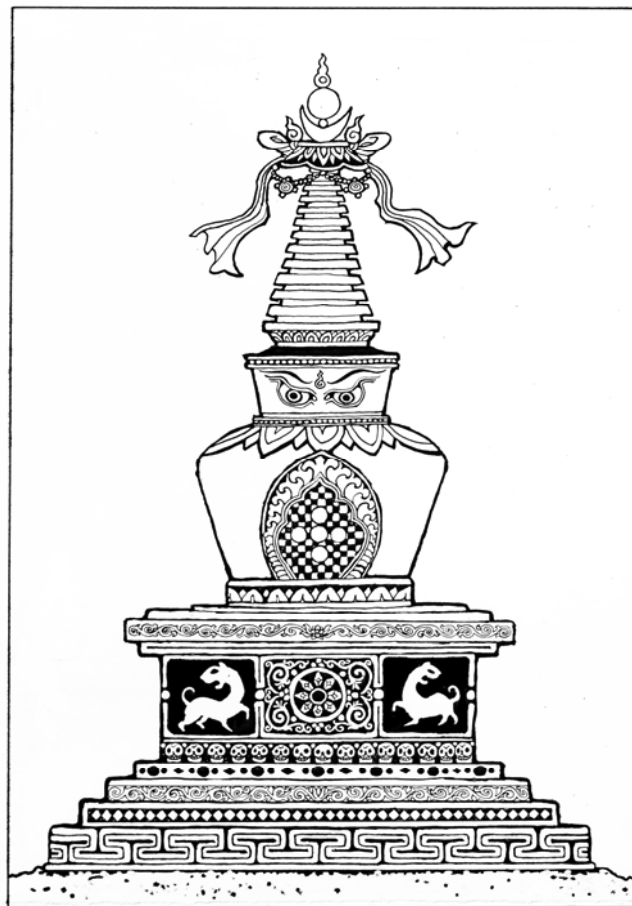
¹⁶ Die Lehre von den zwölf zyklischen *nidānas* hat ihren Ursprung im Pālikanon; siehe beispielsweise Abschnitte 17-21 des *Mahātaṇhāsaṅkhaya-Sutta*, Majjhima-Nikāya (MN i.261-4; MN 38), abrufbar unter: <https://suttacentral.net/mn38/de/mettiko#sc28> (geprüft 20.5.2020). Sangharakshita hat diese Lehre oft besprochen, besonders eingehend in den Büchern *Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten*; *Die drei Juwelen. Ideale des Buddhismus* und *Was ist der Dharma*. Siehe Literaturliste

¹⁷ Siehe Sangharakshita, *Schöpferischer und reaktiver Geist*. Download unter: <http://www.triratna-buddhismus.de> (Ressourcen) (geprüft am 20.5.2020)

¹⁸ *Jātaka* 316. Üb. von J. Dutoit; abrufbar unter: <http://www.palikanon.com/khuddaka/jataka/j316.htm> (geprüft am 20.5.2020)

Der Bodhisattva steht aber nicht bloß für eine einzelne Person. Den Bodhisattva zu sehen, heißt, den Erleuchtungsgeist im Kosmos wirken zu sehen. Es heißt, uns selbst zu sehen, wie wir an dieser Arbeit mitwirken. Nachdem wir den Buddha, unser eigenes ursprüngliches Antlitz jenseits von Zeit erblickt haben, sehen wir dasselbe Buddhaprinzip in den Handlungen der Bodhisattvas in der Zeit, durch die Geschichte, am Werk.

Ein letztes Mal in den Spiegel blickend sehen wir gar nichts. Vielmehr verschwindet der Spiegel. Es gibt nichts zu sehen und niemanden, der es sehen könnte. Und doch ist zur selben Zeit auf geheimnisvolle Weise alles gesehen. Alles ist gehört. Alles ist verstanden. Alles ist verwirklicht. Die Symbolik des tibetischen Lebensrades ist transzendiert worden – und erfüllt.



2 Der tantrische Stūpa

Gautama der Buddha, der Begründer der spirituellen Überlieferung, die wir heute „Buddhismus“ nennen, lebte vor etwa 2500 Jahren in Indien. Trotzdem wissen wir ziemlich viel über ihn – sowohl über Ereignisse in seinem Leben als auch über seinen Charakter. Wir haben umfangreiche Aufzeichnungen über seine Lehren und viele Zeugnisse von Menschen, die während seiner fünfundvierzig Jahre währenden Lehrtätigkeit von seinem Beispiel beeinflusst wurden: Männer und Frauen, die die frühe buddhistische Ordensgemeinschaft bildeten, sowie Laienanhänger – Könige, Adlige, Girlandenverkäufer, Straßenkehrer, Abfallverwerter, Kaufleute, Händler, Priester.

Aus diesen Berichten können wir manches darüber herauslesen, wie Menschen auf den Buddha reagierten – auf seine Lehren wie auch auf die Tatsache, dass auf den Pfaden Indiens tagein tagaus ein Mensch zu sehen war, der erleuchtet war. Einige waren tief beeindruckt und sogar überglücklich, dass es einen erleuchteten Menschen gab, der leidenschaftlich durch die Welt wanderte. Es gab aber auch andere, die das gar nicht mochten und sich weigerten, den Buddha als Buddha zu sehen. Während manche in ihm den Erleuchteten sahen, verstanden andere ihn bloß als jemanden, der sein Zuhause und den Śākya-Clan verlassen hatte, um als religiöser Bettler umherzuwandern. Einige hielten ihn für einen der damals zahlreichen spirituellen Lehrer, andere für einen ganz netten Mann, wieder andere für einen großen Yogi und noch andere für einen Wundertäter, während nicht wenige ihn als notorischen Unruhestifter kritisierten und beschimpften. Aus den Schriften wissen wir, dass der Buddha all diese Eindrücke bei seinen Zeitgenossen hervorrief.¹⁹

Wir sind auch recht gut über die kulturellen Bedingungen im damaligen Nordosten Indiens informiert. Politisch ereignete sich zu Lebzeiten des Buddha offenbar eine allgemeine Verschiebung von einer republikanischen zu einer monarchischen Struktur. Die sozialen Bedingungen, die Schichtung der Gesellschaft nach dem Kastensystem und so weiter sind gut dokumentiert. Wir wissen auch um die wirtschaftliche Lage des Landes: Welche Dinge wurden gehandelt, von wem und wo? Der Handel erstreckte sich anscheinend bis nach Babylonien und vielleicht sogar noch weiter. All diese Dinge wissen wir.

Aus dem Leben des Buddha sind uns vor allem zwei bestimmte Episoden bekannt. Die erste ist natürlich seine Erleuchtung. Als Fünfunddreißigjährigem wurde ihm beim Meditieren schließlich die letztgültige Realität der Dinge klar. Die zweite ist das *parinirvāṇa*, sein letztmaliges Ableben, die Trennung der höchsten Erleuchtungserfahrung von dem physischen Körper, in dem – sogar durch den – sie erlangt worden war. In der Tat ist ein eigener, substanzieller Text dem *parinirvāṇa* gewidmet, „Das Sutta vom großen Tod“ oder auch „Das große Sutta vom Tod [des Buddha]“, das in mehreren Versionen existiert, als *Mahāparinibbāna-Sutta* in Pāli und als *Mahāparinirvāṇa-Sūtra* in Sanskrit.²⁰ Das großartige

¹⁹ Als Beispiel eines Menschen, der angesichts der Tatsache, dass es einen Buddha gab, in freudiger Vorerwartung, ihm am nächsten Morgen zu begegnen, nicht einzuschlafen vermochte, sei Anāthapiṇḍika erwähnt. Siehe *Seṅḥasanakkhandaka*, Vinaya Piṭaka (Vin ii 146-Vin ii 179), darin Abschnitt *Dutiya bhāṇavāra*: <https://suttacentral.net/pli-tv-kd16/de/schaefer-beverlein> (geprüft am 20.5.2020). Der Ajīvaka Upaka, ein wandernder Asket, der dem Buddha kurz nach dessen Erleuchtung begegnete, war zwar von seiner Erscheinung, nicht aber davon beeindruckt, dass der Buddha sich selbst als *jina* (Sieger) beschrieb; und zog er kopfschüttelnd mit den Worten „Möge es so sein, Freund“, weiter. Siehe *Ariyapariyesanā-Sutta*, Majjhima-Nikāya (MN i.160; MN 26), abrufbar unter: <https://suttacentral.net/mn26/de/mettiko#sc50> (geprüft am 20.5.2020)

²⁰ Das *Mahāparinibbāna-Sutta*, Dīgha-Nikāya (DN ii.72; DN 16) gibt den einzigen detaillierten Bericht über die letzten Monate im Leben des Buddha. Vgl. <https://suttacentral.net/dn16/de/kusalagnana-maitrimurti-traetow> (geprüft am 20.5.2020). A. d. Ü.: Parallelen dieses Textes in Sanskrit und anderen Sprachen des frühen Buddhismus sind nur in – teilweise recht großen – Bruchstücken überliefert. Einen detaillierten Vergleich dieser Texte legte Ernst Waldschmidt vor: *Die Überlieferung vom Lebensende des Buddha*. Das zumeist als *Nirvāṇa-Sūtra* bezeichnete (*Mahāyāna*) *Mahāparinirvāṇa-Sūtra* (Sanskrit) schildert nicht die letzten Wanderungen des Buddha, sondern – in typischem Mahāyāna-Stil – einzelne Begebenheiten am Ort seines Hinscheidens. Diese nimmt der Text als Sprungbrett für seine Darlegung der Mahāyāna-Ideale und besonders der Tathāgatagarbha-Lehre. Vgl. Sangharakshita, *Das Buddhawort: das Schatzhaus der „heiligen Schriften“ des Buddhismus; eine Einführung in die kanonische Literatur*, S. 305 ff.

Werk in Pāli enthält eine detaillierte, ziemlich zusammenhängende Beschreibung der letzten Lebensmonate des Buddha. Der Text folgt ihm nahezu Schritt für Schritt und erzählt, wohin er ging, wen er traf, welche Lehren er betonte und wie er das tat. Es ist ein feierlicher und bewegender Bericht, der in diesem Ereignis des *parinirvāṇa* gipfelt, das man als höchst bedeutsam ansah.

An einer Stelle verweist das Pāli-*Mahāparinibbāna-Sutta* ausdrücklich auf diese Bedeutung. Ein Mann namens Pukkusa bietet dem Buddha und Ānanda „glänzende goldfarbene“ Roben dar, und es zeigt sich, dass die Haut des Buddha so „hell und strahlend“ wird, dass sie den Glanz der neuen Roben überstrahlt. Der Buddha erklärt dazu, die Haut eines Buddha werde nur bei zwei Gelegenheiten „überaus rein und strahlend“: wenn er Erleuchtung erlange und wenn er kurz vor dem Eintritt in das *parinirvāṇa* stehe.²¹ Die Symbolik dieser Geschichte ist klar: Nur die Erleuchtung selbst kommt dem *parinirvāṇa* an Bedeutung gleich.

Warum ist das so? Soweit es den Buddha selbst anging, lag anscheinend nichts besonders Bedeutsames daran. Es war für ihn bloß das „Abwerfen“ des physischen Körpers; sein Erleben blieb dasselbe. (Philosophisch betrachtet ist dies natürlich kein leichtes Thema, aber darauf gehen wir hier nicht ein.) Für seine Schüler muss es indes eine ganz andere Sache gewesen sein. Als der Buddha Erleuchtung erlangte, war niemand dabei. Es gab also keine Zeugen für die Erleuchtung – oder zumindest werden, außer vielleicht *devas*, keine in den Texten erwähnt. Beim *parinirvāṇa* hingegen waren anscheinend viele Menschen anwesend. Vielleicht gibt ihm allein diese Tatsache eine besondere Bedeutung – zwar nicht aus Sicht des Buddha, aber doch für andere. Vielleicht auch wurde das *parinirvāṇa* deshalb mit so viel Bedeutung aufgeladen, weil es mit dem Tod zu tun hat. Es zeigt, dass sogar Erleuchtete auf normal menschliche Weise sterben müssen.

Folgen wir dem Buddha auf dieser letzten Reise! Als er sie begann, war er ein alter, achtzigjähriger Mann. Er hatte ein langes und ereignisreiches Leben geführt und wusste, dass er bald sterben würde, dass Erleuchtung ihn nicht vom allgemeinen Schicksal des Menschseins befreite. Doch er war der Buddha, und so blieb er ganz ruhig und objektiv. Anscheinend wusste er genau, wann er sterben würde, und fragte sich bloß: „Was sollte ich in der kurzen Zeit, die mir bleibt, am besten tun?“ Es heißt, dass er dachte, es sei nicht angemessen für ihn, ins *parinirvāṇa* einzugehen, ohne sich zuvor von seinen Freunden und Schülern zu verabschieden und ihnen einige letzte Ermahnungen und Hinweise zu geben.

Mit Ānanda als einzigem Gefährten verbrachte der Buddha die „Klausur in der Regenzeit“, jene Phase der Regenzeit, in der man aus der Not eine Tugend macht und im Haus bleibt, meditiert oder leise mit Freunden spricht. Anschließend begaben sich die beiden Freunde auf eine ausgedehnte Tour durch Nordostindien, und im Verlauf des *suttas* bewegt sich die Erzählung langsam in Richtung eines erhabenen und bewegenden Endes. Wir sehen den Buddha und Ānanda in Kuśinagara ankommen – einem Ort nahe der heutigen nepalesischen Grenze –, und dort machen sie sich auf den Weg zu einem Hain von *sāl*-Bäumen. Salzbäume sind sehr schön mit ihren hohen, geraden, glatten Stämmen, ein paar kurzen Zweigen und bezaubernden hellgrünen Blättern. Der Salhain von Kuśinagara gehörte den Mallas, einem republikanischen Stamm, den der Buddha gut kannte, da viele seiner Schüler und Anhänger ihm angehörten.

Zu diesem Zeitpunkt war der Buddha sehr müde. Viele Monate lang war er vielleicht jeden Tag weiter gegangen und hatte sich bis zum Äußersten bemüht, die ihm verbliebene

²¹ *Mahāparinibbāna-Sutta*, Dīgha-Nikāya (DN ii.99-168; DN 16). Vgl. Kapitel 4 in: <https://suttacentral.net/dn16/de/kusalagnana-maitrimurti-traetow#pts-cs4.37> (geprüft am 20.5.2020)

Kraft für den Besuch seiner Freunde und Anhänger aufzuwenden. Er hatte mit ihnen gesprochen und letzte Ratschläge gegeben. Nun war er so müde, dass er Ānanda bat, ihm ein Lager zwischen zwei Salzbäumen zu bereiten.

Ānanda tut das, indem er sein eigenes, recht dickes Obergewand ablegt und daraus eine grobe Lagerstatt auf einer Steinbank unter den Bäumen bereitet. Dort legt sich der Buddha nieder. Und dabei geschieht dem *Mahāparinibbāna-Sutta* zufolge ein Wunder. Es ist eigentlich nicht die Jahreszeit, in der Salzbäume blühen, doch nun blühen sie unversehens auf. Und die schönen, reinweißen und großen Blüten regnen reichlich auf den Körper des Buddha herab. Es ist, als wollten die Salzbäume diese weißen Blumen aus Verehrung darbieten, als wollte die Natur selber den Buddha vor seinem Abschied anbeten. Nicht nur das: Vom Himmel her weht der Duft himmlischen Weihrauchs sowie die überirdische Musik von Göttern und Göttinnen, so dass die Atmosphäre zur Anbetung des Buddha mit wunderbaren Klängen und Düften erfüllt ist. Der Buddha selbst ist indes von all diesen Wundern nicht sonderlich beeindruckt – vielleicht dürfen wir sogar vermuten, dass er nach fünfundvierzig Jahren der Wunder einigermaßen überdrüssig ist. Er blickt nur auf und sagt zu Ānanda, dies alles – die weißen Blüten, der vom Himmel herbei wehende Weihrauch, die überirdische Musik – stellen keine echte Verehrung des Buddha dar. „Wer mich verehren will“, so sagt er, „möge meiner Lehre folgen. Das ist die wahre Verehrung.“

Nach einer Weile stellt Ānanda eine Frage. Es ist eine praktische Frage – er ist ein praktischer Mann, und er denkt nun einmal voraus und fragt: „Herr, wenn du tot bist, wenn du ins *parinirvāna* eingegangen bist, was soll dann mit deinem Körper geschehen?“ Der Buddha sagt: „Mach dir darüber keine Sorgen, Ānanda. Fahre mit deiner eigenen spirituellen Übung fort; das ist viel wichtiger.“ Er fügt hinzu, es werde treue Laienanhänger geben, die sich um die Entsorgung seiner körperlichen Überreste kümmern würden. Darin zeigt sich die objektive, sogar strenge Haltung des Buddha. Er hat für Sentimentalität nichts übrig und würde keinen Moment lang die Idee billigen, dass jemand, der oder die sich dem Weg spiritueller Entwicklung verpflichtet hat, von dem, was wirklich wichtig ist, abgelenkt werden dürfe.

Doch Ānanda ist noch nicht ganz erleuchtet und findet es sehr schwierig, eine solch objektive Haltung einzunehmen. Er ist sogar zutiefst bestürzt angesichts des bevorstehenden Abschieds des Buddha aus der Welt – er ist so bestürzt, dass er zu diesem Zeitpunkt nicht beim Buddha zu bleiben vermag. Er geht in eine nahe gelegene Hütte und lehnt sich weinend an den Türpfosten und spricht zu sich: „Ich muss noch so viel lernen und mein Lehrer, der so freundlich zu mir war, wird nun gehen.“

In der Zwischenzeit kommen andere Schüler an und sammeln sich um den Buddha. Der Buddha bemerkt die untypische Abwesenheit von Ānanda und fragt, wo er sei. Als er vernimmt, Ānanda sei fortgegangen, weil er so erschüttert sei, bittet er jemanden, ihn zu holen. Einer der Schüler geht zu ihm, stützt Ānanda am Arm und bringt ihn wieder zum Buddha. Der Buddha tröstet ihn und sagt: „Ānanda, bedaure es nicht, dass du noch nicht vollständig erleuchtet bist. Du wirst es sehr bald sein. Nicht lange nach meinem *parinirvāna* wirst auch du vollkommene Erleuchtung erlangen.“ Dann wendet sich der Buddha an die übrigen Schüler und lobt Ānanda für seine vielen positiven Eigenschaften, insbesondere für das Feingefühl, mit dem er stets Besuchern begegnet ist.

Inzwischen ist es tiefe Nacht und alle wissen, dass es nur noch ein paar Stunden bis zum Abschied des Buddha dauern wird. Es ist still und ernst im Salhain der Mallas, und alle warten auf das *parinirvāna*. Inmitten dieser feierlichen Stille trifft ein unerwarteter Besucher ein. Es scheint, als dürfe der Buddha nicht einmal in Frieden sterben. Ānanda macht dem Neuankömmling Vorhaltungen: „Der Buddha wird gleich sterben. Du kannst ihn jetzt nicht sehen; es ist zu spät.“ Doch der Buddha hört das und sagt: „Ānanda, lass ihn

herbeikommen. Er ist ein einfacher, aufrechter Mann; sobald ich ihm die Wahrheit erläutere, wird er verstehen. Lass ihn herantreten.“ So wird der Mann – man kannte ihn als den Wanderer Subhadra – zum letzten persönlichen Schüler des Buddha. Er tritt näher, führt ein kurzes Gespräch mit dem Buddha und gewinnt dadurch spirituelle Einsicht.

Das Ende des Buddha ist nun ganz nahe. Noch einmal rafft er sich auf und gibt seinen Schülern letzte Ermahnungen. Vor allem besteht er darauf, dass sie ihren Lehrer nicht verlieren. Er lasse einen Lehrer bei ihnen zurück, sagt er – einen Lehrer, der jederzeit bei ihnen sein werde. Der Dharma, die Wahrheit, die er sie gelehrt hatte, werde ihr Lehrer sein. Anders gesagt: Der Buddha ist in seiner Lehre spirituell anwesend. Wenn wir mit dem Dharma verbunden sind, sind wir mit dem Buddha selbst verbunden. Dann erinnert der Buddha seine Schüler daran, dass alle Dinge unbeständig sind. Alle Dinge, alle Wesen, sogar Buddhas, sind flüchtig. Früher oder später wird alles fort fließen wie das Wasser eines großen Stroms. Er fordert sie auf, wach und aufmerksam für diese Wahrheit zu bleiben und nicht einzuschlafen. Danach tritt er in eine tiefe Meditation ein, und aus diesem Erleben heraus scheidet er dahin.

Für das *Mahāparinibbāna-Sutta* ist das jedoch noch nicht das Ende der Geschichte. Der Buddha ist gestorben, und sein Körper liegt unter den Salzbäumen. Jene seiner Schülerinnen und Schüler, die noch nicht erleuchtet sind, sind tief erschüttert, weinen und jammern, doch jene, die erleuchtet sind, sitzen ruhig im Umkreis des Leichnams. Trotz des Ablebens des Buddha sind sie in Geist und Herz nicht beunruhigt. So sitzen sie da, die Stunden verstreichen und der Morgen dämmt auf. Die Mallas, in deren Salzhain das alles geschehen ist, hören die Nachricht vom Tod des Buddha und sorgen im Lauf der nächsten Stunden und Tage dafür, dass sein Körper mit königlichen Ehren verbrannt wird. Als der Körper vom Feuer ganz verzehrt ist, suchen sie in der Asche nach Knochenstückchen, die sie in einem goldenen Krug versiegeln. Dann verehren sie die Reliquien in diesem goldenen Glas mit Blumen, Wohlgerüchen und Lobeshymnen.

Aus allen Richtungen kommen Gesandte herbei, von Königen, Nationen und Stämmen geschickt, und sie alle fordern einen Teil der Reliquien des Buddha. Die Mallas wollen sich aber nicht davon trennen und sagen: „Der Buddha ist in unserem Land gestorben, und darum gehören die Reliquien uns.“ Verschiedene Stämme beharren aber auf ihrem Teil, und fast kommt es zum Streit. Glücklicherweise ist wenigstens ein Weiser dabei. Er spricht mit den Vertretern der Könige und Stämme und macht ihnen klar, wie unangemessen es wäre, würden sie in einer so heiligen Angelegenheit gewalttätig werden. Schließlich stimmen sie der Aufteilung der Reliquien zu; das goldene Gefäß wird geöffnet, die Reliquien werden ehrerbietig in acht gleiche Portionen geteilt, und alle sind zufrieden. Sie nehmen ihren Anteil an den Reliquien mit in ihr Land, versiegeln sie mit großer Ehrerweisung und häufen an einem ausgewählten Ort einen riesigen Erdhügel darüber. Diese Hügel wurden später als *stūpas* bekannt.

Sie bildeten den Beginn einer Überlieferung, die in der ganzen buddhistischen Welt zu einem bedeutsamen Merkmal buddhistischen Lebens und buddhistischer Kultur werden sollte. Die Geschichte des Stūpa in Asien läuft parallel zur Geschichte des Buddhismus. Wohin der Buddhismus ging, dorthin kam auch der Stūpa und wurde zu einem der wichtigsten, allgegenwärtigen Anzeichen des Buddhismus. Vielleicht überrascht uns das, weil wir bei buddhistischer Kunst gewöhnlich als erstes an Buddha-Bildnisse denken. Doch der Stūpa ist das ältere Symbol und vielleicht sogar eines, das charakteristischer für den Buddhismus ist. Buddha-Bildnisse entstanden in Indien erst lange nach dem *parinirvāṇa*. Unter den frühen Buddhisten gab es sogar eine allgemeine Einstellung gegen bildliche Darstellungen des Buddha. Schließlich war er in seinem Wesen die Verkörperung der unausdrückbaren Realität. Wie hätte man das darstellen wollen? Wie könnte man ein solches

Erleben vermitteln? Bestimmt nicht in der gegenständlichen Darstellung eines menschlichen Körpers. Überdies hatte der Buddha selbst gesagt, sogar zu seinen Lebzeiten könnten Menschen ihn nicht sehen, ihn nicht wirklich verstehen, denn sein Wesen sei unermesslich und unergründlich. Die Frage nach dem Wesen eines Buddha nach seinem Tod – und das ist eine Frage, die man dem Buddha immer wieder gestellt hatte – sei noch schwieriger zu ergründen. Sie galt als eine der „nicht beantwortbaren“ oder „unerklärten“ Fragen, über die man weder mit Worten noch mit künstlerischen Mitteln etwas sagen konnte.²² Erst einige hundert Jahre nach dem *parinirvāṇa* des Buddha wurden überhaupt Buddha-Bildnisse angefertigt.

Der Stūpa entstand aber nur wenige Tage nach dem *parinirvāṇa*; in gewisser Weise gab es ihn sogar schon vor der Zeit des Buddha. Nicht nur in Indien, sondern in vielen Regionen der Welt wurde zu jenen Zeiten, die man vielleicht als das „heroische Zeitalter“ bezeichnen kann, ein Erdhaufen über den sterblichen Resten bedeutender Menschen aufgeschüttet. Die alten Griechen ehrten ihre toten Helden auf diese Weise, und die alten Briten legten die langen und runden Grabhügel über den Überresten ihrer Toten an, die man noch heute in vielen Teilen Englands sieht. Weil es auch in Indien Brauch war, dem Andenken toter Könige Ehre zu erweisen, legten die Anhänger des Buddha Stūpas über seinen Überresten an. Sie wollten den verstorbenen Buddha so behandeln, als sei er ein großer König gewesen. Genauso empfanden sie es auch: Er war kein irdischer König, sondern ein König der spirituellen Welt, ein König der Wahrheit, ein *dharmarāja*. (Das wurde tatsächlich zu einem der Titel des Buddha.)

Nach einer in tibetischen Quellen erhaltenen indischen Überlieferung hatte man bereits zu Lebzeiten des Buddha darüber debattiert, ob man nach seinem Tod ein Denkmal über seinen Überresten errichten solle. Der Erzählung nach kamen seine Schüler zu ihm und fragten, welche Art von Denkmal angemessen sei. Der Buddha gab offenbar eine Antwort, wie man sie später im Zen findet. Er sagte nichts, sondern zeigte nur, was er wollte. Wie üblich, trug er ein Gewand aus drei Teilen: eine Stoffbahn, die um die Taille gelegt wird, eine über der Schulter und eine besonders dicke, die nachts als Decke und unterwegs als Umhang verwendet wird. Er nahm das dicke Obergewand und faltete es vierfach und danach noch einmal vierfach zu einem groben Stoffwürfel. Dann nahm er seine Bettelschale, die wahrscheinlich schwarz und lackiert war, legte sie umgekehrt auf das gefaltete Gewand und sagte: „Macht einen solchen Stūpa.“²³ Genau dies ist die früheste Form des Stūpa: ein Würfel, der von einer Halbkugel überragt wird.

Im Lauf der Jahrhunderte wurde der Stūpa viel komplizierter. Tatsächlich wurde er architektonisch, künstlerisch und in seinen Sinnbezügen äußerst komplex. Nach mehreren hundert Jahren Entwicklung nicht nur in Indien, sondern auch in Sri Lanka, Burma, Tibet, China und Japan wurde er schließlich zu einem dreidimensionalen Symbol der Lehre des Buddha selbst, so dass die Geschichte des Stūpa zu erzählen praktisch dasselbe ist, wie die Geschichte des Buddhismus zu erzählen.

Teilweise wurde der Stūpa durch die fortschreitende Einbeziehung von Symbolen komplexer. Ziemlich früh in der Geschichte des indischen Stūpa wurde die Halbkugel von einer kastenartigen, manchmal mit einem Geländer umgebenen Struktur überragt, die vielleicht den vorbuddhistischen brahmanischen Feueraltar darstellte. Diese wurde wiederum von einem zeremoniellen Regenschirm überragt – genau genommen einer Reihe von

²² Die (insgesamt) vierzehn nicht beantworteten Fragen finden sich mehrfach im Pāli-Kanon, beispielsweise im *Aggivaḥchagotta-Sutta*, Majjhima-Nikāya (MN i.483; MN 72) und im *Culamālūṅkya-Sutta*, Majjhima-Nikāya (MN i.432; MN 63), abrufbar unter <https://suttacentral.net/mn72/de/mettiko> bzw. <https://suttacentral.net/mn63/de/mettiko> (geprüft am 20.5.2020)

²³ Zu Einzelheiten dieser Überlieferung s. Reginald Ray, *Buddhist Saints in India*, S. 326

manchmal drei, neun oder sogar dreizehn Regenschirmen übereinander. Diese Regenschirme könnten den Baum des Lebens dargestellt haben, den kosmischen Baum, unter dessen Zweigen der Buddha nach einigen Berichten in der Nacht seiner Erleuchtung saß. Der dreizehnfache Regenschirm, den wir erst in der Spätzeit seiner Entwicklung als Krönung des Stūpa finden, steht für die dreizehn Stufen spirituellen Fortschritts, die Bodhisattvas auf ihrem Weg zur höchsten Erleuchtung durchlaufen.

Bisher haben wir noch nichts Tantrisches in der Symbolik des Stūpa gefunden – er hat eine lange vortantrische Geschichte. Erst während der tantrischen Phase des Buddhismus in Indien wurden auch speziell tantrische Elemente in den Stūpa aufgenommen, und um sie geht es uns hier vor allem. Wir werden auf drei symbolische Eigenschaften des Stūpa eingehen, die zugleich drei Hauptmerkmale des tantrischen Pfades zur Erleuchtung darstellen: die fünf Elemente, die Initiationsvase und den Flammenjuwel oder -tropfen.

Von den fünf Elementen – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum – bilden die ersten vier miteinander die sogenannte materielle Welt. In allen buddhistischen Schulen fasst man diese sozusagen materiellen Elemente unter den Begriff *rūpa*, der wiederum dem ersten der fünf *skandhas*, der fünf Aggregate oder Haufen entspricht, in die der Buddha das gesamte bedingte, erscheinungsmäßige Sein gliederte. (Die weiteren *skandhas* sind *vedanā* oder Gefühlsempfindung, *saṃjñā* oder Wahrnehmung, *saṃskāras* oder Willensregungen und *vijñāna* oder Bewusstsein.)

In ihrem Versuch, sich in die fremde Gedankenwelt einzufühlen, die sie betreten hatten, verstanden die ersten Übersetzer buddhistischer Texte in westliche Sprachen *rūpa* als „Materie“ – und zwar Materie im Gegensatz zu Geist. Das ist aber sehr irreführend. *Rūpa* bedeutet wörtlich „Form“ (obwohl auch diese Übersetzung irreführend sein kann) und bezieht sich auf das, was Dr. Guenther den „objektiven Gehalt der Wahrnehmungssituation“ nannte.²⁴ Wir reden gewöhnlich so, als würden wir „eine Erfahrung haben“, genauer wäre es aber zu sagen, dass es eine Situation gibt, in der Wahrnehmung geschieht. Wann immer wir etwas wahrnehmen – ob wir eine Blume sehen oder eine Melodie hören – können wir zwei Elemente in dieser Wahrnehmungssituation unterscheiden. Erstens tragen wir selbst etwas dazu bei: die Empfindungen, die durch unsere Sinnesfähigkeiten vermittelt werden, und alle Gefühle – angenehm oder unangenehm – die dadurch entstehen. Außerdem gibt es aber in dieser Wahrnehmungssituation etwas, das nicht wir beitragen, sondern *von* dem unser Erleben eine Erfahrung zu sein scheint, etwas, worauf sich die Wahrnehmungssituation zu beziehen scheint. Dieses Etwas, das unbekannt und nicht identifiziert ist, ist der objektive Gehalt dieser Wahrnehmungs- oder Erlebnissituation. Das ist es, was man im Buddhismus *rūpa* nennt. *Rūpa* ist also nicht Materie im Gegensatz zu Geist. In der Tat gibt es im Buddhismus keinen Geist-Materie-Dualismus, und am allerwenigsten im Tantra.

Rūpa wird als von gewissen Qualitäten bestimmt wahrgenommen. Diese Eigenschaften symbolisiert man in der buddhistischen Überlieferung durch die vier Elemente: Erde, Wasser, Feuer und Luft. Erde steht für Festigkeit und Widerstandsfähigkeit. Wasser deutet auf das Fließen und den Zusammenhalt hin. Feuer steht für Hitze und Temperatur. Luft weist auf die Leichtigkeit und die Beweglichkeit hin. Hier sind diese Elemente wirklich Symbole und keine Dinge. Erde bedeutet also nicht einen Klumpen Stein und Wasser nicht den Stoff, der aus dem Wasserhahn kommt. Vielmehr wird alles Feste und Widerstandsfähige durch Erde symbolisiert und entsprechend, wie oben angegeben, verhält es sich bei den anderen Elementen.

²⁴ Herbert V. Guenther, *Philosophy and Psychology in the Abhidhamma*, S. 146

Diese vier Qualitäten werden *mabābbūta* genannt. Das Wort bedeutet „großes oder primäres Element“, und diese vier *mabābbūtas* bilden die Grundlage weiterer sekundärer Elemente von *rūpa*. Es gibt aber auch andere Deutungen des Begriffs, die sich auf andere sehr wichtige Aspekte des buddhistischen Denkens beziehen. *Mabābbūta* bezieht sich manchmal auf eine große magische Verwandlung oder Leistung, wie das Kunststück eines Zauberers, der uns dazu bringt, ein Ding als ein anderes zu sehen. So verwandelt ein Zauberer nur scheinbar Lehm in Gold: Der Trick ist, dass er uns Gold wahrnehmen lässt, das tatsächlich weiterhin Lehm ist. Unser Erleben von *rūpa* ist ähnlich: Wir spüren einen Widerstand und nennen das Erde, was aber das Erdelement an sich ist, wissen wir nicht und können wir nicht wissen.

Mabābbūta kann auch „großes Gespenst“ bedeuten, ein schrecklich spukender Geist. Die indische Mythologie erzählt von einer furchterregenden Elfe, die *yakṣiṇī* genannt wird und in einer finsternen Nacht einem Mann als wunderschöne Jungfrau erscheint. Der Mann weiß nicht, dass sie eine Elfe ist, die ihn am nächsten Morgen verschlingen könnte. Er glaubt, sie sei wirklich das schöne Mädchen, als das sie erscheint, und er ist sich der Elfenwirklichkeit darunter nicht bewusst. Auch dies deutet auf eine eher unheimliche Weise auf die Wahrheit hin, dass wir schlicht nicht wissen, was *rūpa* an sich ist. Wir erleben es nicht direkt. Wir erleben es nur mittels unserer fünf Sinne als diese vier großen Elemente, diese vier Hauptqualitäten.

Wie steht es nun mit dem fünften Element: Raum? Raum ist das, was die vier anderen Elemente enthält. Er ist das, was Erde, Wasser, Feuer und Luft ermöglicht, was die Existenz des ganzen materiellen Universums ermöglicht. Darum hält das indische Denken den Raum für realer oder letztgültiger als die vier übrigen Elemente. Das hier als „Raum“ übersetzte Wort ist der Sanskrit-Begriff *ākāśa*, der von der Wurzel *kāś* stammt und „leuchten“ bedeutet. Es gibt eine Art Licht, das nicht das Licht von Sonne, Mond und Sternen ist. Es ist das Licht, das den *bardo* erhellt. Dem *Tibetischen Totenbuch* zufolge erlebt man die Zwischenwelt nach seinem Tod. Es ist das Licht, das die astrale Welt durchdringt, die Welt, der der Astralkörper (das subtile Gegenstück des physischen Körpers) bewohnt. *Ākāśa* steht für Raum in diesem Sinn, erleuchtet durch Licht in diesem Sinn. Dieser Raum und dieses Licht sind nicht zwei verschiedene Dinge: Raum ist Licht und Licht ist Raum.

Wir alle haben schon direkte Erfahrung von *ākāśa*. Wenn Sie etwas mit Ihrem geistigen Auge sehen, nimmt es Raum ein, aber nicht den Newtonschen Raum. Welchen Raum nimmt es ein? Lama Govinda sagte, unsere inneren visionären Erfahrungen würden sich in einem inneren Raum der Vorstellungskraft ereignen.²⁵ Das ist *ākāśa* – nicht jene Art von Raum, die Newton postulieren musste, um mit seinen Erklärungen natürlicher Erscheinungen fortzufahren, sondern Raum, wie er auf höheren Bewusstseinsebenen erlebt wird. Es ist aber nicht wirklich eine Unterscheidung zweier Arten von Raum, sondern zweier Grade oder Ordnungen von Realität. Wenn wir diesen Gedanken eines Raums der Vorstellungskraft übernehmen, werden wir sehen, dass die „Dinge“, die wir gewohnheitsmäßig als „da draußen“ wahrnehmen, vielleicht gar nicht so sehr da draußen und auch nicht so konkret existieren, wie wir glauben möchten.

Das Schema der fünf Elemente ist grundlegender Buddhismus, doch es kann ein wenig abstrakt erscheinen, und so erging es vielleicht auch den Übenden des Tantra. Jedenfalls erfanden sie eine viel konkretere Art, die Symbolik der Elemente auszudrücken, indem sie jedem von ihnen eine bestimmte Farbe und eine bestimmte geometrische Form zuwiesen. Erde ist mit der Farbe Gelb und dem Würfel verbunden, Wasser mit Weiß und der Kugel oder Halbkugel, Feuer natürlich mit Rot und mit der Form eines Kegels. Luft ist

²⁵ Lama Anagarika Govinda erörtert die „Raumentfaltung“ in *Grundlagen tibetischer Mystik*, S. 132

mit Hellgrün verbunden und mit einer Halbkugel, die wie eine flache Schüssel aufgestellt ist, und Raum ist mit dem goldenen oder regenbogenfarbenen Flammentropfen verbunden.

Nachdem das Tantra diese Verknüpfungen hergestellt hatte, nahm es die Symbolik der fünf Elemente in die Struktur des *stūpa* auf, indem es die geometrischen Formen – den Würfel, die Kugel, den Kegel, die umgekehrte Halbkugel und den flammenden Tropfen – übereinander legte. Mehr noch, das Tantra integrierte die fünf Elemente nicht nur in die Struktur des *stūpa*; es sah schließlich den *stūpa* als in seinem Wesen aus ihnen bestehend oder geschaffen an. Der *stūpa* wurde so zum architektonischen Symbol des ganzen materiellen Universums, der ganzen Natur oder des Kosmos, wie er im Raum existiert.

Aber die Symbolik der fünf Elemente und des *stūpa* selbst haben eine noch tiefere tantrische Bedeutung. Die Reihenfolge, in der diese geometrischen Formen angeordnet sind, ist nicht beliebig. Sie entspricht dem Feinheitsgrad der von ihnen repräsentierten Elemente, vom größten unten bis zum subtilsten oben. Für die Weisen des Tantra spiegelte das nicht nur die Natur des materiellen Universums wider, sondern auch die Natur der geistigen Welt, die ihre eigenen Stufen von grob bis subtil hat. So wurden nun auch Bewusstseinszustände durch die fünf Elemente symbolisiert, und der *stūpa* war nicht mehr nur ein Symbol der Außenwelt, sondern auch der Innenwelt: der Welt des Geistes, der Welt zunehmend höherer Bewusstseinsstufen, höherer Ebenen in der Transformation psycho-spiritueller Energie.

In dieser Welt der psycho-spirituellen Energie steht die Erde für statische Energie – Energie, die eher potenziell als schon wirksam ist, und auch Energie, die blockiert ist. Leider wird dieser Zustand vielen von uns nur zu gut vertraut sein. Viele Menschen leben die meiste Zeit über so. Vielleicht können sie spüren, dass es irgendwo in Ihnen Energie gibt, aber sie hat keinen Weg nach draußen, keinen Kanal, durch den sie sich ausdrücken kann. Sie wurde schon so lange gebremst, blockiert, heruntergefahren und unterdrückt, dass sie nicht mehr herauskommen kann. Bei einigen Menschen geht das jahrelang so. Die Energie erstarrt immer mehr, bis sie zu einem harten, festen, kalten Klumpen wird und die Person immer steifer wird. Von Zeit zu Zeit kommt es vielleicht zu einer Explosion, und dann fliegen Felsbrocken in alle Richtungen. Normalerweise aber ändert sie sich kaum; es gibt nicht mehr Energie als zuvor. Nur wenige von uns geraten jemals in einen so schlechten Zustand, aber dennoch nutzen die meisten von uns nur einen Bruchteil der Energie, die wir haben – oder richtiger: der Energie, die wir sind. Jeder Mensch besteht tatsächlich aus Energie. Aber diese Energie ist allzu oft eher potenziell als wirksam. Das ist der Zustand „Erde“.

Die von Wasser symbolisierte Verfassung ist eine, die energetisch ein klein wenig freier, ein klein wenig gelöster ist. Anders als Erde ist Wasser bewegt, es fließt – zumindest fließt es nach unten; nur unter Druck kann es aufwärts fließen, während es auf derselben Ebene wie Wellen des Meeres hin und her fließen kann. Die vom Wasser repräsentierte Verfassung des Geist-Herzens ist ähnlich: Unsere Energie kann sich bewegen, aber sie bewegt sich nicht weit weg, bevor sie wieder zurückkommt, eine stetige Ebbe und Flut. Sie bewegt sich zwischen Gegenpolen – Liebe und Hass, Anziehung und Abstoßung, Hoffnung und Furcht, Vergnügen und Schmerz. Die Energie ist frei, aber nur in bestimmten Grenzen. Sie ist auf einen engen Interessenkreis, einen begrenzten Tätigkeitsbereich beschränkt, so wie eine Ziege, die an einen Pfosten gebunden ist. Das ist der Zustand „Wasser“ – Energie, die nur teilweise frei ist.

Feuer steht für Energie, die sich aufwärts bewegt. Nun passiert etwas: Energie sprudelt auf und wird in immer größeren Mengen freigesetzt. Folglich hebt sich auch die Ebene des eigenen Seins und Bewusstseins und man erlebt überwältigende Freude, Ekstase,

Glückseligkeit. Wenn das geschieht – wenn das Feuer lodert und die Energie nach oben steigt – lösen sich mentale Konflikte, und die Probleme werden transzendiert und fast wie Träume oder vom Wind verwehter Rauch. Der Feuerzustand ist auch eine Verfassung steter Kreativität, jene seltene, allzu flüchtige Verfassung der Künstler und Mystiker, wenn sie sich nach dem ausstrecken, was jenseits liegt.

Es scheint unmöglich, von hier aus weiter zu gehen. Aber wir müssen noch das Element Luft berücksichtigen. Auch Luft steht für Energie, und zwar Energie, die sich nicht nur nach oben, sondern in alle Richtungen bewegt. Sie dehnt sich wie von einem zentralen Punkt weiter aus, so wie Licht und Wärme von der Sonne ausstrahlen. Es gibt keine Grenzen. Energie fließt stets in alle Richtungen gleichzeitig. Und mehr noch: Darüber hinaus gibt es die Energie, die durch das Element Raum repräsentiert wird. Das aber ist ein Zustand ganz jenseits von Worten, fast jenseits von Gedanken. Energie ist in eine andere Dimension übergegangen.

Dies also sind die fünf Elemente im psycho-spirituellen Sinn: aufeinander folgende Stufen der Verwandlung psycho-spiritueller Energie, wie sie durch den tantrischen *stūpa* symbolisiert werden. Sie können ein Gespür für diesen Prozess der Befreiung gewinnen, wenn Sie den Vergleich mit dem physischen Erleben von Befreiung genauer untersuchen. Sie können sagen, der Zustand Erde sei wie an Händen und Füßen gefesselt zu sein. Sie können sich nicht bewegen, Sie können sich nicht rühren, nicht einmal mit dem kleinen Finger wackeln. Vielleicht wurden Ihnen auch die Augen verbunden. Vielleicht können Sie nicht einmal blinzeln. Sie können gar nichts tun. Ihre Energie ist vollständig blockiert.

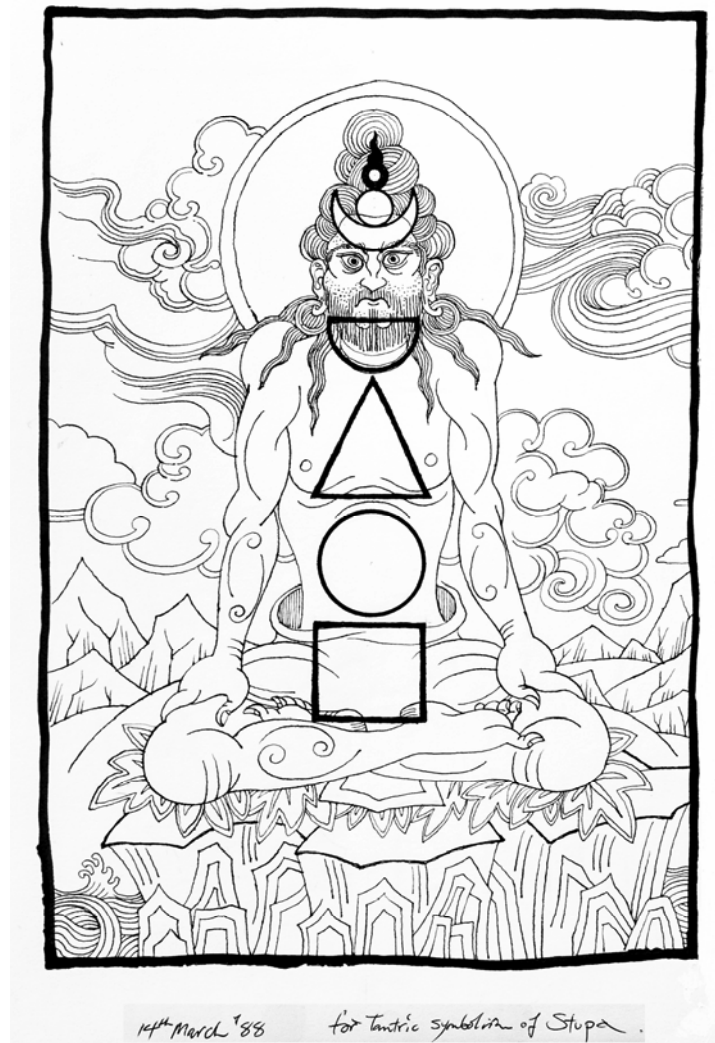
Dann kommt jemand, zerschneidet die Fesseln und nimmt die Binde von Ihren Augen. Sie befinden sich in einer kleinen Zelle mit einem Durchmesser von knapp zwei Metern. Nun können Sie sich bewegen, auf und ab gehen, sechs Fuß in diese Richtung, sechs Fuß in jene, den ganzen Tag lang, wenn Sie so wollen. In dieser Verfassung gibt es ein wenig Energie in einem umschriebenen Raum, aber das ist alles. Das ist der Zustand Wasser: Energie, die zwischen Gegenpolen oszilliert. Manchmal nennen wir das Freiheit.

Im Feuerzustand gelingt es Ihnen nun, ein Loch in das Dach zu bohren, und wie einer jener berühmten tibetischen Yogis schweben Sie durch das Loch hinauf in die Wolken. Im Luftzustand entdecken Sie, dass Sie nicht nur aufwärts, sondern auch seitwärts, in alle Richtungen oder sogar nach unten und wieder nach oben gehen können, sofern Sie nur wollen. Hier bricht nun unser Vergleich zusammen, denn im Luftzustand gehen sie gleichzeitig in alle Richtungen. Sie müssten ein Zauberer oder ein Yogi mit der okkulten Kraft sein, sich zu vervielfachen, so dass Millionen von Ihnen von diesem zentralen Punkt aus in Millionen Richtungen gehen – ins ganze Universum hinein, für immer ins Unendliche. Und jenseits hiervon gibt es Raum. Es ist sinnlos, die Analogie noch weiter zu verfolgen; Wörter brechen schlichtweg zusammen.

Nachdem das Tantra den *stūpa* nicht nur als architektonische Verkörperung der Welt so genannter Materie, sondern auch der Welt des Geistes und der psycho-spirituellen Energie bestimmt hatte, ging es noch weiter. Schließlich setzte es den *stūpa* mit dem menschlichen psycho-spirituellen Organismus gleich und zog eine Art Parallele zwischen den Elementen und den sogenannten Chakren (Sanskrit: *cakra*). Chakren (wörtlich „Räder“) sind Zentren psycho-spiritueller Energie. Nach der Überzeugung von Yogis und Tantrikern befinden sie sich an bestimmten Stellen von zwei Energieleitbahnen, die sich schlangenartig um den entlang der Wirbelsäule laufenden „mittleren Kanal“ (*avadhūtī*) winden. Sie werden oft durch Lotosblumen, von unten nach oben, mit vier bis eintausend Blütenblättern symbolisiert. Meist geht man von sieben Chakren aus, aber manchmal werden nur fünf, vier oder drei verwendet. Das hängt von der jeweils gewählten Art spiritueller Praxis ab und

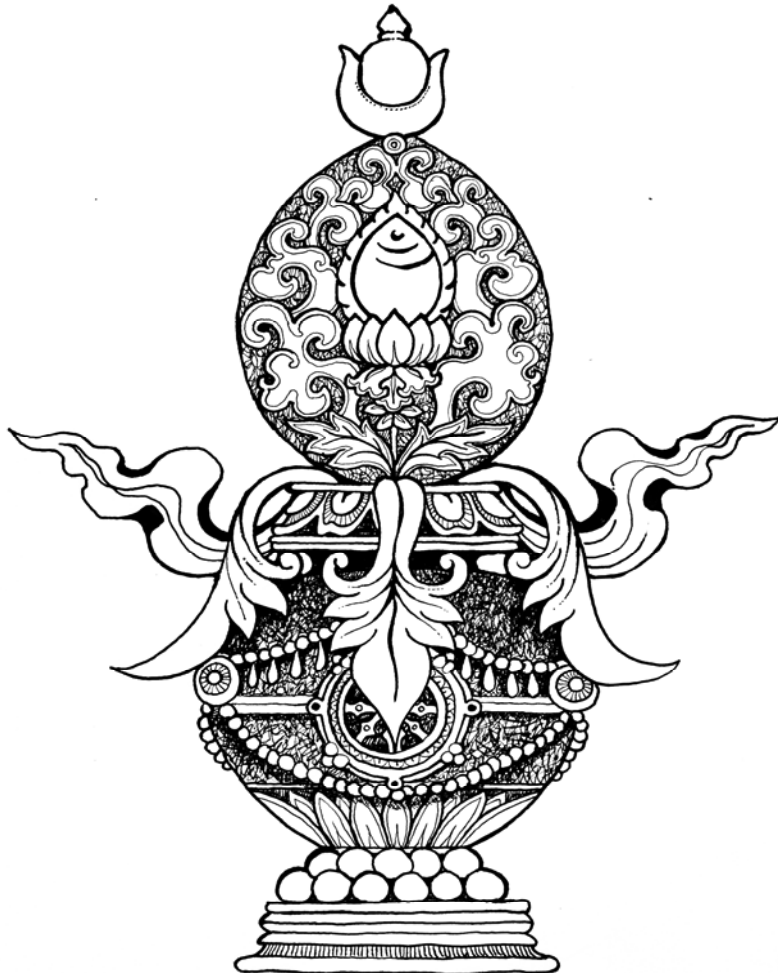
vom Zweck, den man dafür im Sinn hat. Man muss nicht ständig mit allen Chakren arbeiten, so wie man auch beim Klavierspiel nicht alle Tasten benutzen muss. Im buddhistischen Tantra arbeitet man normalerweise mit der Gruppe von fünf Chakren. Das unterste Chakra befindet sich an einem Punkt des *avadbūti*, der jener Stelle des physischen Körpers entspricht, die vier Finger breit unter dem Nabel liegt. Das zweite Chakra liegt auf der Höhe des Nabels, das dritte im Herzbereich, das vierte in der Kehle und das fünfte in oder auf dem Kopf. Das niedrigste dieser Chakren ist mit dem Element Erde verbunden, das zweite mit Wasser, das dritte mit Feuer, das vierte mit Luft und das fünfte mit Raum.

Damit bildet der *stūpa* nun den menschlichen Körper in Meditationshaltung ab. Einen Hinweis darauf finden wir im nepalesischen *stūpa*-Typ. Dort ist auf jede Seite des *harmika*, der Kastenstruktur oberhalb des kuppelförmigen Teils des *stūpa*, ein Augenpaar gemalt. Dies erweckt den Eindruck, als sitze in dem *stūpa* eine gigantische menschliche Gestalt, deren psychische Zentren oder Chakren an Punkten liegen, die dem Würfel, der Kugel usw. entsprechen. Das ist ein beeindruckender Anblick, besonders wenn der *stūpa* sehr hoch ist und die Augen über die Landschaft blicken.



Als weiteres Symbol gliederte das Tantra die Initiationsvase in den *stūpa* ein. Wir sahen schon, dass es dem Tantra um ein direktes Erleben dessen geht, was man wirklich und wahrhaftig ist, und wir sahen auch, dass dieses Erleben als Verwandlung psycho-spirituel-ler Energie verstanden wird. Für das Tantra beginnt das spirituelle Leben darum mit der

Aktivierung oder auch der Initiation der eigenen Energien. Normalerweise denken wir nicht auf solche Weise über das spirituelle Leben. Eher halten wir es für etwas, worüber wir nachdenken, oder was wir fühlen oder sogar tun, vielleicht auch etwas, dem wir uns anschließen oder zu dem wir uns verpflichten. Das Tantra hingegen versteht den Anfang des spirituellen Lebens als Aufrührung oder Aktivierung schlummernder psycho-spirituelle Energien. Damit beginnt der tantrische Pfad wirklich.



Wie aber können wir unsere Energien aktivieren? Wie sollen wir uns aufrütteln? Wenn wir uns – wie es manchmal zutrifft – wie Blei fühlen, wie bringen wir uns da in Schwung? Das Tantra antwortet klar und eindeutig: durch Einweihung. Das tibetische Wort für Einweihung oder Initiation lautet *wongkur*, oder kurz *wong*. (In Tibet blühte die tantrische Überlieferung bis weit ins 20. Jahrhundert hinein sehr vielfältig.) Im Allgemeinen übersetzt man das als „Weihe“ oder „Ermächtigung“, doch das Wort bezieht sich buchstäblich auf die Übertragung oder sogar Gabe von Macht oder Energie. Es entspricht in etwa dem Sanskrit-Begriff *abhiṣeka*, was „mit Wasser beträufeln“ bedeutet.

Diese Macht- oder Energieübertragung geschieht zwischen Guru und Schüler, und das ist einer der Gründe, warum der Guru im tantrischen Buddhismus so wichtig ist, und dies auch im Vergleich zu anderen Formen des Buddhismus, in denen der Guru ebenfalls große Bedeutung hat. Im tantrischen Buddhismus ist der Guru nicht nur ein Lehrer – vielleicht

unterrichtet er, vielleicht auch nicht. Er ist auch kein Erklärer heiliger Schriften; vielleicht erklärt er, vielleicht auch nicht. Der Guru des tantrischen Buddhismus ist im Wesentlichen jemand, der die Energien seiner Schülerinnen und Schüler aktiviert. Auf die eine oder andere Weise rüttelt der Guru sie auf. Dadurch werden ihre Energien unweigerlich aufgeweckt.

Wir wissen aus unserer täglichen Erfahrung, dass verschiedene Menschen unterschiedlich auf uns wirken. Manchmal verbringen wir ein paar Stunden mit jemandem – sogar mit unserem besten Freund, der einen schlechten Tag hat – und danach fühlen wir uns ziemlich ausgelaugt. Wir mögen uns sogar wünschen, wir hätten ihn gar nicht gesehen. Das ist die Wirkung, die Menschen manchmal auf uns haben – und auch die Wirkung, die wir manchmal auf andere haben. Bei anderen Gelegenheiten wiederum wirkt jemand enorm anregend auf uns. Nachdem wir etwas Zeit mit ihm oder ihr verbracht haben, fühlen wir uns heller, fröhlicher, energischer, kräftiger und lebendiger. Dieser Mensch stimuliert unsere Energien auf sehr positive Weise. Eine solche Wirkung hat auch ein tantrischer Guru.

Als ich mit dem Studium des Tantra begann, hörte ich viel über *wong* und *wongkur*. Meine tibetischen Freunde begaben sich häufig in die Berge, um eine tantrische Initiation zu erhalten. Also fragte ich sie, worin denn solch eine Initiation bestünde. Und alle, die ich fragte – Lamas und andere – sagten mehr oder weniger dasselbe: Es ist, als würde man ein König. Wie ich es verstand, meinten sie damit, man würde durch die Wirkung einer tantrischen Initiation ein spiritueller König, der mit spiritueller Autorität ausgestattet sei. Aber sie erklärten es nie in einer eher begrifflichen oder abstrakten Antwort – ein gutes Beispiel für tantrisch Übende, die eher eine symbolische als eine konzeptuelle Sprache gebrauchen.

Ich entdeckte aber, dass die Verbindung des tantrischen Einweihungsritus mit dem Königtum auf eine lange Überlieferung zurückgeht. Anscheinend gründet sich das Initiationsritual auf das altindische Ritual der Königsweihe, in dessen Verlauf Priester den König mit Wasser aus acht Gefäßen besprenkelten, um ihn dadurch mit höchster Macht auszustatten. (Hier mag es auch eine Verbindung zu den Kräften aus der Tiefe unserer Psyche geben, mit denen universell Wasser verknüpft wird.) Es ist diese Weihung und nicht seine Abstammung oder Machtergreifung – die dem König Souveränität verleiht, und somit hat diese Zeremonie große Kraft. Doch auch die Idee einer Abstammung, einer Linie, ist im Hinblick auf die tantrische Einweihung anwendbar. Es ist, als sei man als Eingeweihter der Kronprinz, der Thronfolger, der Bodhisattva. Dann, nach der vollständigen Einweihung durch den Guru, wird man praktisch zum Buddha – oder zumindest soll man sich selbst als einen Buddha vorstellen – natürlich in einer vollkommen nicht-egoistischen Weise. Das war es, was meine Freunde meinten, als sie sagten, eingeweiht zu werden sei, wie ein König zu werden.

Warum aber überhaupt eine Einweihung? Dies war eine weitere Frage, die mir während der ersten Jahre meiner Begegnung mit dem Tantra durch den Kopf ging. Während man manchmal eine bestimmte Meditationspraktik im Rahmen des *wongkur* erhält, bekommt man eine Praktik gelegentlich auch bloß mit dem *chinlap* oder Segen des Gurus. Worin besteht der Unterschied? Die Tibeter schienen zu spüren, dass es einen Unterschied machte, obschon er ihnen nicht klar war. Schließlich fand ich in einer Aussage einen Schlüssel. Ich hörte, dass eine Praktik, die mit dem bloßen Segen eines spirituell hoch entwickelten Gurus gegeben werde, genauso gut sei, wenn nicht sogar besser, als die volle Einweihung durch einen weniger entwickelten Guru. Daraus schloss ich, dass der *wongkur*, die rituelle Ermächtigung, und der *chinlap*, die Gabe der Praktik mit einem Segen, mit Wirkungen einhergehen, die sich in ihrer Art nicht prinzipiell unterscheiden. Die rituelle Ermächtigung bietet einen Rahmen, der für den Guru wie für den Schüler unterstützend wirkt und es dem Lehrer ermöglicht, die Praktik wirksamer zu übertragen als ohne diese

Unterstützung. Aber ein spirituell höher entwickelter Guru kann sie genauso wirksam ohne diesen rituellen Rahmen übertragen.

Nehmen Sie bitte einmal an, Sie wollten von einem berühmten Rimpotsche eine Initiation erhalten. Sie sprechen ihn an und bitten beispielsweise um die Visualisierung der weiblichen Bodhisattva Tārā. Ihrem Wunsch entsprechend vollzieht der Guru das Ritual. Es ist durchaus möglich, dass er die Tārā-Praktik zuvor nie geübt hat; vielleicht hat er auch nie über diese Gestalt meditiert. Er könnte das entsprechende Ritual auch in einem Buch nachschlagen und ausführen, aber das wäre nahezu ohne spirituelle Kraft. Andererseits könnten Sie rein zufällig auf der Straße einem alten Mönch begegnen, der über viele Jahre praktiziert hat und der Ihnen von der Praktik erzählt und wie Sie sie durchzuführen sollen. Daraus würden Sie weit mehr gewinnen als von dem Rimpotsche, der das komplizierte Ritual vollzogen hat und Sie mutmaßlich „ermächtigt“ hat.

Ich zog daraus den Schluss, dass sogar Tibeter sich manchmal von Äußerlichkeiten verleiten lassen. Die Tatsache, dass ein inkarnierter Lama umherzieht und Initiationen gibt, bedeutet nicht, dass man zwangsläufig viel daraus gewinnt. Vielleicht können Sie sogar irgendwo in einem Flüchtlingslager auf einen alten Mönch treffen, der schlicht praktiziert hat und Ihnen etwas übertragen kann und ohne großes Aufheben erklärt, was Sie tun müssen. Natürlich ist auch ein Stück Eigenbemühung für das ganze Vorgehen wesentlich. So erfahren er auch sein mag und so gut er kommunizieren mag, kann doch niemand buchstäblich seine spirituelle Erfahrung weitergeben. Wäre das möglich, dann könnte nichts die Erleuchteten aufhalten, einfach umherzugehen und den Menschen Erleuchtung zu geben. Sogar wenn der Buddha selbst die Lehre erteilt, ist eine eigene Beteiligung oder Mitwirkung offenkundig nötig.

Mein Denken über den Wert der Initiation wurde maßgeblich durch mein wachsendes Verständnis der zentralen Bedeutung des Zufluchtnehmens geprägt. Ich halte die Zufluchtnahme zu den drei Juwelen – zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha – für die grundlegende und maßgebliche buddhistische Handlung. Die ganze buddhistische Überlieferung hat sich aus der Zufluchtnahme heraus entwickelt. (Wir werden im 4. Kapitel näher darauf eingehen.) Von daher betrachte ich die Initiation als einen *Aspekt* des Zufluchtnehmens – ein Aspekt, der die enorme Energie verkörpert, die dieser Handlung innewohnt. Sie ist nicht so etwas wie eine nette Zugabe, die man zusätzlich zur Zuflucht erhält. Schließlich gab es zu Lebzeiten des Buddha überhaupt keine Initiationszeremonien. Dennoch war die Macht der Einweihung, die dem Akt des Zufluchtnehmens innewohnt und ein enormes Maß an Energie freisetzt, auch damals schon da. Das Zufluchtnehmen war die unmittelbare Antwort darauf, dass man den Buddha gesehen oder seine Lehre gehört hatte, aber der Buddha ging nicht umher und verteilte Energie. Bedauerlicherweise sprechen die Menschen heute manchmal auf solche Art über Lamas und Initiationen. Sie sagen: „Ich bin so froh, von dem-und-dem Lama die-und-die Initiation bekommen zu haben; er gehört einer sehr *mächtigen* Übertragungslinie an.“ Doch die Energie, die beim Zufluchtnehmen freigesetzt wird, ist Ihre eigene Energie. Es ist, als würden Sie eine unerschöpfliche Quelle in sich selbst anzapfen. Verschiedene Menschen erleben das unterschiedlich, und manche empfinden es so, als käme die Energie vom Lehrer zu ihnen. Ich erhielt selbst eine ganze Reihe tantrischer Initiationen, und bei einem bestimmten Lehrer hatte ich auch dieses Erlebnis: Energie schien wie ein Lichtstrahl von ihm zu mir zu kommen.²⁶ Was aber wirklich geschieht, ist, dass die Wirkung der energiegeladenen Persönlichkeit des Gurus unsere eigene Energie aktiviert. Es ist unsere Energie, die wir spüren.

²⁶ Sangharakshita hat hier die Vajrasattva *abhisekha* im Sinn, die er von Dudjom Rimpotsche erhielt. Siehe Sangharakshita, *Precious Teachers*, S. 114

Dem königlichen Beispiel folgend, wurde die Initiation im frühen indischen Tantra mittels Wasser aus einer Reihe von Gefäßen durchgeführt – wovon eines den Buddhas gewidmet war, eines den Bodhisattvas, usw. Auch heute noch werden manche Initiationen in tibetischen buddhistischen Kreisen mit einem Krug oder einer Vase durchgeführt, die symbolisch den Nektar der Unsterblichkeit enthält, *bumba* auf Tibetisch oder *amṛta kalāśa* auf Sanskrit. Während der Zeremonie wird die in einem bestimmten Design gestaltete Vase auf oder vor dem Kopf platziert. Das führte dazu, dass die Vase irgendwann zum Symbol der Initiation wurde.

Dieses Symbol – und damit kommen wir wieder auf unser eigentliches Thema zurück – wurde schließlich in die tantrische Bildsprache des *stūpa* aufgenommen. Im Fall der hoch entwickelten tibetischen Form des *stūpa* (allgemein als *chörten* bekannt) wurde die grundlegende Symbolik auf verschiedene Weise verändert. Besonders die Kugel oder Halbkugel wurde häufig durch eine Initiationsvase ersetzt. Damit war sie nicht mehr nur ein Symbol für das Element Wasser, nicht einmal in einem sehr verfeinerten Sinn. Sie wurde schließlich ein Symbol der Fülle transzendenter Kräfte und Energien, ein Symbol des Lebenspendenden Stroms des *bodhicitta* oder Erleuchtungsstrebens und des spirituellen Einflusses aller Buddhas und Bodhisattvas, die auf die Menschheit überströmen.

Diese Veränderung ist äußerst bedeutsam. Sie legt nahe, dass die fortschreitende Transformation psycho-spirituelle Energie das zentrale Anliegen des spirituellen Lebens ist. Sie erinnert uns daran, dass es im Lauf unseres spirituellen Lebens und unserer Entwicklung einer Initiation im tantrischen Sinn bedarf. Sie erinnert überdies daran, dass wir des guten Freundes, des Gurus bedürfen. Und sie erinnert daran, dass das spirituelle Leben sowohl aus Nehmen als auch aus Geben besteht.

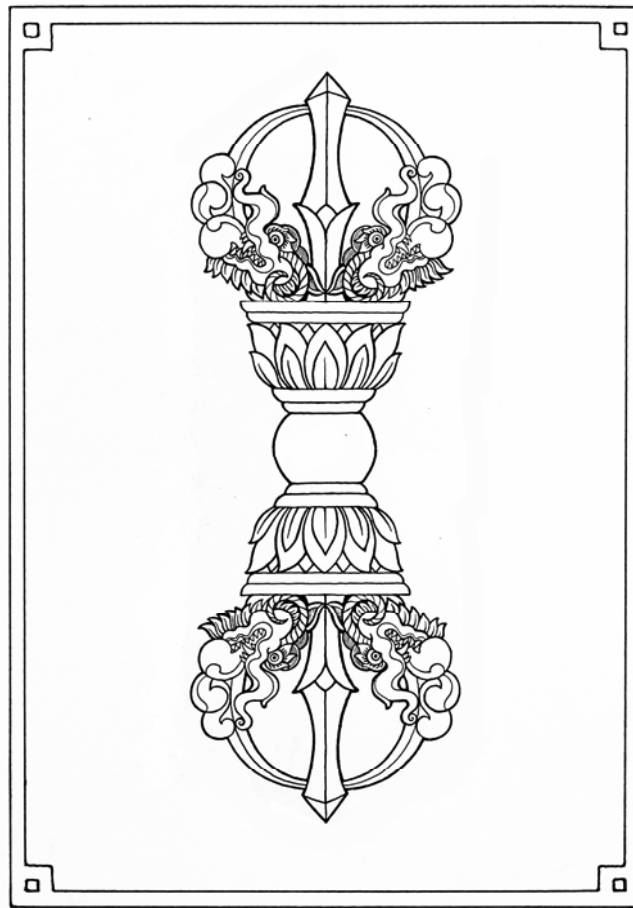
Die tibetische Form des *stūpa* hat das übliche, das Erdelement darstellende, würfelförmige Fundament. Der Würfel wird aber im tibetischen *chörten* durch vier Stufen gekrönt, auf denen der zentrale Teil steht, der wie eine Initiationsvase geformt ist. Dieser zentrale Teil wird von einem vielfach geriffelten großen Kegel gekrönt, der Feuer darstellt. Darauf wiederum ruht eine kleine umgedrehte Halbkugel, die Luft symbolisiert. Auf der flachen Oberfläche der Halbkugel liegt eine weiße Mondsichel, und im inneren Halbmond dieses Mondes balanciert eine rote Sonnenscheibe, aus deren Oberseite sich der flammende Tropfen erhebt, der das Element Raum darstellt.

Einen Hinweis auf die Bedeutung dieser faszinierenden Symbolanordnung geben die Farben der Mondsichel und der Sonnenscheibe. Die weiße Mondsichel hat die gleiche Farbe wie der krug- oder vasenförmige zentrale Teil des *stūpa*, der das Wasser darstellt. Und die rote Sonnenscheibe hat die gleiche Farbe wie der kegelförmige Abschnitt, der für das Element Feuer steht. Dies ist kein Zufall. Mond und Wasser stehen für ein und dieselbe lunare Energie, so wie Sonne und Feuer für solare Energie stehen. Diese einander ergänzenden Kräfte oder Prinzipien werden manchmal dem Männlichen und Weiblichen zugeschrieben, obschon sie nichts mit der herkömmlichen Unterscheidung zwischen Männlichkeit und Weiblichkeit zu tun haben.

Dem Tantra zufolge strömen diese Energien im menschlichen psycho-spirituellen Organismus in zwei Nervenbahnen auf den beiden Seiten des *avadhūtī* oder subtilen mittleren Kanals. Die Energieleitbahn zur Linken nennt man im buddhistischen Tantra *lalanā* und sie ist weiß – entsprechend Mond und Wasser. Diejenige zur Rechten, *rasanā* genannt, ist rot und entspricht der Sonne und dem Feuer. In der tantrischen Übung wird durch eines der jeweiligen Chakras Energie in den zentralen Kanal geleitet und so befreit.

Somit verkörpert der tantrische *stūpa* die zunehmende Vereinigung solarer und lunarer Energien auf immer höheren Ebenen von Sein und Bewusstsein: eine Vereinigung von

Bewusstem und Unbewusstem, Verstand und Emotion, Meditation und Aktion und von Individualismus und Altruismus. Der flammende Juwel verkörpert das Zusammenkommen der weißen Mondsichel und der roten Sonnenscheibe, die Vereinigung solarer und lunarer Energien in ihren feinsten Formen – die man sonst in der buddhistischen Tradition Weisheit und Mitgefühl nennt. Mit Weisheit ist ein direktes Erleben der Realität gemeint, gewissermaßen Auge in Auge, ohne irgendeine Verzerrung oder Beeinträchtigung, Täuschung oder Verblendung. Mitgefühl ist ein überwältigendes Gefühl von Liebe für alle Lebewesen, verbunden mit dem Wunsch, ihnen zu helfen, wenn sie in Schwierigkeiten sind. Der Flammentropfen, die Vereinigung von weißer Mondsichel und roter Sonnenscheibe, von Weisheit und Mitgefühl, symbolisiert darum das *bodhicitta*, das Erleuchtungsstreben – das, wodurch Bodhisattvas überhaupt Bodhisattvas sind – und er symbolisiert es nicht nur als gerade entstehend, sondern als vollendet, als erfüllt. Diese Vollendung ist natürlich vollkommene Erleuchtung, die Erleuchtung eines Buddha – der Gipfel menschlichen Erlebens – so wie der flammende Tropfen die feine Spitze des tantrischen *stūpa* ist.



3 Der heilige Donnerkeil

Seit dem ersten Aufdämmern menschlichen Bewusstseins waren die Menschen gewiss tief beeindruckt von der Schönheit der Welt, in der sie sich befanden. Sie müssen den wunderbaren Anblick der Sonne, des Mondes, der Sterne, der gewaltig aufragenden Berge, reißenden Flüsse, sich wiegenden Bäume und all die seltsamen, prachtvollen, gefährlichen und faszinierenden Gestalten von Tieren und Vögeln bestaunt haben – den unermesslichen Himmel bei Stille und im Sturm und den Ozean in seiner Großartigkeit. Auch in den Tiefen des Meeres gab es Schönes in Gestalt erstaunlicher Kreaturen, und ebenso tief im Erdinneren in den seltsamen Strukturen von Gestein und Mineralien. Man gliedert die menschliche Urgeschichte nach der Folge von Techniken zur Bearbeitung dieser Substanzen: Steinzeit, Bronzezeit, Eisenzeit. Wie verwunderlich wird es für die Menschen gewesen sein, die außergewöhnlichen Beschaffenheiten und Möglichkeiten dieser Materialien zu entdecken. Aus Felsgestein machten sie Werkzeuge, glitzerndes Erz schmolzen sie ein, und aus der Tiefe der Erde hoben sie kostbare Steine ans Licht. Mit dem Beginn der Frühgeschichte und der Entstehung der ersten Zivilisationen begann man, Metalle zu veredeln und dabei ebenso auf Schönheit wie auf Zweckmäßigkeit zu achten, besonders im Fall von Gold. Edelsteine wurden allein aufgrund ihrer Schönheit geschätzt; man schliff und polierte sie und gab ihnen Namen: Diamant, Rubin, Smaragd und so weiter. Weil man ihnen Namen gab, sie hoch schätzte und für kostbar ansah, muss es so etwas wie die Offenbarung einer neuen Welt des Lichts, der Farbe und des Glanzes gewesen sein. Manch einem erschienen diese seltenen Juwelen gewiss als die schönsten und herrlichsten Dinge der Welt. In der Blütezeit der Kulturen verwendete man Juwelen, um Könige und hohe Priester zu schmücken und religiöse Bildnisse zu zieren. So gewannen Juwelen sehr an Bedeutung und symbolisierten nun all das, was reich und selten, schön, entlegen, geheimnisvoll und nicht von dieser Welt war. Mythen und Legenden erzählten von Juwelinseln, vom Stein der Weisen und von der kostbaren Perle.

Zu den Traditionen, die Edelsteine als symbolisch bedeutsam ansehen, gehört auch der Buddhismus. Von den ersten Tagen des Buddhismus bis in unsere Zeit ist die Symbolik des Juwels allgegenwärtig. Ganz besonders zeigt sie sich in dem, was die Überlieferung von Anfang an die drei Juwelen nannte. Der erste dieser drei Juwelen ist der Buddha, der erleuchtete Lehrer, die menschliche Verkörperung des Ideals der Erleuchtung. Zweitens gibt es den Dharma, die Wahrheit, den Pfad, die Lehre, die in Richtung Erleuchtung führt. Und drittens gibt es den Sangha, die Gemeinschaft jener, die bis in die höheren Abschnitte dieses Pfades gelangt und nun der Erleuchtung nahe sind. Wie kam man aber dazu, diese grundlegenden Dinge des Buddhismus die drei Juwelen zu nennen? Warum spricht man nicht einfach von den drei grundlegenden Prinzipien oder wesentlichen Dingen? Und warum blieb man nicht einfach bei der anderen traditionellen Bezeichnung: die „Drei Zufluchten“? Es scheint, als habe man keine abstrakte Idee dieser grundlegenden Dinge vermitteln wollen, sondern ein konkretes Bild von etwas Schönerem, Farbenprächtigem, Funkelndem und unendlich Kostbarem.

Später in der buddhistischen Geschichte schenkte uns die Mahāyāna-Überlieferung das Symbol des Juwels im Lotos, das für die Einheit von Weisheit und Mitgefühl steht. Ebenfalls aus dem Mahāyāna kommt der wunscherfüllende Juwel, der *cintāmaṇi*. Wer dieses Juwel in seinen Händen hält und sich etwas wünscht, wird der Legende nach alles erhalten, wonach es ihm oder ihr verlangt. Und dem Mahāyāna zufolge ist das, wonach es uns wirklich verlangt – sofern wir es denn wissen – Erleuchtung. Der wunscherfüllende Juwel stellt somit das *bodhicitta*, den Willen oder das Streben nach Erleuchtung dar.

Aus dem Mahāyāna entwickelte sich schließlich das Vajrayāna, und in dieser Tradition gibt es einen Buddha, der eine besondere Verbindung zu Juwelen hat: Ratnasambhava,

der Juwelengeborene. Er ist einer der fünf archetypischen Buddhas, deren jeder das Oberhaupt einer bestimmten spirituellen „Familie“ ist. Ratnasambhava ist der Buddha der Juwelenfamilie, zu der wiederum ein Bodhisattva namens Jambhala gehört, der volkstümlich als Gott des Reichtums gilt. Bilder Jambhalas zeigen ihn als beleibte, kraftvoll-gelbe Gestalt mit einem Mungo in seiner linken Hand. Indische Mungos sind vor allem als Tiere bekannt, die sich von Schlangen ernähren. In diesem Bild aber spuckt der Mungo Juwelen aus, und in manchen Darstellungen sieht man, wie ein ganzer Strom von Juwelen sich aus seiner Schnauze ergießt, wobei Jambhala ihn sanft drückt.



Der Hauptbeitrag des Tantra zur buddhistischen Symbolik des Juwels ist indes der *vajra*. Das ist ein vielschichtiges Symbol, und auch das Sanskritwort *vajra* hat eine zweifache Bedeutung. Zunächst bezeichnet es einen Diamanten, den härtesten aller Edelsteine, von dem es traditionell heißt, er schneide alles, könne aber von nichts anderem zerschnitten werden. Er ist also absolut rein und nicht beschmutzbar. Er rostet nicht, er wird nicht trüb und er kann nicht beschmutzt oder befleckt werden; er bleibt rein, unberührt, unbefleckt, und das auch unter vielen Schichten von Staub und Schmutz. Damit hat das Symbol all die Qualitäten der Juwelen. Zweitens aber bedeutet *vajra* „Donnerkeil“ – insbesondere den von Indra, dem Götterkönig der indischen Mythologie, geschwungenen Donnerkeil. Indra, oder Sakra, wie man ihn manchmal nennt, ist eine sehr alte indische Gottheit und eine in der vedischen Mythologie ziemlich wichtige Gestalt. Der Rigveda (*rgveda*), einer der Haupttexte des orthodoxen Hinduismus, der ungefähr 1000-800 vor unserer Zeitrechnung entstand, enthält mehrere Hymnen an Indra.

Aus diesen Gesängen, die ihn beschreiben und preisen, erfahren wir, dass Indra ein Gott des Sturms ist, zumal der dunklen Sturmwolken, die den für das bäuerliche Indien notwendigen jahreszeitlichen Regen bringen. Indische Gedichte beschreiben die Sturmwolken, die sich kurz vor Beginn der Regenzeit zusammenballen, als Indras Kühe. In Bildnissen sehen wir Indra als kräftige und mächtige Gestalt, die auf einem riesigen Elefanten reitet und in der rechten Hand drohend den Donnerkeil oder *vajra* schwingt. Dieser *vajra* ist der mächtigste Gegenstand, den es gibt. Nichts kann ihm widerstehen – keine Waffe, keine Rüstung, rein gar nichts. Er ist durch nichts aufzuhalten. Und mit dieser unwiderstehlichen Waffe vernichtet Indra seine Feinde, und dem Rigveda zufolge vernichtet er vor allem die Dämonen der Dürre und des Durstes.

In seinem Kommentar zum *Tibetischen Totenbuch* erhellt Chögyam Trungpa diesen Aspekt der Vajra-Symbolik und sagt:

Es gab da einen gewissen Heiligen, der jahrhundertlang auf dem Berg Meru meditierte, und als er starb, wurden seine Gebeine in den Vajra verwandelt. Indra, der König der Götter, entdeckte dies und fertigte seine Waffe daraus, einen Vajra mit hundert Spitzen. Der Vajra hat drei Eigenschaften: er kann niemals leichtfertig gebraucht werden, er erfüllt immer seine Aufgabe, den Feind zu zerstören, und er kehrt immer in die Hand, die ihn schleuderte, zurück. Er ist unzerstörbar und diamanthart.²⁷

Das altindische Weltbild stellte den Berg Meru an den höchsten und zentralen Platz im physikalischen Universum, und es ist wohl auch bedeutungsvoll, dass der Weise an genau diesem Platz meditierte. Wir können mutmaßen, dass seine Knochen durch die Meditation verwandelt wurden und nun benutzt wurden, um Indras besonderen hundertspitzigen *vajra* herzustellen. Doch die diesem Vajra zugeschriebenen Eigenschaften sind der interessanteste Aspekt der Beschreibung. Zunächst einmal: Was ist gemeint, wenn es heißt, der *vajra* könne nie leichtfertig benutzt werden? Der *vajra* wird uns als ein Ding vorgestellt – ein Diamant oder Donnerkeil –, ein Ding in der Außenwelt. Er ist aber nicht wirklich außen; er steht für eine Eigenschaft, die Sie selbst entwickelt haben. Wenn Sie wahrhaft Besitzer des *vajra* sind, wenn Sie diese *vajra*-gleiche Eigenschaft haben, dann wäre es in sich widersprüchlich, ihn leichtfertig zu verwenden. Wären Sie jemand, der ihn leichtfertig benutzen könnte, dann würden Sie ihn gar nicht besitzen, und die Tatsache, dass Sie ihn erhalten *haben*, bedeutet, dass Sie ein Mensch einer gewissen Wesensart sind. Es ist, als würde jemand fragen: „Angenommen, du erlangst Erleuchtung. Welche Garantie gibt es, dass du deine Erleuchtung nicht missbrauchen wirst?“ Erleuchtet zu sein bedeutet, von einer solchen Wesensart zu sein, dass man sie gar nicht missbrauchen kann. Erleuchtung ist kein Ding außerhalb der Person, die sie verwirklicht. Ebenso kann auch der *vajra* nicht leichtfertig benutzt werden, denn sein Erwerb selbst bedeutet, dass man *vajra*-gleich wird, und eine *vajra*-gleiche Person ist nicht leichtfertig.

Das zweite Merkmal, das dem *vajra* zugeschrieben wird, ist, dass er stets seine Aufgabe erfüllt, den Feind zu zerstören. Dieser Feind ist vermutlich alles Mundane, alles, was der Erleuchtung im Wege steht. Und drittens wird vom *vajra* gesagt, er kehre stets wieder in die Hand zurück. So wie Sie mit einer Kerze eine andere anzünden und dabei das Licht der ersten nicht verlieren, so verlieren Sie auch den *vajra* nicht, wenn Sie ihn werfen. Sie müssen wohl eine gewisse Kraft aufwenden, aber Sie verlieren diese Kraft nicht – vielmehr erzeugen Sie, indem Sie sie ausgeben, noch mehr.

Aus diesen drei Attributen ergibt sich, dass man den *vajra* nicht als etwas Objektives oder Äußeres ansehen darf, sondern dass er eine Eigenschaft unseres inneren Wesens ist. Was ist aber damit gemeint, dass der *vajra* „unzerstörbar und diamanthart“ ist? Es heißt, der Buddha Akṣobhya verkörpere den diamantharten und unzerstörbaren Aspekt der Erleuchtungserfahrung. Aber was bedeutet es, diese Eigenschaften zu haben? Sicherlich hat es nichts mit Dingen zu tun, die buchstäblich hart, widerstandsfähig und fest sind. Die *vajra*-gleiche Eigenschaft von Akṣobhya widersteht ohne Widerstand, ist hart ohne Starre, machtvoll ohne Zwang. Nicht etwa, dass sie *vermeidet* zu zwingen, sondern sie *kann* nicht zwingen. Sie ist keine in Reserve gehaltene Zwangsmacht, sondern Macht, die ihrem eigenen Wesen nach nicht zwingt. Wir können uns das kaum vorstellen. Sie ist unzerstörbar, aber zugleich ganz leicht und zart. Das ist kurz gesagt ein gutes Beispiel dafür, wie schwierig es ist, über spirituelle Eigenschaften zu sprechen oder sie zu begreifen.

Der *vajra*, der die Eigenschaften eines Donnerkeils und eines Diamanten vereinigt, ist unendlich mächtig und fähig, sämtliche Hindernisse zu zerschmettern. Er verändert sich nicht, er ist unwiderstehlich und unzerstörbar. Er ist absolut rein und bleibt es unter allen Bedingungen. Und er ist voller Licht und Brillanz.

²⁷ Das Totenbuch der Tibeter, herausgegeben von Francesca Freemantle und Chögyam Trungpa, S. 41

Auch wenn der *vajra* die Vorstellungen von Donnerkeil und Diamant miteinander vereint, wird er in der buddhistischen Bildersprache doch stets als eine Art stilisierter Donnerkeil dargestellt. In dieser Form taucht er auch im tantrischen Ritual auf, in dem er das rituelle Objekt ist, das der Lama, der Guru oder Lehrer in seiner rechten Hand hält. Aus diesem Grund, und auch, weil er spirituelle Macht, spirituelle Herrschaft und sogar spirituelle Autorität darstellt, bezeichnet man ihn manchmal auch als „Diamantzepter“.

Allgemein gesagt gehört das Symbol des *vajra* zum tantrischen Buddhismus; gleichwohl finden wir wichtige Vorformen schon viel früher in der buddhistischen Geschichte. Erstmals taucht er im *vajrāsana*, dem Diamantthron auf, auf den in der Biographie des Buddha hingewiesen wird. Der Buddha erlangte als Fünfunddreißigjähriger an einem Ort Erleuchtung, der heute *Bodh Gaya* heißt und im indischen Bundesstaat Bihar liegt. Der Überlieferung zufolge „erwachte“ er zur Wahrheit der Dinge, als er im Schatten einer großen Pappelfeige saß. Später nannte man diesen Baum „Bodhibaum“, Baum der Erleuchtung oder des Erwachens, und die Stelle unter ihm, wo der Buddha gesessen hatte, nannte man „Diamantthron“, *vajrāsana*, oder auf Tibetisch *dorje den*. Der Überlieferung nach wurde der Platz deshalb *vajrāsana* genannt, weil alle früheren Buddhas in früheren Weltzeitaltern auf dem gleichen Platz gesessen und Erleuchtung erlangt hatten. Um zu verstehen, warum sie diesen bestimmten Platz wählten – oder überhaupt *einen* bestimmten Platz – und wie diese ganze Überlieferung entstand, müssen wir uns kurz mit dem ziemlich undurchsichtigen Thema der buddhistischen Kosmologie beschäftigen.

Im Buddhismus gibt es keine Vorstellung von einem persönlichen Gott, einem höchsten Wesen oder Schöpfergott – und das bedeutet, dass es im Buddhismus auch keinen Akt der Schöpfung gibt. Die Frage, die daraus folgt, lautet: Wie ist das Universum entstanden? Die buddhistische Lehre sagte stets, das Universum sei über eine unermessliche Zeitspanne von Millionen und Abermillionen Jahren evolviert. Wie man den buddhistischen Darlegungen hierüber entnehmen kann, gab es zunächst im ganzen Universum einen sich in alle Richtungen ausbreitenden „Feuernebel“. Nach Millionen von Jahren kühlte sich dieser Feuernebel ab und begann, sich zu verdichten und zu verfestigen. Die Abkühlung begann an einem ganz bestimmten Punkt, und dieser wurde zum zentralen Punkt, zur Achse des ganzen Weltsystems. Er ist der erste Punkt, der am Anfang des kosmischen Geschehens entstand, und nach der buddhistischen Kosmologie wird er auch der letzte sein, der verschwindet. Der Buddha aber – bzw. ein Buddha oder jeder Buddha dieses Weltsystems – wird an diesem Platz, der als Diamantsitz oder Diamantthron bekannt wurde, Erleuchtung erlangen.²⁸

So wurde der *vajra* mit der Symbolik des zentralen Punkts in Verbindung gebracht (was ein Thema für sich ist) und symbolisiert damit auch Zentralität, Axialität, Stabilität und Unerschütterlichkeit. Deshalb überrascht es nicht, dass der *vajra* das spezielle Emblem von Akṣobhya ist, dem dunkelblauen Buddha des Ostens, dessen Name „der Unerschütterliche“ oder „der Gleichmütige“ bedeutet.

Jeder der fünf Buddhas ist mit einem von fünf mentalen Giften verbunden, die es zu überwinden gilt. Im Fall von Akṣobhya ist dies Hass oder Abneigung; wir sahen schon, dass es hier eine Affinität zu Weisheit gibt. Das bringt uns zur Kernbedeutung des *vajra* – seine Assoziation mit Weisheit (Sanskrit *prajñā*) und insbesondere mit Prajñāpāramitā, der Vollkommenheit von Weisheit – der Weisheit, die die absolute Realität direkt erspürt. Die Vollendung von Weisheit ist eins der wichtigsten Themen des Mahāyāna. Es wird in erster Linie in der Gruppe der so genannten *Prajñāpāramitā-Sūtras* behandelt. Davon gibt

²⁸ Es gibt mehrere traditionell buddhistische Darstellungen der Evolution des Universums, beispielsweise das *Aggañña-Sutta*, *Dīgha-Nikāya* (DN iii.80; DN 27): <https://suttacentral.net/dn27/de/kusalagnana-maitrimurti-traetow> (geprüft am 20.5.2020). Ein besonders dramatischer Bericht wird im *Mahāvastu* erzählt. Siehe J. J. Jones (Üb.): *Mahāvastu*, Bd. 1., S. 285-301

es mehr als fünfunddreißig, und einige sind außerordentlich lang, andere ungemein kurz. Eins der bekanntesten und wichtigsten von ihnen ist das *Vajracchedikā-Prajñāpāramitā-Sūtra*, die „Lehrrede von der transzendenten Weisheit, die wie ein Donnerkeil durchdringt (oder wie ein Diamant schneidet)“.²⁹ Was die transzendente Weisheit durchdringt oder zerschneidet, sind unsere Illusionen, unsere falschen Vorstellungen, irrigen Auffassungen und Projektionen. Man kann so weit gehen, das Sutra als destruktiv zu bezeichnen. Es zerstört unsere intellektuellen Vorurteile, die wir gewöhnlich achtlos übernommen haben. Es zerstört die psychischen Konditionierungen, in die wir verstrickt sind. Es zerstört die emotionalen Komplexe, an denen wir so sehr hängen. Kurz gesagt: Es zerstört uns, wie wir bisher sind.

Nicht überall versteht man, dass Weisheit, das *Erleben* von Realität, zerstörerisch ist. Man ist leicht versucht, sie für ein nettes Extra zu halten, etwas, das man ganz bequem dem hinzufügen kann, was man ohnehin schon ist. Aber so ist es ganz und gar nicht. Das Erleben von Realität in ihrer „Nacktheit“, wie die Tantras es nennen, kann eine vernichtende Erfahrung sein. Man kann sogar so weit gehen und behaupten, *jede* vernichtende Erfahrung enthalte eine Spur von Realität. Wenn eine Erfahrung uns zerschmettert, dann ist sie real – wenn sie uns nicht zerschmettert, können wir ihre Echtheit bezweifeln. Das bedeutet aber nicht, dass diese Erfahrung des Durchbruchs oder der Vernichtung traumatisch sein müsste – sie kann sogar voller Freude sein.

Ob man diese Erfahrung für sich selbst erwarten darf, hängt ganz davon ab, wie man die eigene spirituelle Praxis angeht. Wenn Sie über einen Zeitraum von Jahren jeden Tag eine halbe oder ganze Stunde lang meditieren, wird das Ergebnisse zeitigen, doch sie werden langsam eintreten. Meditieren Sie jedoch zehn oder zwanzig Stunden am Tag, und zwar kontinuierlich, dann können Sie erwarten, dass etwas eher Dramatisches passieren wird. Ein Durchbruch hängt weniger von der Art der Meditation ab, die man übt, als von der Intensität, mit der man das tut. Und natürlich neigen die meisten Menschen dazu, es eher locker anzugehen. In der spirituellen Übung der meisten westlichen Buddhisten wäre sicherlich erheblich mehr Intensität vonnöten. Dies schließt natürlich auch konzentrierte Aufmerksamkeit auf die Ansichten ein, die eine solche intensive Übung lenken, sowie auch einen festen Glauben, mit dem man den starken Reaktionen und inneren Widerständen begegnet, die von dieser Intensität hervorgerufen werden können.

Viele Menschen erleben einen psychischen Durchbruch im Rahmen von Therapie. Man muss aber die durch Psychotherapie erlangten Durchbrüche von jener Art Durchbruch unterscheiden, die man mit dem *vajra* assoziiert: dem Zerschneiden der Illusionen und dem Durchbruch in die Realität. Unter der Anleitung geschickter Psychotherapeuten, die ihre Arbeit mit einer entschieden transzendenten Dimension tun – und das ist ziemlich selten – kann man vielleicht etwas über sich erkennen, das einem die Gelegenheit zu einem Durchbruch im *vajra*-Sinn bietet. Es ist aber wichtig, in solch einem Zusammenhang zwei sehr verschiedene Arten oder Stufen von Durchbruch anzuerkennen.

Natürlich ist Meditation nicht die einzige Methode intensiver spiritueller Übung. Auch Arbeit kann eine spirituell intensive Situation bieten. Entscheidend, um im *vajra*-Sinn durchbrechen zu können, ist, dass diese Situation auf Einsicht ausgerichtet ist. Bloß tagein tagaus oder Monat für Monat hart zu arbeiten, führt nicht von selbst zu einem spirituellen Durchbruch. Hinsichtlich Intensität geht es also nicht einfach darum, sich abzurackern; es

²⁹ Das *Diamant-Sutra* gibt es in mehreren deutschen Übersetzungen, siehe Literaturliste am Ende dieses Buchs. Sangharakshita schreibt über seine erste Begegnung mit diesem Text – eine Begegnung, die ihn davon überzeugte, dass er selbst Buddhist war – in *The Rainbow Road*, S. 80. Sein ausführlicher Kommentar zum Diamant-Sutra ist auch auf Deutsch erhältlich; s. Sangharakshita: *Weisheit jenseits von Worten. Die buddhistische Vision von höchster Realität*

geht um Rückhaltlosigkeit, Begeisterung und sogar Leidenschaft. Damit Sie in einer intensiven Situation Einsicht erlangen können, müssen Sie stets darüber nachsinnen, was sie da tun, und sehr genau die Erfolge, Probleme und sogar Katastrophen ergründen, die eintreten werden.

Angenommen, Sie arbeiten unternehmerisch und jagen einem besonders großen Auftrag hinterher. All Ihre Energien sind auf diesen Auftrag gerichtet, und Sie tun alles Mögliche, um ihn zu bekommen. Sie lassen keinen Stein auf dem anderen, und wochenlang denken Sie an nichts anderes. Und dann, als der Erfolg greifbar nahe scheint, geht der Auftrag plötzlich verloren. In diesem Augenblick müssen Sie sehr genau auf Herz und Geist achten. Können Sie zu sich sagen: „Nein, ich werde nicht enttäuscht oder aufgebracht sein: so ist das Leben, so etwas geschieht; ich übe mich in Gleichmut“? Wenn Sie, um Kiplings Worte zu gebrauchen, entschieden bleiben, mit diesen beiden Schwindlern Sieg und Niederlage auf gleiche Weise umzugehen³⁰, dann können Sie wohl einen Durchbruch erfahren. Doch der Durchbruch wird nur dann kommen, wenn Sie ein tiefes Verstehen an die Enttäuschung herantragen können.

In vielerlei Situationen können Sie Einsicht entwickeln, doch wenn Sie auf ein Millionen-Dollar-Geschäft aus sind und es Ihnen plötzlich durch die Finger gleitet, dann bietet das eine bessere Gelegenheit als ein nur kleines Geschäft. Wer mit größerer Intensität lebt, wird eher als jemand, der bloß vor sich hin tritt, Situationen begegnen – oder sie erzeugen –, in denen ein deutlicher Durchbruch geschehen kann. Die Routinen des Lebens werden aber unvermeidlich gelegentlich von potenziell *vajra*-gleichen Ereignissen gestört. Vielleicht haben Sie ganz geregelt und methodisch gelebt, und dann finden Sie eines Tages heraus, dass Sie Krebs haben. Dem müssen Sie sich nun stellen – und damit potenziell der ganzen Wucht der Erschütterung, die das Wesen des *vajra* ausmacht.

Dieser zerstörerische Aspekt der Erleuchtungserfahrung ist in der furchterregenden Gestalt von Vajrapāṇi („Der mit dem Donnerkeil in der Hand“) verkörpert. Man begegnet Vajrapāṇi sowohl im Mahāyāna als auch im tantrischen Buddhismus. Er ist vielgestaltig, friedlich wie grimmig (doch in Tibet sind die zornigen Formen dieses Bodhisattva weit populärer als die friedlichen). Der grimmige Vajrapāṇi wird in Malerei und Skulptur als stämmig und kraftstrotzend dargestellt, mit einem mächtigen Körper in dunkelblauer Farbe, einem vorstehenden Bauch und dicken kurzen Gliedern. Er trägt eine Krone aus Menschenschädeln und ist gewöhnlich nackt bis auf seinen Schmuck aus menschlichen Knochen – obwohl er gelegentlich auch einen Umgang aus einem frisch gehäuteten Tigerfell trägt. Er hat drei Augen – zwei an den üblichen Stellen und eins in der Mitte der Stirn – sie alle sind sie rot umrandet und funkeln wild. Sein ganzer Ausdruck ist furchtbarer Zorn, und er wird von einem Flammenkranz umzüngelt. Er trampelt auf zwei menschlichen Leibern – es heißt, sie stellen Verblendung und Gier dar. Er triumphiert, weil er sie zerstört hat. Sein rechter Arm ist erhoben, und in der rechten Hand hält er – als ob er ihn gleich schleudern wolle – den *vajra*, den diamantenen Donnerkeil.

Vajrapāṇis wildes Herumtrampeln auf Verblendung und Gier deutet darauf hin, dass solche Geisteszustände restlos zerstört werden müssen. Er steht aber nicht bloß für Zerstörung und Ausrottung, sondern auch für Verwandlung. Befleckungen – in diesem Fall Wut oder Zorn – können in Weisheit umgewandelt werden. Diese Vorstellung von einer verwandelnden Energie ist zweifellos eine vom Tantra in die Darlegung des Pfades eingebrachte Neuerung, aber der spirituelle Mechanismus selbst ist nicht neu. Einen Zustand

³⁰ In Rudyard Kiplings Gedicht „If“ aus dem Jahr 1910 heißt es: „If you can meet with Triumph and Disaster / And treat those two impostors just the same ...“. Vgl. deutsche Übersetzung von Anja Hauptmann: http://www.deanita.de/nachdenkliches/nd_wenn.htm (geprüft am 20.5.2020)

des Hasses in Herzensgüte umzuwandeln, heißt, dass die Energie, die bisher einen negativen Ausdruck fand, nun auf vollkommen positive Weise ausgedrückt wird.

Im Mahāyāna, auf dem das Vajrayāna weitgehend aufbaut, gibt es viele Meditationen über *śūnyatā*, Leerheit, wie sie in Schriften wie dem *Hṛdaya-* oder *Herz-Sūtra* gelehrt wird. Die Aussage im *Herz-Sūtra*, dass *rūpa śūnyatā* und *śūnyatā rūpa* ist – das bedeutet, dass Form Leerheit und Leerheit Form ist –, mag wie schwer verständliche Philosophie klingen. Sie ist aber das, was Verwandlung möglich macht. Wenn *rūpa śūnyatā* sein kann, dann können die *kleśas* – die mentalen Gifte oder Befleckungen – *bodhi* oder Erleuchtung sein. Im Vajrayāna sieht man den *kleśas* direkt ins Auge, wenn man die grimmige Form eines Bodhisattva visualisiert. Zorn und Wut werden offengelegt, und wenn sie in die Gestalt des Bodhisattva integriert sind, hören sie auf, Zorn und Wut im weltlichen Sinn zu sein, so heftig sie auch gewesen sein mögen.

Ungeachtet dessen, was die Tibeter manchmal sagen, muss man ein reichliches Maß vorbereitender Arbeit leisten, ehe man aus dieser Perspektive guten Nutzen ziehen kann. Wie so oft ist es nämlich nur zu leicht, darüber zu reden, aber nicht es selbst zu erleben. So könnten Sie vielleicht versuchen, die Vajra-Vision herbeizurufen, indem Sie sagen, „Diese meine Fehler und Schwächen, diese *kleśas* sind in Wahrheit *bodhi*; darum ist es nicht nötig, sie zu beherrschen.“ Doch Sie *müssen* lernen, die *kleśas* zu kontrollieren, damit Sie jene Klarheit in Herz und Geist finden, die es Ihnen ermöglicht, ihre grundlegende Leerheit zu sehen. Deshalb bezeichnen die Pāli-Schriften die *kleśas* als Meditationshindernisse; sie sprechen eher vom „Kultivieren des Gegenteils“, als dass sie uns auffordern darüber nachzusinnen, dass sowohl das Hindernis als auch sein Gegenteil eigentlich *śūnyatā* sind.³¹ In der Vision einer grimmigen Gestalt wie der von Vajrapāṇi ist der Zorn indes geläutert und reine Energie geworden, die dem Erlangen von Erleuchtung dient. Wenn Sie diese Gestalt visualisieren, empfinden Sie eine Art von Mitgefühl mit Zorn. Sie holt genau diese Qualität von Energie in höchst sublimierter Form aus Ihnen hervor, und Sie können sie mit reinem Gewissen genießen. In dem Grad, wie Sie die Gestalt visualisieren, wird sie gewissermaßen Teil von Ihnen, ein Aspekt Ihrer eigenen Psyche – Ihr grober Zorn in verfeinerter, integrierter Weise. Ähnlich ist es, wenn wir über unseren Zorn sprechen: Soweit wir ihn anerkennen und offenlegen können, soweit hört er auf, seinen vergiftenden Einfluss auf uns auszuüben – also auf das, was wir tun, sagen und denken.

Der *vajra*, wie er bildlich in Vajrapāṇis Hand zu sehen ist und wie er aus Metall zur Verwendung in tantrischen Ritualen angefertigt wird, ist ein ziemlich komplizierter Gegenstand. Darin spiegelt sich die Vielschichtigkeit seiner Symbolik wider. Seine Mitte bildet eine Kugel, quasi als Griff des Zepters, denn dort wird er üblicherweise gehalten. An jeder der beiden Seiten wächst ein Lotos aus dieser Kugel hervor, manchmal mit vier Blütenblättern, manchmal mit acht. Mitten aus jedem Lotos sowie aus jedem Blütenblatt entspringen gewöhnlich vier „Rippen“ oder „Speichen“. Die fünfte, mittlere Speiche zieht sich wie eine Achse durch den ganzen *vajra*, und die äußeren vier fächern sich zunächst in die Hauptrichtungen auf, krümmen sich dann nach innen und laufen auf die zentrale Speiche zu. Der nach außen gewandte Teil soll den Kopf einer seltsamen Bestie darstellen, aus deren offenem Maul der nach innen gewandte Teil hervortritt. Bei manchen *vajras* kann man das deutlich erkennen, doch meistens ist der Kopf der Bestie so sehr stilisiert, dass er eingerollten Blättern ähnelt und praktisch unerkennbar ist. Ein typischer *vajra* besteht somit aus vier Elementen: einer zentralen Kugel, zwei vierblättrigen Lotosen, zwei Gruppen von fünf Speichen und dem achtmal wiederholten Kopf der seltsamen Bestie.

³¹ Die traditionellen Methoden zur Überwindung der Meditationshindernisse werden am Beispiel verschiedener Gleichnisse im *Vitakkasanṭhāna-Sutta*, Majjhima-Nikāya (MN i.119-122; MN 20) beschrieben. Vgl. <https://suttacentral.net/mn20/de/mettiko> (geprüft am 20.5.2020)



Die Kugel ist natürlich ein universelles Symbol und stellt Vollständigkeit, Ganzheit, Vollkommenheit und damit Realität dar. Das im Mahāyāna meist verwendete Wort zur Bezeichnung von Realität ist *śūnyatā*. Wie wir schon sahen, bedeutet *śūnyatā* wörtlich Leereheit. Das ist nicht Leereheit in der Bedeutung eines Vakuums oder Nichts (die früher übliche Übersetzung als „die Leere“ ist sehr irreführend), sondern in dem Sinn, dass es nichts gibt, das man mit dem Verstand als dieses oder jenes identifizieren könnte, nichts, das als Seiendes oder Nicht-Seiendes, als Existenz oder Nicht-Existenz beschrieben werden kann. Realität liegt jenseits des Denkens, jenseits von Sprache und ist unausdrückbar.

Schon vor dem Aufkommen des tantrischen Buddhismus war der Vajra für das Mahāyāna zum Symbol transzendenter Weisheit geworden, das heißt jener Weisheit, die Realität intuitiv erfasst. Später wurde der Vajra zum Symbol für *śūnyatā* oder Realität selbst. Er wurde

auch zum Symbol für alles mit Realität Verbundene oder für jenen Aspekt der Dinge, der gleichbedeutend mit Realität ist. Deshalb begann man, vom tantrischen Pfad zur Erleuchtung als „Vajrayāna“ zu sprechen, dem Pfad oder Weg des *vajra*, dem Pfad, auf dem man sich so erfährt, wie man wirklich und wahrhaft ist. Das Vajrayāna ist der Pfad, auf dem es ausschließlich um direktes Erleben geht und auf dem man bereit ist, sämtliche äußerlichen Traditionen und Bräuche aufzugeben, sogar jene des Buddhismus und auch jene des Tantra selbst. Es ist der Pfad, auf dem man sich nicht mehr darum schert, was andere Menschen über einen denken. Nach manchen tantrischen Aussagen ist es der Pfad, auf dem man anderen Menschen bisweilen vollkommen verrückt oder wie ein Tier oder sogar wie ein Gespenst vorkommen wird.

In gleicher Weise begann man, vom tantrischen Lehrer als *vajra-guru* oder *vajrācārya* zu sprechen – das ist der wirkliche Guru, der wahre, authentische Guru, der Guru, dem es ausschließlich um direktes Erleben geht. Es ist der Guru, der es ernst meint, der Kein-Geschwafel-Guru. Wenn Sie Schülerin oder Schüler eines *vajra*-Guru sind, dann macht es ihm nichts aus, was er Ihnen antut. Ob Sie verrückt werden oder sich in einen Abgrund stürzen, wäre ihm ganz egal, solange er Sie nur in Richtung direkter Erfahrung stößt, Sie von Worten, Theorien, Büchern, Ihren eigenen Vorstellungen und von sich selbst abbringt. Genauso behandelte der große tibetische Guru Marpa seinen noch berühmteren Schüler Milarepa. Er ließ ihn alle möglichen schwierigen und sogar gefährlichen Dinge tun, er enttäuschte und quälte ihn, und am Ende wurde Milarepa durch das alles von seinen Sünden geläutert, so dass er Erleuchtung erlangte.

Wie wir heutzutage nur zu gut wissen lädt die Vorstellung, dass ein Guru sich in solcher Weise benehmen darf, zu Missverständnissen oder sogar zu Missbrauch ein. In einem seiner Lieder sagt Milarepa selber:

*Bis alle Erscheinungen Hilfsmittel der Meditationsübung geworden sind,
Sind „tantrische Handlungen“ nur maskierte weltliche Begierden.
Du solltest nach Reinheit und Nicht-Festhalten streben!³²*

Solche „tantrischen Handlungen“ sind unkonventionelle Verhaltensweisen des Gurus im Einklang mit seiner höheren Verwirklichung: Handlungen, die anderen Menschen helfen sollen. Tatsächlich können sie ziemlich absonderlich sein. Hat man aber noch nicht die Stufe erreicht, auf der „alle Erscheinungen Hilfsmittel der Meditationsübung geworden sind“, dann wird unkonventionelles Benehmen nur maskierte weltliche Begierde sein, wie der Text sagt. Nimmt ein Lama eine „spirituelle Gefährtin“, dann kann das eine „tantrische Handlung“ sein, vielleicht aber schmückt er nur einen Ausdruck gewöhnlicher Begierde mit einer hochtrabenden spirituellen Interpretation. Zu einer solchen Art von Missbrauch kann es auch im Umgang mit Geld kommen.

Milarepa leugnet nicht, dass es Dinge wie tantrische Handlungen gibt, und einige Gurus seiner Übertragungslinie – zum Beispiel Marpa, Naropa und Tilopa – taten wahrlich eigenartige Dinge. Aber sie hatten eine sehr hohe Stufe spiritueller Verwirklichung erlangt, so dass für sie sämtliche Erscheinungen wirklich Hilfsmittel waren. Es gab nichts, das sie vermeiden mussten. Sie erlebten keinen wirklichen Unterschied zwischen *samsāra* und *nirvāṇa*. In gewisser Weise konnten sie alles tun; sie konnten sich dem Anschein nach über jede Konvention und moralische Regel hinwegsetzen. Ihre tantrischen Handlungen waren wirklich tantrisch – aber sie waren es nur aufgrund ihrer hohen Stufe spiritueller Verwirklichung.

³² Garma C. C. Chang (Übers.): *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*, S. 455. Siehe auch Sangharakshitas Kommentar zu dieser Strophe in „Milarepa and the Art of Discipleship II“; sowie Sangharakshita, *In the Realm of the Lotus*, S. 27 (CM 26)

Die „tantrischen Handlungen“ von Gurus, deren Zeuge ich selbst war, waren vergleichsweise unbedeutend. Beispielsweise stimmte ein Nyingma-Lama, der mich oft in meinem Vihara in Kalimpong besuchte, seine Handlungen stets darauf ab, was in seiner morgendlichen Meditation aufgekommen war. Einmal, so erinnere ich mich, ging es darum, dass auf dem Dach des Viharas unbedingt ein Siegesbanner aufgezogen werden sollte.³³ Das war ein bisschen unkonventionell, aber soweit ich weiß, ging er nie so weit, die verbindlichen moralischen Regeln zu übertreten. Ein anderer Lama, den ich weniger gut kannte, hatte die Angewohnheit eine Menge Whisky zu trinken. Er war der Guru des Maharajakumara von Sikkim, der zu sagen pflegte: „Es stört mich nicht, dass er dauernd betrunken ist – was mich betrifft, ist er der weiseste Lama, den ich kenne.“³⁴ Mir fällt noch ein dritter Lama ein, der trotz seines Rufs als Trinker und Schürzenjäger – einer westlichen Frau, die keinerlei buddhistische Vorkenntnisse hatte – ein klares Verständnis nach Art der Gaṇḍavyūha-Philosophie vermitteln konnte. Trotz seines anrühigen Benehmens kommunizierte er in einer Weise, dass sie die Lehre wirklich verstand.³⁵

Wenn Sie also einen Guru finden, der reichlich Whisky trinkt und nie den Dharma zu studieren scheint, dessen Schüler aber unbestreitbar spirituelle Fortschritte machen, könnten Sie daraus schließen, dass entgegen allem Anschein an seinen Methoden etwas dran ist. Sie können die Möglichkeit nicht ausschließen, dass er wirklich ein Guru ist. Sie müssen unvoreingenommen sein. Allerdings sollte diese Unvoreingenommenheit ein gehöriges Maß an gesunder Skepsis nicht ausschließen. Sie sind nicht verpflichtet alles zu glauben, was irgendjemand behauptet.

Möglicherweise sieht ein Guru, dass das Leben vieler Menschen von der Macht der herkömmlichen Kräfte beherrscht wird. Deshalb mag er zutiefst davon überzeugt sein, bis zum Äußersten zu gehen, um diese Kräfte zu brechen. Vielleicht denkt er: „Es kümmert mich nicht, wenn die Leute mich missverstehen. Ich werde nun einmal kein respektabler religiöser Lehrer sein, und ich werde Menschen abschrecken, die nicht sehen können, wie ich wirklich bin.“ Andererseits kann ein Guru, der sich ganz und gar konventionell verhält, genauso ein Guru sein wie jener, der ganz unkonventionell ist. Man kann Gurus nicht in solcher Weise festnageln. Ganz gleich, wie sie sich benehmen – aus ihrem Verhalten können Sie nicht schließen, ob sie wirklich Einsicht oder Weisheit erlangt haben. Das können Sie nur aus einer tiefen persönlichen Begegnung mit ihnen erkennen. Das Wort „Guru“ bezeichnet definitionsgemäß jemanden, mit dem man sich in einer direkten persönlichen Beziehung befindet; ein *vajraguru* ist folglich nicht aus Distanz beurteilbar. Im nächsten Kapitel werden wir weiter auf das Wesen von Gurus eingehen.

Das Beiwort *vajra* wurde mit der Zeit auch manchen anderen Dingen hinzugefügt. Hinsichtlich der Erleuchtung, *bodhi*, sprach man nun von *vajrabodhi*, und das Herz oder der Geist der Erleuchtung wurde *vajracitta* genannt. Vom Individuellen zum Kollektiven übergehend, bemerkt man, dass die Gemeinschaft der Initiierten *vajrakula* genannt wird. *Kula* bedeutet wörtlich „Familie“ – im gewöhnlichen Sinn und spezieller: spirituelle Familie. Eine *kula* ist eine Gemeinschaft von Menschen, die derselben spirituellen Überlieferung folgt, gewöhnlich auch unter der Leitung desselben spirituellen Lehrers. Doch die *vajrakula* ist eine spirituelle Gemeinschaft besonderer Art: eine Gemeinschaft von Menschen, die sich auf das direkte Erleben von Realität verpflichtet haben. Sie kommen nicht aus gesellschaftlichem Anlass zusammen und auch nicht, um über Texte zu debattieren oder in ihren persönlichen Problemen zu graben; sie haben sich dem direkten Erleben der

³³ Die Episode betrifft Kachu Rimpotsche. Sangharakshita erzählt sie im zweiten Kapitel seines Buchs *Einführung in den tibetischen Buddhismus* sowie in Kapitel 8 von *Precious Teachers. Indian Memoirs of an English Buddhist*

³⁴ Mehr über diesen Lama ist in Sangharakshita, *Milarepa and the Art of Discipleship II*, S. 160 f., zu finden

³⁵ Die Rede ist hier von dem „Chini Lama“. Vgl. Sangharakshita, *Milarepa and the Art of Discipleship II*, S.163

Realität verschrieben und sind von einer gemeinsamen spirituellen Kraft getrieben. Die Kommunikation in der *vajrakula* ist vollkommen authentisch. Es heißt, alle in ihr seien „nackt“, denn es gibt nichts zu verbergen und alles liegt vollkommen offen. (Auf die Vorstellung, dass Nacktheit spirituell bedeutsam ist, kommen wir zurück, wenn wir uns mit der Symbolik des Verbrennungsplatzes und der himmlischen Jungfrauen befassen.)

Es gibt auch den Begriff *vajragītā*. *Gītā* bedeutet „Lied“. Die *vajragītā* ist das Lied oder manchmal eine ganze Reihe von Liedern, wie tantrische Meister sie singen. Das sind Lieder, die das direkte Erleben von Wirklichkeit ausdrücken. Lieder, die aus der Fülle ihres spirituellen Lebens aus ihnen hervorbrechen. Viele dieser tantrischen Meister, zumal diejenigen des mittelalterlichen Indiens, waren wahrlich unkonventionell. Sie sahen nicht wie Gurus aus, sie benahmen sich nicht wie Gurus, und sie sprachen nicht wie Gurus. Oft wussten die Menschen nicht einmal, dass sie Gurus *waren* – sie zogen einfach umher wie Minnesänger oder Troubadoure. Sie lehrten nicht auf formelle Weise, sie sangen bloß. Manchmal sangen sie auch, ohne dass jemand sie darum gebeten hatte, gleichgültig, ob die Leute es mochten oder nicht. Das war ihre Art, den Dharma zu kommunizieren.

Eine interessante Parallele hierzu gibt es im *Udāna* (wortwörtlich „ausströmender Atem“) der Pāli-Schriften. Der *Udāna* besteht aus Strophen, die der Buddha in Momenten spirituellen Hochgefühls „ausatmete“. Irgendetwas mochte ihm begegnet sein oder sich in ihm entwickelt haben – vielleicht eine unerhörte Erfahrung –, und eine Art transzendenter Druck baute sich auf, so dass er ihn schlicht aussprechen *musste*. Manchmal richtete er sich dabei an jene, die zugegen waren – Männer, Frauen oder auch Götter –, aber manchmal sprach er zu sich selbst, in die Luft, in den Kosmos hinein.³⁶

Die Lieder der *vajracāryas*, jener Gestalten des mittelalterlichen Indiens, die den Minnesängern ähnelten, sind von weitgehend gleicher Art. Diese Wanderer übten Yoga, Meditation und alle möglichen eher unkonventionellen Praktiken. Manchmal hielten sie sich in Einsiedeleien auf, manchmal im Dschungel, manchmal auf Verbrennungsplätzen, und manchmal lebten sie einfach zu Hause mit ihren Familien. Einige betrieben Handel, andere lebten von Almosen. Stets aber floss ein Strom spirituellen Übens und Erlebens in ihnen, und manchmal wallte er auf. Sie konnten ihn nicht zurückhalten – er musste sich in einem Lied ausdrücken. Es gibt in den tantrischen Schriften mehrere Sammlungen dieser Diamant-Lieder oder *vajragītās*. Die berühmtesten sind Sarahapādas *Dohākośa* oder Liedersammlung und die Lieder des Milarepa, die zur gleichen Tradition gehören.³⁷

Das Beiwort *vajra* wird auch bei verschiedenen, in tantrischen Ritualen verwendeten Gegenständen benutzt. In allen buddhistischen Zeremonien opfert man Blumen, aber die im tantrischen Ritual gegebene Blume heißt *vajrapuṣpa*, die Diamant-Blume. Wenn Sie diese Blume dem Buddha zu Füßen legen, erfahren Sie die höchste Realität der Blume, das, was sie wirklich ist, was sie wirklich bedeutet. Das heißt, Sie opfern die *vajrapuṣpa* – nicht irgendeine Blume der Erscheinungswelt, sondern die transzendente Blume, die Blume in ihrem transzendenten Wesen. Sie erleben, was die Blume in der Tiefe ihres Blume-Seins ist, und das ist es, was Sie opfern.

Die *vajra*-Glocke oder *vajraghaṇṭā* und alle übrigen im tantrischen Ritual benutzten Gegenstände haben vergleichbare Bedeutungen. Alles, was Sie im tantrischen Ritual berühren, opfern oder tun, ist von diesem Empfinden höchster Realität durchdrungen. Sie läuten

³⁶ Der *Udāna* bildet einen Teil des *Khuddaka-Nikāya* im Pāli Sutta Piṭaka. Es gibt mehrere deutsche Übersetzungen. S. u. a. http://www.palikanon.com/khuddaka/udana/ud_ein.htm (geprüft am 20.5.2020)

³⁷ Eine Übersetzung von Sarahapādas *Dohākośa* findet sich in der Anthologie *Im Zeichen Buddhas. Buddhistische Texte*, S. 184 ff. – Eine deutsche Sammlung von Milarepas Liedern wurde als *Milarepas gesammelte Vajra-Lieder* veröffentlicht. Kommentare von Sangharakshita zu einigen dieser Lieder sind in den Bänden 18 und 19 seiner *Complete Works* enthalten

nicht bloß eine Glocke – Sie läuten die *vajra*-Glocke; Sie entzünden nicht einfach Weihrauch – es ist *vajra*-Rauch; Sie sitzen nicht in einer Kammer – es ist eine *vajra*-Kammer; Sie gießen nicht bloß Wasser aus Krügen – es ist *vajra*-Wasser aus *vajra*-Krügen. Alles ist *vajra*, durchdrungen von Realität. Im tantrischen Ritual erleben Sie alles in seiner letztendlichen Tiefe und Essenz.



Das bildet ein Muster dafür, wie das eigene Leben in der Welt sein sollte. Das Ritual sammelt alles in einen bestimmten Raum, es erschafft eine ideale Welt, und das ist für den Moment auch durchaus stimmig – so ähnlich, wie wenn Sie an einer Meditationsklausur teilnehmen, wo die Übungsbedingungen ideal sind. Irgendwann aber müssen Sie in die Welt zurückkehren, und was Sie in diesem rituellen Raum oder während der Klausur erlebt haben, müssen Sie nun inmitten des alltäglichen Lebens erfahren. Das ist es, was dieses *vajra*-Beiwort meint: dass alles jederzeit unter diesem *vajra*-Aspekt erfahren und vom Erleben der Realität durchdrungen sein muss.

Eine Sache gibt es im Ritual, die nicht mit dem Beiwort *vajra* besehen ist. Das ist der *vajra* selbst. Man muss ihn nicht als „real“ beschreiben, denn er *ist* Realität – wie sie insbesondere durch die zentrale Kugel des *vajra* symbolisiert wird. Sie ist nicht bloß eine Kugel; sie ist auch ein Ei oder ein Same und steht darum nicht nur für Realität, sondern für Realität als letztendliche Quelle der gesamten Existenz.

Die Bedeutung der beiden aus der Kugel wachsenden Lotosse sollte nun deutlich sein. Ganz allgemein bedeutet der Lotos Geburt, Wachstum, Entfaltung und Entwicklung. Die beiden Lotosse, die aus den gegenüberliegenden Seiten der Kugel wachsen, stellen das Aufkommen der grundlegenden Zweiheit der Existenz dar. Aus der nicht-unterschiedenen Wirklichkeit entsteht die uranfängliche Spaltung des Wirklichen in zwei Pole, zwei Hälften oder zwei Welten. Wenn das Geschehen von Wachstum und Entfaltung erst einmal begonnen hat, setzt es sich bis an die äußerste Grenze fort – bis die beiden Welten, zwei ganze Kosmen ins Sein getreten sind. Paradoxerweise ist dieses Hervortreten der Lotosse, diese Spaltung von Realität, nichts, das in der Zeit oder zu einem bestimmten

Zeitpunkt geschieht – also etwa am „Anfang“. Es geschieht *ständig*. Und die beiden Welten, die aus dieser Spaltung hervortreten, werden vom dritten Element des *vajra* dargestellt – von den beiden Gruppen von Speichen.

Die eine Gruppe von Speichen steht für die fünf Buddhas, denen wir später in diesem Buch begegnen werden; sie repräsentieren die archetypische, ideale Welt, die Welt der Meditation, die Welt der Erleuchtung. Diese Gruppe von fünf Speichen steht überdies auch für die fünf Weisheiten, die mit diesen Buddhas verbundenen sind. Das, was ein Buddha in bildlicher Form darstellt, vertritt die Weisheit in begrifflicher Form. Als erste gibt es die Weisheit des *dharmadbātbu*. Das ist die absolute Weisheit, und sie ist mit Vairocana, dem weißen Buddha des Zentrums verbunden. In diesem Zusammenhang bedeutet *dharmā* Realität und *dbātu* ein Feld, eine Sphäre, eine Welt oder ein Kosmos. Die Weisheit des *dharmadbātbu* ist somit die Vision oder das Erleben des Ganzen der Existenz. Die bedingte wie die unbedingte Existenz ist durchdrungen von absoluter, transzendenter Realität. Das bedeutet, das ganze Universum als Tummelplatz von Realität anzusehen.

Die „spiegelgleiche“ Weisheit oder objektive Weisheit ist mit Akṣobhya, dem dunkelblauen Buddha des Ostens verbunden. Das ist Weisheit, die bloß widerspiegelt: Sie sieht alles so wie ein Spiegel, der alle Formen schlicht reflektiert. Und genau wie ein Spiegel die Dinge reflektiert, wie sie sind, so sieht diese Weisheit die Dinge, wie sie sind – ohne Verzerrung. In einem Spiegel kommen und gehen die Spiegelbilder – der Spiegel haftet nicht an ihnen, und sie haften nicht an ihm. Das ist eine weitere Eigenschaft der spiegelgleichen Weisheit: Sie sieht alles vollkommen, deutlich, objektiv und haftet an nichts an.

Die „Weisheit der Gleichheit“ oder der „Wesensgleichheit“ ist mit Ratnasambhava verbunden, dem goldgelben Buddha des Südens. Es ist die Weisheit, die in allem und überall die eine Realität sieht. Sie sieht alles als *śūnyatā*, als Leerheit, so wie die Wellen des Ozeans allesamt Wasser sind. Die Weisheit der Gleichheit geht mit einer für alle Wesen gleichermaßen empfundenen Liebe sowie Mitgefühl einher.

Dagegen ist die „unterscheidende Weisheit“ eine Weisheit, die die Einzigartigkeit der Dinge sieht. Sie ist mit Amitābha, dem roten Buddha des Westens verbunden, und sie steht für die Tatsache, dass das Auge der Erleuchtung die Dinge sowohl in ihrer Einheit als auch in ihrer Verschiedenartigkeit sieht. Sie sieht alles als von derselben höchsten Realität durchdrungen, aber zugleich auch in seiner feinsten Besonderheit, Individualität und Einzigartigkeit. Dazwischen gibt es keinen Widerspruch. Man sieht beides zugleich: Alles ist dasselbe, und alles ist ganz und gar verschieden. Man hat diese doppelte Sicht von Realität. Und auch aus dieser unterscheidenden Weisheit fließt großes Mitgefühl.

Die fünfte Weisheit ist die „Alles vollendende“ oder „Alles vollbringende Weisheit“, die Weisheit des Tuns, die Weisheit, durch die Dinge vollbracht werden. Sie ist mit Amoghasiddhi verbunden, dem grünen Buddha des Nordens. Sein Tun ist kein Tun im Sinne von Planen und Organisieren; es ist spontanes Tun wie Spiel oder Tanz – Aktivität, die vollkommen frei aufsprudelt.

Die zweite Gruppe von Speichen des *vajra* steht für drei Dinge- oder eher drei Gruppen von fünf Dingen. Zunächst einmal stehen die Speichen für die fünf Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Sie repräsentieren ebenso die fünf Aggregate der bedingten Existenz: Form, Gefühlsempfindungen, Wahrnehmungen, Willensimpulse und Bewusstsein. Drittens stehen sie für die fünf Geistesgifte. Den fünf Elementen und den fünf Aggregaten (*skandhas*) sind wir schon begegnet, den fünf Geistesgiften aber noch nicht.³⁸ Das

³⁸ Die frühe buddhistische Überlieferung sprach von drei „unheilsamen Wurzeln“ (Pāli *akusala-mūla*): Gier, Hass und Verblendung. So sagt der Buddha beispielsweise im *Itivuttaka* (Abschnitt 50) „Drei Wurzeln des Unheilsamen gibt es. Welche drei? Die unheilsame Wurzel Gier, die unheilsame Wurzel Hass, und die unheilsame Wurzel Verblendung.“ Vgl. eine alternative Übersetzung unter

erste Gift ist Verblendung: Dumpfheit, Unverstand, Unachtsamkeit, geistige Verwirrtheit. Das ist eine grundlegende spirituelle Ignoranz und Verdunkelung; sie ist schwerfällig und gleichzeitig chaotisch. Zweitens gibt es Abneigung, was Widerwillen, Hass, Feindschaft, Übelwollen, den Wunsch andere zu verletzen, Rachegefühle und alle negativen und feindseligen Haltungen gegenüber anderen Lebewesen einschließt. Das dritte Gift ist Dünkel: Er besteht im Vergleichen von sich selbst mit anderen und sieht andere als höher, niedriger oder auch auf gleicher Stufe stehend an. Hiernach ist bewusste Demut ebenfalls eine Form von Dünkel und Egalitarismus – etwas, das politisch Interessierten vielleicht Anlass zum Nachdenken geben sollte.³⁹ Viertens gibt es begehrlische Leidenschaft, die ein unerfüllbares Verlangen nach Vergnügen, Genuss, Amüsement, Luxus sowie unkontrollierbares sexuelles Verlangen und Anhaften an materiellen Dingen einschließt. Das fünfte Gift ist Neid: anderen ihr Glück missgönnen oder auch das Glück anderer nur mit Unbehagen und Missfallen ertragen können. Das ist eine Haltung der Mäkelei, eine Weigerung etwas anzuerkennen und wertzuschätzen.

Wir beginnen nun zu sehen, wofür die beiden Gruppen von fünf Speichen stehen. Letztendlich stehen sie für die Welt der Erleuchtung und die Welt der Nicht-Erleuchtung. Doch das Symbol des *vajra* macht klar, dass beide Welten in Wahrheit Aspekte ein und derselben höchsten Realität sind. Beide Pole sind aus dieser Realität hervorgegangen. Darum entsprechen sie einander trotz ihrer Andersartigkeit nicht bloß im Allgemeinen, sondern auch im Besonderen. Die fünf Buddhas entsprechen den fünf Elementen, die fünf Weisheiten den fünf Geistesgiften, und es gibt auch Eins-zu-Eins-Beziehungen. Vairocana, der Sonnengleiche, und seine absolute Weisheit entsprechen dem *skandha* Bewusstsein, dem Element Raum und dem Geistesgift Verblendung. Akṣobhya und seine spiegelgleiche Weisheit entsprechen dem Element Wasser, dem *skandha* Form und dem Geistesgift Abneigung – und so weiter.

Es ist offensichtlich, dass die beiden Welten – die Welt der Erleuchtung und die Welt der Nicht-Erleuchtung – zwar getrennt, aber auch verbunden sind. Durch sie läuft ein Prinzip der Einheit, ganz so, wie durch den Vajra eine zentrale Achse läuft. Diese Einheit besteht auf einer sehr tiefen Ebene, der Ebene absoluter Realität, aber dem Tantra zufolge kann man sie auch auf anderen Ebenen wirksam machen. Die Kräfte der Erleuchtung und der Nicht-Erleuchtung können vereinigt und integriert werden; die fünf Geistesgifte können in die fünf Weisheiten umgewandelt werden; die beiden Welten können dazu gebracht werden, einander zu durchdringen und zu verschmelzen. Das Gelingen dieser Vereinigung – mit dem Fachbegriff *yuganaddha* oder Zwei-in-Eins – ist die Leistung des Tantra. Auf höchster Ebene ist es das Zwei-in-Eins-Sein von Weisheit und Mitgefühl (oder geschickten Mitteln), das Zwei-in-Eins-Sein von *nirvāṇa* und *samsāra*.

Yuganaddha, die wechselseitige Durchdringung der beiden Welten, führt uns zum vierten Element der Symbolik des Vajra: zum Kopf der seltsamen Bestie, die *Makara* genannt wird. Diese Bestie, die einem Krokodil ähnelt, entstammt der indischen Mythologie, und in Kunst und Architektur findet man sie oft als dekoratives Motiv. Das Geheimnis, was es mit einer Krokodil-ähnlichen Bestie auf dem Vajra auf sich hat, klärt sich auf, wenn man sich vor Augen führt, dass Krokodile amphibisch, also im Wasser wie auch auf dem Land

<http://palikanon.com/khuddaka/it/it050t059.html> (geprüft am 20.5.2020). In der Mahāyāna-Überlieferung begann man, diese als „drei Gifte“ zu bezeichnen (Sanskrit *triviṣa*), und man fügte zwei weitere, Stolz und Neid, hinzu, sodass die Liste von fünf Giften (*pañca kleśaviṣa*) entstand

³⁹ In „Sona I“ des Saṃyutta-Nikāya (SN iii.48; SN 22.49) sagt der Buddha: „Wenn sich da, o Sona, Asketen und Priester aufgrund der vergänglichen, leidvollen, wandelbaren Körperlichkeit – des vergänglichen, leidvollen, wandelbaren Gefühls – der vergänglichen, leidvollen, wandelbaren Wahrnehmung – der vergänglichen, leidvollen, wandelbaren Gestaltungen – des vergänglichen, leidvollen, wandelbaren Bewusstseins als besser betrachten, als gleichwertig betrachten, als geringer betrachten – was sollte dies anderes sein als ein Nichtverstehen der Wirklichkeit!“ Zitiert aus: http://www.palikanon.com/samyutta/sam22_050.html#s22_49. Vgl. auch das *Khema Sutta*, Aṅguttara-Nikāya (AN iii.358; AN 6.49): <https://suttacentral.net/an6.49/de/nyanatiloka> (beide geprüft am 20.5.2020)

zu Hause sind. Der Makara bringt Wasser und Erde zusammen und ist somit ein Symbol der Vereinigung von Gegensätzen. Übrigens korrespondiert der Makara mit dem Tierkreiszeichen des Steinbocks, der manchmal durch einen Geißbock mit Fischschwanz dargestellt wird. Auch das ist ein Tier, in dem Gegensätze miteinander verbunden sind: der in die Tiefen tauchende Fisch und der die Höhen erklimmende Geißbock.



Es gibt hier auch noch eine Verbindung zu einer Geschichte aus der buddhistischen Mythologie. Es heißt, verschiedene Paarungen von Tieren seien ursprünglich erbitterte Feinde gewesen. So habe es unversöhnliche Feindschaft zwischen den *garuda* und den *nāgas* gegeben. Der *garuda* ist eine Art mythischer großer Adler, der sich von *nāgas*, drachenartigen Schlangen, ernährt. Zwischen ihnen gibt es einen steten Kampf. In einer verbreiteten Darstellung sieht man den wilden, mit einem riesigen Papageienschnabel ausgestatteten *garuda* einen unglückseligen *nāga* in den Klauen halten. Offenbar sind auch der Otter und der Fisch Feinde, auch der Tiger und der Hirsch sowie viele andere Paarungen, die seit Urzeiten durch Grausamkeit und Furcht miteinander verbunden sind.

Eines Tages, so wird berichtet, geschah etwas Wunderbares, das sich auf die ganze Welt auswirkte: Gautama, der Buddha, wurde erleuchtet. Die Wirkung war allerorten direkt zu spüren. Das Gefühl von Liebe, Freundlichkeit und Mitgefühl, das vom Bodhibaum ausging, unter dem der Buddha saß, war so stark, dass es selbst jene Tiere berührte, die hartnäckig verfeindet waren. Der *garuda* und der *nāga* wurden Freunde, Fisch und Otter sowie Tiger und Hirsch ebenfalls. Sie wurden tatsächlich so gute Freunde, dass sie sich miteinander paarten und seltsame Nachkommen zeugten: eine Adler-Schlange, einen Otter-Fisch und einen Hirsch-Tiger. In der indischen und tibetischen Kunst und Mythologie galten diese Zwitterwesen nun mehr und mehr als Symbole der Vereinigung von Gegensätzen im spirituellen Sinn.

Manchmal wird die Vereinigung von Gegensätzen in der Gestalt eines androgynen Menschen dargestellt, einer halb männlichen und halb weiblichen Gestalt. Im Hinduismus wird dies recht krass gezeigt: als eine genau senkrecht in der Mitte geteilte Menschengestalt, deren eine Seite eindeutig männlich und die andere eindeutig weiblich ist. Im Buddhismus

ist es meistens etwas subtiler. Die Bildnisse „männlicher“ Bodhisattvas haben auch weibliche Züge, und man kann sie sogar als weibliche Formen missverstehen. Aber sie sind nicht wirklich männlich *oder* weiblich. Im Bodhisattva verbindet sich beides, das so genannt Maskuline und das so genannt Feminine. Ich werde darauf im letzten Kapitel dieses Buchs zurückkommen.

Eine noch subtilere Darstellung der Vereinigung von Gegensätzen findet sich in dem äußerst mysteriösen Symbol des doppelten oder gekreuzten *vajra*. Das ist der *viśvavajra*. Obschon die *vajras* nicht eigens als einander gegensätzliche Prinzipien ausgemacht sind, bilden sie, wenn man sie kreuzt, zwei Gegenrichtungen, horizontal und vertikal. Auch hier könnte man wieder von einer Einheit des Weiblichen und des Männlichen sprechen. Wir sahen schon, dass der gekreuzte *vajra* das besondere Emblem des Buddha Amoghasiddhi ist, und die Farbe dieser archetypischen Gestalt ist – wie Lama Govinda zeigte – so mysteriös wie sein Emblem. Es ist ein tiefes Grün, ein Farbe, die aus der Mischung der beiden Primärfarben Blau und Gelb entsteht. Dabei entsteht etwas Subtiles, das den Primärfarben nicht eigen ist, nach Lama Govindas Hinweis etwas wie das Zwielflicht, wenn das Gold des Tages mit dem Blau der Nacht verschmilzt.⁴⁰ So ist auch das Wirken Amoghasiddhis subtil, sogar esoterisch – eine beinahe unbestimmbare Art des Tuns, äußerst fein und delikat, das Handeln des erleuchteten Geistes.

Das kann man auch vom Wesen des Doppelvajra sagen. Da der Vajra selbst unbegrenzte Macht darstellt, ist es verwirrend, sich die Macht eines Doppelvajras, eines gekreuzten Vajras vorzustellen. Obwohl diese Macht auch in der Bedeutung von Amoghasiddhis Name „Ungehindertes Gelingen“ anklingt, ist sie eine subtile und vollkommen gütige Macht, ein nicht-polarisierendes Tun, das nichts Grobes oder Wuchtiges an sich hat.

Somit repräsentiert die Symbolik des Vajras absolute Realität, die grundlegende Polarität der Existenz sowie die beiden Welten, die aus dieser Polarität hervorgehen: die Welt des Geistes und die Welt der Natur. Sie repräsentiert auch die Einheit von Gegensätzen. Vor allem aber repräsentiert sie spirituelle Macht oder Kraft: die Kraft, die der Realität selbst inhärent ist, die alle Hindernisse der Erleuchtung zerschmettert, und die durch das Erleben der Einheit von Gegensätzen erzeugt wird.

Der Vajra ist ein ritueller Gegenstand. Er ist etwas, das man benutzen, in der Hand halten soll. Wenn Sie ihn so halten wie bei einem tantrischen Ritual, und wenn Sie das richtig tun und es ganz spüren, dann werden Sie etwas erleben. Sie erleben die Macht der Realität; und Sie erleben, was Sie wirklich und wahrhaftig sind. Letztendlich werden Sie zu Vajradhara, dem Träger des Vajra, dem Träger der Macht der Realität, ja dem Träger der Realität selber. Oder, um es anders auszudrücken: Wenn Sie den Vajra halten, werden Sie, was Sie in Wahrheit immer schon waren.

Vajradhara ist der Ādibuddha oder Ur-Buddha – speziell in den Kagyü-Schulen des tibetischen Buddhismus. Gewöhnlich wird er in weißer oder blassblauer Farbe dargestellt; er trägt eine Krone und seine Arme sind vor der Brust verschränkt. In der einen Hand hält er den Vajra und in der anderen die Glocke. Doch es gibt noch eine andere mit dem Vajra verbundene Gestalt, die noch bekannter ist als Vajradhara: Das ist Vajrasattva. *Sattva* bedeutet „individuelles Wesen“, und in diesem Zusammenhang wird das manchmal als Gewahrsein verstanden. Somit ist Vajrasattva das Wesen, dessen Gewahrsein ganz und gar mit dem Erleben und der Macht von Realität gesättigt ist. Vajrasattva ist die lebendige Verkörperung von Realität – Weisheit und Mitgefühl in Einem.

⁴⁰ Siehe Lama Anagarika Govinda, *Grundlagen tibetischer Mystik*, S. 138

Ursprünglich galt Vajrasattva als ein Bodhisattva, und er wird auch stets als Bodhisattva dargestellt, obwohl er eigentlich ein Buddha ist. Er wird als ein junger Mann von 16 Jahren dargestellt, das heißt, in dem Alter, das die Inder für die attraktivste Lebensperiode hielten. Seine Körperfarbe ist ein blendendes Weiß – wie Sonnenstrahlen auf Neuschnee. Er hat langes schwarzes Haar, und der Ausdruck seines jugendlichen Gesichts ist schön und mitfühlend. Er ist nur mit Armreifen und Ringen bekleidet, und in seiner Hand hält er einen *vajra* an sein Herz.



Wenn Sie eine Visualisierungs-Meditation über Vajrasattva durchführen, sehen Sie ihn lebendig und deutlich in strahlend weißer Farbe in der Mitte des Himmels vor sich über dem eigenen Kopf. In seinem Herzen sehen Sie die dunkelblaue Keimsilbe *būm*, um die im Uhrzeigersinn die blauen oder weißen Buchstaben des hundertsilbigen Mantra von

Vajrasattva kreisen. Die Buchstaben senden Lichtstrahlen aus. Aus der Keimsilbe *hūm* und aus den Buchstaben des Mantra fallen Tropfen von Nektar, die zu einem Strom zusammenlaufen. Dieser Strom – kühl, erfrischend und reinigend – fällt auf den Scheitel Ihres Kopfes und fließt durch Ihren Körper hinab durch alle psychischen Zentren und das ganze psychospirituelle System. Indem er so fließt, wäscht er alle Unreinheiten und Verschmutzungen weg, und wenn sie fortgewaschen sind, fühlen Sie sich geläutert, rein, strahlend, glänzend und kristallen. Sie erlangen nun das zurück, was man Ihre ursprüngliche Reinheit, Ihre ursprüngliche Natur nennt. Sie sehen und erkennen, dass Sie nicht bloß rein geworden sind, sondern dass Sie in der Tiefe Ihres Wesens nie unrein waren. In der Tiefe Ihres Wesens waren Sie von Anfang an rein, absolut rein, unberührt und durch nichts befleckt. Wenn Sie das erkennen, werden Sie allmählich vom Gefühl der Realität und sogar von der Macht der Realität durchflutet. Sie werden zu Vajrasattva. Sie werden mit dem *vajra*, dem heiligen Donnerkeil, dem Diamantzepter der Lamas ausgestattet.



4 Der kosmische Zufluchtsbaum und der archetypische Guru

Es gibt wenig im Leben, dessen wir uns sicher sein können, aber eines wissen wir ziemlich sicher: Missverständnisse sind häufig. Man könnte sogar sagen, die Welt sei ein großes Missverständnis oder sogar ein Fehler. Wir missverstehen uns selbst, die Welt, in der wir leben, und natürlich einander. Wir verstehen nicht einmal die Leute, die wir gut zu kennen glauben.

Eines der vielen Objekte dieser universellen Neigung zum Missverständnis – und der Neigung zu kritisieren, wenn dieses Missverständnis besonders groß ist – ist das, was man manchmal „spirituelles Leben“ nennt. Zu den häufigsten Kritikpunkten am spirituellen Leben gehört der des Eskapismus: Wer sich bemüht, so etwas wie Buddhismus zu üben, gilt demzufolge als Eskapist. Damit ist wahrscheinlich etwas gemeint, das Definitionen, wie man sie in Wörterbüchern findet, recht nahe kommt: „vor der Realität und ihren Anforderungen in Illusionen oder in Zerstreungen und Vergnügungen ausweichen“⁴¹. Wie wir sehen werden, wird kaum eine Beschreibung dem Buddhismus weniger gerecht als diese.

Der Duden-Eintrag für „Flucht“ hingegen – „das Ausweichen aus einer als unangenehm empfundenen oder nicht zu bewältigenden [Lebens]situation“⁴² – ist durchaus eine gute Umschreibung des spirituellen Lebens, zumindest in gewisser Hinsicht. Zwar ist nicht die ganze Wahrheit über das spirituelle Leben darin enthalten, aber doch ein wesentlicher Teil. Wenn man sich vornimmt ein spirituelles Leben zu führen, bemüht man sich bewusst – oder man sollte es wenigstens tun –, aus allen möglichen Verwicklungen, Verstrickungen und komplizierten Trübungen auszubrechen, sich zu befreien oder zu lösen. Anders gesagt: Man bemüht sich, von niedrigeren zu höheren Zuständen des Seins und Bewusstseins überzugehen, man versucht sich zu entwickeln, zu wachsen. Das ist es, worum es im spirituellen Leben vor allem geht.

Warum wollen wir das aber überhaupt versuchen? Was veranlasst uns, zu fliehen und uns entwickeln zu wollen, von niedrigeren zu höheren Zuständen des Seins und Bewusstseins überzugehen? Wir werden dazu gedrängt, ja sogar gezwungen, weil wir unseren gegenwärtigen Zustand als beschränkend, begrenzend, einengend, verkrampfend, unbefriedigend und sogar gefährlich erleben. In unserer jetzigen Verfassung und unseren Umständen fühlen wir uns allzu oft so, als seien wir gefangen, eingekerkert oder als liefen wir in einer Tretmühle. Es ist nur natürlich, wenn es uns drängt, daraus zu entweichen, nötigenfalls auch *auszubrechen*, zu entkommen und uns zu befreien.

Im Pāli-Kanon gibt es einen Abschnitt, in dem der Buddha einigen seiner Schüler zu erklären versucht, wie es sich anfühlt erleuchtet zu sein. Offenbar sind sie begierig zu erfahren, wie es ist, wenn man am Ziel ist. Wie fühlt es sich an, frei zu sein? Wie fühlt es sich an, ein Buddha zu sein? Für seinen Versuch, den inneren Gehalt des Erlebens zu vermitteln, statt bloß eine begriffliche Erklärung anzubieten, wählt der Buddha drei Vergleiche: Nimm an, so sagt er, du hast eine gewaltige Last an einem heißen, staubigen Tag viele Kilometer weit geschleppt und kannst sie nun, nachdem du eine so weite Strecke und Stunde um Stunde mit ihr voran gewankt bist, endlich von den Schultern abwerfen und dich von ihrem drückenden Gewicht befreien. So ähnlich ist es, Erleuchtung zu erlangen: Du empfindest es, als hättest du alle Bürden abgelegt. Kein Gewicht lastet mehr auf dir, nichts bedrückt dich. Du fühlst dich leicht, voller Schwung und in jeder Hinsicht frei.

⁴¹ A. d. Ü.: Eintrag „eskapistisch“ im *Duden*. Abrufbar unter: <https://www.duden.de/rechtschreibung/eskapistisch> (geprüft am 20.5.2020)

⁴² A. d. Ü.: Ebd., Bedeutung 2: https://www.duden.de/rechtschreibung/Flucht_Ausbruch (geprüft am 20.5.2020)

Oder stelle dir vor, du bist in irgendwelchen Handelsgeschäften tätig gewesen, und am Ende deiner geschäftlichen Unternehmungen – genauer, deiner mangelnden Geschäftstüchtigkeit – bist du schwer verschuldet. Du schuldest etlichen Leuten viel Geld und hast keine Ahnung, wie du das alles zurückzahlen wirst. Deine Gläubiger geben einander die Türklinke in die Hand und folgen dir überall hin mit ihren Forderungen. Wahrscheinlich droht dir eine Gefängnisstrafe. Dann, eines Tages erlangst du auf wundersame Weise eine große Geldsumme und kannst deine Schulden bezahlen. Nun kannst du den Menschen wieder ins Auge blicken und bist frei von allen Sorgen. Der Buddha sagt, Erleuchtung zu erlangen sei ungefähr so.

Und ein drittes Bild: Erleuchtung zu erlangen ist, als ob man aus einem Gefängnis frei kommt. Stelle dir vor, wie es sich anfühlt, schon seit Jahren eingekerkert zu sein. Eines Tages springt die Tür auf und du bist plötzlich wieder frei, kannst ins Sonnenlicht hinaus spazieren und überall hin gehen. Erleuchtet zu sein ist genau so – du bist dem Gefängnis der Welt entronnen.⁴³

Mit diesen drei Vergleichen wollte der Buddha eine Andeutung geben, wie es sich anfühlt, Erleuchtung zu erlangen. Man fühlt sich leicht, voller Lebensschwung und sorglos. Vielleicht kommt man nicht erleuchteten Menschen sogar ziemlich verantwortungslos vor, als ob man das Leben nicht recht ernst nehmen würde. Man fühlt sich ganz unbekümmert hinsichtlich der Vergangenheit, denn es gibt da nichts Unerledigtes, und man macht sich auch keine Sorgen um die Zukunft. Vor allem aber fühlt man sich frei, ganz und gar frei, weil man endlich in der umfassendsten Bedeutung des Wortes *entkommen* ist.

In gewisser Hinsicht ist es also durchaus angebracht, das spirituelle Leben als Flucht zu beschreiben. „Eskapismus“ aber meint etwas ganz anderes. Während ein Flüchtling jemand ist, der aus einem Gefängnis ausbricht, sind Eskapisten Menschen, die sich bemühen zu vergessen, dass sie eingekerkert sind. Sie machen sich vor, ihr Gefängnis sei gar kein Gefängnis und eigentlich seien sie frei. Grob verallgemeinert gibt es zwei Arten eines solchen Eskapismus: eine religiöse und eine nicht religiöse. Die nicht-religiöse Form von Eskapismus ist heutzutage wahrscheinlich die weiter verbreitete. Sie besteht im Versuch, zu vergessen, dass man im Gefängnis sitzt, indem man sich voll und ganz in jene Aktivitäten vertieft, die man in seiner Zelle tun darf. Religiöser Eskapismus besteht im Bemühen zu vergessen, dass man gefangen ist, indem man Bücher studiert, die beschreiben, wie man aus dem Gefängnis ausbrechen könnte.

Natürlich kann man nur entkommen, wenn es ein Fluchtmittel gibt – eine Leiter oder ein Seil oder ein Fluchtauto – und einen Ort, wohin man fliehen kann. Genau das ist in der Tat der Gegenstand einer wichtigen Passage im *Udāna*, dem Buch der „ausgeatmeten Äußerungen“. Dort ruft der Buddha seine Jünger zusammen und spricht in einer besonders feierlichen und eindrucksvollen Weise zu ihnen:

Es besteht, Mönche, das Ungeborene, Ungewordene, Ungeschaffene, Unzusammengesetzte. Wenn dieses Ungeborene, Ungewordene, Ungeschaffene, Unzusammengesetzte nicht bestünde, – nicht wäre dann ein Entrinnen aus dem Geborenen, Gewordenen, Geschaffenen, Zusammengesetzten zu erkennen.

Weil aber dieses Ungeborene, Ungewordene, Ungeschaffene, Unzusammengesetzte besteht, Mönche, deshalb ist ein Entrinnen für das Geborene, Gewordene, Geschaffene, Zusammengesetzte zu erkennen.⁴⁴

⁴³ Das Bild der abgeworfenen Last findet sich im *Bhāra-Sutta*, Saṃyutta-Nikāya (SN iii.25; SN 22.22), siehe: <https://suttacentral.net/sn22.22/de/nyanaponika>. Zum Bild der Freiheit von Schulden siehe *Ṇa-Sutta*, Aṅguttara-Nikāya (AN iii.351; AN 6.45): <https://suttacentral.net/an6.45/de/nyanatiloka>. Im *Mahā-Assapura-Sutta*, *Majjhima-Nikāya* (MN i.276-9; MN 39) werden die drei im Text genannten Bilder gegeben, um zu verdeutlichen, wie es sich anfühlt, die Meditationshindernisse überwunden zu haben. Vgl. <https://suttacentral.net/mn39/de/mettiko#sc14> (alle Links geprüft am 20.5.2020)

⁴⁴ *Udāna* (Ud 8.3; Du 80). Zitiert aus: http://www.palikanon.com/khuddaka/udana/ud_8.htm (geprüft am 20.5.2020)

Mit der allgemeinen buddhistischen Vorstellung von Flucht eng verbunden, aber zugleich viel bekannter als sie ist die Idee der „Zuflucht“. Im Wörterbuch wird sie als Ort oder Person definiert, die „man in der Not aufsucht, um Schutz, Hilfe zu bekommen; [als] Sicherheit (für einen Verfolgten, in Not Geratenen).“⁴⁵ Also ein Ort, der für Feinde unzugänglich ist. Im Buddhismus sind es die *drei Juwelen*, die – sowohl als Mittel der Flucht wie als schützender Ort – Zuflucht gewähren: der Buddha, der erleuchtete Lehrer; der Dharma, seine Lehre; und der Sangha, die schon weiter entwickelten Angehörigen der spirituellen Gemeinschaft. Diese drei Juwelen verkörpern nicht nur die Mittel zur Flucht von niedrigeren zu höheren Ebenen des Bewusstseins. Sie stehen auch für das, wohin wir fliehen, also für die höheren Ebenen selber. Der bewusste Akt des Zufluchtnehmens zum Buddha, Dharma und Sangha ist die zentrale und ausschlaggebende Handlung im buddhistischen Leben; entschiedene Zufluchtnahme ist das, was jemanden zum Buddhisten oder zur Buddhistin macht. Deshalb gilt die Zufluchtnahme in der buddhistischen Überlieferung als gleichbedeutend damit, dem spirituellen Pfad zu folgen.

Das alles wird schon in den frühesten buddhistischen Texten ausgedrückt. Sehr berühmt sind einige Strophen des *Dhammapada*, in denen der Buddha eine klare Unterscheidung zieht zwischen dem, was man „falsche Zufluchten“ und dem, was man „wahre Zufluchten“ nennen kann. Der springende Punkt ist hier, dass nichts Weltliches in einem absoluten Sinn Zuflucht bieten kann:

*Vieles nimmt der Mensch zur Zuflucht,
Wenn er von Gefahr bedroht ist,
Berge, Wälder sowie Haine,
Heilige Bäume, Opferschreine.
Doch das gibt keine Sicherheit,
Das ist die höchste Zuflucht nicht;
Und nicht durch solche Zuflucht wird
Von allem Leiden man befreit.
Wenn man zum Buddha Zuflucht nimmt,
Zur Lehre und zur Jüngerschaft,
Und die vier edlen Wahrheiten
Mit rechtem Wissen klar erschaut –
Das Leiden und den Leidensgrund,
Des Leidens völligen Untergang,
Den edlen achtgeteilten Pfad
Der zu des Leidens Ende führt –:
Solch Zuflucht bietet Sicherheit,
Und das die höchste Zuflucht ist,
Denn bloß durch solche Zuflucht wird
Von allem Leiden man befreit.⁴⁶*

Um ein mögliches Missverständnis auszuräumen, sollten wir aber anmerken, dass die Vorstellung des Zufluchtnehmens, wenn man sie als Flucht aus allem Unbefriedigenden versteht, den Idealen und der Übung des spirituellen Lebens nicht ganz gerecht wird. Zum spirituellen Leben gehört es auch, dass man sich entschieden auf das verpflichtet, was wahrhaft befriedigend und erfüllend ist. Der Sinn der Flucht ist es, innerlich frei für diese Entscheidung zu werden. Es ist kein Fehler zu fliehen, wenn es etwas gibt, dem man entfliehen sollte, doch Flucht ist ebenso wenig das A und O des spirituellen wie des weltlichen Lebens. Die Tatsache, dass das Wort *śaraṇa*, Zuflucht, in der buddhistischen Überlieferung so tief verankert ist, macht es besonders wichtig, auch seine positive Tragweite

⁴⁵ A. d. Ü.: S. Duden, Stichwort „Zuflucht“, abrufbar unter: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Zuflucht> (geprüft am 20.5.2020)

⁴⁶ *Dhammapada*, Verse 188-192. Zitiert aus: Nyānatiloka Mahāthera (Üb.), *Dhammapada. Des Buddhas Weg zur Weisheit*, S. 189-190. Vgl. auch die Übersetzung von Ekkehard Saß: <https://suttacentral.net/dhp179-196/de/sass#188> (geprüft 20.5.2020)

zu verdeutlichen. Andernfalls entsteht ein einseitig negatives Bild vom spirituellen Leben und das wäre so, als würde man davon reden, aus einer Knospe auszubrechen, ohne die Blüte auch nur zu erwähnen.

In diesem umfassenden Sinn Zuflucht zu nehmen ist die gemeinsame Grundlage aller aufeinander folgenden Entwicklungsphasen des Buddhismus in Indien – in der Phase des frühen Buddhismus (des „Hīnayāna“), im Mahāyāna und im Vajrayāna. Die Anhänger dieser drei *yānas* verehren die drei Juwelen und nehmen zu ihnen Zuflucht. Es gibt aber durchaus Unterschiede in der Einstellung dazu. Die tantrische Sicht des Vajrayāna auf die drei Juwelen unterscheidet sich tatsächlich so sehr, dass zusätzlich zu den drei Juwelen der allgemeinen buddhistischen Überlieferung drei besondere, esoterische, tantrische Zufluchten geschaffen wurden.

Das früh-buddhistische Verständnis der drei Zufluchten ist vergleichsweise einfach und unkompliziert. Der Buddha wurde als eine erleuchtete Person angesehen, als ein Mensch, der in einer bestimmten geschichtlichen Zeit gelebt hatte. Als Ergebnis seines spirituellen Ringens und seiner Bemühung war es ihm gelungen, den Pfad zur Erleuchtung zu finden oder ihn wiederzuentdecken. Danach zeigte er anderen den Pfad und führte seine Anhänger zur gleichen spirituellen Erfahrung, die er selbst erlangt hatte. Inzwischen ist der Buddha tot und vergangen. Die Erinnerung an ihn kann noch immer anleiten und inspirieren, aber das ist alles, was von ihm geblieben ist – nur Erinnerung. Entsprechend ist der Dharma die wirkliche Lehre des Buddha, das vom geschichtlichen Buddha tatsächlich gesprochene Wort. Nach Aussage der frühen Buddhisten wurde der Dharma mündlich über Hunderte von Jahren überliefert und dann in dem niedergeschrieben, was wir heute als *Pāli-Kanon* kennen. Die Anhänger der frühen Überlieferung glaubten fest, man werde, sofern man dieser Lehre buchstaben- und sinngetreu folge, so wie der Buddha Erleuchtung erlangen. Was den Sangha, die dritte Zuflucht, angeht, gibt es zwei Sichtweisen. Einerseits besteht der *āryasaṅgha*, der „edle Sangha“. Dieser besteht aus den erleuchteten und teilweise erleuchteten Schülern des Buddha, früheren wie auch gegenwärtigen. Andererseits gibt es den *bhikkṣusaṅgha*, die Gemeinschaft der Mönche.

Das Mahāyāna, die zweite große Phase, veränderte die Vorstellung von den Zufluchten nicht eigentlich, sondern es machte sie universeller. Die Mahāyānisten versuchten, die drei Zufluchten in einer universellen Perspektive zu sehen. Sie wollten verstehen, was sie ihrem Prinzip nach bedeuten, was tatsächlich mit ihnen gemeint ist, und sie versuchten, dies in einer möglichst universellen Weise auszudrücken. Sie sahen den Buddha nicht nur als historische Person, als jemanden, der zu einer bestimmten Zeit in Indien gelebt hatte, sondern er wurde für sie zu einem spirituellen Prinzip, sogar einem transzendenten Prinzip – dem Prinzip der Erleuchtung. Mit „Prinzip“ meine ich nichts Abstraktes oder Konzeptuelles. Für das Mahāyāna wurde der Buddha zum lebendigen Bild von Erleuchtung, zu jemandem, der unabhängig von Geschichte war, gewissermaßen nichts mit Geschichte zu tun hatte und außerhalb von Raum und Zeit existierte. Er war die lebende Verkörperung des Ideals der Erleuchtung selbst – ohne jede Beachtung eines „Wo“, und „Wann“ und „durch wen“ jeder einzelnen Verwirklichung von Erleuchtung seitens eines bestimmten historischen Individuums.

Deshalb sehen die Mahāyāna-Anhänger den Buddha als mit allen nur vorstellbaren Vollkommenheiten, Tugenden und Eigenschaften ausgestattet. Sie sehen ihn nicht auf der Bühne der Geschichte wirkend, sondern in einer anderen, spirituellen, sogar transzendenten Welt. Es ist eine ideale Welt, eine Ausprägung dessen, was der Buddha ist – in Gestalt einer Welt. Überschwängliche Beschreibungen der Mahāyāna-Schriften preisen dieses Ideal als eine reine Buddha-Welt strahlenden Lichts, leuchtender Farben, wunderschöner

Musik, juwelenbehängter Bäume und weiter Lapislazuli-Flächen, die mit goldenen Bordüren gegliedert sind.⁴⁷

In gleicher Weise ist der Dharma für das Mahāyāna nicht bloß die Lehre des historischen Buddha, nicht eine Sammlung von Worten, die in einem nordindischen Dialekt von Śākyamuni gesprochen und später in den Schriften aufgezeichnet wurden. Er ist der große Strom spiritueller Einwirkung, der aus dem ewigen archetypischen Buddha, dem Buddha-Prinzip oder -Ideal zu allen Zeiten hervorquillt. Er ist eine Einwirkung, die nicht auf das Nordostindien von vor 2500 Jahren begrenzt, sondern hier und jetzt spürbar ist, sofern man dafür empfänglich ist. Er kann zu jeder Zeit und an jedem Ort in Worten Ausdruck finden, aufgeschrieben werden und neue Schriften hervorbringen.

Und obschon auch das Mahāyāna zwei Auffassungen vom Sangha hat, sind diese doch ganz anders als jene des frühen Buddhismus: Zunächst gibt es das, was man *bodhisattvas* nennt, Wesen von fortgeschrittener Spiritualität, die in höheren Bewusstseinsstufen verweilen. Sie hören wenigstens bisweilen die Worte des ewigen Buddha, denn sie sind auf den Dharma eingestimmt, der der Buddhanatur entströmt und ewig auf höheren Seins-ebenen erklingt. Dann, auf einer niedrigeren Ebene, auf dieser Erde, gibt es jene, die zu den Buddhas und Bodhisattvas aufschauen, über sie kontemplieren, sie verehren, und die danach streben, so wie sie zu werden und sich wünschen, die Bodhisattva-Stufe zu erlangen. Alle jene, die bestrebt sind, Buddhas zu werden – das Buddha-Prinzip zu verkörpern oder zu manifestieren – sind Teil des Sangha im Mahāyāna-Verständnis, ob sie nun Mönche, Nonnen oder Laien sind, männlich oder weiblich, spirituell fortgeschritten oder nicht.

Mit dem Auftreten des Tantra kam ein weiteres Verständnis der drei Zufluchten hinzu. Es bedeutete aber keine Ablehnung der vorangegangenen Sichtweisen: So wie das Mahāyāna die Auffassung des frühen Buddhismus akzeptierte und darüber hinausging, so akzeptierte das Tantra die beiden früheren Deutungen der drei Zufluchten. Wie wir aber mittlerweile wissen sollten, ging es dem Tantra vor allem um direktes Erleben. Die Tantriker sagten, zumal im Hinblick auf die mahāyānistische Deutung der drei Zufluchten: „Das ist alles schön und gut, aber worauf läuft es im Sinne von Erleben hinaus? Eure Vorstellung eines archetypischen Buddha, der in einer Welt himmlischer Pracht lebt, ist schön, beeindruckend und ganz bestimmt wahr. Wir haben diesen Buddha aber nicht gesehen – tatsächlich müssen wir zugeben, dass wir überhaupt keinen Buddha gesehen haben, ob archetypisch oder historisch. Wir haben noch nicht einmal einen Zipfel von der Robe des Buddha erhascht, und vielleicht werden wir auch nie die Chance dazu haben. Was den Dharma betrifft, so können wir unmöglich all die Tausende von Schriften studieren, und wir sind noch nicht fähig, auf jene Stufe aufzusteigen, auf der wir den ewigen Buddha hören und mit seinem großen Strom spiritueller Einwirkung in Berührung kommen können. Wir haben auch noch nie in unserem Leben einen Bodhisattva gesehen – jedenfalls würden wir ihn nicht erkennen, wenn wir ihn sehen würden. Ohne echte Erfahrung der drei Zufluchten ... was haben wir denn überhaupt? Sind die drei Zufluchten für uns ganz und gar nicht-existent? Gibt es nichts in unserem Erleben, das ihnen entspricht? Gibt es nichts, wodurch wir mit ihnen in Kontakt kommen können?“

Natürlich kamen die Tantriker zu dem Schluss, dass sie doch einige Berührungspunkte finden konnten. Sie erkannten, dass sie den drei Juwelen im eigenen direkten Erleben in Form der drei tantrischen oder esoterischen Zufluchten begegnen konnten: durch den *guru*, den *yidam* und die *ḍākinī*. Mit Guru ist hier der persönliche Lehrer gemeint, das heißt, jemand, mit dem man in regelmäßigem Kontakt steht und von dem man Inspiration,

⁴⁷ Siehe die Beschreibungen solcher Welten in den verschiedenen Sūtras der Schulen des „Reines Landes“. Die Heiligen Schriften des Amitabha-Buddhismus. Das große Sukhavati-vyuha-Sutra, Das kleine Sukhavati-vyuha-Sutra, Das Meditations-Sutra

Anleitung, Belehrung und vor allem tantrische Einweihung erhält. Wie wir im zweiten Kapitel schon sahen, besteht die tantrische Einweihung im Wesentlichen in der Übertragung von Kraft und in der Aktivierung der eigenen schlummernden Energien, und dies als Resultat des Einflusses der größeren Energien des Gurus. Was das Tantra angeht, ist darum der Guru der Buddha. Vielleicht haben Sie den Buddha nie getroffen oder gesehen, sei es historisch oder archetypisch, und der „Buddha“ ist darum für Sie vielleicht kaum mehr als ein Konzept, von dem Sie eigentlich gar nicht wissen, was es bedeutet. Sie haben aber Kontakt mit dem Guru. Nach Auffassung des Tantra verkörpert darum der Guru das Buddha-Prinzip innerhalb der wirklichen Erfahrungswelt der Schülerinnen und Schüler. In dem Maß, in dem Sie mit dem Guru in Kontakt sind, in dem Maß sind Sie auch mit dem Buddha in Kontakt – und zwar mit allen Buddhas, mit dem Buddha-Prinzip selbst – und Sie empfangen durch den Guru den spirituellen Einfluss aller Buddhas. Das ist die tantrische Auffassung von der ersten der drei esoterischen Zufluchten.

Es gibt den Einwand, man solle den Gebrauch des Wortes „Guru“ im heutigen Westen aufgrund seiner Anklänge von Ausnutzung und Autoritarismus besser vermeiden. Aber das Wort ist das eine, das Prinzip etwas anderes. Zu sagen, der tantrische Guru nehme den Platz des Buddha ein, heißt nicht – soweit es Sie angeht – dass der Guru wie der Buddha erleuchtet ist. Und wenn er es doch ist, um so besser! Es geht vielmehr darum, dass Sie nicht im direkten Kontakt mit dem Buddha stehen; soweit Sie wissen, kennt der Buddha Sie nicht, und Sie kennen den Buddha nicht. Ihr Guru hingegen kennt Sie wenigstens ein wenig und kann als Erklärer und Übersetzer der riesigen Masse buddhistischer Schriften und Lehren für Sie wirken, indem er jene auswählt, die für Sie hilfreich sein werden, und den Rest beiseite lässt.

Somit ist der Guru im Wesentlichen ein Erklärer, der die vorhandene buddhistische Überlieferung in einer Weise darlegt, dass sie für jene, mit denen er direkt verbunden ist, zugänglicher wird. Heutzutage scheint es angemessener zu sein, dabei eher an einen spirituellen Lehrer zu denken als an einen Guru in roter Robe und Lotos-Mütze, der Glocken läutet und Vajras schwingt. Es ist das Prinzip, das wichtig ist – und das Prinzip ist Übersetzung. Der tantrische Guru ist die Person, die den Dharma für *Sie* verständlich und praktizierbar macht. Wer bei dem Wort Guru hauptsächlich an jemanden denkt, der esoterische Initiationen erteilt, versteht nicht, worum es geht. Es kann sein, dass sich die Essenz des Dharma für einzelne Menschen durch eine bestimmte tantrische Praktik auftut, aber man sollte einen Guru nicht ausschließlich mit dem Erteilen solcher Initiationen und Praktiken gleichsetzen.

Es geht hier um eine Frage der Wirksamkeit des Lehrens, und man kann nicht einmal sagen, dass diese in einer genauen Entsprechung zum spirituellen Entwicklungsgrad des Gurus steht. Eine bekannte Geschichte veranschaulicht das sehr schön. Sie handelt von einer frommen alten Frau, deren Sohn sich auf eine Pilgerreise zu den buddhistischen heiligen Stätten begibt. Sie bittet ihn, ihr eine Reliquie, einen Zahn des Buddha, mitzubringen. Aber erst als er fast wieder zu Hause ist, fällt ihm ein, dass er ihren Wunsch vergessen hat. Um sie nicht zu enttäuschen, zieht er einem toten Hund, der zufällig am Weg liegt, einen Zahn aus, wickelt ihn in Seide und bringt ihn nach Hause zu seiner Mutter. Hoch erfreut legt sie ihn auf ihren Schrein und meditiert nun davor. Schon bald treten Lichtstrahlen aus dem Zahn hervor, und die alte Frau ist erleuchtet.⁴⁸

In der gleichen Weise wird sehr viel von der eigenen Einstellung zum Guru abhängen. Wenn Sie sich die Einstellung zu eigen machen, dass der Guru für Sie der Buddha ist, dann versuchen Sie nicht etwa verzweifelt sich davon zu überzeugen, dass der Guru so

⁴⁸ Eine etwas andere Fassung dieser bekannten Geschichte erzählt Edward Conze: *Der Buddhismus. Wesen und Entwicklung*, S. 76

erleuchtet wie der Buddha ist. Was Sie wirklich meinen, ist, dass der Guru die am meisten erleuchtete Person ist, die Sie kennen. Sie müssen natürlich eine gewisse Grundlage haben, um das behaupten zu können; es muss einen merklichen Unterschied zwischen ihm und anderen Menschen geben.

Gewissermaßen fungiert jeder, der Buddhismus lehrt, als tantrischer Guru. Als Lehrer wiederholt man nicht bloß alles, was man zum Thema gelesen hat. Man berücksichtigt die Bedürfnisse des oder der Menschen, mit denen man zu tun hat, und man vermittelt ihnen so viel, wie man glaubt, dass sie verstehen und anwenden können. Wenn Sie anderen etwas erklären, können Sie sehen, ob sie verstanden haben – Sie können es an den sich aufhellenden Gesichtszügen sehen, wenn der Groschen gefallen ist und etwas verstanden wurde. Soweit es dabei einen „tantrischen“ Aspekt gibt, besteht dieser am ehesten darin, dass das Lehren mit einer gewissen Kraft geladen ist und es nicht bloß um eine theoretische Darlegung zur Vermittlung intellektuellen Wissens geht. Die Lebendigkeit und Kraft des wirklichen Erlebens werden übertragen.

Das Prinzip hinter der Vorstellung vom tantrischen Guru ist dasselbe, das jegliche Art von spiritueller Erneuerung ermöglicht. Eine über Jahrhunderte gehende Lehrtradition muss nicht unbedingt verkümmern. Was verlorengegangen ist, kann wiedergewonnen werden; was ausgestorben ist, kann wiederbelebt werden, wenn man sich nur entsprechend bemüht. Um ein einfaches Beispiel zu nehmen: Jemand hat einen ziemlich schlechten Vortrag über Buddhismus gehalten, bei dem er die buddhistischen Lehren auf beklagenswert mechanische Weise heruntergebetet hat, und doch fühlt sich ein Zuhörer davon erhoben und inspiriert, ja sogar verwandelt, denn die Worte der Lehre vermögen – unabhängig vom Verständnis des Vortragenden – etwas zu kommunizieren. Selbst wenn dem Lehrer an einem wirklich tiefen Verstehen der Lehre mangelt, kann es sein, dass die Schülerinnen und Schüler, wenn sie empfänglich sind, etwas für ihr spirituelles Leben höchst Wertvolles herauspicken.

Im indo-tibetischen Buddhismus entwickelte sich ein gewisses Muster: Lehren, die ursprünglich den Ruf hatten, sie würden es den Übenden ermöglichen, den ganzen Weg zur Erleuchtung zu gehen, schienen mit der Zeit zu entarten, weil sie nicht mehr wirksam geübt wurden. Dann führte ein neuer Lehrer eine neue Praktik ein, die eine Zeit lang perfekt funktionierte. Die alte Praktik wurde aber von ihm nicht verworfen, sondern er sagte, sie sei im Vergleich zur neuen eine niedrigere oder elementare Lehre. Dieser Prozess von Verfall und Erneuerung wiederholte sich, bis es einen ganzen Stapel von Praktiken und Lehren gab, und nur die „obenauf liegende“ galt als jene, die Erleuchtung ermögliche.

Dieser Prozess führte schließlich zum *triyāna*-System des indo-tibetischen Buddhismus, das die Lehren aller drei Phasen oder *yānas* der buddhistischen Überlieferung umfasst – mit all ihren Praktiken und Verwirklichungen. Eigentlich sollten sich die Schüler durch den ganzen Stapel dieser Lehren hindurcharbeiten, aber in Wirklichkeit flitzten sie ziemlich schnell durch die meisten hindurch und übten nur die höchste wirklich ernsthaft. Der Stapel ist mittlerweile so hoch, dass es eigentlich sinnvoll wäre, all die späteren Entwicklungen zu entfernen und zu den ursprünglichen Lehren des historischen Buddha zurückzukehren (soweit wir sagen können, welche das sind). Das ist einer der Gründe, warum ich die Wichtigkeit des Zufluchtnehmens betone.

Die tibetischen Buddhisten glaubten früher, der Buddha selbst habe alle *yānas* gelehrt. Aber manche von ihnen seien für höher entwickelte Schülergruppen gemeint und darum versteckt worden. Aus unserer historischen Perspektive heraus können wir aber zur Zufluchtnahme zurückgehen und darauf aufbauen. Wir haben es mit so vielen Formen von Buddhismus zu tun – Theravāda, tibetischer, chinesischer und japanischer Buddhismus. Alle haben sie ihre eigenen Betrachtungsweisen und ihre eigenen Stapel von Lehren, was

erst recht Anlass dazu gibt, zu den Grundprinzipien zurückzukehren – je einfacher und verständlicher, desto besser. Vielleicht wäre es beispielsweise für tibetische oder japanische Buddhisten verwirrend, den Pālikanon zu lesen und dabei nur wenig zu erkennen, das mit der eigenen Dharmaübung zu tun hat. Wir müssen die späteren Entwicklungen nicht ignorieren, aber wir können sie fester in den früheren Praktiken verankern und sie wertschätzen, weil sie aus den früheren Formen hervorgewachsen sind, sie vervollständigen und veranschaulichen. Andernfalls kommt es dazu, dass wir Lehren üben, die so abgehoben von uns sind, dass wir sie kaum verstehen können.

Die zweite esoterische Zuflucht ist der *yidam*. *Yidam* ist ein tibetischer Begriff und bedeutet wörtlich „durch Eid gebunden“. Man könnte ihn auch als „Bürge“ oder „Garant“ übersetzen als Bezeichnung für jemandem, der garantiert, dass der Schüler oder die Schülerin letztendlich Erleuchtung erlangen wird. Der Begriff entspricht, wenn auch nicht recht in seiner Übersetzung, dem Sanskritbegriff *iṣṭa devatā*, „gewählte Gottheit“. Der *yidam* ist folglich jener besondere Aspekt des Dharma, jener Aspekt von Realität, durch den die Schüler sich der Erleuchtungserfahrung annähern. Er ist keine abstrakte Vorstellung, keine Idee, sondern eine Gestalt – die Gestalt eines Buddha oder Bodhisattva als Verkörperung eines bestimmten Aspekts, eines Attributs von Erleuchtung. So könnte Ihr *yidam* Amitābha, der rote Buddha des unbegrenzten Lichts und des ewigen Lebens sein oder auch Mañjuḥṣa, der goldene Bodhisattva der Weisheit mit dem flammenden Schwert; vielleicht auch Tārā, die grüne oder weiße Retterin, die Lotusblumen trägt, oder auch Vajrasattva, die Verkörperung ursprünglicher Reinheit des eigenen Geistes. Welche Gestalt es auch sein mag, wenn Sie Schülerin oder Schüler des Tantra sind, dann ist der ganze Inhalt des Dharma in Ihrem *yidam* enthalten oder verkörpert, und Sie sammeln alle Aufmerksamkeit darauf. Sie kümmern sich nicht allzu sehr um Schriften, Studien, Lehren und Doktrinen: Im Zentrum Ihrer Aufmerksamkeit steht, spirituell gesprochen, die Gestalt des *yidam*, und Sie verpflichten sich darauf, mit dieser Gestalt innig vertraut zu werden.

Zunächst einmal werden Sie im Lauf einer tantrischen Initiation mit dem *yidam* bekannt gemacht. Wenn Ihr Guru Ihnen beispielsweise die Tārā-Einweihung gibt, sagt er gewissermaßen: „Tārā, hier ist So-und-so“, und zu Ihnen sagt er: „Dies ist Tārā. Nun habe ich dich ihr vorgestellt, ich habe euch miteinander bekannt gemacht, es gibt jetzt eine Verbindung zwischen euch.“ Wenn Sie so mit einem *yidam* Bekanntschaft geschlossen haben, üben Sie sich von nun an darin, den *yidam* im Mittelpunkt Ihrer Aufmerksamkeit zu halten. Das können Sie beispielsweise dadurch tun, dass Sie ihn in Meditation visualisieren. Mit dem inneren Auge sehen Sie den *yidam* vor sich, und Sie kontemplieren, vertiefen sich immer mehr in seine Gestalt und rezitieren sein Mantra. Indem Sie sich so in den *yidam* vertiefen, nehmen Sie die spirituellen Qualitäten, Prinzipien und Erfahrungen in sich auf, für die der Yidam steht beziehungsweise die er ist. Schließlich sind Sie ganz in den *yidam* vertieft oder der *yidam* ist ganz in Sie vertieft, und Sie werden miteinander eins. Wenn Sie sich also beispielsweise auf Mañjuḥṣa ausrichten, dann nehmen Sie die von Mañjuḥṣa verkörperte Weisheit in sich auf. Andererseits, falls Tārā Ihr *yidam* ist, entwickeln Sie die Reinheit, die Zartheit und das Mitgefühl, die Tārā ausmachen. Mit Vajrapāṇi als *yidam* werden Sie die Energie, die Stärke, den Mut und sogar die spirituelle Wildheit erwerben, für die er steht. Für Sie ist Ihr *yidam* der gesamte Dharma, die gesamte Lehre, verdichtet in einer einzigen Gestalt, mit der Sie spirituell intim vertraut werden und in die hinein Sie verkörpert sind.

Der *yidam* ist Ihre *iṣṭa devatā*, die erwählte Gottheit. Doch wer oder was trifft hier die Wahl? Der entscheidende Punkt ist, dass Sie den *yidam* nicht mit dem bewussten Geist wählen. Der *yidam* wird durch Ihr Wesen, Ihre Bedürfnisse und spirituellen Nöte erwählt – oder sogar durch Schwächen, die der Korrektur bedürfen. Ihnen selbst – das heißt, Ihrem

bewussten Geist – kann man nicht trauen, die Wahl zu treffen. Darum macht es gewöhnlich Ihr Guru für Sie, indem er sagt, „Das ist es, was du brauchst. Dies ist die Gottheit, die nicht danach ausgewählt wurde, was du denkst oder möchtest, sondern was du bist.“ Der Guru weiß natürlich eher als wir selbst, was uns zum Besten gereicht. Wenn Ihr Guru keinen *yidam* für Sie wählt, sagt die tibetische Tradition, dann ist es besser, es dem Zufall zu überlassen als die Wahl selbst zu treffen. Der Zufall liegt eher richtig.

Letzten Endes spielt es eigentlich keine Rolle, welcher Buddha oder Bodhisattva gewählt wird, oder ob man die Wahl selbst trifft oder nicht. Bei der Vergabe von Praktiken im Zusammenhang mit Ordinationen habe ich festgestellt, dass es vergleichsweise selten eine starke Affinität zwischen einer bestimmten Person und einer bestimmten visualisierten Form gibt. Menschen haben ihre Vorlieben, und manchmal sind die Gründe dafür ziemlich oberflächlich – aber das spielt wirklich keine Rolle, denn wenn man meditiert, wird sich die Beziehung zu der Gestalt vertiefen. Das Entscheidende ist, dass eine Wahl getroffen wurde und dass wir unter Anleitung der Person, die sie uns gegeben hat, mit dieser Praktik beginnen und damit fortfahren.

Die dritte tantrische Zuflucht, die *ḍākinī*, bedeutet wortwörtlich „Himmelswesen“ (oder „Raumwesen“, und wir werden die *ḍākinī* in diesem Sinn im nächsten Kapitel betrachten. Im Zusammenhang mit den esoterischen Zufluchten jedoch bedeutet die *ḍākinī* so etwas wie spirituelle Begleiterin – eine spirituelle Begleiterin in ganz besonderem Sinn. Eine *ḍākinī* ist jemand, deren Begleitung Sie spirituell als stimulierend und Kraft spendend empfinden und die Ihnen darum hilft, Ihre eigenen Energien zu befreien, zu entfachen und für das spirituelle Leben freizusetzen. Solch ein spiritueller Begleiter kann dem Tantra zufolge entweder männlich oder weiblich sein – *ḍākinī* ist die weibliche Form und *ḍāka* die männliche. So wie der Guru im Rahmen Ihrer tatsächlichen Erfahrung den Buddha darstellt, wie der *yidam* für das Dharma-Prinzip steht, so ist der *ḍāka* oder die *ḍākinī* die Verkörperung des Sangha-Prinzips.

Wie der *yidam*, so muss auch der *ḍāka* oder die *ḍākinī* vom Guru ausgewählt und nach der strengen tantrischen Tradition auch durch ihn initiiert werden. In der indischen tantrischen Tradition geschah es anscheinend manchmal, dass der Guru die neu eingeweihte Person buchstäblich mit einem *ḍāka* oder einer *ḍākinī* beschenkte. Und auch in Tibet geschah dies ab und an. Der *ḍāka* oder die *ḍākinī* (meistens waren die Schüler männlich – und deshalb war es üblicherweise eine *ḍākinī*) wurde sorgfältig vom Guru ausgewählt und initiiert; sie sind keine „Gefährten“, wie man sie auf einer Party trifft. Als Schüler oder Schülerin werden Sie natürlich Fehler machen. Sie denken vielleicht, Ihre spirituellen Kräfte seien energetisiert, obwohl Sie sich doch eigentlich nur amüsieren und zerstreuen. Und natürlich können Sie – zumal dann, wenn der spirituelle Gefährte dem anderen Geschlecht angehört –, sich leicht einbilden, Sie hätten einen *ḍāka* oder eine *ḍākinī* gefunden, obwohl Sie sich eigentlich nur verliebt haben. Das ist etwas ganz anderes.

Für Buddhisten von heute ist es vermutlich am sichersten, die indischen oder tibetischen Formen der Tradition beiseite zu legen und einfach im Sinn spirituell anregender Gemeinschaft zu denken. Die Qualität der Anregung ist hier entscheidend – es geht um *spirituelle* Anregung, etwas viel Tieferes als bloße Lebhaftigkeit. Das ist die Qualität, nach der Sie in der Kommunikation mit Ihren spirituellen Freunden Ausschau halten müssen. In einem weiten Sinn hat der ganze Sangha zweifellos diese Wirkung, aber innerhalb des Sangha gibt es vielleicht nur einige wenige Menschen, deren Gesellschaft man als so anregend empfindet, dass sie die dritte esoterische Zuflucht für einen sein können. In einer solchen Freundschaft werden Sie beispielsweise sehr leicht über Ihre Meditation oder über den Dharma im Allgemeinen sprechen können. Sie werden feststellen, dass diese Kommunikation alles Mögliche zutage bringt, und dass Sie über alles frank und frei sprechen

können – nicht bloß Ihr Herz ausschütten, sondern auch Inspiration finden. Je mehr Sie mit solchen Freunden kommunizieren (was nicht heißt, bloß viel zu reden), desto so intensiver werden Sie das spirituelle Leben selbst erfahren.

Allerdings ist es gewöhnlich nicht angebracht, bestimmte Menschen wirklich als *dāka* oder *dākinī* zu bezeichnen; eher sollte man denken, dass dies etwas ist, zu dem unsere spirituellen Freunde oder Freundinnen wenigstens gelegentlich fähig sind. So wie der Dharma nicht immer der Dharma ist – wenn Sie zum Beispiel auf ein schönes Dharmabuch stoßen und dann, wenn Sie zu lesen beginnen, feststellen, dass es Sie in Ihrer gegenwärtigen Lage kaum anspricht – so werden auch spirituelle Freunde Sie nicht immer in gleicher Weise inspirieren. Gelegentlich wirken Sie als *dāka* oder *dākinī* für uns, manchmal aber auch nicht. Anstatt *diese* Person für einen *dāka* oder eine *dākinī* zu halten und *jene* Person nicht, dürfte es nützlicher sein, nach dem *dāka* oder der *dākinī* als einer Möglichkeit Ausschau zu halten, die in eher unwahrscheinlichen Begegnungen eintreten kann. In tantrischen Legenden sind hässliche alte Frauen manchmal verkleidete *dākinīs*, und wenn man sich ihnen auf rechte Weise nähert, werden sie zu schönen jungen Frauen. Wir können uns nur zu leicht etwas vormachen, wer oder was ein *dāka* oder eine *dākinī* ist; er oder sie muss nicht notwendigerweise einem Filmstar oder Pop-Idol ähneln.

Diese dritte esoterische Zuflucht bringt die „vertikale“ Beziehung mit dem Guru mit einer eher „horizontalen“ Beziehung mit jenen ins Gleichgewicht, die wir vielleicht als „Peer-group“, als Gruppe von Gleichrangigen, bezeichnen könnten – im Vajrayāna spricht man von der *vajrakula*. Die *vajrakula* besteht aus all jenen, die vom selben Guru initiiert wurden und dadurch „Vajra-Geschwister“ geworden sind. Diese Tradition wurde zwar in manchen Formen des tibetischen Buddhismus beibehalten, in anderen scheint es aber so zu sein, dass alle Betonung auf der Beziehung zum Guru liegt und die esoterische Sangha-Zuflucht vernachlässigt wird mit dem Ergebnis, dass die Schüler des Gurus untereinander kaum in Verbindung stehen. Es ist aber schwierig, inspiriert zu bleiben, wenn man sich ziemlich alleine und isoliert fühlt.

Diese drei tantrischen Zufluchten sind keine Hinzufügung zu den ursprünglichen drei Zufluchten. Man nimmt also nicht Zuflucht zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha, und dann außerdem zum *guru*, zum *yidam* und zur *dākinī*. Der *guru*, der *yidam* und die *dākinī* vertreten hier und jetzt in unserem tatsächlichen Erleben, während wir dem Pfad zu folgen versuchen, den Buddha, den Dharma und den Sangha. Das heißt auch: Wenn eine tantrische Tradition die esoterische Sangha-Zuflucht vernachlässigt, dann hat man keine andere Sangha-Zuflucht, auf die man zurückgreifen kann.

Diese Erörterung der drei Zufluchten gibt uns den Rahmen, in dem wir den kosmischen Zufluchtsbaum und den archetypischen Guru verstehen können. Die Visualisations-Praktik, auf die wir dabei eingehen werden, stammt aus der Nyingma-Tradition. Als Erstes sollten wir über den „Zufluchtsbaum“, wie man ihn im Tantra nennt, sagen, dass er, so wie er traditionell visualisiert wird, gar kein Baum ist, sondern eher ein Lotosgewächs. Wie in jeder Visualisationspraktik sieht man zunächst vor seinem inneren Auge eine große Weite von klarem, strahlendem Blau. Traditionell heißt es, der blaue Himmel symbolisiere *śūnyatā*, Leerheit; man kann aber auch sagen, er stehe für die vollständige Absorbierung aller wandernden Gedanken in eine höhere Bewusstseinsdimension, die rein und ohne Unterscheidungen ist. Mitten im blauen Himmel sehen Sie eine regenbogenfarbige Wolke, die in allen Farben des Regenbogens glüht und funkelt. Aus der Wolke steigt ein riesiger Stengel oder Stamm mehrere Hundert Fuß in die Höhe, und aus diesem zentralen Stamm wachsen vier große Äste in die Himmelsrichtungen. Der mittlere Stamm und die vier Äste enden in fünf riesigen Lotosblumen, so dass das Ganze eher wie ein gigantischer Kronleuchter aussieht.



Wenn Sie sich das Bild immer deutlicher vor Augen führen, sehen Sie, dass sich zahlreiche Gestalten auf den Blüten befinden. Verschiedene Überlieferungen beschreiben diese Gestalten auf etwas unterschiedliche Weise; wir folgen hier der Nyingma-Überlieferung. Auf dem „südlichen“ Lotos, der sich unmittelbar vor Ihnen befindet, erscheinen in einer Reihe drei Gestalten. Sie sind die Buddhas der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft

und stehen für Aufeinanderfolge der menschlichen, geschichtlichen Buddhas. Von Ihnen aus gesehen zur Linken ist Dīpaṅkara, der Licht-Erzeuger oder Licht-Bringer, der Buddha aus ferner Vergangenheit. In der Mitte befindet sich Śākyamuni, unser Buddha des gegenwärtigen Zeitalters. Zur Rechten sehen Sie Maitreya, den Freundlichen, den Buddha der Zukunft, den kommenden Buddha. Sie alle sitzen nebeneinander. Sie sind in safrangelbe Roben gekleidet und halten Bettelschalen.

Auf dem westlichen Lotos, von Ihnen aus gesehen zur Linken, befinden sich acht bis zwölf Gestalten. Das sind die großen Bodhisattvas des Mahāyāna-Sangha: Avalokiteśvara, der Bodhisattva des Mitgefühls, Mañjuśrī, der Bodhisattva der Weisheit, Kṣitigarbha, und die übrigen. Sie sind alle jugendlich, schlank, anmutig und schön, mit lächelnden Mienen, lang fallenden, schwarzen Locken; sie sind in Seide und Juwelen gekleidet und tragen prachtvollen, juwelenbesetzten Kopfschmuck.

Der nördliche Lotos, der jenseits des mittleren Lotos nach hinten ragt, trägt keine Gestalten, sondern einen riesigen Stapel von Büchern: massive tibetische Holzdruck-Bände – die man in einer Anzahl von 108 visualisieren soll. Sie stehen für die buddhistischen Schriften.

Auf dem östlichen Lotos zu Ihrer Rechten erkennen Sie eine weitere Gruppe von Gestalten, die indes ganz anders aussehen als die Bodhisattvas. Sie sind alte Männer, mit runzeligen Gesichtern und kahlgeschoren, in safrangelbe Roben gekleidet und mit Mönchsstäben versehen. Unter ihnen erkennen Sie Śāriputra, den Hauptjünger des Buddha, Maudgalyāyana, Kāśyapa, Ānanda und die anderen großen *arhants* beziehungsweise erleuchteten Schüler des historischen Buddha: kurz gesagt, die großen Persönlichkeiten des frühen buddhistischen Sanghas.

Der mittlere Lotos ist viel größer und prächtiger als die anderen vier, und auf seinem Blütenkelch, von dem man sagt, er sei wie ein Berg von Gold, sieht man die Gestalt Padmasambhavas, des großen tantrischen Gurus von Indien und Tibet, Stifter der Nyingma-Überlieferung. Er sitzt mit überkreuzten Beinen, ist reich und farbenfroh gekleidet und trägt auf dem Kopf seine berühmte Lotos-Haube, die von einem Vajra und einer Adler-Feder gekrönt ist. Sein Ausdruck ist gütig, mitfühlend und lächelnd, aber nicht ohne eine gewisse Wildheit. In der linken Hand, die in seinem Schoß ruht, hält er eine mit Nektar gefüllte Schädeltasse, und in der rechten einen goldenen vajra. In der Beuge seines linken Arms befindet sich ein langer Stab mit Flatterbändern, der in drei abgetrennten Menschenköpfen mit einem Dreizack darüber endet.

Aus dem Blütenkelch dieses mittleren Lotos öffnen sich unzählige Blütenblätter, die mehrere Schichten oder Reihen bilden, auf denen eine Vielzahl verschiedener Gestalten sitzen. Unmittelbar unter dem Lotos Padmasambhavas visualisiert man verschiedene Gurus – vor allem aus der Nyingma-Linie, aber auch Gurus anderer Traditionen, darunter auch die eigenen persönlichen Lehrer. Man sieht sie alle nebeneinander mit verschränkten Beinen auf den Reihen der Blütenblätter sitzen. Einige tragen Mönchskleidung verschiedener Art, andere sind kaum bekleidet. Einige tragen die hohe rote Pandit-Haube, andere quadratische Hüte, wieder andere sind barhäuptig. Manche sind kahlgeschoren, andere haben langes, wallendes Haar. Einige halten Bücher, andere *vajra* und Glocke, aber viele halten gar nichts in den Händen. Einige scheinen zu predigen, andere zu meditieren oder rituelle Gesten zu machen. Wenn Sie genau hinschauen, sehen Sie, dass manche dieser Gurus sehr heilig und fromm aussehen, mit ruhigen kontemplativen Mienen, während andere ziemlich anrühlich wirken. Kurz gesagt: Sie sehen tantrische Gurus aller nur erdenklichen Art. In einer Darstellung des Zufluchtsbaums kann es sogar Hunderte von ihnen geben.

Etwas weiter unten, auf der nächsten Reihe von Blütenblättern, folgen die vier Gruppen tantrischer Gottheiten – das heißt, die zu den hauptsächlichen Gliederungen des Tantra

gehörenden Buddhas und Bodhisattvas. Jeder von ihnen – und es gibt mehrere Hundert – kann als *yidam* gewählt oder benutzt werden. Einige haben friedvoll lächelnde Gesichter, andere sind grimmig, mit wilder, furchterregender Miene. Manche haben zwei Arme, andere vier, acht, sechzehn oder zweiunddreißig. Sie können leuchtend rot, grün, blau, gelb, weiß oder schwarz sein. Die meisten haben einen menschlichen Kopf – manche auch mehrere – doch einige wenige haben Tierköpfe. Jeder oder jede von ihnen verkörpert auf eigene Weise einen anderen Aspekt des Dharma, eine andere Herangehensweise an die Erleuchtungserfahrung.

Unterhalb der *yidams*, auf weiteren sich entfaltenden Blütenblättern des großen, zentralen Lotos, sieht man die „spirituellen Gefährten“, die *dākas* und *dākinīs*, die entsprechend dem Brauch der tantrischen Kunst als jung, schön, nackt oder fast nackt dargestellt werden. Darunter, auf einer weiteren Reihe von Blütenblättern, sind die Schutzgottheiten und Wächter des Dharma zu sehen, gewöhnlich in sehr grimmiger Form. Sie stellen die mächtigen spirituellen Einflüsse dar, welche die tantrischen Schüler vor psychischer Gefahr und Unheil schützen. Wenn Sie eine tantrische Initiation erhalten, werden Sie gewöhnlich auch die Initiation zu einem Beschützer erhalten, der alle unerwünschten Einflüsse fernhalten soll, die Ihre Übung behindern könnten oder sogar von ihr aktiviert werden. Diese Beschützer haben unterschiedliche Farben, aber alle sind sehr kräftig, von grimmiger Erscheinung und mit den unterschiedlichsten Waffen versehen. Manchmal sieht man auch, wie sie die Feinde des Dharma niedertrampeln.

Der Zufluchtsbaum mag uns mittlerweile ziemlich überbevölkert vorkommen. Über dem Kopf von Padmasambhava sind aber noch weitere Gestalten sichtbar. Das sind die Gurus der telepathischen Linie, in der Initiation und Belehrung von Geist zu Geist und Herz zu Herz gegeben wird. In dieser Linie begegnen Sie den „archetypischen“ Buddhas: In diesem Fall sind dies Amitābha, der rote Buddha, der Buddha des unendlichen Lichts und ewigen Lebens, und darüber die weiß glänzende Gestalt von Vajrasattva. Und noch jenseits von Vajrasattva ist die dunkelbraune Gestalt des Adibuddha, des Ur-Buddha Samantabhadra, des „Allguten“ zu sehen – mit verschränkten Beinen, nackt und in Umarmung mit seiner weiblichen Entsprechung.

Das ist in Kürze der kosmische Zufluchtsbaum nach der Nyingma-Überlieferung. Wenn Sie ihn betrachten, sollte ganz deutlich werden, dass er aus der Überschneidung der horizontalen und vertikalen Dimensionen gebildet ist – oder, so könnte man auch sagen: der exoterischen und esoterischen Dimensionen. Die horizontale, exoterische Dimension umfasst den Buddha, den Dharma und den Sangha, und die vertikale, esoterische Dimension, die Gurus, die *yidams* sowie die *dākas*, *dākinīs* und Wächter. Der kosmische Zufluchtsbaum repräsentiert somit in plastischer, detaillierter symbolischer Form die gesamte Vorstellung von Zuflucht in ihrem historischen Hintergrund, ihrer universellen Perspektive und ihrer unmittelbaren praktischen Anwendung. Er ist eines der reichhaltigsten und komplexesten Symbole im ganzen Feld des tantrischen Buddhismus – ein Symbol, für das sich ein lebenslanges Studium lohnen wird.

So reich und strahlend der Zufluchtsbaum an sich schon ist, sind noch ein paar Einzelheiten zu ergänzen, um die Visualisierung zu vervollständigen. Hoch im Himmel, zu allen Seiten des Baums, gibt es Wolken, auf denen Götter und Göttinnen schweben und dem Zufluchtsbaum Blumen, Lichter, Rauchwerk, Schirme und dergleichen opfern. Im Vordergrund rechts – und leicht zu übersehen – steht eine einzelne, winzige Menschengestalt all diesen Buddhas, Bodhisattvas, Gurus, Büchern und so weiter gegenüber. Diese Gestalt hat dem Betrachter ihren Rücken zugewandt, und in manchen Bildern sieht man bloß ihren Kopf und die Schultern. Wenn Sie aber genau hinschauen, können Sie erkennen, dass die Hände dieser Gestalt über ihrem Kopf zusammengelegt sind, und auch, dass sie um ihr

Handgelenk eine *mālā*-Kette trägt, was darauf hinweist, dass sie gerade im Begriff ist, sich in Richtung des Zufluchtsbaums niederzuwerfen. Wer mag das sein? – Das sind Sie – Sie, wie Sie gerade Zuflucht nehmen.

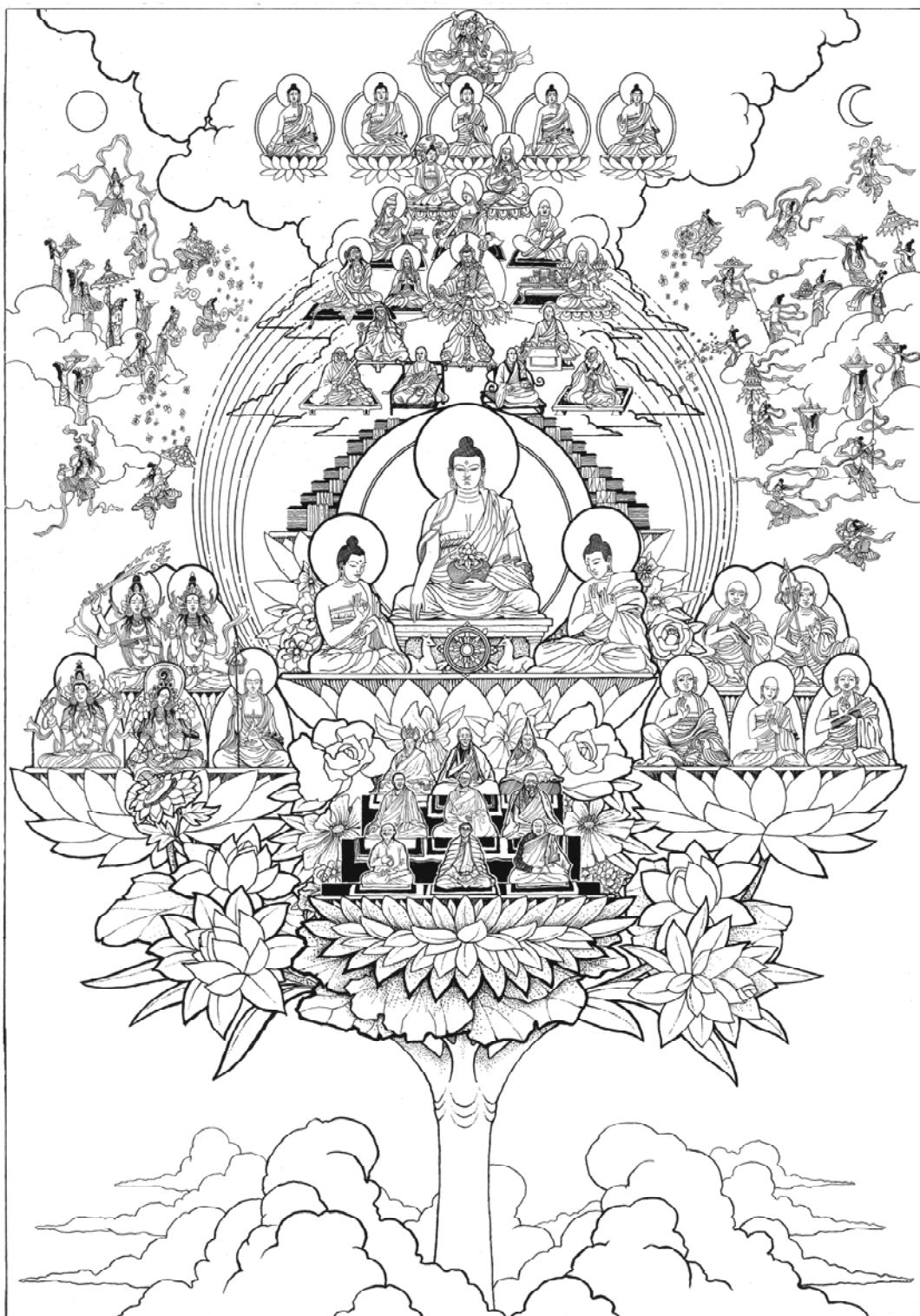
Mit dieser sehr wichtigen Gestalt kommen wir endlich von der Beschreibung des Zufluchtsbaums zur Frage, wie er im spirituellen Üben verwendet wird. Der Baum wird visualisiert. Er wird gewissermaßen in der eigenen Vision wieder erschaffen im Rahmen einer sehr wichtigen tantrischen Praktik, die man „Zufluchts- und Niederwerfungspraktik“ nennt. Sie ist einer der *mūla*-Yogas oder grundlegenden Yogas des Vajrayāna – eine Gruppe von Praktiken oder Übungen, die man durchführen muss, bevor man die eigentliche tantrische Meditation aufnehmen darf. Das ist wenigstens die Art, wie die Zufluchts- und Niederwerfungspraktik in der tibetischen Überlieferung oft dargestellt wird: als etwas, das Sie als eine vorbereitende Praktik tun und dann hinter sich lassen. Die Praktik des Zufluchtnehmens ist aber *die* grundlegende Handlung der Buddhisten und Buddhistinnen und nicht bloß etwas, das man hinter sich bringt, um dann mit etwas anderem weiterzumachen. Darum halten viele Buddhisten diese Praktik während ihres ganzen Lebens aufrecht oder kommen immer wieder darauf zurück.

Alle tibetischen Schulen haben ihre eigene Version des Baums, und es spricht nichts dagegen, warum nicht auch weitere Versionen entwickelt werden könnten. Tatsächlich wurde eine solche speziell für die Verwendung im Buddhistischen Orden Triratna geschaffen. Sie ist viel einfacher als viele der traditionellen Bäume, denn sie enthält viel weniger Gestalten. Auf dem zentralen Lotos befindet sich der Buddha Śākyamuni zusammen mit den Buddhas der Vergangenheit und Zukunft, und die abgebildeten Lehrer sind die großen Lehrer vieler Überlieferungen – aus Indien, Tibet, China und Japan. Eine weitere Eigenheit dieses Baums ist, dass auch ein weiblicher *arhant* und ein weiblicher Bodhisattva zu sehen sind – Dhammadinnā, die begabte Schülerin des Buddha, sowie Tārā. Ob es sich indes beim visualisierten Zufluchtsbaum um eine traditionell tibetische Version handelt oder um eine neue – die Praktik ist für westliche Buddhisten vollauf geeignet. Sie hilft, die Handlung oder Übung des Zufluchtnehmens konkreter zu machen und sie dem eigenen Geist-Herzen und, wie wir sehen werden, dem eigenen Körper kraftvoll einzuprägen.

Man findet nicht sehr viele Darstellungen von Zufluchtsbäumen, denn sie sind bei Künstlern nicht so beliebt – mit ihren Hunderten winziger Gestalten verlangen sie viel Kleinarbeit, und das ist sehr anstrengend für die Augen. Sie sind auch sehr kostspielig, denn tibetische Künstler berechnen ihr Honorar gewöhnlich entsprechend der Anzahl von Gestalten und der Menge des verwendeten Goldes. Gleichwohl stößt man hin und wieder auf ein Exemplar, und manche von ihnen gehören zu den Meisterwerken der tibetischen religiösen Kunst. Jede Gestalt, selbst wenn sie kaum größer ist als ein halber Zentimeter, ist bis ins feinste Detail akribisch genau, wie mit einem einzigen Pinselhaar gemalt, und die Gesamtwirkung dieses Detailreichtums kann sehr eindrucksvoll sein.

Ein Rollbild eines Zufluchtsbaums ist aber nicht bloß als Zierde eines Schreins oder Tempels gedacht und nicht einmal nur als Fokus devotionaler Handlungen. Es ist eine Anleitung zur Visualisierung. Zunächst visualisiert man den Zufluchtsbaum, indem man ihn Stück für Stück aufbaut. Sie beginnen mit der blauen Weite des Himmels mit der regenbogenfarbigen Wolke darin, aus welcher der Lotos sprießt, auf dem sich die Gestalten sammeln. So bauen Sie den ganzen Zufluchtsbaum auf – eine Gestalt nach der anderen – bis er vollständig ist. Am Ende sollten Sie ihn klar in ihrer Meditation sehen können. Wenn Sie ihn nicht gut visualisieren können und nur gelegentlich hier oder dort den Schimmer einer einzelnen Gestalt oder eines Blütenblatts erhaschen, sollten Sie zumindest

fühlen, dass er vollständig da ist. Insbesondere sollten Sie die zentrale Gestalt von Padmasambhava fühlen oder, wenn möglich, sehen. Es ist wichtig, besonders ihn zu vergegenwärtigen, denn nach der Nyingma-Überlieferung verkörpert er alle exoterischen und esoterischen Zufluchten.



Wenn Sie den Zufluchtsbaum mit Padmasambhava in seiner Mitte vor Augen oder das Gefühl seiner Anwesenheit entwickelt haben, sollen Sie das Gespür oder Empfinden dafür entfalten, dass Padmasambhava in seiner Person alle Zufluchten verkörpert. Er ist der Buddha, Dharma, Sangha, der *guru*, *yidam* und die *dākinī*. Sie alle vereinigen sich in dieser

einen ehrfurchtgebietenden Gestalt. Dann entwickeln Sie den aufrichtigen Entschluss, zu Padmasambhava Zuflucht zu nehmen, der alle Zufluchten verkörpert, bis Sie Erleuchtung erlangt haben. Das tun Sie mit Ihrem ganzen Sein, Ihrem Körper, Ihrer Rede und Ihrem Geist, so dass all Ihre Energien in diese Richtung fließen.

An dieser Stelle der Praktik wiederholen Sie laut einige Verse, die Ihre Zufluchtnahme zu Padmasambhava ausdrücken, und nach jeder Rezitation werfen Sie sich nieder. Sie legen Ihre Hände aneinander – als Sinnbild einer Lotosknospe – und berühren nun mit den zusammen liegenden Daumen zunächst die Stirn, dann die Kehle und dann Ihr Herz. Darauf fallen Sie auf die Knie und lassen die Hände vorwärts schießen, bis Sie flach auf dem Boden und zum Zufluchtsbaum hingestreckt liegen. Sie heben die verbundenen Handflächen in der Geste der Begrüßung über den Kopf und rezitieren den Vers oder die Verse und werfen sich auf diese Weise hunderttausendmal nieder. Natürlich nicht alles auf einmal – Sie dürfen die gesamte Zahl über einen gewissen Zeitraum verteilen, sollten aber täglich mindestens hundert Rezitationen und Niederwerfungen durchführen, bis Sie Hunderttausend erreicht haben. Es versteht sich von selbst, dass die Zufluchts- und Niederwerfungspraktik eine ziemlich anstrengende Übung ist. Die Tibeter glauben, Sie sei auch ein Heilmittel für Tuberkulose.

Wenn Sie sich vor dem Zufluchtsbaum niederwerfen und dabei ihre Vorstellungskraft aufrecht halten, ist es nicht nur eine Übung für den Körper, sondern auch für Ihre schöpferische Einbildungskraft. Sie müssen bildlich sehen und fühlen, dass alle Lebewesen, zumal alle Menschen, sich mit Ihnen zusammen niederwerfen. An Ihrer rechten Schulter stellen Sie sich Ihren Vater vor und hinter ihm alle Männer dieser Welt, an der linken Ihre Mutter und hinter ihr alle Frauen dieser Welt. In manchen überlieferten Formen sieht man seine Eltern buchstäblich *auf* seinen Schultern – als ob man sie trüge. Hinter Ihnen sind all Ihre Freunde und Bekannten, und vor Ihnen all Ihre Feinde. Wenn Sie sich niederwerfen und die Verse rezitieren, werden diese von allen rezitiert und alle werfen sich ebenfalls mit Ihnen nieder.

Die Vorstellung hierbei ist, dass alle Lebewesen die Praktik mit Ihnen zusammen üben. Sie übernehmen die Führung, doch alle machen mit, der ganze Kosmos ist beteiligt. Das ist einer der Gründe, warum wir von einem „kosmischen Zufluchtsbaum“ sprechen. Es ist nicht nur, weil er alle Buddhas, Bodhisattvas, Gurus, *dākinīs* und so weiter der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verkörpert, sondern auch, weil die ganze empfindungsfähige Existenz dank Ihrer Vorstellungskraft mit Ihnen zusammen übt. Sie spüren, dass Sie es nicht alleine und nicht nur für sich selbst tun. Aus der mitfühlenden Geisteshaltung des Mahāyāna tun Sie es zum Wohl aller Wesen, und tatsächlich üben alle Wesen mit Ihnen zusammen. Das kann man natürlich auch psychologisch verstehen. Psychologisch gesehen, sitzt uns der Vater eindeutig auf der einen Schulter und die Mutter auf der anderen, und man kann nichts dagegen tun; man kann die psychologischen Konditionierungen nicht loswerden, die von ihnen bewirkt wurden. In gewissem Sinn werden sie immer bei uns bleiben. Aber das macht nichts – erlauben Sie ihnen, sich mit Ihnen niederzuwerfen. Lassen Sie die ganze Welt, alle empfindungsfähigen Wesen mitmachen.

Wenn es schwierig scheint, sich diese Sicht zu eigen zu machen, kann es hilfreich sein, eine speziell westliche Vorstellung aufzugreifen. Ich habe diese recht nützlich gefunden, als ich über die buddhistische Sicht der Welt im größeren Rahmen nachdachte: die Idee von Evolution. So wie man die Entwicklung des biologischen Lebens als Evolution der Arten ansehen kann, so kann man sich das spirituelle Leben als einen evolutionären Prozess vorstellen, durch den man zunehmend höhere und verfeinerte Bewusstseinszustände entwickelt. Dieser Prozess, den ich „höhere Evolution“ nenne, hängt natürlich insofern von der niederen Evolution ab, als Bewusstsein überhaupt erst aus der niederen Evolution

hervortritt. Die niedere und die höhere Evolution unterscheiden sich jedoch darin voneinander, dass die niedere Evolution kollektiv und unbewusst geschieht, während die höhere individuell verläuft und eine Angelegenheit bewusster Bemühung ist.⁴⁹

Man könnte es so sehen, dass der kosmische Zufluchtsbaum dieses ganze Geschehen darstellt. Die Gestalten auf dem Baum stehen natürlich für den evolutionären Prozess auf seiner höchsten Stufe. Wir können uns auch vorstellen, dass sich um und hinter uns, wenn wir uns niederwerfen, alle anderen Lebensformen befinden: Menschen und Tiere, Pflanzen und Bäume. Wenn wir uns niederwerfen, können wir uns vorstellen, dass sich nicht nur Menschen mit uns zusammen niederwerfen, sondern dass alles Lebendige an diesem großen Geschehen, dieser kosmischen Zufluchtnahme, teilnimmt. Wir können unser Dasein nicht bloß durch unsere menschlichen Vorfahren verfolgen, sondern weit zurück bis zu den Frühmenschen und den großen Affen bis hin zu all den anderen Lebensformen, aus denen wir über viele Millionen von Jahren hinweg evolviert sind.

Wie immer Sie sich das vorstellen mögen, auf die Rezitation folgt die Niederwerfung – hundertmal, zweihundert oder gar tausendmal, wenn Sie es ausdehnen wollen. Dann halten Sie an, setzen sich wieder in Meditationshaltung nieder und haben weiter den Zufluchtsbaum vor Augen oder spüren seine Anwesenheit. Am Ende der Praktik sehen oder empfinden Sie, wie aus allen Zufluchten vor Ihnen weißes Licht strahlt: aus der zentralen Gestalt Padmasambhavas, aus den Buddhas und Bodhisattvas, aus den Büchern, den *arhants*, den Gurus, den *dākinīs*, den Wächtern, den *yidams* und den archetypischen Buddhas. Das reine weiße Licht strömt auf Sie herab sowie auf Ihren Vater und alle Männer, auf Ihre Mutter und alle Frauen, und in seinen blendenden Strahlen lösen sich alle Befleckungen und Mängel, so dass die ganze Versammlung der Wesen vollkommen geläutert wird. Dann zieht sich das Licht in den Zufluchtsbaum zurück, und alle Gestalten auf den vier Lotossen werden in die zentrale Gestalt Padmasambhavas aufgesogen, der allein in der unendlichen blauen Weite verweilt. Er bleibt noch einige Minuten lang da, und dann sehen Sie auch ihn sich in Leerheit auflösen, so dass nur noch die blaue Weite des leeren Himmels bleibt.

Dies ist eine Form der Praktik, wie man sie in der Nyingma-Tradition pflegt. In anderen tibetischen Überlieferungen – den Kagyüs, den Gelugs und so weiter – ist der Zufluchtsbaum mehr oder weniger derselbe mit einigen Abweichungen zwischen den Traditionen und Schulen. Eine Variation ist aber sehr wichtig – keine Variation im Prinzipiellen, sondern in der jeweiligen Verkörperung des Prinzips. In der Nyingma-Überlieferung nimmt die Gestalt Padmasambhavas den Platz im Blütenkelch des mittleren Lotos ein, weil er als Stifter der Nyingma-Tradition gilt. In der Kagyu-Tradition dagegen wird dieser zentrale Platz manchmal von Milarepa eingenommen. Er wird in weißer oder grüner Farbe dargestellt – grün deshalb, weil er sich seiner Biographie zufolge jahrelang nur von Brennnesseln ernährt hatte, die seinen ganzen Körper grün werden ließen. Milarepa wird nackt dargestellt, abgesehen von einem Baumwollfetzen, seiner einzigen Kleidung im bitterkalten tibetischen Winter weit über der Schneegrenze des Himalaja. Er hält eine Hand an sein Ohr und sein Mund ist halb geöffnet, was zeigen soll, dass er natürlich eins seiner berühmten Lieder singt.

⁴⁹ Sangharakshita führte das Thema der höheren Evolution erstmals in einem Vortrag des Jahres 1966 ein: „Evolution: Lower and Higher“. Viele seiner später folgenden Vorträge über Evolution wurden in den 3. Band der *Complete Works* aufgenommen



In der Gelug-Tradition nimmt Tsongkhapa den zentralen Platz ein, denn er ist der Begründer dieser Tradition. In seiner strikten Betonung formeller Klösterlichkeit bildet er einen starken Kontrast zu Milarepa. Er ist in rote und gelbe Mönchsroben gekleidet und trägt die gelbe, hoch zugespitzte Haube eines Pandit – die Haube, die beim Erteilen von Initiationen getragen wird. Seine Hände bilden die *mudrā* des Lehrens, denn Tsongkhapa war ein großer Lehrer und Kommentator der Schriften, und er hält die Stängel zweier Lotosse, die auf der Höhe seiner Schultern blühen. Der eine Lotos trägt ein flammendes Schwert, der andere ein Buch der Vollkommenheit der Weisheit. Das sind die Insignien von Mañjuśrī oder Mañjuḥṣa, dem Bodhisattva der Weisheit. Tsongkhapa wird deshalb so abgebildet, weil seine Anhänger ihn als Manifestation dieses Bodhisattva ansehen.

Zufluchtsbäume der Gelugs unterscheiden sich, wenigstens künstlerisch gesehen, sehr deutlich von denen der Nyingmapas. Zwar gibt es dieselben Bestandteile, doch ihre Anordnung ist eher schematisch und geometrisch, was eine gewisse Unnachgiebigkeit des Ansatzes nahelegt. Wenn Sie eine Gelug-Darstellung des kosmischen Zufluchtbaums aus gewisser Entfernung sehen, scheint es, als sitze Tsongkhapa inmitten der vier Arme eines Kreuzes. Bei näherem Hinsehen bemerken Sie, dass das Kreuz aus zahllosen kleinen Gestalten gebildet ist, die manchmal in kleinen Zellen oder Nischen zu sitzen scheinen.



So wie der Buddha des Mahāyāna das Buddha-Prinzip in seiner Vollkommenheit verkörpert, so verkörpern die Gestalten von Padmasambhava, Milarepa und Tsongkhapa für ihre

jeweiligen Überlieferungen das Guru-Prinzip in Vollkommenheit – den idealen, universellen oder archetypischen Guru. Jeder ist sowohl die Verkörperung aller Zufluchten als auch der Stifter jener Schule, zu der auch der eigene Guru gehört.

In der ganzen tantrischen buddhistischen Überlieferung, wie auch im Chan oder Zen ist die Übertragungslinie ein sehr wichtiger Aspekt, obwohl es stets die Gefahr gibt, dass sie formalisiert wird. Wir haben schon gesehen, dass der tantrische Guru jemand ist, der Einweihungen gibt, und dass dies eher eine Übertragung von Kraft oder eine Aktivierung schlummernder Energien ist als ein Akt des Lehrens oder der Erläuterung einer Doktrin. Doch wenngleich man vielleicht vor allem das Spenden von Energie empfindet, ist dies doch zugleich, so heißt es, wie das Setzen eines Samens. Zum Zeitpunkt der Einweihung pflanzt der Guru einen Samen in das Herz des Schülers oder der Schülerin. Der Same kommt von außen, vom Guru, aber als Schülerin müssen Sie ihn selbst hegen, ihn kultivieren und wässern, ihm Licht und Wärme geben. Wenn Sie das tun, wird der Same keimen und zu einer Pflanze werden. Die Pflanze wird Knospen hervorbringen, und mit der Zeit und unter den rechten Bedingungen wird sie als ein prächtiger Lotos aufblühen – ein Lotos der Erleuchtung mit tausend Blütenblättern.⁵⁰ Sind alle Energien vollständig aktiviert und mit der Fülle spiritueller Kraft ausgestattet, dann werden die Schülerin oder der Schüler zu Vajradhara, dem Träger des *vajra*, oder zu Vajrasattva, dem *vajra*-Wesen, dem diamantenen Wesen: Sie werden selbst zum Guru.

Zum Guru geworden, vermögen ehemalige Schüler nun ihrerseits Kraft an ihre Schülerinnen und Schüler zu übertragen. So entsteht eine Kettenreaktion, die mit dem ursprünglichen Guru einsetzt – im Falle der Nyingmapas mit Padmasambhava. Auch wenn man diese spirituelle Kettenreaktion von einer Generation zur nächsten als „Linie“ oder „Übertragungslinie“ bezeichnet, ist es wichtig, sich das nicht so vorzustellen, als ob da irgendeine Sache übertragen würde. Es ist nicht so, dass der Guru Ihnen etwas gibt, das Sie dann an andere weiterreichen, die es wiederum an andere weitergeben. Noch viel weniger ist es der Ausstattung mit einer Robe oder einem Zertifikat vergleichbar. Was also wird übertragen? Etwas, das man nur als einen Strom spiritueller Kraft oder auch spiritueller Elektrizität beschreiben kann. Es ist ein direktes Erleben, das ausgelöst wird.

Die Übertragung von Generation zu Generation ist kein linearer Vorgang von Einem zum Nächsten. Ein Guru kann viele Lehrer gehabt und viele Übertragungen erhalten haben. Sämtliche Kräfte aus all diesen Übertragungen laufen in ihm zusammen, so wie viele Bäche einen großen Fluss bilden, und der Guru überträgt alle diese Energien. Dabei verliert er selbst keine Energie. Wenn überhaupt, so gewinnt der Guru beim Übertragen spiritueller Kraft noch mehr Energie. Manchmal sagt man im Tantra, das Gewähren einer Initiation an einen würdigen Schüler sei für den Guru sehr hilfreich und förderlich. Das ist aber ein eher esoterischer Aspekt des Themas. Wichtig ist zu erkennen, dass die Übertragungslinie nicht bloß eine Idee und nicht bloß von geschichtlichem Interesse ist. Es geht nicht darum, dass es ganz nett ist, wenn man die eigene spirituelle Abstammung bis auf Padmasambhava zurückverfolgen kann. Linie ist eine Wahrheit, eine Tatsache, die als lebendige spirituelle Wirklichkeit erfahren werden kann.

Der Zweck einer Meditationspraktik, die man *Guru-Yoga* nennt, ist Hilfestellung beim Erfahren dieser lebendigen Realität zu geben. Es gibt diese Praktik in vielen Formen und manche sind sehr komplex. An dieser Stelle will ich eine der einfacheren Formen beschreiben. Zu Beginn stellen Sie sich selbst als in eine große Menge Licht verwandelt vor. Sie empfinden und sehen sich als nichts anderes als Licht; Ihr eigener Körper – Knochen,

⁵⁰ Im tantrischen Yoga gilt der tausendblättrige Lotos als Symbol des Kronen-Chakras, und im Buddhismus versteht man das Aufblühen dieses Lotos als gleichbedeutend mit Erleuchtung

Fleisch, Blut, Mark, Haut und Herz – und Ihr Geist, Ihre Gedanken sind in reines, strahlendes, hell leuchtendes Licht verwandelt. Allmählich nimmt dieses Licht eine bestimmte Form an – die wunderschöne weibliche Gestalt von Vajrayoginī. (Ob Sie selbst männlich oder weiblich sind, spielt hier keine Rolle.) Sie spüren, dass Sie selbst zu dieser schönen weiblichen Gestalt geworden sind – Sie spüren, dass Sie diese Gestalt nun *sind* – leuchtend rot, nackt abgesehen von Schmuck aus menschlichen Knochen, und von einem Strahlenkranz regenbogenfarbenen Lichts umgeben, das in alle Richtungen strahlt. Die Annahme der weiblichen Form ist hier bedeutsam, denn sie deutet darauf hin, dass Sie für den Einfluss des Gurus empfänglich sind: zumal zum Zeitpunkt der Initiation sind Schüler – gleich welchen Geschlechts – weiblich im Verhältnis zum Guru. Die *ḍākinī* ist rot, weil Rot in der tantrischen wie in der westlichen Überlieferung die Farbe der Liebe, der Leidenschaft und der Bezauberung ist. Die Nacktheit der Gestalt steht für Lauterkeit, Offenheit und Freisein von aller Verstellung. Der Schmuck aus menschlichen Knochen zeigt Entsagung, Freiheit vom Anhaften und Furchtlosigkeit im Angesicht des Todes an.

Wenn Sie sich selbst in Gestalt von Vajrayoginī sehen, visualisieren Sie über Ihrem Kopf den eigenen Guru, und über ihm sehen Sie oder stellen sich den großen Guru Padmasambhava vor. Über ihm wiederum erblicken Sie Avalokiteśvara, den Bodhisattva des Mitgefühls – aber nicht in seiner üblichen, zweiarmigen oder vierarmigen Form, sondern wie er mit elf Köpfen und tausend Armen in alle Richtungen blickt und seine Hände ausstreckt. (Diese wichtige Form Avalokiteśvaras steht für die Allgegenwärtigkeit von Mitgefühl) Und noch über Avalokiteśvara sehen Sie Amitābha, den roten Buddha des unendlichen Lichts und ewigen Lebens. Um Sie herum erscheinen die Gurus Indiens und Tibets, doch Ihre Aufmerksamkeit richtet sich vor allem auf die Reihe der Gurus über Vajrayoginīs Kopf – und das heißt, über Ihrem eigenen Kopf. Sie sehen und spüren, wie sich diese Linie in den Weltraum hinauf erstreckt, und Sie beten zu all diesen Gestalten. Sie bitten um ihren Segen und dass Sie zum Wohl aller Wesen Erleuchtung erlangen mögen. (Im wiederholten Üben rezitieren Sie diese Gebete im Lauf der Zeit hunderttausendmal).

An diesem Punkt lösen sich alle Gurus in Licht auf. Auch Amitābha löst sich in Licht auf und wird in Avalokiteśvara aufgesogen, der sich wiederum in Licht auflöst und in Padmasambhava aufgesogen wird. Auch dieser löst sich in Licht auf und wird in die Gestalt Ihres eigenen Gurus aufgesogen. Dann sehen Sie, wie von Ihrem Guru strahlend weißes Licht in alle Richtungen ausströmt. Sie spüren das Mitgefühl des Gurus und fühlen seinen Segen, sein *adhiṣṭhāna*, auf sich herabkommen. Sie spüren das, Sie erleben es.

Aber das ist bloß die Vorbereitung. Im Tantra wollen Sie mehr als einen Segen; Sie wollen Einweihung. Als nächstes visualisieren Sie ein weißes *om* auf der Stirn des Gurus, von dem ein Strahl reinen weißen Lichts ausgeht, der auf Ihre Stirn fällt und Ihnen die Vasen-Initiation spendet. Sie spüren, dass alle Sünden des Körpers, alle Sünden des Tuns getilgt worden sind. Nun sind Sie befähigt den *mahāyoga* zu üben; der Same des *nirmānakāya*-Buddha ist gesät. Dann visualisieren Sie an der Kehle des Gurus die rote Silbe *āḥ*, von der ein Strahl feurig roten Lichts ausgeht, der auf Ihr Kehlzentrum fällt und die geheime Initiation spendet, die alle Sünden der Rede tilgt, Sie zur Übung des *anuyoga* befähigt und den Samen des *sambhogakāya* setzt. Dann visualisieren Sie am Herzen des Gurus ein dunkelblaues *hūṃ*, von dem ein Strahl rauchblauen Lichts ausgeht. Er fällt auf Ihr Herzzentrum und spendet die Weisheits-Initiation, die alle Sünden des Geistes auslöscht, Sie zur Ausübung des *atīyoga*, des höchsten Yoga befähigt und den Samen des *dharmakāya* setzt. Zuletzt gehen von allen Zentren des Gurus Strahlen von Licht aus, die einen Regenbogen bilden, dessen Licht nun auf all Ihre Zentren fällt und die Initiation der Erkenntnis spendet, die sämtliche Sünden von Körper, Rede und Geist fortwischt und den Samen des

svabhāvikakāya, des selbst-existenten Körpers setzt, der Einheit der vorangegangenen drei *kāyas*. Zu dieser Zeit erlangen Sie spontan die Macht des Erlebens des absoluten *samādhi*.

Dann sehen und spüren Sie den Guru durch Ihre Kopfkrone durch den zentralen Kanal in Ihr Herz herabkommen und dort seinen Platz einnehmen. Während der Guru in Ihr Herz herabkommt, fühlen Sie durch Ihren Körper – oder eher durch Ihren ganzen psychophysischen Organismus – eine Flut von Wissensnektar einströmen. Sie fühlen es wie ein Aufsaugen transzendenter Weisheit, wie ein Angefülltwerden mit Nektar, bis er Ihren ganzen Körper, Ihr ganzes Sein gefüllt hat. Wenn das geschieht, wird der Guru in Ihrem Herzen in das Licht der großen Seligkeit, der überwältigenden Verzückung verwandelt und Sie spüren Ihren Körper, Ihre Rede und Ihren Geist eins werden mit dem Körper, der Rede und dem Geist des Guru.

In diesem Zustand verweilen Sie, solange Sie können, und dann enden Sie mit einem Gebet – mit dem wir auch unsere Erkundung oder diese Visualisierung des kosmischen Zufluchtsbaums und des archetypischen Gurus beenden werden. Mithilfe eines meiner Gurus habe ich dieses Gebet vor vielen Jahren zu einer Zeit übersetzt, als ich einige dieser Praktiken übte.⁵¹ Es lautet wie folgt:

Ob, mein eigener unmittelbarer heiliger Guru, ob großer Juwel im Lotos meines Herzens, mögest du dich nie von mir trennen, sondern untrennbar verweilen.

Gewähre mir die Vollendung von Körper, Rede und Geist.

Möge ich in allen Geburten einen ausgezeichneten Guru haben und nie von ihm getrennt sein, möge ich den heiligen Dharma üben und die guten Eigenschaften des Pfades und der Stufen vollenden, und möge ich rasch den Zustand Vajradharas erlangen.

Von diesem meinem üblen Geist rasch befreit, möge ich sehr bald der Guru-Buddha werden, und möge ich alle Wesen ohne Ausnahme zum Aufenthalt des Guru-Buddha führen.

Ob, heiliger Guru, wie dein Körper, deine Lebensspanne, dein Aufenthalt, so möge auch ich sein.

⁵¹ Es war Dardo Rimpoche, der Sangharakshita bei der Übersetzung aus dem Tibetischen half. Siehe Sangharakshita, *Die Geschichte meiner Zufluchtnahme*, Abschnitt 12, „Weiteres Licht aus dem tibetischen Buddhismus“



5 Der Verbrennungsplatz und die himmlischen Jungfrauen

Im Westen gelten Beerdigungen gewöhnlich nicht als freudige Anlässe. In manchen Gemeinschaften sind sie durchaus festlich, doch im Allgemeinen sind sie eher bedrückend. In der Region des Himalaja, wo ich lange lebte, findet man Beerdigungen gar nicht unerfreulich. Während all meiner Jahre in Indien hatte ich manche meiner freudigsten Erlebnisse tatsächlich bei solchen Anlässen. Natürlich ist man traurig, vielleicht auch schockiert oder bekümmert, wenn man erfährt, dass jemand gestorben ist, zumal wenn es ein enger Freund oder eine Verwandte war. Doch diese persönliche Empfindung ist etwas anderes als die öffentliche Bestattungszeremonie, die keineswegs traurig oder bedrückt sein muss. Tatsächlich ist man in Indien und Tibet allgemein der Ansicht, Fröhlichkeit sei heilsam für alle Beteiligten. Zum Zeitpunkt, wenn das Begräbnis zwei bis drei Tage oder auch eine Woche nach dem Tod stattfindet, haben auch jene, die einen geliebten und nahestehenden Menschen verloren haben, den schlimmsten Kummer meist schon hinter sich. Ihre Tränen sind getrocknet und sie haben sich von dem ersten Schock erholt und nehmen nun allmählich die Tatsache an, dass der geliebte Mensch tot ist. Zum Zeitpunkt der Bestattung ist die Atmosphäre oft zwar ernst, aber zugleich mit einer eigenartigen Heiterkeit oder Freude gefärbt. Die abgeschiedene Person liegt meistens einige Tage lang aufgebahrt zuhause, und alle Freunde, Verwandte, Wohlgesonnene, Bekannte und Kollegen kommen, um ihr mit einer Blumengirlande oder einer weißen *kbatak*, einem zeremoniellen Schal, die letzte Ehre zu erweisen. Wenn das schließlich vorbei ist, kann die Beerdigungsprozession das Haus verlassen. Vier oder auch acht Männer heben den Leichnam auf eine Bahre und tragen sie auf ihren Schultern mit den Füßen voran aus dem Haus. Das Gesicht des Toten bleibt gewöhnlich unbedeckt. Wir würden es vielleicht für anstößig halten, einen Leichnam auf solche Weise durch die Straßen zu tragen, aber in Indien gilt das als richtig und natürlich.

Gewöhnlich nur von Männern begleitet, wird der Leichnam langsam durch den Ort oder das Dorf getragen. Die Kunde verbreitet sich, dass eine Prozession durch die Straßen zieht, und die Menschen kommen aus ihren Läden und Häusern, um zu sehen, wer da zum Verbrennungsplatz gebracht wird. Dieser Platz liegt üblicherweise außerhalb des Dorfs oder auch etwas weiter entfernt, und oft ist es ein schöner Ort am Ufer eines Flusses. Natürlich ist es ein stiller Platz. Er ist abgelegen, und meist befinden sich keine Menschen dort, so dass er sich einsam anfühlt. Sogar tagsüber und auch bei Sonnenschein, ganz besonders aber, wenn Sie alleine dort sind, hat der Verbrennungsplatz eine sonderbare Atmosphäre – es liegt ein Zittern, eine Art Schwirren in der Luft, das man nahezu sehen kann. Der Platz ist auf eine Art lebendig, wie andere Orte es nicht zu sein scheinen. Wenn Sie um sich blicken, sehen Sie hier und da Häufchen verkohlten Holzes, Reste von Beerdigungsfeuern. Sehen Sie genauer hin, dann können Sie gelegentlich Teile eines Schädels, Oberschenkelknochen oder Fingerknöchel erkennen. Sollten Sie erst später am Tag, in der Abenddämmerung hierher kommen, dann erblicken Sie vielleicht die schattenhafte, schleichende Gestalt eines Schakals, der Sie mit glühend grünen Augen anstarrt und dann mit einem kurzen Kläffen verschwindet.

Hierher also wird der Körper gebracht, um ihn den Flammen zu übergeben. Zunächst muss das Holz für das Feuer aufgeschichtet werden, und das tun meistens die an der Beerdigungsfeier beteiligten Menschen selbst. Es kann sein, dass sie mitgebrachte Holzscheite verwenden oder sie an Ort und Stelle von einem Verkäufer erwerben. Sie heben einen Graben aus und legen große Steine an jede Seite. Dann legen sie die Holzscheite quer über den Graben und weitere quer über diese erste Lage, aber so, dass die Luft gut zwischen ihnen zirkulieren kann. Der fast ganz entkleidete Leichnam wird nun auf diese kreuzweise gestapelten Holzscheite gelegt. Einige kleinere Holzscheite werden darüber

gelegt, und am Ende besprenkelt man den ganzen Scheiterhaufen mit Ghee (geklärter Butter), sofern genügend Geld dafür vorhanden ist – oder mit Öl, heute aber oft auch mit Kerosin.

Sollte ein Priester zugegen sein – ein Brahmane, ein Lama oder ein anderer Geistlicher – werden Mantras gesungen und Gebete rezitiert. Dann nimmt der nächste Verwandte, gewöhnlich ein Sohn oder Bruder, eine Fackel und zündet den Scheiterhaufen an. Innerhalb weniger Minuten, zumal bei guten Windverhältnissen, brennt der Scheiterhaufen lichterloh und lässt glühende Funken zum Himmel steigen. Sobald die Verbrennung in Gang ist – der Scheiterhaufen lodert auf und der tote Körper wird zu einer glühenden, geschmolzenen Masse –, beginnen sich alle zu entspannen. Sie fangen an zu reden – natürlich über den Verstorbenen, seine liebenswerten Eigenschaften und kleinen Schwächen. Geschichten machen die Runde über das, was er gesagt oder getan hat, in welcher Klemme er einmal gesessen oder welches Abenteuer jemand vor Jahren mit ihm erlebt hatte. Indem so über ihn geredet wird, entsteht eine freundliche, heitere Atmosphäre voller Wohlwollen für den geliebten Verstorbenen.

Dann werden Teetassen herungereicht – wie durch Zauberhand erscheint ein Verkäufer, der eine Teekanne und kleine Tassen anbietet – und alle trinken nun Tee und knabbern Kekse. In manchen Kreisen wird auch etwas gereicht, das erheblich stärker als Tee ist. Bevor man sich versieht, lassen alle es sich richtig gut gehen, ohne auch nur das leiseste Gefühl zu haben, es sei unangemessen oder unschicklich. Sterben und Verbrannt-werden ist schließlich genauso natürlich und unvermeidlich wie Geborenwerden. Bei solchen Anlässen spüren die Menschen, dass man Leben und Tod annehmen und letztlich miteinander versöhnen muss. Sie sind zwei Seiten derselben Münze. Die Menschen werden zu diesem Zeitpunkt nicht unbedingt solche Gedanken haben und vielleicht auch sonst nicht. Es kann sein, dass sie gar nicht viel für philosophische oder metaphysische Gedanken übrig haben, aber das ist es, was sie unausgesprochen empfinden, wenn sie sich nach einer Verbrennung miteinander vergnügen. Es gehört nun einmal zum Leben. Man sollte es heiter oder gleichmütig annehmen. Für Kummer gibt es keine Zeit und keinen Ort – oder wenn, dann durchaus in Grenzen.

Die Gespräche ziehen sich noch ein, zwei Stunden lang hin, bis das Feuer niedergebrannt und die Verbrennung nahezu vorüber ist. Wenn sich die Menschen davon überzeugt haben, dass der Leichnam vollständig verbrannt ist, lassen sie ihn weiter schwelen und gehen heim. Selbst für diejenigen, die eben noch Zeugen der Verbrennung eines ihnen nahestehenden, geliebten Menschen waren, war es alles in allem kein unangenehmes, sondern vielmehr ein wertvolles, erhebendes Erlebnis.

So hat der Verbrennungsplatz für die indische Kultur eine große und positive Bedeutung. Welche Bedeutung könnte er aber darüber hinaus als Symbol haben? Was symbolisiert der Verbrennungsplatz im Tantra? Und was haben die in der Überschrift dieses Kapitels genannten himmlischen Jungfrauen – womit ich die *ḍākinīs* meine – damit zu tun? Um das zu verstehen, müssen wir zu den Quellen der tantrischen und zumal der Nyingma-Überlieferung zurückkehren – zurück zum legendären Leben und zur symbolischen Biographie Padmasambhavas, des tantrischen Gurus Indiens und Tibets.

Das Leben dieses großen Lehrers des achten Jahrhunderts u.Z. war – gelinde gesagt – turbulent. Als Kind war er von einem König adoptiert und als Prinz erzogen worden. Er heiratete, verließ aber seine Frau und wurde Mönch. Er studierte alle Formen des Buddhismus, übte eingehend Meditation, und zwar besonders verschiedene tantrische Meditationen. Er reiste weit, auch außerhalb Indiens, und wurde schließlich erleuchtet. In ganz Indien und Tibet gilt er als der größte tantrische Meister seiner Tage, und man schreibt

ihm die Austreibung der dem Dharma widerstrebenden Dämonen und die Verankerung des Buddhismus in Tibet zu.

Eine so kurze Skizze kann die Fülle der erzählten Ereignisse in seiner Biographie nicht angemessen beschreiben. An dieser Stelle werden wir uns aber nur mit einer Episode aus jener Lebensphase befassen, als er noch dem tantrischen Pfad im Streben nach Erleuchtung folgte und in verschiedenen Gegenden Indiens viel Zeit auf Verbrennungsplätzen verbrachte. Glaubt man den Gerüchten, die damals verbreitet wurden, dann lebte er dort mit den *dākinīs* – singend, tanzend und Wein trinkend.

Es ist schwer zu sagen, ob man diese Geschichten als historisch wahr oder als Legenden nehmen sollte. In den überlieferten Lebensgeschichten Padmasambhavas gehen historische Tatsachen und symbolische Aussagen ineinander über.⁵² Manchmal ist ganz klar, ob etwas faktisch oder symbolisch gemeint ist, in anderen Fällen kann es beides sein. Möglicherweise gehören die Geschichten von Padmasambhava und den Verbrennungsplätzen zu denen, die als historisch und symbolhaft zugleich anzusehen sind. Das Bild von Padmasambhava, der auf dem Verbrennungsplatz von himmlischen Jungfrauen umgeben ist, faszinierte ohne Zweifel die Vorstellungskraft späterer Generationen der tantrisch Übenden. Mit der Zeit wurde es in seinem spirituellen Gehalt immer reichhaltiger, und die Symbolik des Verbrennungsplatzes und der himmlischen Jungfrauen gewann größere Bedeutung.

Die Gedankenverbindungen zum Verbrennungsplatz liegen mehr oder weniger auf der Hand. Der Tod springt uns unmittelbar ins Auge. Schon der Gedanke an einen Verbrennungsplatz bringt das Thema Tod auf, und wenn Sie einen solchen Ort aufsuchen und sich umsehen, kommen Sie nicht umhin, an all die Menschen zu denken, die hier im Laufe vieler Jahre verbrannt wurden, vielleicht über Jahrhunderte hinweg, wenn es ein alter Platz ist. Wenn Sie ganz still sind, zumal wenn Sie alleine dort sind, können Sie manchmal fast ihre Anwesenheit spüren – so als hätten sie in der psychischen Atmosphäre eine Spur hinterlassen und als könnten Sie nun die Gegenwart dieser unzähligen toten Menschen fühlen. An solch einem Ort ist man nahezu gezwungen, sich ernst und nüchtern zu besinnen, dass alle eines Tages sterben werden – auch man selbst. Man erkennt, dass auch der eigene Körper eines Tages hierhin gebracht und verbrannt wird, dass man Besitztümer, Beziehungen und Freunde für immer zurücklassen muss. Nach und nach wird der eigene Körper von Flammen verzehrt, sich auflösen und zu Asche werden.

Solches Nachsinnen wurde im frühen Buddhismus systematisch entwickelt. Ernsthaften Schülerinnen und Schülern wurde empfohlen, alleine ein Leichenfeld aufzusuchen, wo die Körper der Verstorbenen lagen, um zu verwesen oder von Aasfressern vertilgt zu werden. (Zu Lebzeiten des Buddha war Verbrennung nicht sehr verbreitet). Um sich herum sahen die Übenden nun nicht die Reste verbrannter Körper, sondern Körper in verschiedensten Phasen des Zerfalls. Sie wurden dazu angehalten, nicht zurückzuschrecken, zu schaudern oder sich abzuwenden, sondern genau hinzusehen und die Körper sogar zu untersuchen und die Lektion auf sich selbst anzuwenden, indem sie sich klar machten, dass ihr eigener Körper ebenso dem Verfall preisgegeben war.

Als man diese Art des Übens mehr gliederte, begannen die Meditationslehrer, zehn Stufen des Verfalls eines Leichnams zu unterscheiden. Die Übenden wurden aufgefordert, diese Stufen zu betrachten. Sie sollten über eine nach der anderen Stufe nachsinnen und sich

⁵² Siehe Yeshe Tsogyal (Ye-shes-mtsho-rgyal), *Der Lotosgeborene im Land des Schnees: wie Padmasambhava den Buddhismus nach Tibet brachte*. Außerdem Padmasambhava, *Die geheimen Dakini-Lehren: Padmasambhavas mündliche Unterweisungen der Prinzessin Tsogyal*. Ein Juwel der tibetischen Weisheitsliteratur

selbst sagen und sich davon überzeugen, dass auch ihr eigener Körper eines Tages denselben Prozess durchlaufen würde. Man nannte diese Praktik „Meditation über die zehn Stufen der Unreinheit eines Leichnams“ oder auch die „zehn Ekelobjekte“. (Das Pāli-Wort für Unreinheit ist *asubba*, und es bedeutet auch widerlich, ekelhaft und hässlich.) Es hieß, diese Meditationsübung führe zu Loslösung, besonders zur Loslösung vom Körper, und biete ein Gegenmittel gegen das Begehren von Sinneseindrücken.⁵³

Es lohnt, die zehn Verfallsstufen zu nennen, um eine Vorstellung davon zu bekommen, womit die frühen Buddhisten zu tun hatten, wie ernst sie das spirituelle Leben nahmen und wie radikal und sogar drastisch sie in ihrer Übung vorgehen. Die erste Stufe, die man betrachtet, ist ein geschwollener und aufgedunsener Leichnam, denn einige Tage nach dem Tod führen die entstandenen Gase dazu, dass die Leiche anschwillt. Zweitens konzentriert man sich auf eine verfärbte Leiche, die eine blaugrüne Farbe angenommen hat. Die dritte Stufe ist jene, in welcher der Leichnam zu eitern beginnt und Flüssigkeiten aus seinen Öffnungen fließen. (Da ich selbst in der Meditation bis zu dieser Verfallsstufe gegangen bin, kann ich bezeugen, dass sie sehr unangenehm ist.) Viertens betrachtet man einen aufgespaltenen Körper, der vielleicht sogar in zwei Teile getrennt ist, fünftens einen angenagten Körper, der von Hunden und Schakalen zerrissen worden ist. Sechstens findet man vielleicht einen zerstückelten Körper, dessen Gliedmaßen in alle Richtungen verstreut worden sind. Die siebte Stufe ist eine Leiche, die in kleine Stücke zerlegt worden ist, vielleicht um sie zu beseitigen. Achters wird man angewiesen, eine blutbeschmierte oder blutüberströmte Leiche, und neuntens eine Leiche, die von Tausenden kleiner Würmer befallen ist, zu betrachten. Das zehnte Stadium ist natürlich ein Skelett – bloß ein paar Knochen – das, was am Ende des Totenschmauses übrigbleibt.

In einigen Teilen der buddhistischen Welt wird diese Meditation über die zehn Verfallsstufen eines Leichnams weiterhin geübt, zumal von Mönchen. Heute ist es sogar in Indien nicht immer möglich, Leichen in allen Stufen der Zersetzung zu finden, aber es gilt allgemein als ausreichend, einfach einen Verbrennungsplatz aufzusuchen und sich dort eine Weile lang die herumliegenden Schädel und Knochen oder das verkohlte Holz eines Scheiterhaufens anzusehen. Wenn man dabei offen und aufmerksam genug ist, wird es die gewünschte Wirkung zeitigen. Zur Unterstützung dieser Übung werden manchmal auch Bilder der zehn Verfallsstufen angefertigt, und ich erinnere mich sehr deutlich daran, wie ich diesen Brauch entdeckte. Ich war in einen kleinen Vihara am Rande von Kalimpong eingeladen worden, in dem einzig ein alter nepalesischer Mönch wohnte. Es war eine Einladung zum Mittagessen, und als ich essend dasaß und mich umblickte, sah ich an den Wänden eine Reihe beinahe lebensgroßer Darstellungen der zehn Arten von Leichen, die in äußerst schauerlichen und realistischen Einzelheiten abgebildet waren.

Wenn Sie diese Art Meditation üben, werden Sie mit der Zeit alle, denen Sie begegnen, als umherlaufende Skelette sehen. Sie sehen nicht mehr Fleisch und Blut, keine *Menschen*, sondern bloß Skelette. Vielleicht werden Sie irgendwann in Ihrer Meditation mit einem *nimitta* oder Zeichen eigener Art belohnt, wie es dieser Übung entspricht. Die Erscheinung eines *nimitta* ist ein Element vieler Meditationspraktiken. Zunächst konzentriert man sich auf ein äußeres Meditationsobjekt. Das könnte beispielsweise eine farbige Scheibe, eine *kasīna* sein, aber in diesem Fall ist es natürlich ein Leichnam. Danach schließt man die Augen und versucht das Meditationsobjekt vor dem inneren Auge zu sehen oder zu erleben. Nach einer Weile entsteht aus dieser „geistigen Kopie“ ein leuchtendes „Gegenstück“,

⁵³ Sangharakshita beschreibt verschiedene Formen dieser Meditation in Kapitel 11, „Der dreifältige Pfad: Meditation“ in *Was ist der Dharma?* Im Pālikanon finden sich Beschreibungen der Praktik beispielsweise im *Mahāsatiṭṭhāna-Sutta*, Dīgha-Nikāya (DN ii.295-297; DN 22): <https://suttacentral.net/dn22/de/kusalagnana-maitrimurti-traetow> (geprüft am 20.5.2020). Außerdem *Visuddhi-Magga* (Vis VI): <http://www.palikanon.com/visuddhi/vis06.html> (geprüft am 20.5.2020)

in das man sich mehr und mehr vertieft. Diese Vertiefung wird zum Kern meditativer Sammlungszustände, die *dhyāna* genannt werden. Das *nimitta* ist nicht notwendigerweise leuchtend – bei manchen Meditationen soll man eher ein rauchartiges Zeichen sehen. Manchmal ist das Zeichen überhaupt nicht sichtbar, sondern hörbar oder auch eine physische Empfindung oder ein Geruch. Der Geist scheint diese subtilen Sinneseindrücke im Verlauf zunehmend tiefer Konzentration zu erzeugen. Im Fall der Leichenmeditation sieht man bloß Knochen – weiß, strahlend und rein – und das wird zum Konzentrationsobjekt im nächsten Abschnitt der Praktik.

Es versteht sich von selbst, dass Meditationspraktiken wie diese nicht für jedermann geeignet sind. Traditionell wird die sogenannte Leichenmeditation jenen Menschen empfohlen, die zum „Gier-Typ“, zum leidenschaftlichen Typ gehören. Wer gewohnheitsmäßig auf die heitere, erfreulich-angenehme Seite des menschlichen Lebens achtet, muss sich vergegenwärtigen, dass es auch eine andere Seite gibt. Vielleicht fühlen Sie sich zu jemandem körperlich hingezogen. Doch wenn Sie sich wirklich bewusst werden, wozu Sie sich hingezogen fühlen, dann müssen Sie sich die Frage stellen, wie es denn damit in zehn, fünfzehn oder hundert Jahren aussehen wird. Bei dieser Entwicklung größeren Gewahrseins für die herausfordernden Aspekte des menschlichen Lebens geht es nicht darum, dem Leben seinen Glanz zu nehmen, sondern sich von einer übermäßigen Beschäftigung mit jener Art von Schönheit zu lösen, die mit Begierde einhergeht – und dadurch frei zu werden, eine verfeinerte Schönheit zu erleben.

Falls Sie indes eher ein Hass-Typ sind, wäre es vielleicht nicht gut für Sie, diese Meditationen zu üben, denn Sie finden das Leben ohnehin schon unangenehm oder sogar widerwärtig. Sie müssen sich eher vor Augen führen, dass das Leben, und zumal jener Bereich des Lebens, der andere Menschen betrifft, eine lichte und angenehme Seite hat. Unter diesen Umständen ist die *mettā-bhāvanā* (Pāli; Sanskrit: *maitrī-bhāvanā*), die Entwicklung von Herzengüte, eine besser geeignete Meditationsübung.

Aber auch wenn Sie ein Gier-Typ sind, ist es nicht unbedingt der beste Ansatz, nach Leichen zu suchen, über die Sie meditieren können. Sollten Sie so gierig sein, dass Sie von materiellen Dingen und anderen Menschen auf der rein körperlichen Ebene geradezu besessen sind, dann könnte ein Besuch des Friedhofs oder einer Verbrennungsstätte, sofern Sie denn eine finden, durchaus heilsam sein. (Allerdings würden Sie mit einem solchen Temperament kaum freiwillig dorthin gehen.) Wenn Sie aber weniger extrem geneigt sind, können Sie auch schlicht über Tod oder auch nur über Unbeständigkeit nachsinnen. Das wird zwar keine so dramatische Wirkung haben wie der Versuch, sich zu einem Gewahrsein von Tod zu zwingen. Es ist wesentlich, gewisse objektive Tatsachen des Daseins zur Kenntnis zu nehmen, um auf wahrhaft menschliche Weise weiter zu wachsen oder zu reifen. Wenn Sie das, was Sie verstehen und erleben, auf sich selbst anwenden, dann werden Sie allmählich dieses Gewahrsein der Unbeständigkeit so vertiefen, dass echte Einsicht hervortreten kann.

Schon unsere natürliche Umgebung bewusst aufzunehmen, kann bei dieser Übung hilfreich sein. Das ist auf dem Land leichter als in der Stadt, aber auch dort kann man Unbeständigkeit als unmittelbare Wirklichkeit sehen. Als ich im Londoner East End lebte, gab es vor meinem Fenster einen Baum, auf den ich gerne blickte. Alle Jahre wieder sah ich ihn aufblühen und welken; im Frühling war er über und über mit Blüten bedeckt, im Sommer stand er in vollem Laub und im Winter kahl und ohne Blätter. Selbst wo man keinen Wechsel der Jahreszeiten beobachten kann, ist es doch immer möglich, deutliche Eindrücke dieser Wirklichkeit zu erhalten. Bei meinen Besuchen in Neuseeland war der einheimische Urwald praktisch immergrün, doch mitten in ihm konnte man sonnenge-

bleichte Baumskelette sehen. Das war ziemlich seltsam, ein echtes *Memento mori*, ein Skelett beim Festgelage. Es war, als wandere man über einem Strand voller gesunder, braungebrannter, sich sonnender Menschen, zwischen denen hier und da Skelette liegen, weiß gebleicht zwischen all den Sonnenanbetern.

Es heißt, die Römer hätten bei ihren Festgelagen mit Rosen und Girlanden geschmückte Skelette sitzen gehabt, um sich daran zu erinnern, dass das Feiern eines Tages für jeden vorbei sein würde. So etwas käme uns zweifellos als eine unnötig morbide Erweiterung der Gästeliste vor. Wir lassen nicht einmal die Blumen im Zimmer, wenn die Blütenblätter abzufallen beginnen. Wenn Sie aber auf dem Land leben, können Sie nicht einfach das Beste aus den Jahreszeiten herauspicken. Sofern Sie aufmerksam sind, lässt das ein Gespür für die Flüchtigkeit der Dinge in Ihnen entstehen. Dieses Gespür können Sie auch mit Kunst nähren: Nachsinnen über Vergänglichkeit ist bekanntlich ein stetes Thema sowohl der Naturdichtung als auch der buddhistischen Zen-Poesie Chinas und Japans.

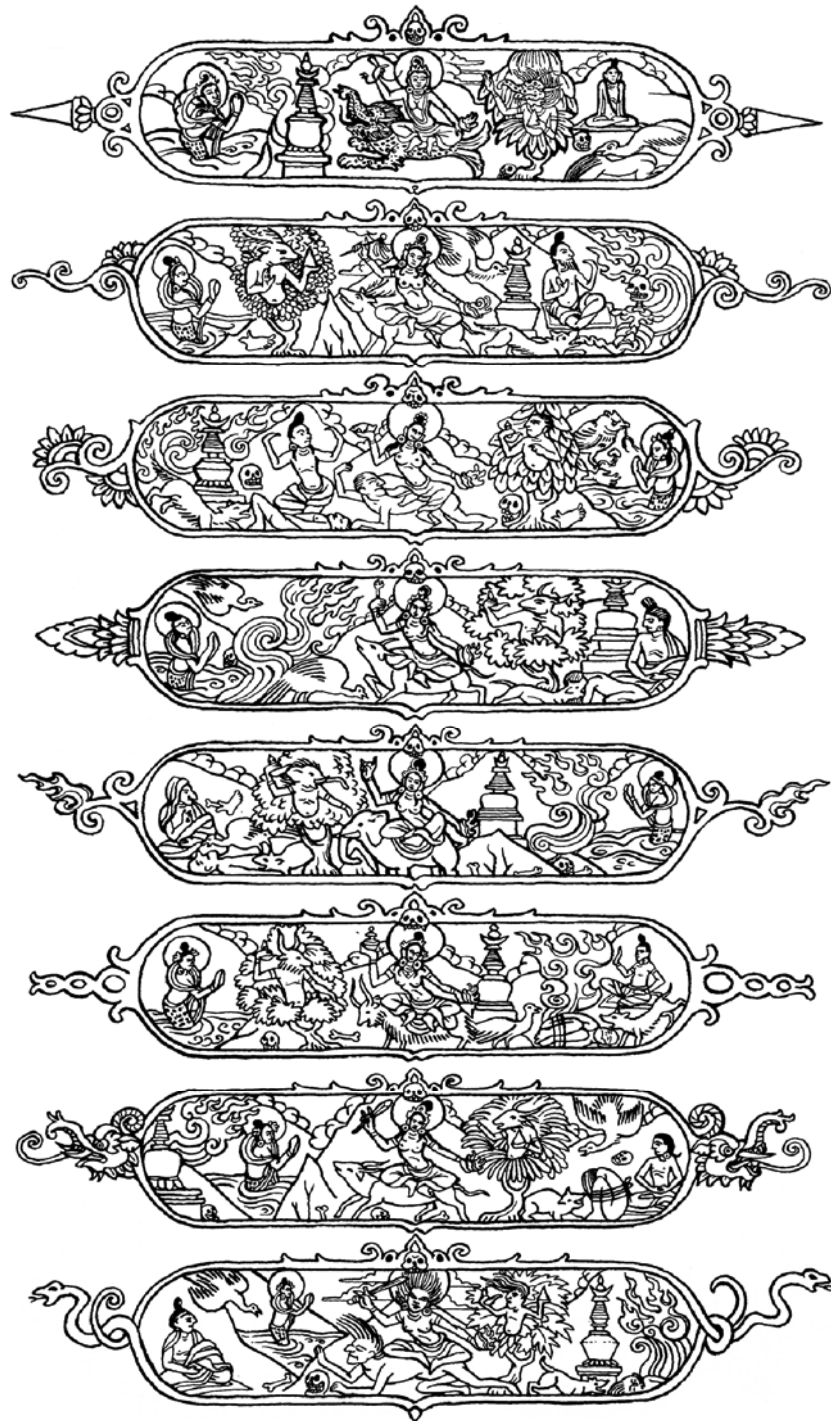
Auf so viele unterschiedliche Arten und mehr kann man sein Gewahrsein für die eigene Existenz vertiefen und sich der Kürze des Lebens deutlich bewusst werden. Man lernt, die Dinge stets aus dieser realistischeren Perspektive zu betrachten. Ein solcher Blickpunkt ist keineswegs negativ – im Gegenteil. Wenn Sie die Unbeständigkeit der Dinge wahrzunehmen beginnen, erkennen Sie den Wandel. Sie erkennen, dass Wandel nicht nur Verfall und Minderung ist, sondern dass sich die Dinge auch zum Besseren verändern können. In der Tat können Sie sogar selbst *veranlassen*, dass sie sich zum Besseren wenden, und somit ist Wandel nicht bloß Veränderung, sondern auch Umgestaltung, Transformation. Ein Symbol hierfür ist die hinduistische Gestalt des tanzenden Śiva: Zwar ist Śiva scheinbar eine gewalttätige, zerstörerische Macht, doch seine Symbolik ist grundlegend positiv, denn sie steht für die Möglichkeit der Umwandlung. In der buddhistischen Überlieferung erinnert der Bodhisattva Avalokiteśvara, der in allen sechs Bereichen des Lebensrades erscheint, auf ähnliche Weise daran, dass es in jedem dieser Bereiche die Möglichkeit der Umwandlung gibt.

Der Unbeständigkeit ins Auge zu sehen, bevor uns das Alter dazu zwingt, hilft, das Beste aus dem Leben zu machen. Viele Menschen beginnen erst dann, guten Gebrauch vom Leben zu machen, wenn sie älter und ein wenig weiser werden. Wenn Sie das Glück haben, jetzt noch jung zu sein, dann können Sie auch jetzt schon überlegen, zum Beispiel: „Hier bin ich, ich lebe; mit etwas Glück werde ich noch einige Jahre lang leben. In dieser Zeit kann ich wirklich etwas mit meinem Leben anfangen; ich kann es zu etwas Wertvollem machen, sodass ich am Ende zurückblicken und sagen kann: Ja, ich hatte eine wunderbare Gelegenheit, und ich habe sie gut genutzt, dem Himmel sei Dank!“

Leichenfeldbetrachtungen sind somit nur eine eher haarsträubende Art, über Unbeständigkeit zu kontemplieren. Es gibt sehr viele andere Praktiken, die dasselbe Grundthema betreffen, dem gleichen Zweck dienen und sich für die spirituellen Bedürfnisse der meisten Menschen besser eignen. Es heißt, man solle die Leichenfeldbetrachtung nur dann im ganzen Umfang üben, wenn man starke Nerven hat – ja, man solle jede Form dieser Übungen nur vorsichtig, ernsthaft und auf einer festen Grundlage von Achtsamkeit und *mettā* aufnehmen, und zwar ganz besonders *mettā* für sich selbst.

Wenn die erste Assoziation mit dem Verbrennungsplatz Tod und Vergänglichkeit ist, dann folgt ihr eine ganz direkte emotionale Assoziation unmittelbar auf dem Fuß: Angst und Schrecken. Ich erwähnte, dass Verbrennungsplätze einsame Plätze am Rande des Ortes sind oder in einiger Entfernung davon, vielleicht am Waldrand oder an einem Flussufer. Unter den Bewohnern der Gegend wird manch ein Aberglaube über den Verbrennungsplatz im Umlauf sein. Es können Geschichten von Menschen sein, die dort Geister gesehen oder das behauptet haben; Menschen die dort Stimmen gehört oder seltsame,

unheimliche Empfindungen erlebt haben. Auch für manche einsam gelegenen Kirchhöfe in England gilt, dass niemand gerne allein dorthin geht, vor allem in der Nacht. Man ist nur mutig genug, in der Nähe vorbeizugehen, wenn der Tag hell ist oder man sich anlässlich einer Beerdigung in Begleitung vieler Menschen befindet.



Wenn Sie sich indes Ihrer Furcht nicht ergeben, sondern sie überwinden und gänzlich furchtlos werden wollen, werden Sie dem tantrischen Ansatz zufolge genau deshalb zum Verbrennungsplatz gehen, weil er das ist, wovor alle Angst haben. Sie gehen in der Nacht hin, am besten in einer mondlosen Nacht, in der es ganz dunkel ist, und Sie gehen allein. Yogis im heutigen Indien tun das immer noch. Sie besuchen nicht nur einen Verbrennungsplatz – manchmal leben sie dort Tage, Wochen oder Monate lang. Um Furcht zu

überwinden, stellen sie sich genau der Situation, in der Furcht am ehesten aufkommt. Sie rufen absichtlich Angst hervor und lassen sie in ihrem Erleben voll und ganz zu – sie werden intim vertraut mit ihr, wie mit einer steten Begleiterin. Und weil sie sich ihr stellen, können sie mit ihr umgehen und sie überwinden.

Über Furchtlosigkeit als buddhistische Tugend hört man nicht allzu viel, aber in den Schriften spielt sie eine wichtige Rolle, und der Buddha selbst wird häufig mit der *abbaya mudrā*, der Geste der Furchtlosigkeit, dargestellt. Diese Geste – eine Hand wird mit nach vorne gewandter Handfläche auf der Höhe des Herzens gehalten – sagt: „Fürchte dich nicht!“ , „Hab’ keine Angst!“ Bodhisattvas werden auch als Verkörperungen von Furchtlosigkeit angesehen. Die Mahāyāna-Tradition fordert nachdrücklich, sie sollten Zuversicht, Mut, Unternehmensegeist, Abenteuerlust mitbringen und entschlossenen Herzens sein. Tatsächlich gelten die heroischen Tugenden in allen Formen des Buddhismus als sehr wichtig: Mut, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Energie und Initiative. Im Westen wird das nicht immer erkannt. Wir stellen uns das spirituelle Leben als Ausdruck eher passiver, man könnte auch sagen, weiblicher Tugenden wie Liebe, Barmherzigkeit, Geduld, Mitgefühl, Toleranz und Sanftmut vor. In der buddhistischen Überlieferung gelten aber die heroischen Tugenden als nicht weniger wichtig – ja sogar in mancher Hinsicht als wichtiger. Und im Lauf der Zeit wurde der Verbrennungsplatz zum Übungsfeld für Furchtlosigkeit, einem Zentrum für die Entwicklung einer heroischen spirituellen Haltung.

Das Ausmaß, in dem einzelne Menschen sich vor dem Tod fürchten, scheint aus einer Verbindung von Vorstellungskraft und kultureller Konditionierung hervorzugehen. In den Holzschnitten vom „Totentanz“, die Hans Holbein der Jüngere im 16. Jahrhundert veröffentlichte, kann man sehen, wie sich die Menschen im spätmittelalterlichen Christentum den Tod vorstellten – als ein mit jedermann tanzendes Skelett, hier mit einer jungen Frau, dort einem reichen Händler, einem Mönch oder dem Papst.⁵⁴ Ihre Botschaft ist eindeutig: Alle werden sterben, und Tod ist eine schreckliche Sache. Sterben heißt, von dieser schrecklichen, grausig grinsenden und abstoßenden Gestalt umarmt und gepackt zu werden. Tod ist so ähnlich wie mit einem Skelett ins Bett zu gehen. So ungefähr stellte man sich das zu dieser Zeit vor. Das war aber ein Zeitalter, in dem die offizielle Theologie lehrte, wer ein guter Christ gewesen sei, werde direkt in den Himmel kommen. Warum sollte der Tod auch dann noch so schrecklich sein? Warum sollten sich die Menschen so sehr davor fürchten? Es scheint, als sei diese furchterregende Vorstellung von der christlichen Kirche mit Absicht heraufbeschworen worden. Wahrscheinlich war es das Ziel, die Menschen an das unvermeidliche Schicksal ihrer körperlichen Existenz zu erinnern und damit sie ihren Geist auf die ungewissen Aussichten ihrer Seelen richten.

Im Gegensatz dazu wurde der Tod im klassischen Griechenland als schöner, geflügelter Jüngling dargestellt, was nahelegt, dass die Griechen den Tod viel leichter und natürlicher nahmen. Für sie war er wie Einschlafen. Sie erwarteten nichts Großes danach. Es bestand eine vage Vorstellung von einem Himmel mit Namen „Elysium“. In diesen kamen nur wenige. Die Mehrheit konnte sich auf ein unklares, geisterhaftes Leben nach dem Tod einstellen. Gewiss zogen sie das Leben dem Tod vor, aber sie hatten nicht die makabre Todes-Vorstellung der Christen des späten Mittelalters.

Wenn Sie den Verbrennungsplatz aufsuchen, werden Sie nicht nur der Angst begegnen. Dort gibt es auch Einsamkeit. Da sind Sie nun, allein in der Nacht, mit dem Tod, mit der Angst, und Ihr Alleinsein ist wie eine Vorahnung der Einsamkeit des Grabes. Überdies sehen Sie der Möglichkeit des Wahnsinns ins Auge. Es kann sich manchmal so anfühlen,

⁵⁴ Die vierzig Blätter zum Totentanz wurden 1530 zuerst als Sammlung loser Holzschnitt-Drucke, 1538 erstmals als Buch veröffentlicht. Eine Webseite mit allen Bildern findet sich unter http://www.die-hanse.org/html/der_totentanz_von_hans_holbein.html (geprüft am 20.5.2020)

als setze Ihr Verstand aus und Sie könnten es nicht länger ertragen, sondern würden gleich durchdrehen. Mit dieser Möglichkeit müssen Sie klarkommen. Auf dem Verbrennungsplatz können Sie nichts als gegeben voraussetzen, nicht einmal Ihren Verstand, denn hier sind Sie endlich Auge in Auge sich selbst ausgesetzt, mitsamt Ihren Schwächen und Ihren Stärken, mit dem, wer und was Sie sind – und das ist nichts, was der Geist behaglich findet.

Der Verbrennungsplatz ist ein Ort, den Sie absichtlich aufsuchen. Sie warten nicht, bis der Tod Sie holt und der Leichnam durch die Straßen getragen wird. Sie machen sich auf die Suche nach dem Tod und nach der Furcht. Sie werben um ihn und laden ihn ein: „Komm, mach was Du willst, ich bin bereit.“ Von daher steht der Verbrennungsplatz für eine Art Feuerprobe, eine Krisensituation, in die Sie sich absichtlich hineinstürzen, und in der Sie gezwungen sind sich zu ändern: Sie müssen wachsen oder sterben. Kurz: Es ist es der Ort, wo Sie gezielt nach dem suchen, was andere Menschen vermeiden – und in der Tat das, was auch Sie am liebsten vermeiden würden. Der Verbrennungsplatz ist darum ein Symbol für Umwandlung – eine Wandlung Ihres ganzen Seins von den Tiefen bis zu den Höhen, eine Wandlung sämtlicher Aspekte Ihres Bewusstseins.

Natürlich müssen Sie nicht nach Indien gehen und Verbrennungsplätze aufsuchen, um sich einer kritischen Situation, einer Feuerprobe zu stellen. Es ist sehr wichtig zu erkennen, um welches Prinzip es hier geht und sich nicht von den bunten Verwirklichungen dieses tantrischen Prinzips verleiten zu lassen, und seien diese auch noch so inspirierend. Wenn Sie wollen, können Sie aber auch ganz buchstäblich den Verbrennungsplatz und vielleicht sogar die himmlischen Jungfrauen erleben. Aber Sie können auch Ihre eigenen Verbrennungsplätze im Alltag erleben – wenn beispielsweise ein wichtiges Geschäft im letzten Moment platzt, wenn Sie plötzlich ins Krankenhaus müssen oder wenn jemand stirbt.

Der tantrische Verbrennungsplatz ist im Wesentlichen eine innere Erfahrung. Allein zu sein, ist für sich genommen keine kritische Situation. Angst kann wohl aufkommen, wenn Sie allein sind, doch das ist vielleicht nur deshalb so, weil Sie niemanden bei sich haben, der Sie von der Angst ablenkt, die immer schon da ist. Unter anderen Umständen kann es genau die Gegenwart einer anderen Person sein, die eine kritische Situation hervorbringt, so etwa bei Hass oder Eifersucht. Eifersucht ist eine der stärksten Emotionen, zumal wenn sie in Verbindung mit sexuellen Beziehungen entsteht oder zu entstehen droht. Die Emotion kann so mächtig werden, dass Sie den Menschen, den Sie doch vermeintlich lieben, am liebsten umbringen würden – ganz abgesehen von jener Person, die ihn anscheinend von Ihnen nimmt. Wenn aber das Gefühl der Eifersucht aufkommt, sollten Sie zu sich sagen: „Ah! Das ist eine Feuerprobe. Ich bin auf einem Verbrennungsplatz, dem Ort, an dem mein Ego sterben könnte.“ Eifersucht basiert auf Besitzgier und entsteht durch die Übertragung unserer Gefühle auf andere. Sie ist eine mächtige Bekräftigung des Ego und eine sehr unangenehme Emotion. In gewisser Hinsicht ist sie unangenehmer als Furcht, denn sie bedroht einen anderen Menschen, wenn nicht sogar mehrere. Wie intensive Furcht, kann sie zum Anlass für Mord werden. Wenn man sie aber durchschaut, kann man sogar Eifersucht umwandeln. Darauf werden wir später zurückkommen.

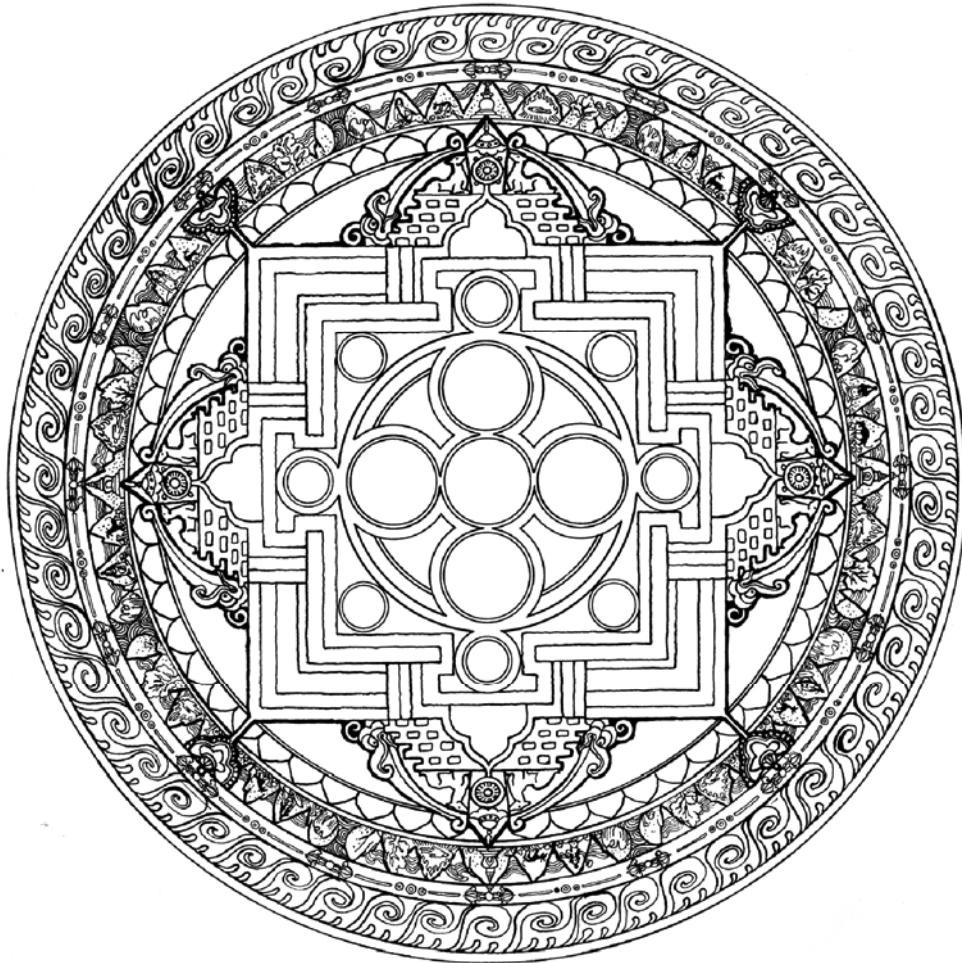
Ein anderes Beispiel einer häufig anzutreffenden kritischen Situation ist Mangel an Selbstvertrauen. Auch hier ist das, was zu der kritischen Situation führt, nicht der Mangel an Selbstvertrauen selbst und auch nicht die objektive Situation, die Selbstvertrauen fordert, beispielsweise eine Rede zu halten. Die Feuerprobe besteht darin, dass Sie genötigt sind, sich Ihrem Mangel an Selbstvertrauen zu stellen. Vielleicht haben Sie es bisher immer vermeiden können, eine öffentliche Rede zu halten. Jetzt aber haben Sie aus welchem Grund auch immer versprochen, sie würden es tun. Und das scheinbar gegen Ihr besseres Wissen, sei es, weil „Not am Mann“ herrscht oder weil Sie sich herausfordern wollen.

Wenn nun der Tag gekommen ist, werden Sie wahrscheinlich denken: „Oh nein, das stehe ich nicht durch.“ Natürlich können Sie passender Weise „krank“ werden oder aber sich der Tatsache stellen, dass Ihr Selbstbild eine Illusion war. *Das* ist die kritische Situation. Wenn Sie sich Ihrer Angst zu scheitern stellen und das Risiko auf sich nehmen, die Rede zu halten, dann ist das ein weiterer Verbrennungsplatz.

Als Symbol der Wandlung wurde der Verbrennungsplatz zu etwas ausgestaltet, das man die acht großen Verbrennungsplätze nennt. In ganz Indien gibt es Verbrennungsplätze. Jedes Dorf hat einen, und jede Stadt hat zwei oder drei. Es gibt also Zehntausende von Verbrennungsplätzen im ganzen Land. Wo die Menschen sind, da ist auch der Tod, und wo der Tod ist, da ist auch ein Verbrennungsplatz. Doch in der indischen Überlieferung gab es unter all diesen Verbrennungsplätzen acht, die besonders berühmt waren als Orte, wo *yogis* und *dākinīs* sich regelmäßig versammelten und wo nachts in der Dunkelheit und im Geheimen Initiationen gegeben wurden.

Diese acht großen Verbrennungsplätze tauchen oft in den *mandalas* der tibetisch-buddhistischen Überlieferung auf. Fast jedes Mandala ist von einem Flammenring umgeben. Innerhalb der Flammen befindet sich ein Kreis oder, wenn man ihn dreidimensional betrachtet, ein Wall aus *vajras*. Innerhalb der Vajras gibt es einen Ring von Lotosblumen, und die acht großen Verbrennungsplätze liegen manchmal im Lotosring und manchmal außerhalb der Flammen: je einer in den vier Himmelsrichtungen und je einer in den dazwischen liegenden Richtungen. Die Darstellungen sind äußerst plastisch, gewöhnlich mit einer Unmenge von Schädeln, Knochen, Leichen und brennenden Scheiterhaufen. Vor diesem makabren Hintergrund sehen Sie die *yogis* und *dākinīs*, wie sie meditieren, tanzen, einander umarmen und trinken.

Die Tatsache, dass in allen acht Himmelsrichtungen Verbrennungsplätze bestehen, ist bedeutsam. Sie legt nahe, dass es überall Verbrennungsplätze gibt. Genau genommen ist die Erde, das ganze Universum sowie alles bedingte Sein ein riesiger Verbrennungsplatz. Es ist ein Ort, wo wir mit Tod und Furcht konfrontiert sind, und wo wir uns entweder entwickeln oder umkommen müssen. Die Symbolik sagt auch, dass das Leben selber – Tod im Leben, Leben im Tod – die Feuerprobe ist, eine Feuerprobe, in die wir uns hineindrängen, wenn wir die Geburt als Mensch annehmen.



Darüber hinaus haben die acht großen Verbrennungsplätze eine engere Bedeutung. Sie stehen nicht nur für die Wandlung von Bewusstsein oder *vijñāna* im Allgemeinen, sondern der acht Bewusstseinsarten, die die Yogācāra-Schule des Mahāyāna-Buddhismus als Grundlage ihrer Lehren aufzählt. Die ersten fünf dieser acht Bewusstseinsarten entsprechen den Sinnen: Bewusstsein bzw. unterscheidendes Gewahrsein (um *vijñāna* genauer zu übersetzen) von Form und Farbe durch das Auge, von Geräusch durch das Ohr, von Geruch durch die Nase, Geschmack durch die Zunge und Hitze, Kälte, Festigkeit und Weichheit durch Berührung. Sechstens findet sich das Geist- oder Denkbewusstsein – unterscheidendes Gewahrsein von Ideen durch den Geist. Im Buddhismus wird der Geist üblicherweise als sechster Sinn zusammen mit den fünf anderen verstanden. Man weist ihm keinen besonderen Rang zu. Siebtens gibt es das „beschmutzte Geistbewusstsein“. Dieses siebte Geistbewusstsein deutet unser Erleben in Begriffen von Subjekt und Objekt, einer Außenwelt da draußen und einem Ich-Selbst hier drinnen. Es ist also eine sogenannte dualistische Sichtweise. Die „Beschmutzung“ besteht in dieser irrigen Deutung. Achters findet sich das „Speicherbewusstsein“, das zwei Aspekte hat, einen relativen und einen absoluten. Der relative Aspekt des Speicherbewusstseins besteht aus den Eindrücken, die aus allen unseren bisherigen Erfahrungen – nicht nur in diesem, sondern auch in früheren Leben – zurückgeblieben sind. Es heißt „Speicherbewusstsein“, weil es die Schicht des Geistes darstellt, in der all diese Eindrücke gespeichert sind – etwas ähnliches wie das

kollektive Unbewusste nach C. G. Jung. In seinem absoluten Aspekt ist das Speicherbewusstsein Wirklichkeit selbst – reines Gewahrsein – kein Subjekt oder Objekt, sondern „Ein Geist“ oder „Nur Geist“.⁵⁵

Wie dem Tantra, so geht es auch der Yogācāra-Schule vor allem um direkte spirituelle Erfahrung und ganz besonders Erfahrung, die sie „das Umdrehen“ nennt, *parāvṛitti*. Dieses Umdrehen oder diese Umkehr ist ein überwältigendes Erlebnis, das in den tiefsten Tiefen des eigenen Seins im Bereich des Speicherbewusstseins eintritt. Die Folge davon ist, dass unser ganzes Sein – das ganze Bewusstseinssystem – gewandelt, umgekehrt, auf den Kopf gestellt und transformiert ist.

In was sich die acht Bewusstseinsarten dabei verwandeln, ist natürlich schwer zu sagen. Eine knappe Antwort lautet: Sie werden in Weisheit verwandelt – genauer, in die fünf Weisheiten oder Erkenntnisse (Sanskrit: *jñāna*), die mit den fünf Buddhas verbunden sind. Die fünf Arten von Sinnesbewusstsein werden miteinander in die Alles-vollendende Weisheit Amoghasiddhis, des grünen Buddhas, verwandelt. Das Geistbewusstsein wird in die Unterscheidende Weisheit Amitābhas, des roten Buddhas, verwandelt. Das beschmutzte Geistbewusstsein wird in die Weisheit der Wesensgleichheit Ratnasambhavas, des gelben Buddhas, umgewandelt, und das relative Speicherbewusstsein in die Spiegelgleiche Weisheit Akṣobhyas, des dunkelblauen Buddhas. Was das absolute Speicherbewusstsein betrifft, so wird es natürlich nicht umgewandelt – das ist nicht nötig, denn es entspricht absoluter Weisheit, der Weisheit Vairocanas, des zentralen, weißen Buddhas. Diese Wandlung ist eine wichtige symbolische Verknüpfung mit den acht großen Verbrennungsplätzen.

Es kommen also viele Aspekte in der Symbolik des Verbrennungsplatzes vor, und sie sind miteinander verbunden. Der Verbrennungsplatz steht für Tod und Furcht sowie für Furchtlosigkeit und in der Tat alle heldenhaften Emotionen. Er ist das spirituelle Zentrum, der Ort, an dem heroische Emotionen entwickelt werden. Er ist die absichtlich gewählte Feuerprobe. Er ist die Welt selber – als Bühne von Tod und Zerstörung – und Arena der spirituellen Entwicklung. Und er symbolisiert die radikale Wandlung, die wir „spirituelles Leben“ nennen – eine Umwandlung, die nur als Ergebnis direkten Erlebens eintritt, wie das Tantra immer wieder betont.

Vor dem Hintergrund des Verbrennungsplatzes taucht eine mysteriöse Gestalt auf: die *dākinī*, die himmlische Jungfrau. Die Worte *dāka* und *dākinī* sind aus dem Sanskrit hergeleitet und bedeuten Richtung, Raum oder Himmel. Als die tantrischen Texte ins Tibetische übersetzt wurden, wurde *dākinī* als *khandroma* übersetzt, was als „Himmelswandlerin“ oder manchmal auch als „Raumreisende“ übersetzt wird. Wie wir schon sahen, steht der leere Weltraum für die Abwesenheit von Hindernissen und darum für Bewegungsfreiheit. Im absolut leeren Raum kann man sich in alle Richtungen frei bewegen. Die *dākinī* oder der *dāka* symbolisiert daher vollständige Bewegungsfreiheit. Der Raum oder Himmel symbolisiert auch den Geist in seinem absoluten Aspekt, und somit stellen die *dākinīs*, die sich frei bewegenden geistigen Energien dar. Sie sind die Wonneshauer emotionaler Energien, die aus den äußersten Tiefen des Geistes emporsteigen und durch ihn hindurch beben.

Im weiter entwickelten tantrischen Buddhismus, zumal in seiner tibetischen Form, spricht man von drei Arten von *dākinīs*. Sie stehen für drei Ebenen, auf denen man das *dākinī*-Prinzip, wie wir es nennen können, erlebt. Erstens gibt es die *dākinī* als weibliche Buddha-Gestalt. Im frühen Buddhismus wurde Buddhaschaft, das Erleuchtungsprinzip, meist in der Form eines vollkommen gebildeten Menschenkörpers, der mit verschränkten Beinen in Meditationshaltung sitzt, dargestellt. Gewöhnlich war dieser Körper männlich. Es gibt

⁵⁵ Die Yogācāra-Lehren von den acht Bewusstseinsarten wird näher dargestellt in Sangharakshita, *The Meaning of Conversion in Buddhism*, S. 66-69 (*Complete Works*, Bd. 2, S. 278-283)

aber keinen Grund, warum er eher männlich als weiblich sein sollte, und im Fall der *ḍākinī* als Buddha ist es ein weiblicher Körper. Wir werden darauf im letzten Kapitel dieses Buchs genauer eingehen, wenn wir die Symbolik der fünf männlichen und weiblichen Buddhas besprechen. Zweitens ist die *ḍākinī* die Verkörperung unserer eigenen aufwallenden Kräfte. Das ist die Art von *ḍākinī*, mit der wir hier vor allem befasst sind. Und drittens kann die *ḍākinī* als spirituelle Gefährtin angesehen werden, die, wie wir im vorigen Kapitel sahen, für die esoterische tantrische Form der dritten Zuflucht steht – die Sangha-Zuflucht.

Eine *ḍākinī* in diesem Sinne, wie man sie beispielsweise in der klassischen Biographie von Padmasambhava findet⁵⁶, ist eine höchst fortgeschrittene, spirituell Übende. In Verbindung mit ihr praktiziert ein männlicher Übender den Dharma, denn ihre Begleitung ist spirituell anregend. Ihr moralisches Gewahrsein ist hoch entwickelt, wenngleich nicht im üblichen Sinn. Meistens beschreibt man *Ḍākinīs* als jung und äußerst schön. Sie sind an Meditation interessiert, reinen Herzens, voller gläubigen Vertrauens und voller Hingabe. Mit diesen Eigenschaften sind sie durchaus ungewöhnlich.

Wenn wir die zweite Art der *ḍākinī* betrachten, um die es uns an dieser Stelle geht, sollten wir uns daran erinnern, dass das Tantra vor allem auf das direkte Erleben dessen zielt, was man selbst in der Tiefe seines Seins wirklich und wahrhaft ist. Sowie auf das direkte Erleben dessen, was man nur „Wirklichkeit“ nennen kann, sofern man überhaupt ein Wort dafür finden muss. Sich selbst und Wirklichkeit so erleben zu können, erfordert eine gewaltige, geradezu explosive Ladung an Energie, die unerreichbar für uns bleibt, so lange wir nicht über unsere Kräfte verfügen können, weil sie zerstreut, verschwendet, unterdrückt sind oder achtlos und gleichgültig versanden. Wenn wir uns umfassend erleben wollen, müssen diese Kräfte zusammenkommen, aus den Tiefen heraufbeschworen und in einen einzigen Strom zusammengeführt werden. Es sind diese Energien, die durch die *ḍākinīs* symbolisiert werden.

In der Biographie von Padmasambhava wird beschrieben, wie Padmasambhava die *ḍākinīs* unterweist. Auf dieser spirituellen Höhe, um die es uns hier geht, sind es eindeutig seine eigenen Energien, welche er unterweist.⁵⁷ Auf uns bezogen können wir sagen, dass die *ḍākinīs* die eher leidenschaftliche Seite unseres Wesens verkörpern, all unsere mächtigen Emotionen, einschließlich der negativen, die insofern potenziell hilfreich sind, als sie alle eine Ladung an Kraft ausdrücken, die in eine andere Richtung gelenkt und dem spirituellen Leben dienstbar gemacht werden kann. Die *ḍākinīs* zu unterweisen bedeutet, diese Energien auf die eine oder andere Weise unter Kontrolle zu bringen, sei es sanft oder grob. Es bedeutet, sie nicht niederzuhalten, sondern sie zu leiten, zu lenken und einzubinden – es gibt viele Weisen, dies zu tun. Es geht aber auch darum, die eigenen Kräfte freizusetzen. Wenn wir die *ḍākinīs* unterweisen wollen, müssen wir sie erst einmal finden. Wenn wir nicht spüren, dass wir von unseren Kräften umgeben sind – und die meisten von uns spüren es nicht, außer vielleicht in Träumen – dann kann es sein, dass sie sich alle im Keller verbergen und hervorgehockt werden müssen.

Man könnte die *ḍākinīs* auch als Stimmungen oder Launen beschreiben. Wir alle haben natürlich Stimmungen, positive wie auch negative. Carl Gustav Jung meinte, bei den Stimmungen eines Mannes sei es die *anima*, die ihn störe. Wenn Sie als Mann in einer streitlustigen oder einer trüben, einer niedergeschlagenen oder freudigen Stimmung sind – und natürlich wechseln Stimmungen oder Launen manchmal sehr schnell – dann ist dies laut Jung das Werk Ihrer Anima. Von dieser Vorstellung ist es nur ein kleiner Schritt dahin, diese Stimmungen als *ḍākinīs* zu verstehen, die unter Kontrolle gebracht werden müssen.

⁵⁶ *The Life and Liberation of Padmasambhava*. Aus dem Tibetischen ins Französische übersetzt von Gustave-Charles Toussaint (*Le dict de Padma*); aus dem Französischen ins Englische übersetzt von Kenneth Douglas und Gwendolyn Bays

⁵⁷ Siehe beispielsweise canto 22 in *The Life and Liberation of Padmasambhava*, S. 142-143

Jung zufolge ist es bei Frauen so, dass sie anscheinend eher von Ideen besessen sind – eine Idee setzt sich gewissermaßen fest, über die sie nicht nachgedacht, sondern die sie irgendwo aufgegriffen haben, und die nun Besitz von ihnen ergreift. Für Jung ist das der Ausdruck des nicht integrierten *animus*.⁵⁸

Wenn Sie mit einer Stimmung zurechtkommen möchten, müssen Sie sie zunächst einmal *als eine Stimmung* anerkennen, also erkennen, dass da eine *dākinī* oder ein *dāka* im Verborgenen lauert, hervorgeholt und erzogen werden muss. Um das Beispiel von Eifersucht noch einmal aufzugreifen: Sie könnten zu sich selbst sagen: „Ah! Die grüne *dākinī* ist da. Sie muss gezähmt und zu einer echten *dākinī* gemacht werden, die eher wie ein Bodhisattva ist.“ Allerdings ist es nur *eine* Sache, zu wissen, dass Sie sie unter Kontrolle bringen müssen. Es wirklich zu tun, bedarf einer tieferen Erkenntnis. Sie müssen sich fragen: „Warum bin ich eifersüchtig? Was bedeutet es, eifersüchtig zu sein?“ Angenommen, Sie sind eifersüchtig, weil Ihr Geliebter oder Ihre Geliebte mit jemand anderem ausgeht und Sie vernachlässigt. Sie müssen zu sich sagen: „Schau hin, das ist bloß Besitzgier. Gehört er (sie) mir? Als meine Sklavin, mein ausschließlicher Besitz? Verliere ich etwas, wenn jemand mit ihr ausgeht und sich an ihrer Begleitung freut? Vielleicht wird sie froh und glücklich zurückkommen und sich um so mehr an meiner Gesellschaft freuen. Soll ich jetzt mit finsterner Miene auf sie zugehen und ihr vorwerfen, dass sie Zeit mit anderen verbracht hat?“

Das gelingt natürlich nicht auf Anhieb, doch Sie sollten weiter so zu Ihrer Eifersuchts-*dākinī* sprechen. Sie könnten zu sich sagen: „Angenommen, ich wüsste nicht, dass sie einen anderen getroffen hat. Dann wäre ich auch nicht besorgt und es käme mir nicht in den Sinn, etwas verloren zu haben – zumal, wenn sie weiter so freundlich zu mir ist wie zuvor. Warum sollte es anders sein, wenn ich davon weiß? Eifersüchtig zu sein, ist absurd.“ Und wenn Sie tatsächlich Ihre Geliebte verlieren, dann ist das erst recht ein Grund, in dieser Situation nach der *dākinī* auszuschaun. Aus spiritueller Sicht wäre es wohl nicht hilfreich, sich mit weltlichen Überlegungen zu trösten wie „es gibt noch viel mehr Fische, als je geangelt wurden“, Sie könnten aber nachsinnen: „Sie ist auch ein Mensch. Ich wünsche ihr bestimmt, dass sie glücklich und wohlauf ist. Wenn sie mit einem anderen glücklicher ist als mit mir, dann ist das gut so. Ich kann sie mit meinen besten Wünschen gehen lassen.“

Wenn Sie es schwierig finden, auf diese Weise mit sich selbst zu argumentieren, müssen Sie erneut die Gelegenheit begreifen, dass nur schmerzhaft erlebte Erlebnisse wie diese Ihnen ermöglichen können, Ihre eigene Besitzgier zu erkennen und einzusehen, dass Sie einen Teil Ihrer selbst an diese andere Person übertragen haben. Genau deshalb ist es jetzt so schmerzhaft. Es ist nicht so, dass Ihre Geliebte einfach selbst weggeht – sie hat Sie mitgenommen, und das Versäumnis liegt bei Ihnen, denn Sie selbst haben einen Teil von sich an sie übertragen. Bestenfalls würden Sie diese Übertragung oder Projektion natürlich erkennen und zurücknehmen, bevor Sie unter den Folgen leiden. Wenn Ihre Geliebte indes nie diese Affäre mit jemandem gehabt hätte, würden Sie vielleicht auch nie diese Einsicht haben, und deshalb sollten Sie ihr dankbar sein. (Die üblichere Reaktion ist natürlich weit weniger positiv.)

Das alles sollte nicht nur in Ihrem Geist stattfinden. Sie müssen eine Verbindung zwischen Ihrem Verständnis und jenen mächtigen, potenziell zerstörerischen emotionalen Kräften finden. Zunächst müssen Sie es zulassen, die Emotion einfach nur zu empfinden. Es nützt nicht viel sich zu sagen: „Ich bin gar nicht eifersüchtig. Ich bin ein gebildeter Mensch.“ Es geht darum, jene grüne *dākinī* – oder welche *dākinī* es auch sein mag, die bisweilen in Ihrem Geist auftaucht – zum Mitmachen zu bewegen und ins Gespräch mit ihr zu kommen. Die Symbolik der *dākinī* bahnt damit einen Weg, unbewusste Inhalte zu integrieren,

⁵⁸ Zu Anima und Animus siehe C. G. Jung, Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten

indem man sie personalisiert und mit dieser personalisierten Form ein Gespräch führt. Diese Art von Erfahrung hatte ich auch selbst einmal. Ich hatte wiederholt Träume, in denen mich eine sehr zornige Frau anrief. Schließlich fand ich heraus, dass dies deshalb geschah, weil ich damals zu wenig Zeit mit rein schöpferischer Arbeit zubrachte. Wenn ich etwas schrieb, ganz besonders Gedichte, kamen keine dieser zornigen Anrufe. Wenn aber mein Leben zu intellektuell geworden war, begannen sie wieder und mir wurde klar, dass die zornige Frau eine Art Muse war, die versuchte, wieder Kontakt mit mir aufzunehmen.

Um ein echtes Gefühl für die *ḍākinī* zu bekommen, können Sie nichts Besseres tun, als ihr zu begegnen. Deshalb werde ich lediglich eine *ḍākinī*-Gestalt beschreiben, die im tibetischen Tantra einen wichtigen Platz einnimmt. Wir sind ihr schon im Zusammenhang mit dem Guru-Yoga begegnet. Sie heißt Vajrayoginī beziehungsweise im Tibetischen Narokhachö, und sie wird auch als Sarvabuddhaḍākinī beschrieben. *Sarva* bedeutet „alle“ und *Buddha* natürlich „der Erwachte“. In diesem Sinne ist Sarvabuddhaḍākinī die *ḍākinī* aller Buddhas, die Verkörperung all der Energien, die sämtliche Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zur Erleuchtung geführt haben bzw. führen werden. Somit ist sie wahrlich eine mächtige Figur, was auch ihr Erscheinungsbild in dramatischer Form zeigt.

Überdies ist sie in gewisser Weise eine Buddha-Gestalt aus eigener Kraft. Sie wird nicht in Meditationshaltung sitzend dargestellt, sondern in einer kraftvoll ausschreitenden Haltung, das rechte Bein rückwärtig gestreckt und das linke Knie leicht gebeugt. Sie bewegt sich in die rechte Bildrichtung, ihre Brüste sind prall vorgestreckt und der Kopf ist nach hinten geworfen. Ihr rechter, herabhängender Arm ragt ein wenig seitlich ab vom Körper, während der linke sich angewinkelt über ihrem Kopf zurückbiegt, so dass die Hand den Kopf fast berührt. Die ganze Gestalt ist leuchtend rot und völlig nackt. Sie trägt nur ein wenig Schmuck aus menschlichen Knochen und eine enorme Girlande aus Menschenschädeln, die ihr bis zu den Knien reicht. Ihr Haar fällt lang und zerraut und hängt zur Hüfte herab. In der rechten Hand hält sie ein Hackebeil mit einem *vajra*-Griff, und mit der linken führt sie eine mit Blut gefüllte Schädeltasse zum Mund und trinkt mit sichtlichem Genuss. Sie lächelt auf eine Weise, die „zorniges Lächeln“ genannt wird, und sie hat drei Augen; das zusätzliche Auge liegt in der Mitte ihrer Stirn. Sie trägt eine Krone aus fünf Menschenschädeln, und auf ihrer linken Schulter liegt horizontal ein hinter ihrem Kopf nach hinten ragender Stab, von dem eine kleine Trommel namens *ḍamaru* sowie eine Glocke mit Bändern herabhängen. Die Spitze des Stabes ist wie eine Einweihungsvase geformt, die von einem Doppelvajra gekrönt wird, der wiederum von drei aufeinander liegenden Menschenköpfen überragt wird: einem gerade erst abgetrenntem Kopf, einem schon länger abgetrennten Kopf, der noch trocknet und vergilbt, und – an der Spitze – einem Schädel, auf dem aufrecht ein *vajra* steht. Die *ḍākinī* zertrampelt zwei Gestalten, eine rote und eine schwarze, die jeweils vier Arme haben. Gewöhnlich hält die rote Gestalt eine mit Blut gefüllte Schädeltasse und einen Stab, der dem der *ḍākinī* gleicht. Die schwarze Figur hält eine kleine Trommel und ein Krummschwert. Beide halten eines ihrer Händepaare flehentlich hoch. Um die nackte, rote Gestalt der *ḍākinī* züngelt ein Halo von Flammen.

Ich werde nicht sagen, was diese *ḍākinī* „bedeutet“ – die Gestalt spricht für sich selbst. Ich will lediglich ein paar Aspekte der Symbolik ein wenig ausführen und einige Verbindungen nahelegen. Beginnen wir mit der roten Farbe der *ḍākinī*. Im tantrischen Buddhismus ist Rot die Farbe von Liebe, Leidenschaft und emotionaler Erregung, die im Fall einer jeden *ḍākinī* vollständig sind. Blut bedeckt nicht nur ihr Gesicht; ihr ganzer Körper glüht blutrot. Die *ḍākinī* verkörpert somit eine Verfassung totalen emotionalen Engagements im

spirituellen Leben. Darum ist auch ihr Haar zerzaust. Sie schert sich nicht um Etikette, um Reinlichkeit oder das, was die Leute denken oder sagen. Sie gibt sich vollkommen hin. Manchmal heißt es, die *dākinī* stürze sich so in das spirituelle Leben wie sich eine leidenschaftliche Frau in die Arme des Geliebten wirft. Sie verkörpert das spirituelle Ideal der Selbsthingabe an die drei Juwelen.



Den Menschen fällt es meist sehr schwer, sich so hinzugeben – nicht bloß im spirituellen Leben, sondern bei allen Dingen. Sie finden es schwierig, sich in etwas hineinzustürzen, sich zu verpflichten, sich voll zu engagieren und alle Emotionen in das hineinzugeben, was sie tun. Das Ergebnis ist, dass sie nirgends viel erreichen – ganz bestimmt nicht in spiritueller Hinsicht. Oft können Menschen sich nicht auf diese Weise hingeben, weil sie emotional blockiert sind. Sie müssen erst lernen, gelöster zu werden, ihre Emotionen freier fließen zu lassen, so dass sie letztendlich in Richtung Erleuchtung fließen. Das ist in der roten Farbe der *ḍākinī* nahegelegt – im spirituellen Leben sollte man sich nicht davor fürchten zu fühlen.

Und die *ḍākinī* ist nackt. Es geht ihr ausschließlich um direktes Erleben, um Wirklichkeit, um Wahrheit. Sie hat nichts zu verbergen. Sie ist völlig offen und ehrlich. Nacktheit ist ein auffälliges Merkmal in der tantrischen Symbolsprache: Sie soll unterstreichen, wie wichtig es im Tantra ist, direkt, unverhüllt und radikal zu sein. In der tantrischen Kunst werden *yogis*, *ḍākas*, *ḍākinīs* und sogar Buddhas oft nackt dargestellt. Aus Sicht des Theravāda-Buddhismus, aber auch des Zen, gilt das als geradezu skandalös. Die Nacktheit ist natürlich eine spirituelle Nacktheit, emotionale Nacktheit, Nacktheit des eigenen Seins. Es entspricht aber nicht dem Geist des Tantra, sich hinter der Vorstellung von Symbolik zu verstecken, und manchmal ist auch wirkliche Nacktheit nicht ohne Bedeutung und Wert.

Das erinnert mich an eine berühmte Geschichte über den Beat-Dichter Allen Ginsberg. Anfänglich hielt ich sie für eine jener Geschichten, die über berühmte Leute erfunden werden. Als ich ihm begegnete, fragte ich ihn daher, ob sie wahr sei. Er bestätigte es und erzählte mir dann seine eigene Version. In einer großen öffentlichen Versammlung in Kalifornien hatte er einige seiner Gedichte vorgetragen, und nach der Lesung stand er für Fragen und Antworten zur Verfügung. Gelegentlich benutzte er dabei Ausdrücke wie „die nackte Wahrheit“ oder „die nackte Realität“, und er tat das mehrere Male. Es war fast unvermeidlich, dass irgendein Intellektueller ihn schließlich fragte: „Mr. Ginsberg, was meinen Sie mit ‚nackter Wahrheit‘? Was meinen Sie mit ‚nackter Realität‘?“ Ginsberg schaute ihn an und wusste einfach nichts zu sagen. So wie er da auf dem Podium stand, legte er einfach seine Kleidung ganz ab und sagte: „Das meine ich mit nackter Wahrheit.“⁵⁹ Das ist Nacktheit als Schocktherapie, die den Verstand des Fragenden vom Abstrakten zum Konkreten schleudert und in die Wirklichkeit zurückholt.

Die *ḍākinī* ist nicht nur nackt, sondern sie trägt eine Kette aus menschlichen Schädeln. Jeder Schädel steht für einen toten Körper und jeder Körper, der einmal lebte, steht für ein Leben. Eine Möglichkeit, diese Schädelkette zu deuten, ist sie als Sinnbild des ganzen Kreislaufs der eigenen vorangegangenen Leben zu nehmen, und die *ḍākinī* durchbricht diesen Kreislauf. Hier findet ein gewaltiger, geradezu vulkanischer Ausbruch von Energie statt, der den Teufelskreis der selbst gemachten und selbst verursachten Probleme aufbricht, in dem fast alle von uns leben. Alle früheren Konditionierungen werden dabei durchschlagen und hängen dort nun wie tot herum – wie die Schädelkette.

Die *ḍākinī* trägt auch fein geschnitzte Schmuckstücke aus menschlichen Knochen. Knochen werden im Tantra natürlich ziemlich häufig benutzt. Übende des Tantra machen reichlich Gebrauch von Dingen aus menschlichen Knochen: Trompeten aus Oberschenkelknochen, Rosenkränze aus kleinen Knochenscheiben, Trommeln, die mit menschlicher Haut bezogen sind, sowie Schädelkassen. Der Grund dafür liegt auf der Hand: Knochen

⁵⁹ Die Geschichte dieser Begebenheit (in Los Angeles) wird in Michael Schumacher, *Dharma Lion: a critical biography of Allen Ginsberg*, S. 242, erzählt. Sangharakshita schreibt ein wenig mehr über seine Verbindung mit Ginsberg in „Mit Allen Ginsberg in Kalimpong“ abgedruckt in Sangharakshita, *Der unbezahlbare Juwel*. Siehe auch Sangharakshitas Gedicht „In Memory of Allen Ginsberg“ in *The Call of the Forest*

erinnern an Tod, weshalb die meisten Menschen sie nur ungern anfassen, menschliche Knochen am allerwenigsten. Das Tantra will, dass wir unserem Widerwillen ins Auge sehen, uns mit dem Tod vertraut machen und unsere Furcht davor überwinden. Deshalb regt es uns dazu an, uns mit Knochen vertraut zu machen – sie in die Hand zu nehmen, aus ihnen gefertigte Dinge zu gebrauchen und, zumal in tantrischen Ritualen, Knochenschmuck zu tragen und aus Schädeltassen zu trinken.



Dākinīs sind keineswegs immer so attraktiv und faszinierend wie die Sarvabuddhaḍākinī. Es gibt *dākinīs* mit Löwengesichtern, und es gibt Beschreibungen von kopflosen *dākinīs*,

die ihren blutenden Kopf im Arm halten, sowie von *dākinīs*, die sich ihren Bauch aufschlitzen. Was sollen wir von diesen seltsamen Figuren halten? Zu den scheinbar blutrünstigen Aspekten der *dākinīs* werde ich im nächsten Kapitel ein wenig mehr sagen. Was die tierköpfigen angeht, stammen sie zweifellos aus der einheimischen Mythologie und sie stehen für unzivilisierte, animalische Kräfte. Ihren Platz im höheren Tantra fanden sie nach dem Prinzip: je höher die Verwirklichung, desto mehr müssen die tieferen Energien verwandelt werden. Die hier gegebene Abbildung zeigt Simhamukta, die *dākinī*-Form von Padmasambhava.

Diese *dākinīs* erinnern mich an die tierköpfigen Gottheiten des alten Ägyptens, deren beeindruckende Bildnisse man noch im Britischen Museum sehen kann. Was an solchen Gestalten auffällt, ist, dass sie eine eigene Persönlichkeit zu haben scheinen. Die löwenköpfige Göttin Sekhmet sitzt auf einem Thron und blickt erhaben und majestätisch, ohne im Geringsten an etwas Tierisches im üblichen Sinn zu erinnern. Für die Sphinx, die – anders herum – einen menschlichen Kopf und einen Löwenkörper hat, gilt dasselbe. Diese Bilder geben das Gefühl, dass man wirklich an die Gestalten glauben kann. In alten Zeiten haben die Menschen Tiere nicht immer als geringer angesehen. Evolutionär verstanden mögen sie es wohl sein, doch damals wussten die Menschen nichts von Evolution. Sie wussten nicht, dass auch sie von Tieren abstammten. Tiere waren einfach anders als Menschen – stärker, schöner oder schneller. Es gab keinen Grund, Menschen als höherstehend anzusehen. Männer und Frauen des Altertums konnten daher das Göttliche ebenso leicht in einer tierischen Form sehen, wie die Griechen es in menschlicher Gestalt sahen. Und sie konnten Mensch und Tier ohne das geringste Gefühl eines Missverhältnisses verbinden, das wir vielleicht dabei empfinden. Oftmals stand das Tier für etwas Anderes, etwas Göttliches, eine unbegreifliche, Schauer weckende Macht. Solche symbolischen Zwitter mögen bei uns zunächst eine Art Kulturschock auslösen, obwohl es auch in der christlichen Symbolik noch etwas davon gibt, wenn beispielsweise die Evangelisten gelegentlich in halb menschlicher, halb tierischer Gestalt dargestellt werden. Wenn wir aber unser Einbildungsvermögen ein bisschen bemühen, können wir uns daran gewöhnen, diese Figuren so zu sehen, wie es die alten Ägypter taten.

Im Westen scheint der zornige Typ der *dākinī*-Gestalt auf manche buddhistische Frauen eine besondere Anziehungskraft auszuüben. Vielleicht ist das eine Antwort auf das Gefühl, dass ihre Energien unterdrückt sind. Viele Frauen weisen auch völlig zu Recht die traditionelle Einteilung von Frauen in entweder Eva oder Jungfrau Maria zurück. Die Gestalt der *dākinī* verkörpert vielleicht den Versuch, etwas anderes jenseits dieser beiden zu finden. Überdies finden Frauen oft, dass es ihnen an positiven spirituellen Rollenmodellen mangelt, und genau hier scheint die Anziehungskraft der *dākinī* zu liegen: als ein idealisiertes Rollenmodell oder ein Buddha, statt bloß als idealisierte Verkörperung eigener Energien. Es ist bestimmt verständlich, dass manche Frauen es schwierig finden, sich mit einer männlichen Buddhigestalt zu identifizieren und dass die Gestalt der *dākinī* oder auch der Tārā-Bodhisattva größere Anziehungskraft auf sie ausübt.

Eine zusätzliche Anziehungskraft der *dākinīs* auf Frauen besteht natürlich darin, dass sie offenbar Eigenschaften verkörpern, die üblicherweise nicht in positiver Bedeutung mit Frauen verknüpft werden. Allerdings ist es durchaus fragwürdig, ob man ekstatische, zornig wilde Hingabe im buchstäblichen Sinn als spirituelle Qualität verstehen kann. Auch sind wir den spirituellen Qualitäten, die die *dākinī* symbolisiert, nicht unbedingt näher als den scheinbar viel ferneren und überirdischen Eigenschaften der friedvollen Gottheiten. Wenn wir indes *fühlen*, dass wir es sind, dann kann das allein schon hilfreich sein. Wenn die zornigen Gottheiten den Zugang zu ursprünglichen Kräften erleichtern, dann ist das wahrscheinlich ein guter Anfang – solange wir uns klar machen, dass es nur ein Anfang

ist und unsere wirkliche Aufgabe darin besteht, diese ganze Energie in das spirituelle Leben zu stecken, sprich: sie auf geschickte Weise zu lenken. Die Gefahr liegt darin, dass wir eine Menge wilder Energie heraufbeschwören, die wir dann nicht zu lenken vermögen.

So wie der Verbrennungsplatz und die himmlischen Jungfrauen ihre je eigene Symbolik haben, so haben sie in Verbindung miteinander weitere symbolische Bedeutungen. Auf den ersten Blick sind die beiden Symbole sehr unterschiedlich – das eine ist ziemlich furchterregend, das andere überaus attraktiv, wenn nicht gar bezaubernd. Sie sind aber eng miteinander verknüpft. Ihre Verbindung lässt sich an einem einzigen bildlichen Detail zusammenfassen, an der Schädeltasse, die die *dākinī* hält, und aus der sie mit sichtlicher Wonne Blut trinkt. Das bringt die ganze Symbolik des Verbrennungsplatzes und der himmlischen Jungfrauen auf den Punkt: Die Schädeltasse birgt sämtliche Assoziationen des Verbrennungsplatzes, und das Blut verdichtet alle Assoziationen mit der *dākinī*. Die Schädeltasse steht für Tod, Realität und Leerheit – das heißt für den spirituellen Tod des Egos; das Blut steht für die große Seligkeit, die im Herzen der Tantra-Übenden aufgeht, wenn sie sich in die Leere stürzen, dem spirituellen Tod begegnen und die Wirklichkeit erfahren.

Dākinīs suchen den Verbrennungsplatz oft auf. Dort singen und tanzen sie mit Padmasambhava und einem jeglichen Yogi, der sich dorthin gewagt hat. Warum aber der Verbrennungsplatz? Könnten sie denn nicht einfach einen schönen Garten aufsuchen und dort tanzen und singen? Wie wir gesehen haben, ist der Verbrennungsplatz die absichtlich gesuchte Feuerprobe, die kritische Situation. Die *dākinīs* sind die Energien, die aufsteigen, sobald man sich in der kritischen Situation befindet. Tatsächlich können sie nirgends sonst aufkommen. Aus dieser Symbolik folgt etwas sehr Wichtiges: Einfach gesagt legt sie nahe, dass wir zu weit mehr fähig sind als wir normalerweise glauben. Anstatt erst die Kraft zu finden und sie dann für die Arbeit zu nutzen, können wir die Arbeit in dem Wissen aufnehmen, dass die Kraft kommen wird. Wir können uns in die Feuerprobe stürzen, weil wir wissen, dass die emotionale Antwort, das Aufsprudeln von Energie aus unserer Tiefe da sein wird, wenn wir sie brauchen. Wir können uns auf den Verbrennungsplatz setzen im Wissen, dass die *dākinīs* sich um uns versammeln werden. Das erfordert ungeheuren Mut und Zuversicht, und es ist das, was Padmasambhava tun musste und tat, und was jeder tantrische Yogi tun muss – sei es buchstäblich oder symbolisch. Anhänger des tantrischen Pfades zur Erleuchtung leben mit den *dākinīs* und allem, was eine solche Situation mit sich bringt, auf dem Verbrennungsplatz. Aus tantrischer Sicht ist das die Essenz des spirituellen Lebens.

Deshalb ist das Bild von Padmasambhava, der auf dem Verbrennungsplatz mit den *dākinīs* lebt, in der tantrischen Kunst so beliebt. Wenn er in diesem Zusammenhang gezeigt wird, dann nicht in seiner üblichen Erscheinung mit Roben, Lotoskappe und so weiter, sondern als *beruka*, als nackter Yogi, der auf einem Teppich aus Menschenhaut oder auf einem Haufen menschlicher Knochen sitzt. Überall um ihn herum liegen tote Körper und brennen die Scheiterhaufen. Mit der einen Hand rasselt er mit einer kleinen Trommel, das Symbol der Furchtlosigkeit, mit der anderen trinkt er Wein aus einer Schädeltasse, ein Symbol der großen Seligkeit. Um ihn herum sind die *dākinīs*: einige tanzen, einige singen, andere fliegen durch den Himmel, manche sind von Regenbögen umgeben und manche umarmen ihn. Die Atmosphäre des Ortes ist ehrfurchtgebietend und erhaben. Der nackte Yogi ist furchtlos und heldenhaft mutig. Er versinnbildlicht das menschliche Bewusstsein selbst. Das menschliche Bewusstsein sucht absichtlich die Feuerprobe und stellt sich Auge in Auge dem Tod, der Furcht und der Wirklichkeit – und es wird so von seinen neu erwachten Energien umgeben. Der Yogi ist sich seiner eigenen Stärke gewahr und entschieden, dem tantrischen Pfad zu folgen und Erleuchtung zu gewinnen.

6 Opfertagen und Selbst-Opfer

Eine Szene in Indien vor 2500 Jahren: wolkenlos blauer Himmel, weit ausgedehnter Dschungel mit engen Pfaden zwischen den Bäumen. Da ist der Buddha und folgt den Pfaden von Dorf zu Dorf und manchmal auch in die Städte, wo er in den Außenbezirken verweilt. Wie er so – natürlich zu Fuß – von Ort zu Ort gelangt, begegnet er gelegentlich auch anderen Wanderern. Vielleicht kreuzen sich ihre Wege tief im Dschungel, vielleicht entdeckt jemand ihn auch, wie er zu Füßen eines großen Banyanbaumes mit weit ausladenden Zweigen oder vor der Tür einer Palmblatthütte oder am Eingang einer Höhle sitzt. Nun sitzt er da in der Kühle des Abends, und wir sehen jemanden nahen, der ihn besuchen will oder vielleicht auch gerade nur vorbeikommt und vom Anblick des Buddha, der da still, friedlich und strahlend sitzt, ergriffen ist.

Es kommt also – wie auch immer – zu einer Begegnung. Wie im alten Indien und auch heute noch üblich, zumal unter Wanderern, begrüßt man einander freundlich und erkundigt sich höflich nach der Gesundheit und dem wechselseitigen Wohlergehen. Nach diesen Förmlichkeiten, und wenn man weiß, mit wem man es zu tun hat, beginnt eine Art Gespräch. Schließlich, wenn der Buddha bemerkt, dass die andere Person gewissermaßen eingestimmt und bereit ist, beginnt er, vom Dharma zu sprechen. Was er sagt, sind keine vorgefertigten Ideen, Konzepte, Philosophien, Ansichten oder Glaubenssätze. Genau genommen ist es nicht einmal eine Belehrung. Es ist nur sein eigenes direktes Erleben von Erleuchtung und der Weg, der zu diesem Erleben führt.

Um einen Bezugspunkt im Gespräch zu schaffen, spricht er vielleicht über die vier edlen Wahrheiten oder den edlen achtfältigen Pfad. Wie wir aus den Schriften wissen, sprach er oft über diese Themen. Vielleicht spricht er auch über Achtsamkeit oder Meditation, über die Erfahrung höherer Bewusstseinszustände oder die ungewöhnlichen Fähigkeiten, die mit ihnen einhergehen. Ist der Zuhörer besonders empfänglich, dann spricht der Buddha vielleicht sogar über Erleuchtung.

Je nach Umständen, Temperament und Hintergrund des Menschen, mit dem er spricht, wird der Buddha vielleicht nur wenige Worte sagen. Es kann aber auch sein, dass er über mehrere Stunden eine Lehrrede hielt. Gelegentlich, so erzählen die Berichte, wenn er selbst tief ergriffen oder das Gesprächsthema besonders ergreifend war oder wenn die Hörer außergewöhnlich empfänglich schienen, äußerte sich der Buddha in Versen. Was immer er sagte und wie er es sagte, er sprach stets direkt oder indirekt aus seinem eigenen Erleben der Wirklichkeit. Er vermittelte das, was ihn zu dem machte, was er war: ein Buddha. In gewissem Sinn gab er sich selbst. Zum Bedeutsamsten, was man über das Lehren des Buddha sagen kann, gehört, dass es eine Kommunikation von einem Individuum zu einem anderen ist, von einem erleuchteten zu einem noch nicht erleuchteten Individuum, das gleichwohl *potenziell* erleuchtet ist. Was wir als buddhistische Schriften kennen, sind nur Aufzeichnungen einer solchen Kommunikation.

Wie wirkte das auf die Hörer? Darunter waren Menschen aller Art: Adlige und Priester, reiche Händler und ärmliches Landvolk. Darunter befand sich jemand, der sich mit metaphysischen Spitzfindigkeiten und abgehobenen Gesprächen auskannte, oder jemand, dem jeglicher Sinn für so etwas fehlte. Es waren Menschen, die viele Jahre Selbstkasteiung getrieben hatten, fromme Einsiedler, aber auch Playboys oder Diebe. Egal, wer es war – die Kommunikation des Buddha hatte fast immer eine mächtige Wirkung. Der Hörer oder die Hörerin waren tief beeindruckt, oft auch ergriffen und manchmal gänzlich überwältigt. Den Berichten zufolge sagten manche, die dem Buddha begegneten, sie empfänden es so, als sei ein Licht an einen dunklen Ort gebracht worden, oder als sei etwas, das umgefallen war, wieder aufgerichtet worden, oder als hätte jemand ihnen den Weg gezeigt, als sie

verloren umherirrten.⁶⁰ Wenn der Buddha gesprochen hatte, waren manche am Ende so tief bewegt, dass sie von einem Wunder und von höchster Freude sprachen, während andere in Tränen ausbrachen. Menschen, die – vielleicht durch eine Gewalttat oder ein anderes Fehlverhalten – bedrückt waren, legten spontan ein Eingeständnis ab. Wieder andere waren spirituell erschüttert und fühlten sich tief aufgewühlt, so als ob sich ein Erdbeben in ihnen ereignet hätte. Und einige entwickelten sogar direkt transzendente Einsicht, da sie einen flüchtigen Blick in die Wirklichkeit geworfen hatten.

Unter dem Eindruck dessen, was sie vom Buddha vernommen hatten, spürten die meisten Menschen das Verlangen, sich den drei Juwelen auf verbindliche Art hinzugeben. Mit dem überlieferten Ausdruck: Sie fühlten, dass sie Zuflucht nehmen wollten. Doch für manche drückte nicht einmal Zufluchtnahme all das aus, was sie empfanden. Die Hörer oder Schüler – *sāvaka*, wie beide mit dem Pāli-Wort heißen – spürten etwas, das sie ausdrücken mussten: eine starke Dankbarkeit, Liebe und Verehrung für den Buddha, der ihre Augen – ihr spirituelles Auge, ihr drittes Auge – für eine ganz neue Welt spirituellen Erlebens geöffnet hatte. Aus diesem Gefühl heraus, dass der Buddha so viel von sich selbst gegeben hatte – so viel von seiner Erleuchtung, wie der Hörer oder die Hörerin aufzunehmen imstande war – kam der Wunsch auf, dem Buddha etwas zu geben oder etwas für ihn zu tun.

Aber was könnte man einem Buddha geben? Was hatten die Hörer anzubieten? Sicherlich nichts Spirituelles. Es musste etwas Materielles sein: etwas Stoff oder ein Kleidungsstück, oder von jemandem mit mehr Phantasie ein Blumengewinde oder auch eine einzelne Blume. Wer es sich leisten konnte, schenkte Gärten und Parks, die der Buddha und seine wandernden Schüler für Klausuren nutzen konnten. Nachdem sie eine besonders erbauliche Belehrung gehört hatte, bot ihm eine reiche Frau etwas dar, was die frühen Übersetzer wenig hilfreich ihre „Parure“ nannten, weil es offenbar aus Juwelen gefertigt und äußerst wertvoll war. Es wird nicht berichtet, was der Buddha damit gemacht hat.⁶¹ Oft ergab es sich aber, dass der Hörer gar nichts zur Hand hatte, wenn er dem Buddha etwas geben wollte. Dann lud er oder sie den Buddha meist ein, am nächsten Tag bei sich zuhause die Mahlzeit einzunehmen. Auf solch schlicht menschliche Art konnte man Freude und Dankbarkeit ausdrücken.

Zwischen der Erleuchtung des Buddha und dem, was die Überlieferung *parinirvāṇa*, sein letztmaliges Verscheiden, die Trennung des erleuchteten Bewusstseins vom physischen Körper nennt, lagen 45 Jahre. Die Menschen spürten nach seinem *parinirvāṇa* weiterhin starke Dankbarkeit gegenüber dem Buddha. Und je weiter die Lehre verbreitet wurde und je mehr die Menschen sie als praktisch wirksam erfuhren, desto stärker wurde ihr Wunsch, die Dankbarkeit auszudrücken – auch wenn der Buddha nun nicht mehr da war, um ihre Opfergaben entgegenzunehmen. In den ersten hundert Jahren nach seinem *parinirvāṇa* entwickelte sich der Brauch, Opfergaben zu den Reliquien des Buddha zu geben, also zur Asche und den Knochensplittern, die man in Stūpas versiegelt hatte, sowie zu den Stūpas selber, die zum Gedenken an den Buddha errichtet worden waren.

⁶⁰ So beispielsweise am Ende des *Tevijja-Sutta* des Dīgha-Nikāya (DN i.135; DN:13): „Sehr, sehr gut, Herr Gotama, wie wenn (man), Herr Gotama, etwas Umgedrehtes richtig hinstellen würde oder etwas Verdecktes aufdecken würde oder einem Verirrten den Weg zeigen würde oder wie wenn man in der Dunkelheit eine Öllampe hinhalten würde, damit, wer Augen hat, die Gestalten sieht, genauso hat der Herr Gotama auf verschiedene Weise die Lehre verkündet. Wir nehmen unsere Zuflucht zum Erhabenen Gotama, zur Lehre und zur Mönchsgemeinde, der Erhabene Gotama möge uns als Laienanhänger annehmen, die von heute an für das ganze Leben ihre Zuflucht genommen haben.“ Zitiert aus der Übersetzung von Thalpwila Kusalagnana (MA), Dr. Mudagamuwu Maithrimurthi und Thomas Trätow; Download unter: <https://suttacentral.net/dn13/de/kusalagnana-maitrimurti-traetow#pts-cs82> (geprüft am 20.5.2020)

⁶¹ Eine „Parure“ ist ein Satz aufeinander abgestimmter Schmuckstücke, die besonders im 17. Jahrhundert an europäischen Höfen beliebt war. – Die Geschichte von Visākha und ihrer „Parure“ wird im Kommentar zum *Dhammapada* erzählt. Siehe Eugene Watson Burlingame (Üb.), *Buddhist Legends*, Teil 3, S. 59-84. Dort wird übrigens doch berichtet, wofür dieses Geschenk verwendet wurde: zur Errichtung eines Klosters. Ebd., S. 79

Diese Praktik wird oft als „Stüpa-Anbetung“ bezeichnet. Der Ausdruck ist etwas ungenau, denn wenn hier überhaupt jemand oder etwas mit Opfern an einem Stüpa angebetet wird, dann ist das der Buddha, und diese „Anbetung“ ist – wenn man sie denn so nennen will – ein Ausdruck der eigenen Dankbarkeit für die Lehre. Jedenfalls war der Stüpa-Kult für etliche Jahrhunderte nach dem *parinirvāṇa* ein auffälliges Merkmal des Buddhismus und hatte neben dem Studium der Lehre und der Meditation im religiösen Leben der meisten Menschen einen wichtigen Platz. Aus Aufzeichnungen und archäologischen Funden wissen wir, dass die Stüpas damals nicht bloß verehrt wurden, sondern außerdem mit Blumengirlanden, Fahnen, Bannern und Glocken reich geschmückt waren.⁶² Schließlich wurden sie zu den Brennpunkten großer religiöser Feiern. Die Menschen arbeiteten jahrelang daran, einen prächtigen Stüpa zu bauen, und viele Monate, ihn zu verzieren. Dann folgten mehrere Wochen der Feierlichkeiten, während derer man den Stüpa den ganzen Tag lang umwandelte und dabei sang, verschiedenste Opfern darbot und Lichter entzündete.

Nach einigen Jahrhunderten trat eine wesentliche Neuerung ein: erste Buddhabildnisse erschienen. Die Historiker sind sich nicht einig, wo die Bildnisse des Buddha in Stein gehauen wurden – ob in Gāndhāra, Mathura oder sogar Sri Lanka – denn sie wurden sehr schnell im gesamten buddhistischen Asien populär. Das ist bis heute so geblieben, und wir können uns den Buddhismus kaum vorstellen, ohne dabei an ein Buddhabildnis zu denken. Für manche Menschen *ist* das Bild des Buddha geradezu der Buddhismus.

Das Aufkommen von Buddhabildnissen hatte weitreichende Folgen für den ganzen Buddhismus, weil nun die Beliebtheit des Stüpa-Kultes abnahm und die Hingabe in gewissem Grad auf das Buddhabildnis übertragen wurde. Der Stüpa wurde keinesfalls vernachlässigt, sondern wird auch heute noch verehrt, doch das Buddhabildnis wurde zum Hauptgegenstand der Andacht. Die Opfern, die man bislang nur den Stüpas dargebracht hatte, wurden nun auch den Bildnissen dargeboten, und dabei wurden sie zunehmend aufwändiger und tiefer in ihrer symbolischen Bedeutsamkeit.

In diesem Kapitel werden wir kurz die Symbolik der Opfern und der Selbsthingabe im frühen Buddhismus und im Mahāyāna betrachten und dieses Thema anschließend etwas genauer in Bezug auf das Tantra behandeln. In seiner Frühzeit umfasste der buddhistische klösterliche Sangha achtzehn unterschiedliche Schulen, von denen lediglich eine als unabhängige Richtung überlebt hat. Das ist die Schule des Theravāda, die „Schule der Älteren“ (damit sind hier die älteren Mönche gemeint). Diese Form des Buddhismus herrscht heutzutage vor allem in Sri Lanka, Burma und Thailand vor. In den vielen schönen Tempeln dieser Länder gibt es eine riesige Zahl von Schreinen mit Buddhabildnissen, denen täglich Opfern dargebracht werden.

Gewöhnlich opfert man in den Theravāda-Ländern drei Dinge: Blumen, Räucherstäbchen und Lampen oder Kerzen. Die Opfern werden persönlich dargereicht; etwas wie ein gemeinsames Gebet der Gemeinde gibt es nicht. Der oder die Gläubige kommt mit einem kleinen Tablett mit Opfern, und dies so, wie man es selbst für richtig hält, und legt die Opfern zu Füßen des Buddha nieder. Andere Menschen mögen zur gleichen Zeit ebenfalls Opfern bringen, oder man tut es allein. Während man die jeweiligen Dinge opfert, rezitiert man entsprechende Pāli-Verse und hält sich so die Bedeutung dessen vor Augen, was man opfert. Gibt man beispielsweise eine Leuchte oder Kerze, so spricht man vielleicht: „Ich opfere dieses Licht dem Buddha, der das Licht der drei Welten ist.“ Das

⁶² Im *Mahāparinibbāna-Sutta*, Dīgha-Nikāya (DN ii. 72; DN 16) wird der spirituelle Nutzen der Stüpa-Verehrung so beschrieben: „Wenn dort jemand eine Blumengirlande, Wohlriechendes oder Buntes darbringt, sich verbeugt, das Gemüt voller Zutrauen, diesem wird das lange zum Wohl und Heil gereichen.“ Übersetzung von Thalpwila Kusalagnana (MA), Dr. Mudagamuwe Maithrimurthi und Thomas Trätow; abrufbar unter: <https://suttacentral.net/dn16/de/kusalagnana-maitrimurthi-traetow#pts-cs5.11> (geprüft am 20.5.2020)

soll daran erinnern, dass der Buddha das ganze weltliche Sein mit dem Licht seiner Weisheit erhellt. Aber Licht bedeutet auch noch etwas anderes: So, wie eine Leuchte mithilfe einer anderen entzündet werden kann, so können auch wir das Licht der Weisheit in unserem Herzen durch das schon strahlende Licht anzünden, das die Weisheit des Buddha ist. In den Theravāda-Ländern bringt man bei manchen Feiern siebenunddreißig Kerzen auf dem Opfertablett als Symbol der siebenunddreißig *bodhipakkhya-dhammas*, der zur Erleuchtung führenden Praktiken.⁶³ Im Lauf der Zeremonie entzündet man jede Kerze an einer größeren, die in der Mitte steht und den Buddha versinnbildlicht.

Die zweite Opfergabe sind Blumen. Hier kann man unter ziemlich vielen Versen wählen oder sie auch alle rezitieren. Einer dieser Verse erinnert daran, dass man die Blumen zwar opfert, wenn sie noch frisch und schön sind und vielleicht der Tau auf ihnen glitzert, doch etwas später, vielleicht schon am selben Abend, werden sie welk und trocken sein. Und weiter heißt es, alle weltlichen Dinge seien ebenso. Heute sind sie strahlend, schön und attraktiv, doch schon morgen beginnen sie zu verfallen und verblassen. Die Blumenspende ist somit eine Erinnerung an die Wahrheit umfassender Vergänglichkeit: Nichts ist von Bestand, nichts bleibt, alles vergeht und alles fließt. Die Spende kann uns aber auch an die tiefere Bedeutung dieser Wahrheit erinnern: Ein Anhaften an dem, was vergänglich ist, führt nur zu Kummer, und der Versuch, sich an irgend etwas zu klammern, ist zwecklos. Erleben Sie es, erfreuen Sie sich daran, aber lassen Sie es los, klammern Sie sich nicht daran. Hegen Sie nicht den unrealistischen Wunsch, etwas möge von Dauer sein, das in seinem Wesen vergänglich ist. Versuchen Sie, während Sie Ihre Opfergabe darbringen, die tiefere Realität unterhalb des Fließens vergänglicher Dinge zu erspüren, wie die stillen Tiefen des Ozeans unter den Wellen.

Drittens opfert man brennende Räucherstäbchen. Auch hier gibt es eine Auswahl von Versen. In einem von ihnen heißt es, der süße Duft des Rauchs breite sich in alle Richtungen aus, und sogar wenig Rauch ziehe doch in weite Entfernung. Duft ist etwas Sonderbares. Es ist bemerkenswert, dass sehr kleine Partikel ihre Wirkung auf einem so weiten Gebiet entfalten können – und die Übung des Dharma hat eine ebenso feine, jedoch mächtige Wirkung. Auch ein bisschen buddhistische Übung hat eine Wirkung, die über die individuelle Psyche der Übenden in ihre Umgebung hinein wirkt. Die Wirkung ist vielleicht nicht greifbar. Doch wenn sich ihre Bewusstseinsverfassung verändert, ist es, als würden sich die Schwingungen in immer weiteren Kreisen in die Umgebung ausbreiten und einen positiven Einfluss auf andere Lebewesen haben, ob diese nun davon wissen oder nicht.

Diese drei Opfergaben des Theravāda sind mit zusätzlichen Assoziationen verbunden: die Gabe von Licht mit dem Buddha, die von Blumen mit dem Dharma und die von Rauch mit dem Sangha. Einfach zusammengefasst, ist dies die Symbolik der Opfergaben der Tradition des frühen Buddhismus, vor allem in seiner heutigen Theravāda-Form.

Im Mahāyāna, so kann man allgemein sagen, werden Opfergaben in zwei Gruppen unterteilt: innere und äußere. Die inneren Opfergaben stehen für das Opfer der fünf Körper Sinne. Der Sehsinn wird durch einen Spiegel vertreten, der meistens rund und aus Metall ist; der Hörsinn durch ein kleines Paar Zimbeln oder eine Glocke; der Geruchssinn durch ein Räucherstäbchen; der Geschmackssinn durch einen Opferkuchen aus Teig; und der Tastsinn durch ein Knäuel Seide. Manchmal fügt man diesen fünf Dingen ein sechstes

⁶³ Die siebenunddreißig *bodhipakkhya-dhammas*, auch „Flügel“ oder „Bestandteile der Erleuchtung“ genannt, sind eine Gruppe zentraler buddhistischer Lehren, die oft gemeinsam genannt werden, so beispielsweise im *Mahāparinibbāna-Sutta*, Dīgha-Nikāya (DN ii.72 ff.; DN 16). Abrufbar unter: <https://suttacentral.net/dn16/de/kusalagnana-maitrimurti-traetow#pts-cs3.50> (geprüft am 20.5.2020). Sangharakshita kommentiert diese Stelle in „The Five Pillars of the FWBO“ (1991), in *Complete Works*, Bd. 2, S. 280

hinzu: eine Seite gedruckten Textes aus den Schriften als Sinnbild des sechsten Sinns, des Geistes.

Die Bedeutung dieser Opfergaben liegt auf der Hand. Sie sind eine Mahnung, sich auf jeder Ebene des eigenen Seins dem Ideal der Erleuchtung zu widmen. Nicht nur der Geist und die Emotionen, sondern auch die körperlichen Sinne müssen in das spirituelle Leben einbezogen sein, so dass man keinen Teil von sich zurückhält, der sich nicht hingibt oder opfert. In diesem Zusammenhang stehen die Sinne für unsere aktive Daseinsform. Nach dem Yogācāra kann man das Opfern der Sinne auch mit der Wandlung des Sinnesbewusstseins in die Alles-vollendende Weisheit Amoghasiddhis verbinden, denn durch die Sinne ist man in Berührung mit der gegenständlichen Welt. Wenn man sie hingibt, weiht man letztlich sein ganzes Leben und Tun der Erleuchtung.⁶⁴

Die äußeren Opfergaben des Mahāyāna sind die sieben Dinge, die man einem Ehrengast anbieten würde. Nach altindischer Überlieferung handelt es sich hierbei um Wasser zum Trinken, Wasser zum Waschen der Füße, Blumen, Weihrauch, Licht, Duftwasser und Speisen. Manchmal wird Musik als achte Gabe hinzugefügt. Stellen Sie sich diesen Schauplatz vor, ob im alten oder modernen Indien. Plötzlich betritt ein Besucher oder Reisender das Haus. Wie würden Sie Ihren Gast empfangen? Wie würden Sie ihn bewirten? Vielleicht hat der Reisende einen langen Weg unter heißer Sonne hinter sich und ist durstig. Also werden Sie ihm zunächst Trinkwasser anbieten. Wenn er zu Fuß, vielleicht sogar barfuß, gekommen ist, werden seine Füße staubig sein, und entsprechend bieten Sie ihm Wasser zur Fußwaschung an – eine Überlieferung, die noch immer gepflegt wird. Wenn er sich dann erfrischt und im Haus Platz genommen hat, heißen Sie ihn willkommen, indem Sie eine Blumengirlande um seinen Hals legen. Ein wenig später werden Sie vielleicht Räucherstäbchen anzünden, um eine angenehme Atmosphäre zu schaffen und die Moskitos fernzuhalten.

Die Menschen in Indien sind sehr gastfreundlich, und Gäste bleiben gewöhnlich nicht bloß ein oder zwei Stunden lang, sondern den ganzen Tag, eine Woche oder auch länger. Ihr Gast wird bestimmt noch da sein, wenn der Abend hereinbricht, und natürlich werden Sie Lichter anzünden und den Gast mit parfümiertem Wasser, z.B. Rosenwasser, besprenkeln, das in dem heißen Klima am Ende eines Tages Kühlung und Frische spendet. Nachdem der Gast sich von der Reise ein wenig entspannt und erholt hat, werden Sie ihm Speisen darbieten. Der überlieferte indische Tradition verbietet es Ihnen als Gastgeber, mit dem Gast zusammen zu sitzen und zu essen, denn Sie sollten sich vor allem darum kümmern, ihn zu bewirten. Er sitzt für sich alleine, und der ganze Haushalt hilft mit, ihn zu bedienen. Wenn Sie nicht daran gewöhnt sind, kann es nervenaufreibend sein, als Gast die Person zu sein, um die sich alles dreht. Da sitzen Sie im Mittelpunkt dieser ganzen Betriebsamkeit, dieses ständigen Auftischens und Wegräumens kleiner Leckereien und Köstlichkeiten, und Sie werden langsam vollgestopft – man kann es nicht anders nennen. Wenn Sie dann bis oben hin voll sind und vielleicht auch noch Betel zum Kauen erhalten haben⁶⁵, wird – besonders, wenn Sie eine kultivierte Familie besuchen und erst recht, wenn sie jugendliche Töchter hat – eines der Mädchen ihre Vina oder Sitar herbeiholen, und Sie werden mit Musik unterhalten.

In vielen Familien Indiens verfährt man noch immer auf diese Weise. So exotisch-orientalisch es uns anmuten mag, gibt es doch offensichtliche Ähnlichkeiten zu zeitgenössischen

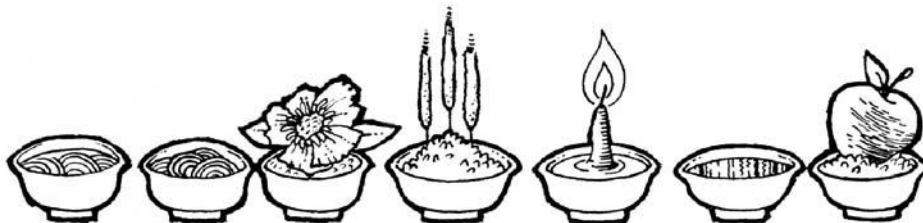
⁶⁴ Die Verbindung zwischen den Sinnen und Amoghasiddhi wird näher ausgeführt in Sangharakshita, *The Meaning of Conversion in Buddhism*, S. 70 (*Complete Works*, Bd. 2, S. 280)

⁶⁵ In ganz Asien ist es ein alter Brauch, *Paan* – in Sirihblätter gewickelte, mit Löschkalk und Würzmitteln vermischte Betelbissen – zu kauen. Traditionell bot man sie zur Begrüßung von Ehrengästen an, doch in jüngerer Zeit wird dieser Brauch kritisch gesehen. Betelnüsse gelten zunehmend als Suchtmittel und erhöhen angeblich das Risiko von Munderkrankungen

westlichen Gepflogenheiten. Auch wir heißen Besucher willkommen, bieten Tee, Kaffee oder ein anderes Getränk an und zeigen ihnen, wo sie sich frisch machen können. Mit der Abenddämmerung stecken wir vielleicht eine Kerze an, obwohl wir eigentlich nur das Licht anknipsen müssten. Wir werden dem Gast etwas zu essen anbieten, und nach dem Essen legen wir vielleicht Musik auf. So unterschiedlich das im Vergleich zur indischen Tradition sein mag, haben wir doch ebenfalls unsere Art, uns um einen willkommenen Gast zu kümmern.

Die traditionell indische Art, einen Gast willkommen zu heißen, spiegelt sich in den Opfernungen wider, die man in der ganzen mahāyānistisch buddhistischen Welt darbringt. Bei besonderen Anlässen reichen tibetische Buddhisten die beschriebenen sieben äußeren Opfernungen und stellen sie aufgereiht auf den Schrein. Von links nach rechts gehend, finden sich zunächst zwei Schalen mit Wasser – eine zum Trinken und eine zur Fußwaschung. Dann kommt eine Schale mit Reis, in dem Blüten stecken. In Tibet wachsen nicht viele Blumen; darum verwenden die Tibeter oft einen großen, flachen, papierartigen Samen des Malabar-Baums, den sie „weiße Blume“ nennen. Darauf folgt eine Reisschale mit entzündeten Räucherstäbchen, und danach kommen eine brennende Butterlampe und eine Schale mit parfümiertem Wasser. Den Abschluss bildet ein Opferkuchen auf einem Teller, manchmal aber auch eine Schale mit Reis und einer kleinen Frucht darauf. Wird auch Musik als achte Opfergabe einbezogen, dann legt man ein Paar kleine Zimbeln an das Ende der Reihe.

Im normalen Alltag werden sieben Schalen mit Wasser auf den Altar gestellt, um die sieben Opfernungen zu versinnbildlichen. Die Bedeutung ist indes dieselbe: der Buddha wird als Ehrengast willkommen geheißen, so wie wir ihn vor 2500 Jahren in unser Haus eingeladen hätten. Wenn er seinen Sitz eingenommen hat, reichen wir ihm aus Dankbarkeit für die Lehre das Beste, was wir haben. In Asien scheinen die Menschen dies oft ganz buchstäblich so zu empfinden, wenn sie ihre Opfernungen darbringen. Ob sie die schlichte Kerze, Blume und das Räucherstäbchen der Theravāda-Überlieferung oder die aufwändigeren Gaben des Mahāyāna opfern, sie fühlen dabei – wie man mir berichtete – deutlich, dass der Buddha tatsächlich zugegen ist und sie ihn als Gast empfangen. Ich konnte Menschen beobachten, die bei solchen Anlässen zutiefst bewegt waren. Wenn wir ehrlich sind, werden wir vielleicht zugeben müssen, dass wir es nicht leicht oder auch natürlich finden, uns in solche Gefühle einzulassen. Wir können uns nicht dazu zwingen. Was wir aber durchaus versuchen können, ist anzuerkennen, wie die Menschen in Asien es empfinden und zu verstehen, um welches allgemeine Prinzip es dabei geht: den Ausdruck von Dankbarkeit zum Buddha für seine Lehre. Dann können wir versuchen, eine Weise zu finden, wie wir unsere Gefühle von Dankbarkeit gemäß unserem Temperament und unserer kulturellen Überlieferung ausdrücken können.



Es gibt noch eine weitere, tiefere Bedeutung dieser Praktik, den Buddha als Ehrengast zu behandeln. Das Sanskritwort für Gast ist *atithi*. *Thiti* ist eine Tageszeit oder eine Phase des Tages, und *a-* ist eine verneinende Vorsilbe. Ein *atithi* ist darum jemand, der nicht zu einer

verabredeten Zeit erscheint, sondern einfach auftaucht. So ist es in Indien meistens üblich. Man trifft keine Verabredungen oder Terminabsprachen. Es spielt keine Rolle, dass die Person, die Sie besuchen wollen, gar nichts von Ihrem Kommen weiß und vielleicht auch noch nie von Ihnen gehört hat. Sie tauchen wie aus heiterem Himmel auf, und das ist es, was Sie zu einem Gast, einem *atithi* macht. Der Buddha ist genauso. Er ist einfach auftaucht. Die Welt hatte ihn nicht erwartet; niemand wusste, dass er kommen würde – er tauchte einfach auf.

Die alte indische Sitte, verlangt alles stehen und liegen zu lassen, wenn ein Gast kommt. An solch einem Tag werden Sie nicht zur Arbeit geben. Das würde sich nicht gehören – Sie müssen Ihren Gast bewirten. Wenn Sie gerade zur Feldarbeit aufbrechen wollten, bitten Sie jemand anderen, sich um Ihre Pflanzen zu kümmern. Wollten Sie gerade Ihre Kinder unterrichten, geben Sie ihnen frei. Wenn Sie eigentlich vorhatten, sich etwas Bewegung zu verschaffen oder Freunde zu besuchen, dann lassen Sie es nun sein. Sie widmen sich voll und ganz Ihrem Gast. Das ist die alte indische Sitte, und manchmal werden die Leute auch heute noch sagen: „Benutze alles so, als sei es dein Eigentum. Ich bin bloß hier, um dich zu bedienen.“ Das ist niemals eine Frage der Bequemlichkeit. Es würde ihnen nicht im Traum einfallen zu sagen: „Was denkst du dir eigentlich dabei, so einfach aufzutauchen, ohne dich vorher anzumelden?!“ Niemand hat etwas dagegen, vielmehr ist man übergücklich. „Wenn ein unerwarteter Gast eintrifft, dann ist das für mich, als sei Gott selbst in mein Haus gekommen.“ So hörte ich einmal einen Haushaltsvorstand in Südindien sagen, wo die Menschen besonders religiös und traditionell eingestellt sind. Das zeigt, wie ernst indische Menschen die Pflichten der Gastfreundschaft nehmen.

Unser Leben im Westen ist heute offensichtlich ganz anders. Unsere Zeit ist gewöhnlich sorgsam abgemessen. Würde jemand unerwartet auftauchen, dann könnte das unseren ganzen Terminplan über den Haufen werfen und wir wären vielleicht ziemlich ungehalten. Das Leben fließt nicht mehr so gemächlich und gelassen wie noch vor einigen Hundert Jahren oder wie noch immer in manchen Gegenden der Welt. Das gibt uns natürlich um so mehr gute Gründe, die nötigen Veränderungen in unserer Einstellung und Lebensführung vorzunehmen, damit wir niemals zu beschäftigt sind, um gastfreundlich sein zu können.



Der Buddha als Gast versinnbildlicht das Transzendente als etwas Unerwartetes und Unvorhergesehenes, das plötzlich aus einer anderen Dimension in unser Alltagsleben einbricht und uns völlig überrumpelt. Die sieben Opfergaben des Mahāyāna stehen für unsere

Antwort darauf. Wenn das Transzendente erscheint und uns überrascht, lassen wir alles stehen und liegen und kümmern uns einzig und allein um das Transzendente, um den Buddha. Diese ungeteilte Zuwendung drückt sich darin aus, dass wir das Beste geben, was wir haben und nichts zurückhalten, sondern alles geben, und das aus grenzenloser Dankbarkeit und grenzenloser Liebe und Freude.

Die Geisteshaltung unserer Antwort auf den Buddha wird von acht sehr schönen Gestalten symbolisiert, den acht „opfernden Göttinnen“ – je eine für jede der acht Opfergaben des Mahāyāna (einschließlich Musik). Manchmal werden diese Göttinnen im Rahmen einer Meditationsübung zum Gegenstand der Visualisierung. Dabei sieht und fühlt man, wie aus dem eigenen Herzen acht Regenbögen durch die Kopfkronen aufsteigen und sich ausfächern. Am Ende jedes Regenbogens befindet sich eine Göttin, eine auserlesene schöne, sechzehnjährige weibliche Gestalt mit ihrer jeweiligen Opfergabe. Diese acht Göttinnen bieten ihre Gaben – Wasser zum Trinken, Wasser zur Fußwaschung, Räucherstäbchen und so weiter – den Buddhas und Bodhisattvas dar, die man sich mitten im Himmel auf Lotosthronen sitzend vorstellt. In ihrer strahlenden Schönheit sind die opfernden Göttinnen Sinnbilder des Wesens von Andacht, des mächtigen Aufwallens reiner und starker devotionaler Gefühle.

Im Tantra entwickelte sich die Symbolik der Opfergaben und des Selbst-Opfers in überraschende und merkwürdige Richtungen. So wie die Mahāyāna-Opfergaben jene des Theravāda einschließen – die gleichen Lichter, Räucherstäbchen und Blumen tauchen in etwas anderer Weise wieder auf –, so schließen die tantrischen Opfergaben jene des Mahāyāna ein. Dabei gibt es aber eine wichtige Entwicklung. Im Theravāda und im Mahāyāna bietet man die Opfergaben dem Buddha, dem Erleuchteten, und im Mahāyāna sowie im Tantra allen Buddhas und Bodhisattvas dar, also dem Prinzip der Erleuchtung in ihren unzähligen Formen und Erscheinungen. Im Tantra aber gibt es Buddhas und Bodhisattvas von zweierlei Art oder besser, sie manifestieren sich in zwei Erscheinungsweisen: friedvoll und zornvoll.

Wenn wir an Buddhas und Bodhisattvas denken, stellen wir sie uns natürlich als ruhig, friedvoll, mitfühlend und schön vor. Im Tantra aber haben viele Buddhas und Bodhisattvas zornige, wilde und sogar schreckliche Erscheinungsformen und zeigen damit Erleuchtung in ihrer Funktion als Zerstörung jeglicher Verblendung auf. Dies ist uns schon von Vajrapāni bekannt. Die Anrufung der „zornigen Gottheiten“, wie man sie manchmal nennt, und die Meditation über sie ist für den tantrischen Buddhismus zentral, und das besonders im höchsten Tantra, dem *Anuttara-Yoga-Tantra*. Man wird angewiesen, gemalte Thangkas, die diese zornigen Gestalten zeigen, zu studieren, mit ihnen zu meditieren, sie geistig-emotional ganz aufzunehmen und sich mit ihren Formen vertraut zu machen, und dies aus einem ganz bestimmten Grund: Solche Praktiken helfen, die eigenen heroischen Tugenden zu entwickeln.

Im Tantra werden die friedvollen Erscheinungen der Buddhas und Bodhisattvas mit den üblichen Opfergaben des Mahāyāna verehrt, also mit den fünf Dingen, die die fünf Sinne vertreten, und den sieben Dingen, die man einem Ehrengast anbietet. Was aber die Verehrung der zornigen Gottheiten angeht, gibt es speziell tantrische Opfergaben innerer und äußerer Art. Die inneren Opfer des Tantra werden oft von etwas dargestellt, das man „die Blume der Sinne“ nennt. Wird sie im Rahmen eines rituellen Gebets geopfert, dann besteht sie aus Teig, der einer Schädelschale ähnlich geformt und gefärbt ist und einige seltsame und unappetitliche Dinge enthält: ein menschliches Herz, eine an ihrer Wurzel herausgerissene Zunge, eine Nase, ein Paar abgeschnittener Ohren und ein ausgestochenes Augenpaar. Diese fünf, aus Teig gefertigten Dinge, die die fünf Sinne darstellen (wobei

das Herz für den Tastsinn steht), sind in der Schädelschale kunstvoll zu einer Art Blumenstrauß zusammengestellt – die Blume der Sinne. Dies sind die ersten speziell tantrischen Opfergaben, und sie haben dieselbe Bedeutung wie die inneren Opfergaben des Mahāyāna, nur werden sie viel dramatischer zum Ausdruck gebracht. Die Sinne selber – Herz, Zunge, Nase, Augen und Ohren – müssen der Erleuchtung geweiht werden.



Was die äußeren Opfer des Tantra betrifft, können wir hier sechs aufzählen. Als erstes gibt es die so genannte Friedhofsblume – eine Blume, die angeblich nur auf Friedhöfen, und zwar aus den Körpern der Toten, aufblüht. Zweitens opfert man Rauchwerk aus angesengtem menschlichem Fleisch. Wenn Sie einmal einer Leichenverbrennung beige-wohnt haben – aber nicht von der hygienischen Art, die wir im Westen kennen, sondern einer wie in Indien, wo Sie den brennenden Leichnam sehen und riechen können –, dann werden Sie wissen, dass versengtes Fleisch einen ganz eigenen und unvergesslichen Geruch hat. Die anderen Opfergaben sind eine mit menschlichem Fett brennende Lampe, der Duft von Galle, ein Getränk aus Blut, und eine Speise aus Menschenfleisch. Offensichtlich handelt es sich bei diesen Opfergaben um eine Erweiterung der Symbolik des Verbrennungsplatzes, mit der wir uns im vorherigen Kapitel befasst haben.

Zusätzlich zu den inneren und äußeren Opfergaben gibt es verschiedene „geheime Opfer“. Eine Fünfergruppe schließt menschliches Fleisch, Herz, Blut, Gehirn und Innereien ein. Die grundsätzliche Bedeutung dieser Opfergaben ist dieselbe wie bei den anderen tantrischen Opfern – nur ist sie noch nachdrücklicher: Es reicht nicht, fromme und andächtige Gefühle zu haben. Und es reicht nicht einmal, die eigenen Sinne hinzugeben; selbst das

geht nicht weit genug. Indem Sie diese geheimen Opfer von Fleisch, Herz, Blut, Hirn und Innereien darbringen, erkennen Sie an, dass Sie sich selbst hingeben müssen, sich selbst auf roher, fleischlicher Ebene mit Ihrem Blut, Innereien und allem Drum und Dran. Am anderen Ende der Skala steht die einzelne Opfergabe von *amṛta*, dem Nektar der Unsterblichkeit, der Erleuchtung oder Buddhaschaft selbst versinnbildlicht. Er wird durch eine bis zum Rand mit Bier oder Branntwein gefüllte Schädeltasse symbolisiert und ausschließlich den zornigen Gottheiten geopfert, die ihn auf vielen Bildern trinken.

Alle diese Opferungen haben in der tantrischen Übung einen wichtigen Platz, noch wichtiger aber ist das *maṇḍala*-Opfer. Diese Praktik gehört zu den Wurzel-Yogas des Tantra.⁶⁶ In diesem Zusammenhang hat der Begriff *maṇḍala* eine eher ungewöhnliche Bedeutung, denn er bezieht sich auf das Universum, den Kosmos der traditionellen buddhistischen Kosmologie. Entsprechend bedeutet das *maṇḍala*-Opfer ein Darbringen des ganzen Universums. Wenn Sie das Mandala opfern, dann opfern Sie den Buddhas und Bodhisattvas das gesamte materielle Sein.

Dieser besonderen Form einer äußeren Opfergabe liegt eine Vorstellung zugrunde. Sie geht davon aus, dass Ihre Dankbarkeit zum Buddha und den drei Juwelen so stark ist, dass Sie geradezu überwältigt sind. Sie empfinden solchen Dank für das, was Sie erhalten haben, dass Sie darauf mit allem, was Sie besitzen, antworten und es geben wollen: alles nur Erdenkliche, das Sie besitzen, genießen oder auch nur sich vorstellen könnten. Besäßen Sie die ganze Welt, dann würden Sie diese auch geben wollen. Sie könnten nichts Besseres damit anstellen, als sie dem Buddha zu opfern. Obwohl Sie das nicht buchstäblich tun können, können Sie es doch symbolisch tun. Auch hier ist es, wie im ganzen spirituellen Leben, die aufrichtige Absicht und Haltung, die zählt.

Das Mandala steht nicht nur für das physikalische Universum, sondern für ein System sich überschneidender Ebenen oder Dimensionen von Sein und Bewusstsein, von denen lediglich eine mit unserem physikalischen Universum identisch ist. Gewöhnlich sagt man, das Mandala bestehe aus siebenunddreißig Teilen, aber damit will man nur eine Vorstellung von seinen hervorstechenden Aspekten geben, nicht aber einen umfassenden Überblick. Vielleicht wurde die Zahl siebenunddreißig gewählt, weil sie den *bodhipakṣya-dhammas*, den siebenunddreißig zur Erleuchtung führenden Übungen entspricht. Manchmal werden aber nur fünfundzwanzig aufgezählt, und eine Liste aus tibetischen Quellen nennt die Zahl neununddreißig.

Das Mandala hat ein Fundament, das „Diamantboden“ genannt wird und für die letztendliche Wirklichkeit steht, welche die Basis des ganzen erscheinenden Seins ist. Als nächstes gibt es einen Eisenring, der die äußerste Begrenzung (im dreidimensionalen Sinn) oder die äußerste Hülle dieses Universums markiert. Innerhalb dieses Rings gibt es sieben konzentrische Kreise goldener Berge im Wechsel mit sieben dazwischenliegenden konzentrischen Kreisen von Ozeanen. Hier finden wir, entsprechend der Liste von siebenunddreißig Teilen, die Grundbestandteile des Mandala. Als erstes gibt es, aus dem innersten Ozeankreis aufsteigend, den Berg Meru, den König der Berge, die Achse dieses ganzen Welt-systems. Im Volksglauben identifiziert man den Berg Meru mit einem bestimmten Berg im westlichen Himalaja, aber in Wirklichkeit kann man ihn mit überhaupt keinem irdischen Berg gleichsetzen. Unterhalb des Berges Meru liegen die leidvollen Welten der Fegfeuer und Höllen und über ihm die Welten der Götter. Auf dem Berg selbst gibt es vier Bereiche, deren oberster von den *asuras* oder Titanen bewohnt wird, die fortwährend die Götter angreifen. (Hier zeigt sich allmählich, dass dieses Weltbild viele Gemeinsamkeiten mit dem anderen Symbol des bedingten Seins aufweist, dem tibetischen Lebensrad.)

⁶⁶ Siehe auch Kapitel 6 in Sangharakshita, *Einführung in den tibetischen Buddhismus*

Die Bestandteile zwei bis fünf sind die vier Inseln oder Kontinente, die im äußersten Ozeankreis liegen, gleich innerhalb des Eisenrings. Der östliche Kontinent ist weiß und hat die Form einer Mondsichel. Seine Bewohner haben halbmondförmige Gesichter und sind friedlich und tugendhaft. Der südliche Kontinent ist blau und angeblich wie das Schulterblatt eines Schafs geformt – und anscheinend haben die Gesichter seiner Bewohner eben diese Form. Dieser Kontinent, in welchem es Reichtum im Überfluss und sowohl Gut als auch Böse gibt, soll ungefähr unserer eigenen Welt entsprechen. Der westliche Kontinent ist rund wie die Sonne und rot, bewohnt von rotgesichtigen Einwohnern mit mächtigem Körperbau und einer Vorliebe für Rindfleisch. Der nördliche Kontinent ist viereckig und grün; seine Bewohner haben viereckige Gesichter wie die von Pferden, und sie erhalten alles, was sie brauchen, von den Bäumen, die auf ihrem Kontinent wachsen.

Die Bestandteile sechs bis dreizehn sind die acht Neben-Kontinente. Je zwei sind einem der Hauptkontinente beigeordnet, und sie haben die gleiche Form wie ihr Hauptkontinent. Der vierzehnte Bestandteil des Mandalas ist der Juwelenberg und der fünfzehnte ist der wunscherfüllende Baum, den die Titanen unermüdlich den Göttern entreißen wollen. Der sechzehnte Teil ist die wunscherfüllende Kuh, die Kuh der Fülle. Der siebzehnte sind die Früchte, die wachsen, ohne dass man sie kultivieren muss. Teile achtzehn bis vierundzwanzig sind die Juwelen des Weltenkönigs, wobei das Wort „Juwel“ hier die Bedeutung von „das Beste seiner Art“ hat. Dabei handelt es sich um eine weithin bekannte Liste: der wunscherfüllende Juwel, das kostbare Rad, die edle Königin, der edle Minister, der wertvolle Elefant, das wertvolle Pferd und der wertvolle General. Der fünfundzwanzigste Teil ist der wunscherfüllende Krug – eine Art Aladins Wunderlampe; er wird manchmal als mit der Einweihungsvase identisch angesehen. Die Bestandteile sechsundzwanzig bis dreiunddreißig sind die acht opfernden Göttinnen, die in ihren eigenen, an das Paradies von Indra angrenzenden Himmelswelten leben. Teile vier- und fünfunddreißig sind Sonne und Mond. Dies ist nicht nur im buchstäblichen Sinn zu verstehen, sondern eher, wie wir sie vom tantrischen Stupa kennen. An der Spitze des tantrischen Stūpa erscheinen sie als Symbole von einander ergänzenden Einflüssen im Universum. Der sechsunddreißigste Teil ist der zeremonielle Schirm, der Schirm des Sieges und der Hoheit, der das ganze Mandala krönt, und als siebenunddreißigsten Teil gibt es das Siegesbanner, das an der Spitze des Schirmes weht. Diese siebenunddreißig Bestandteile des Mandalas stehen für das ganze multidimensionale Universum.

Der Nyingma-Tradition entsprechend opfert man das Mandala folgendermaßen: Zunächst stellen Sie sich den kosmischen Zufluchtsbaum vor, wie er im vierten Kapitel beschrieben ist. Vor Ihrem inneren Auge sehen Sie die glorreiche Gestalt des großen tantrischen Gurus Padmasambhava, der von den exoterischen und esoterischen Zufluchten umgeben ist. Über ihm sehen Sie die Gurus der spirituellen Übertragungslinie bis hinauf zum Buddha Amitābha und dem Adibuddha Samantabhadra.⁶⁷ Darunter befinden sich die *gurus*, *yidams*, *dākinīs*, *dharmapālas* und so weiter. Vor Guru Padmasambhava sehen Sie die Buddhas der drei Zeiten (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft), hinter ihm die heiligen Bücher und an den beiden Seiten die zwei Flügel des *saṅgha*, also die Arhants und die Bodhisattvas. Das alles sehen Sie im Himmel vor und über sich, und dabei rezitieren Sie eine esoterische Version der siebenfältigen *pūjā*. Ich gebe hier eine Übertragung ins Englische, die ich vor vielen Jahren mithilfe eines meiner tibetischen Lehrer, Dhardo Rimpotsche, gemacht habe:

Diesem Trikāya, der die wahre Natur aller Dharmas ist, nicht-dualistisch, grenzenlos, tiefgründig und unermesslich, erweise ich Ehrerbietung.

Ich verehere das Ungeschaffene, das Unbegrenzte und das Ewige.

⁶⁷ Ein *Adhibuddha*, manchmal als „Urbuddha“ übersetzt, ist ein Symbol ‚absoluter‘ oder höchster Weisheit, jenseits aller Möglichkeit sie begrifflich zu fassen

*Ich gestehe die Sünde meines Nicht-Wissens ein, dass mein eigener Geist der Buddha ist,
Und ich preise den natürlichen, selbst-gewahren Zustand,*

*Ich bitte den Buddha, er möge das unbegreifliche, allgegenwärtige und alles vollendende
Dharmacakra drehen.*

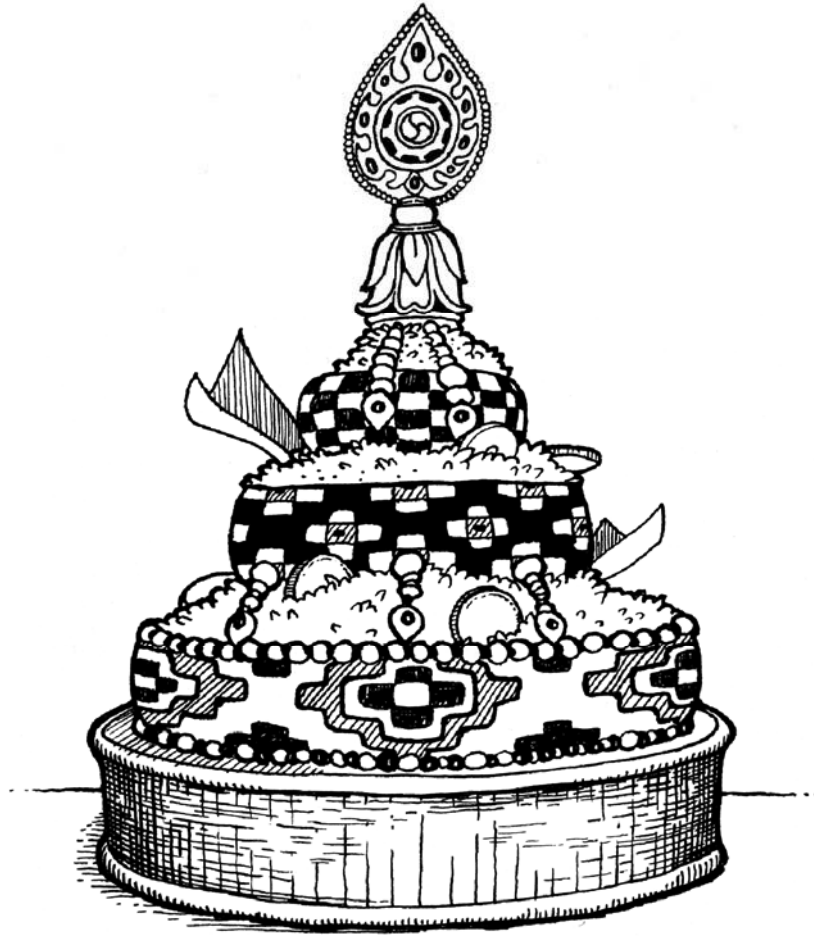
*Ich bete darum, dass Weltliches und Transzendentes in ihrer Einheit verwirklicht
werden.*

Welche Ehrerbietung und Andacht ich auch gezeigt habe, ich wandle sie um in Leerheit.

Mögen alle Wesen sowohl Leerheit als auch große Verzückung erlangen.

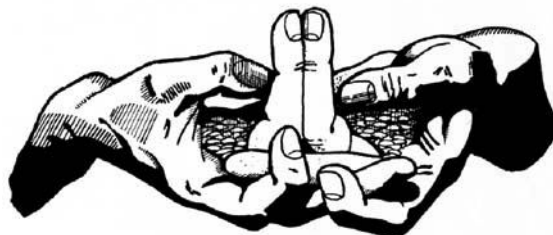
Das soll viele Male rezitiert werden, und dabei soll man das Gefühl empfinden, alle Lebewesen würden es mit einem zusammen tun. Erst danach opfert man das Mandala. Zunächst visualisiert man es im eigenen Herzen – den Diamantboden, den eisernen Ring, die goldenen Berge, die Ozeankreise, den Berg Meru und so weiter mit allen Verzierungen. Dann opfert man es unter Anbetung der Buddhas, Bodhisattvas, Gurus und Ḍākinīs des kosmischen Zufluchtsbaums.

Auch mit viel Erfahrung ist es sehr schwierig, sich dies alles in seinen Einzelheiten vorzustellen. Es gibt aber eine andere Möglichkeit, die Praktik auszuführen, auf die man in tantrischen Kreisen gewöhnlich zurückgreift. Hierbei bauen Sie tatsächlich ein vereinfachtes dreidimensionales Modell des Universums. Sie nehmen einen runden metallenen Boden (einer umgekehrten Backform ähnlich) zur Verkörperung des Diamantbodens des Seins, und üblicherweise reinigen Sie ihn zunächst mehrmals symbolisch. Dann rezitieren Sie das Mantra „*oṃ vajra bhūmi āḥ bhūmī*“ (*vajra bhūmi* bedeutet „Diamantboden“). Währenddessen versuchen Sie zu erkennen, zu fühlen, dass dies die zugrundeliegende Wirklichkeit der ganzen Erscheinungswelt ist. Auf diese Unterlage stellen Sie nun einen großen, etwa zweieinhalb Zentimeter hohen Metallring, der den Eisenring versinnbildlicht, der das Universum umschließt. Sie füllen diesen Ring mit Reis und setzen einen zweiten, etwas kleineren Ring darauf, der den Berg Meru darstellt. Auch diesen füllen Sie mit Reis und einen dritten, noch kleineren Ring als Sinnbild der höheren himmlischen Bereiche darüber. Um diese stufenförmige Pyramide herum legen Sie einige Reiskörner als Vertreter der übrigen Teile des Mandalas. Zum Schluss krönen Sie das ganze Gebilde mit einem silbernen *dharmacakra*, auf dem ein Juwel angebracht ist. Nun, nachdem Sie das Mandala aufgebaut haben, sind Sie bereit es zu opfern. Die Opferhandlung selbst besteht schlicht darin, das von Ihnen geschaffene Mandala in Richtung des Schreins mit der Gestalt des Buddha oder des Gurus darauf anzuheben oder es auch wirklich auf den Opfertisch zu stellen. Das Alles – von Anfang bis Ende – soll man hunderttausendmal durchführen. Es ist wichtig zu verstehen, dass diese Praktik, obgleich sie körperliche Handlungen einschließt, in Wirklichkeit eher eine Handlung ist, in die unsere Vorstellungskraft und unsere Emotionen einfließen. Außerdem sind alle diese scheinbar festen, durch Reis und Metall dargestellten Phänomene nicht so fest, wie sie scheinen. Der wahre „Boden“, auf dem sie gründen, ist substanzlos, was in manchen Beschreibungen der buddhistischen Kosmologie von nichts anderem als einander kreuzenden Winden versinnbildlicht wird.



Sollten Sie nicht genügend Zeit für diese Praktik haben, gibt es eine noch einfachere Weise, das Mandala zu opfern. Hierbei füllen Sie bloß die Innenflächen Ihrer Hände mit Reis und machen eine gewisse rituelle Geste oder *mudrā*, die das Mandala symbolisiert. Bei dieser *mudrā* legen Sie die Rückseiten Ihrer beiden Ringfinger aneinander, so dass sie nach oben aufragen, um den Berg Meru darzustellen. Dann kreuzen Sie die Mittelfinger und greifen deren Spitzen mit den Zeigefingern; nun kreuzen Sie Ihre kleinen Finger und greifen deren Spitzen mit den Daumen. Auf diese Weise haben Sie vier Ecken geschaffen, um die vier Kontinente zu symbolisieren. Während Sie Ihre Hände auf diese Weise zusammenhalten, rezitieren Sie folgende Strophe:

*Mit duftendem Wasser ist der Boden gereinigt und mit Blumen bestreut,
 Geschmückt mit dem König der Berge, den vier Kontinenten, der Sonne und dem Mond.
 Ihn als Reich des Buddha ansehend, bringe ich ihn dem Buddha zum Opfer dar.
 Mögen kraft dieses Opfers alle Menschen das Reich der Glückseligkeit erlangen.*





Man möchte wohl glauben, nach dem Opfern des Universums sei nichts mehr übrig, das man geben könnte. Soweit es äußere Opfergaben angeht, trifft das auch zu. Eine Sache aber bleibt, die noch nicht geopfert wurde, und das ist Ihr Selbst, zumal Ihr Körper. Die ganze Welt zu opfern reicht nicht. Sie müssen den opfernden Menschen opfern. Sie müssen sich selbst den Buddhas und Bodhisattvas sowie den anderen Lebewesen hingeben. Selbst wenn Sie hunderttausendmal das ganze Universum opfern, geben Sie erst dann

vollauf, wenn Sie sich selbst geben. Das alles läuft auf die alte und – für manche – ziemlich problematische Vorstellung des Selbstopfers hinaus. Jene von uns, die in westlichen Kulturen aufgewachsen sind, sollten sich diesem Thema mit einiger Vorsicht nähern. In der Frühzeit der christlichen Kirche wurde vom getauften Menschen erwartet, dass er nie wieder sündigen werde. (Zur damaligen Zeit wurde man als Erwachsener getauft.) Manche Kirchen glaubten, wenn man dennoch sündige, gäbe es keine Möglichkeit einer Erlösung. Schließlich aber entstand ein Glaube, dass es einen Weg zur Selbsterlösung gab, nämlich zum Märtyrer des Glaubens zu werden und seine Sünden in einer Bluttaufe abzuwaschen. Allmählich entwickelte sich das dahin, dass manche Christen aus einem Schuldgefühl heraus begannen, aktiv den Märtyrertod zu suchen und selbst dann darauf zu bestehen, wenn die Richter ihnen jede Möglichkeit gaben, einen schmerzhaften Tod zu vermeiden.

Mit der Zeit wurde das Christentum zur maßgeblichen Religion des Römischen Reichs. Damit verringerten sich die Gelegenheiten zum Märtyrertod gewaltig, und den Sündern blieb kein Mittel mehr, sich selbst aus der Verdammnis zu retten. Manchen Autoritäten zufolge ist das einer der Gründe, weshalb die Traditionen christlicher Klöster und Einsiedeleien entstanden: Die Strenge und die Selbstkasteiungen, denen man sich dort unterzog, waren ein Ersatz für das Martyrium. Wenn es niemanden gab, der bereit war, einen zu foltern, musste man selbst dafür sorgen, sich Schmerz und Leid zu bereiten. So wurde man beispielsweise zum Einsiedler, der Ketten schleppte oder auf der Spitze einer Säule lebte; oder man beließ es weniger auffällig bei einem härenem Hemd unter der Mönchskutte. Im Westen herrscht auch heute noch die Vorstellung vor, das klösterliche Leben sei ein Leben der Buße und Askese, oder solle es jedenfalls sein.

Es ist unwahrscheinlich, dass viele Märtyrer und Mönche, die sich selbst ausgepeitscht haben, ernsthaft versucht haben, sich selbst zu transzendieren. Sicher gab es Einzelne, denen es auch unter jenen Umständen gelang, aufrichtige Anteilnahme für andere Menschen zu empfinden und auszudrücken. In den übrigen aber herrschte anscheinend die Sorge um die Erlösung der eigenen Seele vor, und sie war motiviert von Strafangst oder der Hoffnung auf Lohn. Wenn wir nun die tibetische *Chöd*-Praktik der Selbstopferung betrachten, kann es hilfreich sein, im Sinn zu halten, wie sie sich von der christlichen Tradition des Martyriums unterscheidet, obwohl beide das Hauptaugenmerk auf die Opferung des physischen Körpers legen.

Chöd ist ein tibetisches Wort und bedeutet „schneiden“. Es entspricht dem Sanskritwort *chedana* und ist Teil des Titels des *Vajracchedikā-Sūtra*, das im Westen als *Diamant-Sūtra* bekannt ist: Lehre von der transzendenten Weisheit, die wie ein Diamant schneidet. Während das *Diamant-Sūtra* die Verblendung an ihren Wurzeln abschneiden soll, geht es in der *Chöd*-Praktik um das Abschneiden des Ego oder, genauer gesagt, um Abschneiden des Anhaftens am Ego oder Selbst. Besonders zielt dies auf das Anhaften am physischen Körper, mit dem wir uns die meiste Zeit über so stark identifizieren.

Bevor wir betrachten, was in der *Chöd*-Praktik passiert, sollten wir kurz innehalten und darüber nachsinnen, was mit Ego gemeint ist. In einem seiner Lieder bezieht sich der tibetische Yogi Milarepa auf etwas, das der Übersetzer „den Dämon des Egoismus“ nennt.⁶⁸ Mit dieser Sprache müssen wir vorsichtig sein. In spirituellen Kreisen wird viel über das Ego geredet: Es gibt Äußerungen wie „Oh ja, ich darf nicht zulassen, dass sich mein Ego in den Weg stellt“ oder „Ich glaube, mein Ego hat mich im Schlaf erwischt“. Das hört sich so an, als sei das Ego ein böses Wesen, eine Art störender Kobold. Solche Ausdrucksweisen spiegeln und verstärken eine subtile Konfusion, denn sie legen nahe, wir seien

⁶⁸ Siehe „Rechungpa’s Repentance“ in Garma C. C. Chang (Üb.), *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*, S. 450. Sangharakshita behandelte dieses Lied in einem Seminar; s. „Milarepa and the Art of Discipleship II“ in Sangharakshita: *Complete Works*, Bd. 19, S. 105

nicht selbst das Ego, obwohl wir genau das sind, also: Sie *sind* es. Das Ego ist Sie, wie Sie eine bestimmte Haltung einnehmen, ob rigide, unempfänglich oder halsstarrig. Egoismus ist kein Wesen, sondern eine Haltung. Man kann beispielsweise sagen, dass Großzügigkeit dem Egoismus entgegenwirke, aber nicht, dass das sie dazu führe, das Ego (oder den Dämon des Egoismus) loszuwerden. Wenn wir in unserer Sprache von einer Trennung zwischen Ich und Ego ausgehen, kann uns dies erlauben, uns der Verantwortung für unsere eigene Selbstsüchtigkeit zu entziehen: „Das bin nicht ich, das ist mein Ego.“ Das Ego ist wie das „es“ im Satz „Es regnet“. Die psychologische oder spirituelle Wirklichkeit ist schlichtweg die, dass man sich egoistisch verhält. Die Chöd-Praktik ist dazu gedacht, genau diese egoistische Haltung „abzuschneiden“.

Die *Chöd*-Praktik geht auf Phadampa Sangye und Machig Labdrön zurück.⁶⁹ Für die Übung verlassen tantrische Yogis die Stadt, ihre Freunde und Gefährten und gehen weit fort an einen wilden, einsam gelegenen Ort – vorzugsweise an einen Ort, wo es spukt wie an einem Verbrennungsplatz. Sie nehmen verschiedene Gegenstände mit, die sie beim rituellen Teil ihrer Praktik benötigen werden. Dazu gehört das Fell eines Raubtieres mit seinen Klauen, ein Zelt, einen Stab mit einem Dreizack an der Spitze, eine Trompete aus einem menschlichen Oberschenkelknochen und eine große doppelseitige Trommel.

Der *yogi* oder die *yoginī* lässt sich an diesem einsamen Ort nieder, vielleicht von Leichen und Knochen umgeben, und gelegentlich werden sie in der Dunkelheit die glühenden Augen der dort lebenden Schakale sehen oder auch die Empfindung haben, dass übernatürliche Wesen da sind. In dieser unheimlichen Umgebung beginnen sie mit verschiedenen Vorbereitungen für die *Chöd*-Praktik und sprechen ein Gebet zum großen tantrischen Guru Padmasambhava. Dann wenden sie ihre Aufmerksamkeit auf ihre Körper und beginnen, ihn nacheinander mit den Leichen um sich herum gleichzusetzen, die in verschiedenen Stufen der Verwesung daliegen. Als nächstes versuchen sie, ihres Geistes, ihres wahren Geistes als vom eigenen Körper getrennt gewahr zu werden und ihn als „*dākinī* des Wissens“ oder „*dākinī* des Gewahrseins“ zu visualisieren. Wie die *dākinī*, der wir im letzten Kapitel begegnet sind, ist sie, bis auf ein wenig Knochenschmuck, vollkommen nackt, aber diese *dākinī* ist gewöhnlich von schwarzer Farbe. Sie hat einen zornigen Ausdruck und drei Augen, wobei das dritte Auge das Auge der Weisheit ist. In einer Hand hält sie eine Art Hackmesser und in der anderen eine Schädeltasse. Man identifiziert sich selbst mit dieser *dākinī* des Wissens und sieht den eigenen physischen Körper als fetten und saftigen Leichnam daliegen – während der eigene wahre Geist unabhängig davon daneben steht und als *dākinī* des Wissens oder Gewahrseins vorgestellt wird.

Diese schreckliche *dākinī* beginnt nun, ihr Hackmesser zu schwingen. Plötzlich hackt sie den Kopf Ihres eigenen Leichnams ab. Ihr abgetrennter Kopf verwandelt sich rasch in einen Schädel, den die *dākinī* umdreht und auf der Spitze ihres Stabes über drei kleineren Schädeln plaziert, so dass eine Art dreibeiniger Kessel entsteht. Dann schneidet sie Ihren Leichnam in Stücke und wirft sie als Opfer für die Gottheiten in den Schädelkessel. Danach sprechen Sie – der *yogi* beziehungsweise die *yoginī* – gewisse Mantras, und währenddessen verwandeln sich die Stücke von Fleisch und Knochen im Schädelkessel in *amṛta*, den Nektar der Unsterblichkeit.

Als nächstes laden Sie die drei Juwelen, die Wächtergottheiten und verschiedenste Geister ein, herbeizukommen und an diesem Festmahl des Nektars teilzunehmen. Sie erzählen

⁶⁹ „Machig Labdrön (1055-1153) war eine Tibeterin, die als junge Frau ihren Lebensunterhalt damit verdiente, die Schriften der *Vollkommenheit der Weisheit* vorzulesen. Um Verdienste zu erwerben, beauftragte man sie, die Texte laut zu lesen, denn das tat sie auf überragende Weise. ... Beim Lesen dieser Schriften entwickelte sie selbst Einsicht in die *Vollkommenheit der Weisheit*. Später begegnete sie einem indischen Lehrer namens Phadampa Sangye, der sie in einer Form der außerordentlichen Meditation unterwies, die man den *Chöd*-Ritus nannte.“ S. Vessantara, *Female Deities in Buddhism*, S. 81

ihnen, dass Sie Ihren physischen Körper opfern, weil er die Wurzel der Zweiheit ist, welche Sie veranlasst, Subjekt und Objekt zu unterscheiden. Ihre Stimmung ist glücklich, siegesgewiss und sogar heldenhaft, wenn Sie nun ein bunt gemischtes Aufgebot hoher und niederer, friedlicher und zornvoller spiritueller Wesen anrufen und sie einladen, diesen Nektar zu genießen, ganz wie sie wollen. Als tantrischer Yogi oder Yoginī müssen Sie das alles wirklich erleben. Es ist nicht einfach eine Idee oder Phantasievorstellung, worüber sie bei Lampenschein lesen. Es ist etwas, das Sie wirklich durchleben – ganz allein an einem einsamen Ort, wo Sie diese ganze schreckliche Bilderwelt heraufbeschwören. Ihre Bedeutung kann man nur finden, indem man es tut.



Die Praktizierenden des *Chöd* sind gewöhnlich wandernde Yogis. Wann immer sie einen geeigneten Ort finden, zumal einen Verbrennungsplatz, bleiben sie dort für ein paar Tage und üben die *Chöd*-Praktik. Macht man dies beständig, dann wird man es mit der Zeit so empfinden, als sei der eigene Körper schon ein Leichnam, und das Anhaften daran beginnt zu schwinden. Man erkennt immer deutlicher, dass nur der Geist, im Sinne einer reinen und strahlenden Realität, existiert – ob er nun in der *dākinī*-Form erkannt wird oder anders.

Nicht viele von uns sind bereit, so weit zu gehen. Und nicht viele von uns wollen sich überhaupt opfern. Vielleicht sind wir auch nicht geneigt, etwas anderes zu opfern, geschweige denn ein Mandala als Sinnbild des ganzen Universums. Das ganze Thema Andacht, Dankbarkeit, Opfergaben und Selbsthingabe kann für westliche Menschen wahrlich schwierig sein. Die lange buddhistische Überlieferung, das Ehrenwerte zu ehren, wie Nāgārjuna es nannte, passt nur schlecht zu unseren sozialen und politischen Grundsätzen, die Gleichheit als absoluten Wert betonen.⁷⁰ Heute trachtet man allgemein anscheinend eher danach herabzusetzen, zu verunglimpfen und klein zu machen.

Entsprechend neigen wir vielleicht dazu, die Aussagen mancher buddhistischer Lehrer misszuverstehen, die anscheinend das Bereiten von Opfergaben schmähen. Tatsächlich machen sie solche Äußerungen, um davor zu warnen, das Darbringen von Opfergaben als A und O des buddhistischen Lebens und Übens zu verstehen, denn zu manchen Zeiten und in einigen Gegenden taten Buddhisten genau das. So gut es ist, Opfergaben zu bereiten, so viel segensreicher sind andere Formen der Dharmaübung. Der große tibetische Lehrer Gampopa (Milarepas wichtigster Schüler) betont diesen Punkt mit traditionell tibetischer Zuspitzung in seinem *Juwelenschmuck der Befreiung*:

*„Mit unermesslichen vielfältigsten Opfergaben
Millionen und Abermillionen von Welten zu füllen
und den großen Edlen darzubringen
wird von einem liebenden Geist bei weitem übertroffen.“
Es bringt bereits unermessliche Verdienste, sich der Meditation liebender Güte auch nur
für einen Moment zu widmen. So sagt die Juwelenkette (Rantāvalī):
„Selbst, wenn wir dreimal täglich
aus dreihundert Kochtöpfen fürstliche Mahlzeiten verteilen würden,
käme dies nicht an die positive Kraft,
eines einzigen klaren Augenblicks der Liebe heran.“⁷¹*

Gampopa will damit in keiner Weise das Darbringen von Opfergaben und die Übung von Großzügigkeit, *dāna*, abtun, die in allen buddhistischen Überlieferungen gepriesen werden. Hier geht es um die Praxis von Bodhisattvas beziehungsweise angehenden Bodhisattvas. Ihre Übung ist die Entfaltung von *maitrī* und *karuṇā* (Herzengüte und Mitgefühl). Das ist eine Selbstverpflichtung auf das Glück aller empfindenden Wesen, sprich, ihnen dabei zu helfen, Erleuchtung zu erlangen. Der Segen aus einer solchen Übung ist – für uns als angehende Bodhisattvas wie auch für andere Menschen – unermesslich. Gampopa erklärt hier gewissermaßen, worin die wirkliche Bedeutung von Devotion und Großzügigkeit liegt: im natürlichen Ausdruck von Herzengüte und Barmherzigkeit.

⁷⁰ Vgl. Nāgārjuna, *The Precious Garland and the Song of the Four Mindfulnesses*, S. 18: „Keine berausenden Getränke trinken, rechter Lebenserwerb, Nicht-Verletzen, rücksichtsvolles Geben, das Ehrenwerte ehren, und Liebe – das ist, kurz gesagt, Praxis“

⁷¹ S. Der kostbare Schmuck der Befreiung. Eine Einführung in die Grundlagen des buddhistischen Weges im Großen Fahrzeug, S. 97. – Vgl. auch Gampopa, *Juwelenschmuck der geistigen Befreiung*. Das Buch des tibetischen Buddhismus, S. 104 f.

Es ist möglich und überaus zuträglich, dieses Gefühl der Herzengüte nicht bloß für unsere Mitmenschen zu entwickeln, sondern auf das ganze Universum auszudehnen. Dem *Ratana-Sutta* zufolge spricht der Buddha:

*Drum höret es, ihr Wesen alle:
Erweist euch gütig dem Geschlecht der Menschen,
Die tags und nachts euch fromme Spende bringen
Ihr mögt sie daher schützen unverbrüchlich!*⁷²

In dieser Strophe spiegelt sich eine animistische Haltung zur Natur wider. Aufgrund unserer christlichen Konditionierung fällt es uns nicht leicht, uns solch starke Gefühle für die Natur und die natürlichen Dinge auch nur vorzustellen. Die Menschen in Indien sind sehr viel inniger mit ihren heidnischen Wurzeln verbunden: Bietet man ihnen auch nur den Hauch einer Möglichkeit, etwas anzubeten, dann nehmen insbesondere die Menschen auf dem Land es dankbar an. So sah es wenigstens mein Lehrer *Bhikkhu* Jagdish Kashyap, der mir einst ein denkwürdiges Beispiel erzählte, das er als Knabe in einem abgelegenen Dorf im indischen Bundesstaat Bihar beobachtet hatte: Eine neue Straße war gelegt und mit Meilensteinen gesäumt worden. Eines Tages sah er eine Frau des Dorfes zum nächstgelegenen Meilenstein gehen. Sie trug ein Tablett mit einem Häufchen Zinnober, ein paar Blumen und Räucherstäbchen. Als sie den Meilenstein erreicht hatte, salbte sie ihn mit dem Zinnober, streute Blumen darüber und steckte die Räucherstäbchen davor in den Boden. Dann verbeugte sie sich mit gefalteten Händen vor dem Meilenstein. Anscheinend hielt sie ihn für eine neue Art Gott.

Die Haltung hinter solch einer unkritischen Andacht ist animistischer Natur, und in ihrer Ursprünglichkeit und Schlichtheit ist sie eine gesunde Grundlage für ein spirituelles Leben. Sie kommt aus dem Gefühl, dass alles lebt; man fühlt sich eng mit den Kräften der Natur verbunden und möchte sie günstig stimmen, auf gutem Fuß mit ihnen stehen. Demgegenüber unterstellt der mechanistische Materialismus, alles sei tote Materie. Es ist aber zweifellos viel besser zu glauben, die Dinge – Bäume, Steine, Bäche, Wolken – seien lebendig, selbst wenn man sie dabei auf eine fast kindliche Weise personifiziert.

Einige westliche Gelehrte finden es beunruhigend, dass – so meinen sie wenigstens – die rein philosophischen und ethischen Lehren des Buddhismus dadurch verfälscht worden seien, dass man ihnen in manchen traditionell buddhistischen Kulturen Animismus und Geisterbeschwörung beigemischt habe. Ich teile ihre Sorge nicht. Auf einer gewissen Ebene *sind* wir ein Teil der Natur; wir sind von Naturkräften und Energien aller Art umgeben, die auch in uns wirken. Wir können sie einfach spüren und erleben – vielleicht sogar als Geister oder Götter der Erde und des Himmels. Wenn Sie diese Kräfte auf eine solche Art erleben, werden Sie ganz natürlich eine gute Beziehung zu ihnen aufrecht erhalten wollen: Sie bieten ihnen Opfer dar und werden im Gegenzug geschützt.

Im eben zitierten Vers aus dem *Ratana-Sutta* wurde diese archaische, heidnische, animistische Sicht auf die Natur aufgenommen und mit einer weiteren Bedeutung versehen. Es heißt gewissermaßen: „Befreunde dich mit dem Universum. Wenn du der Welt freundlich gesonnen bist, dann wird sie auch dir freundlich gesonnen sein.“ Es ist, als sei das Universum (in Gestalt der Götter) zu einem Handel mit uns bereit. Wir sagen zu, die Götter zu verehren und ihnen Opfer darzubringen, und sie sind ihrerseits bereit, uns zu schützen. Heutzutage meint man, es sei realistischer, das Universum für unerbittlich feindselig und bedrohlich zu halten, doch diese Sichtweise ist letztlich nur wahnhaft. Sie ist ein abschbares Ergebnis davon, dass wir die Welt, in der wir leben, als unpersönlich verstehen.

⁷² *Ratana-Sutta*, Sutta-Nipāta (Snp 39; Snp 2.1), übersetzt von Nyanaponika Thera. Abrufbar unter: <https://suttacentral.net/snp2.1/de/nyanaponika> (geprüft am 20.5.2020)

Es ist schwierig, Wohlwollen und Liebe für etwas zu empfinden, das man für unpersönlich hält. Bevor wir positive Gefühle für etwas haben können, müssen wir es mit persönlichen Qualitäten ausstatten. Das zeigt sich beispielsweise auch daran, wie manche Menschen ihr Auto oder ihr Motorrad fast so lieben, als sei es menschlich. Eine lebendige Beziehung mit etwas einzugehen, dessen Funktionsweise für uns letztlich eher geheimnisvoll ist, bringt es mit sich, dass man es personifiziert und als „er“ oder „sie“ davon spricht. Das kann so weit gehen, dass man etwa sagt: „Sie (die Maschine) ist heute nicht gut drauf. Ich glaube, es geht ihr nicht gut. Vielleicht mag sie den Wetterumschwung nicht.“ Wenn Sie dem Leben gegenüber insgesamt eher positiv eingestellt sind, werden Sie auf ganz ähnliche Weise beginnen, die Dinge zu personifizieren. Dann sind es nicht mehr bloß Dinge, sondern „Geister“ oder „Wesen“ – zumindest in einem poetischen Sinn. Wenn Sie in eine innige Beziehung mit dem Universum eintreten und es lieben wollen, dann müssen Sie es als persönlich verstehen.

Dieses Gefühl für die Wichtigkeit, die Ortsgeister günstig zu stimmen, zieht sich durch die ganze buddhistische Überlieferung. So singt Milarepa in einem seiner Lieder:

*Ihr örtlichen Dämonen, Geister und Götter,
Die ihr alle Milarepas Freunde seid,
Trinkt den Nektar von Liebe und Erbarmen
Und kehrt dann in eure Wohnungen zurück.⁷³*

Man kann diese Götter, Göttinnen und Geister auch als Aspekte von sich selbst ansehen. Dieselben Grundenergien, die ihren natürlichen Ausdruck in den Volksbräuchen unserer heimischen Kultur finden, wirken auch in uns, und wir können es uns nicht leisten, sie außer acht zu lassen oder uns von ihnen abzuspalten. Stattdessen können wir sie beachten, in uns aufnehmen, sie an uns binden und sie lenken, so wie man auch von Padmasambhava sagt, er habe die Dämonen Tibets gezügelt und eingespannt. So, wie wir unsere inneren Triebe zügeln müssen, so sollten wir auch diese Kräfte einspannen, die sich in der heimischen Kultur ausdrücken. Statt in England oder Deutschland exakte Kopien tibetischer oder japanischer buddhistischer Tempel zu errichten – was ziemlich fremdartig wirkt –, kann man ebenso gut im westlichen Stil bauen. Wahrscheinlich wird man einen Tempel weiterhin um eine Buddhastatue herum bauen, doch man würde auch Motive oder Symbole mit einheimischer Bedeutung einführen. Statt mit Bodhi-Blättern könnte ein Schrein vielleicht mit Schnitzereien aus Eichenblättern verziert sein, die im Westen vielfältige Vorstellungen und Gefühle hervorrufen. Keltische Druiden verehrten die Eiche und den auf ihr wachsenden Mistelzweig.⁷⁴ In England knüpften solche Sinnbezüge sich nicht zuletzt an den außerordentlichen Erfolg der aus Eiche gebauten englischen Schiffe. Die urwüchsige Kraft, die solche – heilsamen wie unheilsamen – Vorstellungen speist, muss in all das eingehen, was in einem Tempel geschieht.

Als in Indien die ersten Buddhabildnisse geschaffen wurden, wurden die Hauptgötter der einheimischen Tradition – Indra und Brahmā – nicht ganz verbannt. Auf Darstellungen, die den Buddha zeigen, wie er aus dem *devaloka* herabsteigt, sieht man ihn in Begleitung dieser zwei Gottheiten. Sie sind kleiner als der Buddha und wirken eher wie Diener, aber sie wurden nicht ausgeschlossen, sondern ihnen wurde ein Platz eingeräumt. Das Volksmäßige, so könnte man sagen, wurde in das Universale integriert, das niedere Ideal in das höhere. Das Universum, das wir in Form unseres Heimatlandes und seiner Folklore kennen und lieben, verleiht unseren höchsten Idealen so etwas wie Herzblut und macht sie zu etwas Persönlichem, das wir lieben können.

⁷³ "The Tale of Red Rock Jewel Valley" in *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*, S. 5

⁷⁴ Bei den Germanen war die Eiche dem Gott Donar geweiht, und in der jüngeren Vergangenheit machten die Nationalsozialisten eher unheilvolle Anleihen bei den mit der Eiche verknüpften Eigenschaften von Stärke und Stabilität.

Als Buddhisten sollten wir den Dharma mehr als alles andere lieben. Wenn wir unsere Opfertaten machen, wenn wir uns selbst opfern, sollte das nicht aus einem dumpfen Pflichtgefühl heraus geschehen, sondern aus einem Gefühl der Liebe, ja sogar leidenschaftlicher Liebe. Im *Parābhava-Sutta* des *Sutta-Nipāta* sagt der Buddha *dhammakāmo bhavaṃ hoti* – was in etwa bedeutet: „Jemand, der den Dharma leidenschaftlich liebt, wird vorankommen“.⁷⁵ Das ist sehr wichtig. Wenn Sie sich selbst als Buddhist oder Buddhistin verstehen, müssen Sie sich die Frage stellen, ob Sie den Dharma wirklich lieben. Das hier verwendete Wort ist *kāma* – das Pāli-Wort für die Liebe eines leidenschaftlichen Liebhabers. Die Merkmale der Liebe zum Dharma gleichen genau denen einer leidenschaftlichen Liebe zu einem Mann oder einer Frau. Wenn Sie jemanden lieben, dann wollen Sie Zeit miteinander verbringen, etwas für die andere Person tun und ihr Geschenke machen. Wenn Sie den Dharma, die Lehre des Buddha lieben, so wollen Sie auch Zeit damit verbringen und zum Dharma beitragen. Das ist es, was mit Dharmapraxis wirklich gemeint ist – Sie werden darüber lesen wollen, ihn studieren wollen, mehr davon hören wollen und sich mit Menschen zusammentun, die sich für ihn interessieren.

Sehen Sie hingegen den Dharma als etwas Langweiliges an, das zwar angeblich gut für Sie sein soll, dann werden Sie nicht sehr weit kommen. Nur mit dem Kopf überzeugt zu sein, dass der Buddhismus gut für einen ist, kann zwar ein Anfang sein, doch um wirklich Fortschritte zu machen, müssen Sie echte Liebe für ihn empfinden. So wie man niemanden, der liebt, dazu auffordern muss, über den Gegenstand seiner Liebe zu sprechen, so werden auch Sie bei allen sich bietenden Gelegenheiten über den Dharma sprechen wollen. Und so wie man die Person, die man liebt, beschenken und sogar all sein Geld für sie verschwenden möchte, so werden Sie, wenn Sie den Dharma lieben, alles, was Sie haben, für ihn verschwenden wollen. Nicht dass es wirklich Verschwendung wäre – tatsächlich ist es der bestmögliche Einsatz. Sie werden es aber nicht als Einsatz sehen; Sie wollen einfach geben. Das ist das wahre Geheimnis der buddhistischen Opfertaten und der Selbsthingabe.

⁷⁵ Vgl. die Übersetzung von Nyanaponika Thera der ganzen Strophe aus dem *Sutta-Nipāta* (Snp 92; Snp:1.6.2): „Leicht erkennen kann man den Gewinner, leicht erkennen auch den Untergang: Das Rechte [den Dhamma] liebend, ist man ein Gewinner; das Rechte hassen führt zum Untergang.“ Abrufbar unter: <https://suttacentral.net/snp1.6/de/nyanaponika#sc3> (geprüft am 20.5.2020)

Wer über den Buddhismus Vorträge hält oder Bücher schreibt, wird rasch entdecken, dass bestimmte Worte eine besondere Zugkraft besitzen. „Geheim“ ist ein solches Wort, wie ich von einem Freund lernte, der als Verlagslektor für asiatische Bücher seine Autoren auch hinsichtlich der Buchtitel beriet. Wenn er der Meinung war, ein Buch würde sich wahrscheinlich nicht gut verkaufen lassen, riet er dem Autor, das Wort „geheim“ in den Titel aufzunehmen. Anscheinend mögen es die Menschen, hinter Geheimnisse zu kommen und etwas herauszufinden, das sie nicht wissen sollen. Ein anderes Wort, das ihre Neugier zu wecken scheint, ist „Sex“ – vielleicht fürchten sie, etwas zu versäumen – und natürlich ist auch das Wort „Tantra“ oder „tantrisch“ jederzeit interessant, anscheinend sogar noch mehr als „Zen“.

Das verlockendste Wort ist aber vielleicht „magisch“. Es hat anscheinend große Anziehungskraft, zumal dann, wenn es zusammen mit einem der eben genannten Wörter benutzt wird. (Hoffen wir, dass man sie nicht alle zusammenfügt und uns mit einem Titel wie „Geheimnisse des Zen-Yoga der tantrischen Sex-Magie“ beglückt). Gleichwohl – trotz der Gefahr reißerisch zu erscheinen – kommt man nicht umhin, beim Thema des tantrischen Pfades zur Erleuchtung zumindest einmal auch von „Magie“ zu reden. Der Grund dafür ist, dass ein großer Teil der Symbolik der indo-tibetischen tantrischen Überlieferung ihre Wurzeln in indischen Zauberpraktiken hat, denen man auch heute noch im ganzen Subkontinent begegnen kann.

Man muss zugeben, dass diese Volkszauberei nicht gerade auf erhabenem Niveau ist. Sie hat kaum einen philosophischen Unterbau und verfolgt keine spirituellen Absichten, zumindest nicht im Verständnis der meisten Leute. Es geht vorwiegend darum, rein weltliche Ziele mit übernatürlichen oder zumindest übernormalen Mitteln und Methoden zu erreichen. Stellen Sie sich einmal vor, Sie lebten in einem Dorf und hätten Streit mit einem Nachbarn. Sie wollen ihn aus dem Weg räumen; vielleicht wünschen Sie sogar, dass er tot sei. Unter normalen Umständen lässt sich das (glücklicherweise) nicht so leicht bewerkstelligen. Unter dem Deckmantel der Ruhe des indischen Dorflebens verbergen sich mancherlei Ränkespiele, doch mit gewöhnlichen Mitteln können Sie einen Menschen nicht loswerden – es sei denn, Sie besitzen beträchtlichen Einfluss. Dann können Sie Hilfe bei der Zauberei suchen. Vielleicht lassen Sie einen Meister der magischen Künste einen Vernichtungszauber ausführen oder tun es auch selbst. Wie auch immer – damit wollen Sie den Tod Ihres Feindes herbeiführen.

Als ich in Kalimpong lebte, gab es eine Menge dieser Art von Zauberei. In Neumondnächten konnte ich von meinem *vihāra* aus ganz oft das *tack tack tack, tack tack tack, tack tack tack* kleiner Trommeln hören, die Hunderte von Metern entfernt geschlagen wurden; manchmal die ganze Nacht lang, verbunden mit einem schrecklichem Heulen und Kreischen, wenn der Zauberer oder Magier (der *jakri*) seine Zauberformeln ausstieß, die Trommel schlug und tanzte. Der Zweck war gewöhnlich nicht, jemandes Tod herbeizuführen, aber bestimmt führte er sein Ritual zu anderen heimtückischen Zwecken aus. In jener Gegend wurde ein Tod oft der Hexerei oder schwarzen Magie zugeschrieben, wie wir das nennen würden. In Indien und besonders an den Ausläufern des Himalaja sind solche Praktiken auch heutzutage keineswegs unbekannt.

Die Magie dient sowohl dazu, Feinde zu beseitigen oder ihnen Schaden zuzufügen, als auch andere fragwürdige, wenn auch weniger kriminelle Zwecke zu erreichen. Angenommen, Sie haben das Pech, unglücklich verliebt zu sein und müssen feststellen, dass der Gegenstand Ihrer Gefühle keinerlei Interesse an Ihren Annäherungsversuchen hat. Was werden Sie tun? Das altbewährte Heilmittel ist, auf den Liebeszauber zurückzugreifen, der – kaum verwunderlich – wesentlich beliebter als der Todeszauber ist. Sie vollziehen den

Ritus der Faszination oder lassen ihn vollziehen. Als Ergebnis davon sollte sich die Person, auf die Sie es abgesehen haben, unwiderstehlich zu Ihnen hingezogen fühlen, und das vielleicht wider ihr besseres Wissen. Wenn Menschen in Indien und besonders junge Frauen, jemanden als eine Art heiligen Mann betrachten, werden sie ihn sehr wahrscheinlich fragen, ob er irgendwelche magischen Kräfte *in petto* habe.

Natürlich gibt es noch etwas anderes als Liebe, für das sich die meisten Menschen stets interessieren: Geld. Vielleicht leben Sie in einem kleinen Dorf in Indien in einer armseligen Hütte und besitzen kaum mehr als ein paar Töpfe und Pfannen, einige Kleidungsstücke und ein altes Bettgestell. Sie haben keinerlei Aussichten, zu Geld zu kommen, aber eine starke Sehnsucht danach. Seien Sie unbesorgt und verzweifeln nicht, denn Sie haben immer die Möglichkeit, den „Ritus des Mehrens“ zu vollziehen – oder aber, weil es zuverlässiger ist – für sich vollziehen zu lassen. Der einzige Haken dabei ist, dass solche Riten meist ziemlich teuer sind.

Die unterschiedlichsten Zauberriten für alle möglichen weltlichen Zwecke wurden in indischen Dörfern von alters her bis heute überliefert: Fruchtbarkeitszauber, Riten, um Menschen zu lähmen, Feinde und böse Geister zu besänftigen, Riten zum Gewinn von Rechtsverfahren, zur Abwehr von Unglück, Heilung von Krankheiten und dergleichen mehr. Als sich das indische buddhistische Tantra entwickelte, übernahm es viele dieser Riten mitsamt ihrer Symbolik, passte sie an und verfeinerte sie, indem sie ihnen eine neue Bedeutung verlieh. Beispielsweise brachte man einzelne Riten mit den verschiedenen Buddhafamilien in Verbindung. Alle Buddhas und Bodhisattvas sind entsprechend ihrer spirituellen Wessensverwandtschaft bestimmten Gruppen zugeordnet: der Vajra-Familie, der Juwelen-Familie, der Lotos-Familie und so weiter – und jeder Zauberritus wurde mit der einen oder anderen von ihnen verknüpft.

Im Lauf der Zeit begann man jeden der wichtigen Riten als Symbolisierung einer bestimmten Aktivität des erleuchteten Geistes anzusehen. Im Tantra versteht – und erlebt – man Erleuchtung nicht als einen passiven oder trägen Zustand, in den man sich vertieft, sondern als etwas, das sich aktiv, tatkräftig und nahezu vibrierend im Handeln ausdrückt. Im indischen buddhistischen Tantra symbolisiert sogar der alte Vernichtungszauber eine der Hauptfunktionen des erleuchteten Geistes – die Vernichtung des wahren Feindes: Verblendung. Der Liebeszauber dagegen symbolisiert die Berückung der Herzen der Lebewesen, und in tantrischer Sicht übt der erleuchtete Geist eine unwiderstehliche – wenngleich feinsinnige – Faszination auf alle Lebewesen aus. Erleuchtung ist nicht nur Wahrheit, Wirklichkeit, das höchste Gut und nicht nur tiefgründiges Mitgefühl; sie ist auch das, wonach sich alle wirklich sehnen, ob sie es wissen oder nicht. Wer sich von etwas Schönerem angezogen fühlt, ob in der Natur oder Kunst, wird in Wahrheit von transzendenter Schönheit angezogen, von der einzelne schöne Dinge bloß Spiegelungen sind. Erleuchtung wird als reine Schönheit erlebt und beschrieben, eine Schönheit, die man durch alle Dinge erfahren kann und zu der sich alle Lebewesen hingezogen fühlen.

Bei den drei Idealen der griechischen Antike – das Gute, das Wahre und das Schöne – neigen wir vielleicht dazu, das Schöne als etwas weniger wichtig als die beiden anderen anzusehen. Die protestantische Tradition im Westen beäugt ein Ideal, das in Form von Schönheit und Faszination ausgedrückt wird, eher misstrauisch, und auch der buddhistische Theravāda steht dem Schönen argwöhnisch gegenüber. Theravādins erzählen mit großer Zustimmung die Geschichte von einem Mönch, der vierzig Jahre lang eine Zelle bewohnte und, als ein Besucher die Wandmalereien an den Wänden ansprach, sagte: „Welche Wandmalereien?“ In ähnlicher Weise war es für den Heiligen Bernhard wichtig, auf seinem Weg nach Rom die Alpen zu ignorieren. Für die Griechen aber war das Schöne zweifelsfrei mit dem Ethischen verbunden. Im Sufismus, bei den Neuplatonikern und in

manchen Formen des Hinduismus entwickelte Schönheit eine entschieden transzendente Dimension. In der Tat lassen sich ungeachtet theravādischer Kritik sogar im Pāli-Kanon Spuren dieses Ideals finden. Auf Pāli bedeutet *subba* sowohl „rein“ als auch „schön“, und die Befreiung, „Loslösung des Schönen“ ist die dritte Loslösung der acht *vimokkhas*, der acht Befreiungen.⁷⁶

Die Verbindung, die zwischen Schönheit und dem Positiven besteht, welche kennzeichnend für das spirituelle Leben ist, ist offensichtlich. Wenn Sie sich das Schöne zum Ziel wählen, beginnen Sie, überall Schönes zu sehen, alles als schön anzusehen und sich an allem und jedem zu erfreuen und es positiv zu behandeln. Wenn Sie *mettā*, Herzensgüte, entwickeln, werden Sie ganz natürlich das Schöne in den Menschen sehen, auch in denen, die man herkömmlicher Weise als hässlich ansieht. Die offensichtliche Gefahr der Empfänglichkeit für Schönes ist, dass man es nur auf der Ebene des *kāmaloka*, der Stufe rein weltlicher Genüsse, oder auch als verfeinertes ästhetisches Erleben auf der Ebene des *rūpaloka*, der Stufe subtiler, archetypischer Formen schätzt. Ist Schönes aber auf Geformtes beschränkt? Kann man nicht auch sagen, der unendliche Raum habe seine eigene Schönheit – oder auch unendliches Bewusstsein? Platon spricht im *Gastmahl* über einen Aufstieg von schönen Formen zum schönen Charakter⁷⁷, und die Verbindung zwischen Schönheit und Wahrheit äußert sich auch in der Suche der Wissenschaftler nach „eleganten“ Beweisen. Bei der Visualisierung eines Buddha oder Bodhisattva sind die Farbe und die Schönheit ihrer Form nicht etwa Zugaben, um sie attraktiv zu machen; sie sind vielmehr Ausdruck der Weisheit, des Mitgefühls und der Energie, die sie verkörpern. Ihre Schönheit stellt die wirkliche Schönheit dieser Eigenschaften dar, und unsere ästhetische Erwidernung muss nicht auf der Stufe von Licht und Farbe stehenbleiben.

Dem Ritus der Vernichtung und dem Liebeszauber fügte das Tantra zwei weitere, aus magischen Überlieferungen stammende Riten hinzu, in denen die Tantriker ebenfalls Entsprechungen der Wirkungsweise des erleuchteten Geistes sahen: Zuerst den Ritus des Mehrens, der das Vermögen des erleuchteten Geistes symbolisiert, den unerleuchteten Geist zu ermutigen, in Richtung Erleuchtung zu wachsen. Zweitens den Ritus der Befriedung oder Besänftigung, der mit der vom erleuchteten Geist vermittelten beschwichtigenden Ruhe verbunden ist – wie im Beispiel des historischen Buddha, der einen Elefanten besänftigte, der auf ihn gehetzt wurde.⁷⁸

Die Tāntrikas verknüpften diese Riten mit bestimmten Farben. Farben haben nicht nur einen ästhetischen, sondern auch einen symbolischen Wert, und die einem Ritus zugewiesene Farbe drückt seine Stimmung und den Typus transzendenten Handelns aus, für den er steht. Vom Ritus der Vernichtung sagte man, er sei schwarz, der Liebeszauber rot, der Mehrungszauber gelb und der Ritus der Befriedung weiß. Wenn wir die Symbolik von Farben erwägen, müssen wir das allgemeine Wesen von Symbolen im Auge halten. Wir versuchen nicht, jeder Farbe eine feste Bedeutung zu geben. Es geht eher darum heraufzubeschwören und zu fühlen, welche emotionalen und spirituellen Assoziationen den Farben zukommen. Dabei werden wir sehen, dass die tantrische Farbensymbolik nicht immer derjenigen des Westens oder auch anderer Teile Asiens entspricht.

⁷⁶ Vgl. *Mahānidāna-Sutta*, Dīgha-Nikāya (DN ii.55; DN 24), abrufbar unter: <https://suttacentral.net/dn15/de/kusalagnana-maitrimurti-traetow#pts-cs35> (geprüft am 20.5.2020). Außerdem Sangharakshita, *Die drei Juwelen. Ideale des Buddhismus*, S. 95 f. und 164 f.

⁷⁷ In Platons *Gastmahl*, belehrt Diotima den Sokrates über das stufenweise Vorschreiten „von den schönen Körpern zu den schönen Bestrebungen, und von den schönen Bestrebungen zu den schönen Erkenntnissen, – bis man innerhalb der Erkenntnisse bei jener Erkenntnis endigt, die von nichts anderem als von jenem Urschönen selber die Erkenntnis ist, und so schließlich das allein wesenhafte Schöne erkennt.“ Zitiert aus der Übersetzung von Franz Susemihl, abrufbar unter: <http://www.zeno.org/Philosophie/M/Platon/Das+Gastmahl> (geprüft am 20.5.2020)

⁷⁸ *Samghabhedakakkhandhaka*, Cūlavagga 7.3, Vinaya-Piṭaka (vin ii.195). Vgl.: <https://suttacentral.net/pli-tv-kd17/de/schaefer-beyerlein> (geprüft am 20.5.2020)

Beginnen wir mit der Farbe Rot – welche Assoziationen kommen dazu in uns auf? Rot ist die Farbe des Bluts und darum auch die Farbe des Lebens – des körperlichen Lebens und damit des Lebens ganz allgemein. Ohne Blut kein Leben. So wie Blut heiß ist, ist Rot die Farbe körperlicher wie auch emotionaler Wärme. In der Tat ist Rot die Farbe aller positiven Emotionen und dem Tantra zufolge besonders der Liebe.

Das Wort „Liebe“ kann natürlich ganz Verschiedenes bedeuten. Wir bekommen eine bessere Vorstellung davon, welche Emotion das Tantra mit der Farbe Rot verbindet, wenn wir das Sanskritwort ansehen, das in diesem Zusammenhang benutzt wird: *mabā-rāga*. In der gewöhnlichen Literatur und im psychologischen Kontext ist *rāga* ein Wort für starke und sogar gewalttätige Leidenschaft. *Mabā-rāga* bedeutet folglich „große Leidenschaft“, doch im Buddhismus hat *mabā* eine spezielle Bedeutung, zumal im Rahmen des Mahāyāna und des Vajrayāna. Üblicherweise steht es dort für *śūnyatā* – ein anderer, schwer zu übersetzender Begriff. *Śūnyatā* bedeutet Leerheit, aber es bedeutet auch Fülle. Es bedeutet das Relative und ebenso das Absolute. Vermutlich ist es in diesem Zusammenhang am besten, es als „Wirklichkeit“, „Wahrheit“, „das Letztgültige“ oder „das Transzendente“ zu übersetzen.

Wenn *mabā* als Vorsilbe benutzt wird, legt sich damit nahe, dass alles, worauf sich das Wort bezieht, das nun mit dieser Vorsilbe versehen wurde, an der Natur von *śūnyatā* teilhat. Es ist durch die Flammen von *śūnyatā* gegangen und dabei geläutert worden. Dank der Vorsilbe *mabā* ist das Wort nicht mehr in seiner üblichen Bedeutung zu verstehen, sondern als etwas, das in Wirklichkeit aufgegangen, in Wirklichkeit eingetaucht oder durch das Erleben von Wirklichkeit rein geworden ist. Folglich bedeutet das Wort „Mahāyāna“ – um ein naheliegendes Beispiel zu nehmen – nicht einfach großer *yāna* (Weg) im Gegensatz zum kleinen *yāna*. Es bedeutet den *yāna*, der im Erleben letztgültiger Wirklichkeit besteht oder zumindest in Richtung der letztgültigen Wirklichkeit führt. Entsprechend bedeutet der Ausdruck *mabāsattva*, der beispielsweise im *Diamant-Sūtra* in der Verbindung *bodhisattva-mabāsattva* vorkommt, nicht einfach „großes Wesen“, sondern es ist ein Wesen gemeint, dessen ganze Natur durch Eintauchen in die Erfahrung von *śūnyatā* verwandelt ist. Man könnte sagen, ein *mabāsattva* ist ein transzendiertes Wesen – ein *śūnyatā*-isiertes Wesen.

Entsprechend ist mit *mabā-rāga* im Rahmen des Tantra nicht eine große Leidenschaft im Sinne übertriebener Leidenschaften gemeint, sondern eine vollkommen spiritualisierte Emotion. Die Stärke der Emotion – der emotionalen Lebendigkeit – ist unvermindert, doch sie wurde geläutert, in die Tiefen von *śūnyatā* getaucht und durch und durch umgewandelt. *Mabā-rāga* ist eine spiritualisierte und sogar transzendente Leidenschaft. Wenn sie sich überhaupt beschreiben lässt, können wir sie als einen ununterbrochenen Strom mächtigen, positiven Fühlens umschreiben, der spontan aus dem Herzen der Erleuchtung selbst zu allen Lebewesen fließt. Das alles wird im Tantra durch die Farbe Rot symbolisiert.

Die Farbe Gelb bringt ganz andere Verbindungen mit sich. Es ist die Farbe des Sonnenscheins, die Farbe reifen Kornes und der Erntezeit – tief, reich und golden. Darum ist es die Farbe des Wachsens, der Reife und sogar der Vervollkommnung. In bäuerlichen Gemeinschaften bedeutet eine gute Ernte Wohlstand, und darum ist Gelb auch die Farbe von Reichtum, Überfluss und Überfülle – nicht bloß in einem begrenzten, materiellen Sinn, sondern auch in der Bedeutung spiritueller Schätze. Gelb deutet somit einen Reichtum guter Eigenschaften an und besonders eine Fülle von Verdiensten. Darüber hinaus symbolisiert Gelb alles, was selten, kostbar und wertvoll ist. Weil aber das Kostbare Freude bereitet, ist Gelb auch mit Assoziationen des Genusses, Entzückens und der Schönheit jedweder Art, ob körperlich oder spirituell, verbunden. Auf der höchsten Ebene schließlich steht Gelb für den unerschöpflichen Reichtum und die unentwegte Kreativität des

erleuchteten Geistes, eine Kreativität, die alle Lebewesen mit einem Segen der Fülle übergießt.

Grün wiederum vermittelt andere Emotionen, wenn auch weiterhin ganz und gar positive. Es ist die Farbe des Grases, der zarten Reisschößlinge und der Blätter großer Wälder. Es ist die Farbe der Natur – nicht der roten Natur mit ihren Zähnen und Klauen, sondern der Natur in ihren friedlichsten und ruhigsten Aspekten. Grün ist somit die Farbe der Freiheit von Gefahr, Sorge, Angst und Furcht und darum auch die Farbe von Zuflucht, Schutz und Sicherheit – in der Tat die Farbe des Zufluchtnehmens. Es ist die Farbe der Harmonie, Ausgewogenheit und der Heilung, und ebenso, paradoxerweise, die Farbe des Handelns, zumal jenes Handelns, das zur Wiederherstellung der verloren gegangenen Balance unternommen wird. So gesehen ist es die Farbe von Gerechtigkeit und sogar Karma. Es mag seltsam erscheinen, einen abstrakten Begriff an seiner Farbe zu unterscheiden. Aber genau das ist es, wohin uns die symbolische Betrachtung von Farbe führt – hier zur Behauptung, dass Karma gewissermaßen grün ist. Grün stellt den harmonisierenden, versöhnenden und ausgleichenden Aspekt des erleuchteten Geistes dar – den Aspekt, der Ecken und Kanten rundet, der Dinge zusammenbringt und Unregelmäßigkeiten glättet. Es repräsentiert auch den erneuernden und heilenden Aspekt der Erleuchtung.

Blau ist offensichtlich die Farbe des Himmels – und das Wort Himmel deutet unmittelbar auf unermessliche Weite, Grenzenlosigkeit und sogar Unendlichkeit. Entsprechend bringt auch Blau alle diese Anklänge. Ein klarer, blauer, wolkenfreier Mittagshimmel, wie man ihn in den Tropen erleben kann, legt Freiheit von allen Trübungen nahe. Das ist keine theoretische Symbolik: Sie können diese Freiheit wirklich spüren, wenn Sie einen solchen Himmel sehen, wie es in Indien oder Tibet oft möglich ist: eine riesige Kuppel reinen, tief strahlenden Blaus, nirgends auch nur die Spur einer Wolkentrübung. Dank seiner Assoziation mit dem wolkenlosen Himmel symbolisiert Blau Wahrheit – nackte, unverhüllte, schleierlose Wahrheit – eine Wahrheit, die wie der blaue Himmel ist: strahlend und unendlich. Sogar wenn es Wolken am Himmel gibt, kommen und gehen sie doch, während der Himmel darüber unverändert bleibt. Blau ist somit nicht bloß die Farbe der Realität und der Wahrheit, sondern noch spezifischer die Farbe von Realität unter ihrem ewigen, unbedingten Aspekt – dem, was sich nicht ändert, was bleibt, wenn alle unbeständigen Dinge vergangen sind. Somit steht Blau nicht nur für einen *Aspekt* des erleuchteten Geistes, sondern für den erleuchteten Geist selbst.

Weiß ist die Farbe von Schnee und den Schneegipfeln des Himalaja – Gipfel, die jahrhundertlang unberührt waren und unberührt und unbefleckt bleiben. Weiß ist darum die Farbe von Frieden, Reinheit und Freiheit von Unruhe. Es ist auch die Farbe von Zentralität. Eher aktiv gesehen, steht Weiß für die Beseitigung aller Hindernisse und Schwierigkeiten und ist somit der beruhigende, befriedende Aspekt des erleuchteten Geistes. Dieser tröstet bei allem Übel und beseitigt allen Kummer. Im sechzehnten Jahrhundert fing der englische Dichter Edmund Spenser diese Stimmung sehr treffend in zwei berühmten Zeilen seines Gedichts *The Faerie Queene* ein:

*Sleep after toil, port after stormy seas,
Ease after war, death after life, does greatly please.*⁷⁹

Weiß steht für diesen höchst beglückenden Frieden, den Frieden, der über alles Verstehen hinausgeht, wie Paulus es ausdrückte (wobei er sich auf den Frieden Gottes bezog).⁸⁰

⁷⁹ „Schlaf nach Mühe, Hafen nach stürmischer See, / Erleichterung nach Krieg, Tod nach Leben befriedigt sehr.“ Aus Edmund Spenser, *The Faerie Queene* (1590). Buch I, Gesang 9, Strophe 41

⁸⁰ Vgl. Neues Testament, Philipper 4.7: <https://www.schlachterbibel.de/de/bibel/philipper/4/> (geprüft am 20.5.2020)

Schwarz ist die Farbe der Nacht, der Mitternacht, und die Farbe verkohlten Holzes auf dem Verbrennungsplatz. Im Tantra steht Schwarz für Tod und Zerstörung – nicht bloß für den physischen Tod, sondern für den spirituellen Tod, die Zerstörung des Ego, die Vernichtung von Verblendung und allem, das der Erleuchtung im Wege steht.

Dies nun sind bloß einige Assoziationen zu den hauptsächlichen Farben in der tantrischen Überlieferung. Viele andere Farben kommen in tantrischer Kunst und Meditation vor – grau, braun, orange, hellblau, rosa und blass grün – und auch sie haben symbolische Assoziationen, die indes weniger eindeutig sind als die der Hauptfarben. Tatsächlich sind alle Farben mit irgendetwas verbunden, denn es gibt keine Farbe, die von allem losgelöst ist, am wenigsten im Tantra. Farbe gibt es immer nur in Verbindung mit Dingen – sie ist stets die Farbe *von* etwas – und dieses Etwas hat seine eigene Bedeutung. Das wurde schon bei vielen der Symbole deutlich, denen wir bisher begegnet sind. Beispielsweise wird jedem der fünf Elemente, die durch den Stūpa symbolisiert werden, eine Farbe zugeordnet: gelb für die Erde, weiß für Wasser, rot für Feuer, blass grün für Luft und golden oder die Farben des Regenbogens für den Raum. Im letzten Kapitel sahen wir, dass jeder der vier Kontinente der traditionellen buddhistischen Kosmologie eine Farbe hat. Auch die sechs Welten des tibetischen Lebensrades, in den die Wesen als Ergebnis ihres Karmas wiedergeboren werden können und die zugleich Geisteszustände darstellen, die man hier und jetzt in diesem Leben erfahren kann, sind mit dem Licht einer jeweiligen Farbe verknüpft: die Welt der Götter mit neblig-weißem Licht, die Welt der Titanen mit trüb-rottem Licht, die Welt der hungrigen Geister mit fahl-gelbem Licht, die Welt der Höllenwesen mit rauchfarbenen Licht, die Tierwelt mit matt-grünem Licht und die menschliche Welt mit dunstig-blauem Licht.

Auch jedem Symbol hat die tantrische Überlieferung sorgsam eine Farbe zugewiesen. Es ist, als wolle uns das Tantra an etwas zu erinnern, was wir leicht vergessen: Alles in der Welt hat eine Farbe oder wird als farbig erlebt – und es besitzt nicht nur diese Farbe, sondern es glüht, strahlt und lebt darin – und diese Farbe wirkt emotional auf uns. Im Westen fängt man gerade erst an, dies zu verstehen, doch im Tantra weiß man seit Jahrhunderten davon. Nehmen Sie nur einmal an, der Himmel sei statt blau von leuchtend smaragdgrüner Farbe, und die Blätter der Bäume wären, statt im Frühling grün und im Herbst golden zu sein, das ganze Jahr lang leuchtend rot, um zum leuchtenden Rot des Grases zu passen. Zweifellos würde es sich ganz anderes als jetzt anfühlen, unter einem smaragdgrünen Himmel zwischen roten Bäumen auf rotem Gras durch die Landschaft zu gehen.

Viele Philosophien sehen die Existenz eher in schwarz-weiß als in herrlichem Technicolor. Der Theravāda-Buddhismus ist beispielsweise ganz zufrieden damit, Schwarz-Weiß-Unterscheidungen zu treffen, wie heilsam und unheilsam. Im spirituellen Leben sind aber alle möglichen schönen Farben zu sehen, und das wird in den Mahāyāna-Sūtras und der Vajrayāna-Kunst deutlich, die voller Licht und Farben sind. Visionäre Kunst ist immer aus reinen, strahlenden, durchscheinenden und leuchtenden Farben geschaffen, wie man deutlich in den bunten Fenstern der großen französischen Kathedralen sehen kann. Wenn Sie damit manche europäischen Gemälde des 18. Jahrhunderts vergleichen, können Sie an der nüchternen Farbgebung erkennen, dass sie in einem rationalistischen Zeitalter gemalt wurden. Erst mit der Ankunft einer neuen Zeit des Glaubens kehrte mit den Werken von William Blake, William Turner und den Präraffaeliten die Farbe in die westliche Kunst zurück. Es heißt, die reinen, strahlenden Farben der persischen Miniaturmalerei würden der visionären Erfahrung ihrer Maler entsprechen. Blattgold übernimmt in diesen Male-rien, wie auch in der mittelalterlichen christlichen Kunst eine wichtige Rolle. Es ist, als stehe Gold für das Transzendente selbst, das in die archetypische Welt der Gemälde hereinbricht. Ähnlich sieht man in japanischen Bildern die Gestalt des Buddha Amitābha

manchmal wie eine aufgehende Sonne hinter den Bergen erscheinen: Gegen einen rein goldenen Hintergrund treten die Strahlen aus seinem Körper wie die Vision der Erleuchtung hervor, die im geläuterten menschlichen Bewusstsein aufscheint.

Wenn wir also wählen müssten, ob wir die Realität als farblos oder farbig verstehen wollen, ist es zumindest für die meisten Menschen viel besser, sie für farbig zu halten. Aus dem gleichen Grund wird uns ein Bildnis eine bessere Vorstellung von Buddhaschaft oder Realität vermitteln als eine abstrakte, begriffliche Definition. Mathematiker mögen vom Konzept der Unendlichkeit fasziniert sein, aber die meisten von uns lässt es kalt. Wir wollen, dass uns das Transzendente nicht bloß überzeugt, sondern inspiriert, umschmeichelt und sogar verführt. Je lebendiger, poetischer und farbenfreudiger es ist, desto besser. Es genügt aber nicht bloß zu *denken*, dass die Realität so sei; wir müssen sie so *sehen*: Sie ist genauso faszinierend und verlockend, wie sie auch eine Sache abstrakter Begriffe ist.

An der Art, wie das Tantra den Buddhas und Bodhisattvas Farben zuweist, zeigt sich, dass die Tāntrikas die Dinge auch so sahen. In der tantrischen buddhistischen Kunst werden diese Gestalten niemals naturalistisch dargestellt. Die Bilder sollen nicht zeigen, wie ein Buddha, ein Bodhisattva, eine *dākinī* oder ein *dharmapāla* auf materiell-historischer Ebene aussieht; diese Kunst ist symbolisch, nicht darstellend. So seltsam es scheinen mag, einen Buddha oder Bodhisattva zu haben, dessen Gesicht und Körper smaragdgrün, rubinrot oder saphirblau ist – genauso sieht das Tantra ihn: in kräftig leuchtender Farbe. Jeder Buddha oder Bodhisattva besitzt eine Farbe – oder eigentlich: er *ist* eine leuchtende, durchsichtige, juwelenartige Farbe.

Nicht nur das: Manche dieser Gestalten haben wechselnde Formen und eine Vielzahl von Farben. Zum Beispiel erscheint Tārā, die zu den beliebtesten Bodhisattvas gehört, in vielen Formen, wozu auch eine bekannte Gruppe von einundzwanzig Tārās gehört. Und nach einigen Überlieferungen manifestiert sich Avalokiteśvara, der Bodhisattva des Mitgefühls, durch hundertacht Formen. Dabei ist die jeweilige Farbe immer so bedeutsam wie – vielleicht sogar bedeutsamer als – jedes andere Detail der Symbolik.

Angesichts all dieser Formen und Farben liegt es nahe zu fragen, warum es so viele sind. Um das zu verstehen, müssen wir uns daran erinnern, dass das Tantra großen Wert auf direktes Erleben legt. Dem Tantra wie der ganzen buddhistischen Überlieferung zufolge ist es nur mithilfe von Meditation erreichbar, sich selbst in der äußersten Tiefe des eigenen Seins zu erleben. Es gibt sehr viele Meditationsmethoden, und das Tantra besitzt eigene, die in manchen Fällen aus Mahāyāna-Techniken entwickelt wurden. Eine der bekanntesten ist die Visualisierung. Sie geht davon aus, dass wir uns den erleuchteten Geist in seiner Unbeschreiblichkeit und Absolutheit nur auf dem Weg über eine Vielfalt von Aspekten vorstellen können. Wir können uns ihm unter dem Aspekt von Liebe oder Mitgefühl oder Schönheit, dem Aspekt uranfänglicher Reinheit oder vollkommenen Friedens, Weisheit, spiritueller Macht und Hoheit annähern, und jeder dieser Aspekte des Buddhageistes ist in der Form eines bestimmten Buddha oder Bodhisattva personifiziert – ja, in gewissem Sinne *ist* er dieser Buddha oder Bodhisattva. So personifiziert Kurukullā Liebe, Avalokiteśvara Mitgefühl, Mañjuśrī Weisheit und Vajrasattva Reinheit.



Diese Fülle göttlicher Formen erscheint am Horizont des tantrischen Buddhismus. Sie wählen selbst – oder Ihr Guru wählt für Sie – eine Form, die einer Eigenschaft entspricht, die Sie besonders entwickeln müssen oder zu der Sie sich hingezogen fühlen – sei es Liebe, Weisheit, Energie oder was auch immer. Im Grunde sind die Bodhisattvas potenziell in uns, ganz so, wie die Erleuchtungserfahrung potenziell in uns ist. Wenn Sie die Mantras der Bodhisattvas rezitieren, rufen Sie damit in gewisser Weise Ihre inneren Kräfte hervor und versuchen, in Berührung mit ihnen zu kommen. Wenn Sie das Mantra Mañjuḥśas rezitieren, beschwören Sie Ihre angeborene, noch nicht entwickelte Weisheit, und wenn

Sie das Mantra Avalokiteśvaras rezitieren, versuchen Sie, mit dem Ihnen innewohnenden Mitgefühl in Kontakt zu kommen.

Nachdem die Auswahl getroffen ist, lernen Sie, diese Gestalt in der Meditation zu visualisieren. Sie üben so lange, bis Sie sie mit dem geistigen Auge sehen können: die Gestalt, die Insignien, die Kleidung und – vielleicht noch mehr als all die anderen Aspekte – die Farbe. Manchmal sehen Sie, wenn Sie zu visualisieren beginnen, zunächst nur einen undeutlichen Flecken Farbe, der mit zunehmender Übung allmählich die deutliche Form des Buddha oder Bodhisattva annimmt. Doch die Farbe zu sehen und sie auch zu fühlen, ist in dieser Art von Praktik sehr wichtig, denn es ist die Farbe, die Ihnen das innere Empfinden dieses bestimmten Buddha oder Bodhisattva gibt – ein so feines Empfinden, dass es sprachlich kaum ausdrückbar ist. Mit der Zeit aber werden Sie, wenn Sie beispielsweise über einen roten Buddha oder einen grünen Bodhisattva oder eine weiße *dākinī* meditieren, etwas ziemlich Seltsames erleben. Wenn Sie beispielsweise die Visualisierungspraktik der Grünen Tārā geübt haben, werden Sie schließlich etwas erleben, was man als die spirituelle Entsprechung von Grün umschreiben könnte. Oder, anders herum gesagt: Grün ist in farblicher Hinsicht das Äquivalent des spirituellen Erlebens, das in personifizierter Hinsicht als Tārā bekannt ist – die Quintessenz von Zartheit und Mitgefühl. In dem Ausmaß, wie Sie beginnen, Grün als mehr zu erleben denn als Farbe oder als Symbol, in dem Ausmaß erleben Sie Tārā. Als ein Symbol wird die Farbe zum Medium des Erlebens jener spirituellen Verfassung, die sie symbolisiert. Falls diese Idee mysteriös erscheint, möchte ich wiederholen, dass man eine solche Symbolik nur aus eigener Übung und Erfahrung verstehen kann.

Die mit diesen Gestalten verbundene Symbolik ist nicht bloß eine von Form und Farbe. Es gibt auch die Symbolik von Klängen, zumal von mantrischem Klang. Man hat Mantra als „magische Worte“ übersetzt, aber das ist ebenso wenig hilfreich wie die alte Übersetzung von *maṇḍala* als „magischer Kreis“. Auch heute wird Mantra gelegentlich – und das ist noch weniger hilfreich – als „Zauberformel“ oder „Bannspruch“ wiedergegeben. Die überlieferte Herkunft von Mantra ist „das, was den Geist schützt“. Es ist zweifellos wahr, dass ein Mantra zu rezitieren diese Wirkung hat, aber das gilt auch für jede andere Praktik und hilft uns somit nicht weiter. Das Wichtigste, das man über ein Mantra verstehen muss, ist, dass es ein Klangsymbol ist, so wie die Gestalt eines Buddha oder Bodhisattva ein Form- und Farbsymbol ist. Es ist ein Klangsymbol eines bestimmten Aspekts des erleuchteten Geistes. So wie die Gestalt von Avalokiteśvara zeigt, wie Mitgefühl aussehen würde, wenn wir sie sehen könnten, so ist das mit Avalokiteśvara verbundene Mantra die Weise, wie Mitgefühl klingen würde, wenn wir es hören könnten.

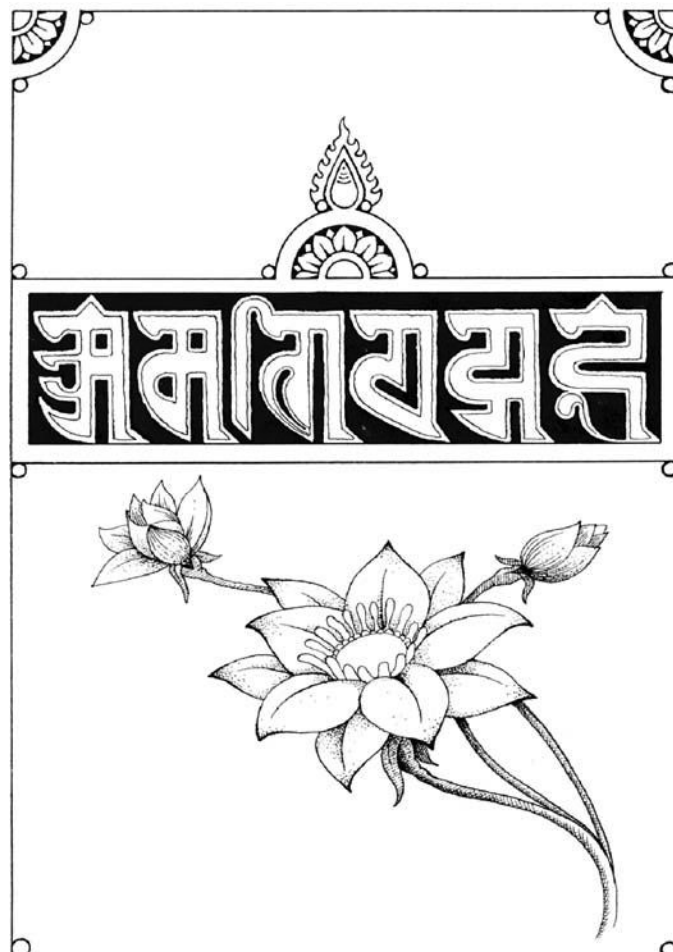
Manche Leute erklären die Wirksamkeit von Mantras mit physikalischen Vibrationen: Auf der Basis bestimmter Messungen behaupten Techniker, bei der Rezitation dieses oder jenes Mantras erzeuge man diese oder jene Dichte von Schallschwingungen, und das Mantra, das die höchste Dichte erzeuge, sei spirituell am wirksamsten. Solch plumpe und materialistische Überlegungen wurden von Lama Govinda zu Recht der Lächerlichkeit preisgegeben. Wenn die Wirksamkeit von Mantras eine Frage physikalisch messbarer Schwingungen sei, so legte er dar, müsste man nur eine Aufnahme gesungener Mantras wieder und wieder abspielen, um den entsprechenden Nutzen daraus zu ziehen.⁸¹

Obwohl mantrischer Klang in dem Sinne äußerlich sein kann, als er stimmlich erzeugt wird, liegt seine Bedeutung nicht im eigentlichen physikalischen Klang. Ein Mantra ist im Wesentlichen ein innerer Klang, eine innere Schwingung oder auch ein inneres Fühlen.

⁸¹ Siehe Lama Anagarika Govinda, *Grundlagen tibetischer Mystik* S. 16

Nicht dass der äußerliche Klang gar keine Bedeutung hätte – denn es gibt bestimmt Anlässe, Mantras laut zu rezitieren – doch die Rezitation ist bloß ein Mittel zum subtilen inneren Erleben des Mantra. Die Beziehung zwischen beiden entspricht ungefähr jener zwischen der Abbildung eines Buddha oder Bodhisattva und ihrer in Meditation visualisierten Gestalt. In beiden Fällen führt das Grobe zum Erleben des Feinen oder wirkt als Katalysator.

Mantra-Rezitationen haben im Tantra einen extrem hohen Stellenwert, und dies so sehr, dass ein früherer Name für tantrische Übung – noch vor „Vajrayāna“ – der Ausdruck *mantranaya* war, der „Pfad der Mantras“ (heutzutage Mantrayāna genannt). *mantranaya* wurde mit *pāramitānaya*, dem „Pfad der Vervollkommnungen“, gepaart und man verstand beide Pfade zusammen als das, was den Mahāyāna bildete. Vom *mantranaya* versprach man sich schnelleren spirituellen Fortschritt als vom *pāramitānaya* – es leuchtet aber nicht ein, warum das so sein sollte, wenn man bedenkt, dass die Übung der Vervollkommnungen ihrerseits als vollständiges System der ethischen und spirituellen Entwicklung gilt. Ein Grund dafür ist, dass sich die Übung der Vollkommenheiten zumindest in ihren ersten Stufen an den bewussten Geist richtet, während das *mantranaya* eher auf die unbewussten Tiefen zielt. Es strebt danach, mit den spirituellen Kräften in Kontakt zu treten, die unbemerkt in uns schlummern. Dies sind die Kräfte, die letztendlich die verschiedenen Aspekte des erleuchteten Geistes sind, die in den Formen von Buddhas und Bodhisattvas personifiziert oder kristallisiert sind. Den Kontakt zu diesen Kräften erlangt man dem Tantra zufolge durch die gleichzeitige Übung von Visualisierung und Anrufung: die Visualisierung von Form und Farbe und die Anrufung mit mantrischem Klang.



Es ist möglich, auf eine sehr technische Weise über Mantras zu sprechen und sie in dieser oder jener Art zu klassifizieren, aber ich möchte lieber eine Definition anhand einer kurzen, einfachen Beschreibung vorschlagen. Zunächst einmal ist ein Mantra eine Reihe von Silben aus dem Sanskrit-Alphabet und es schließt manchmal, aber nicht immer, Sanskritwörter ein.

Zweitens eignen sich Mantras nicht für eine begriffliche Analyse, und darum werden sie traditionell nicht übersetzt, obgleich es manchmal durchaus möglich wäre. In gewisser Weise sind sie sinnlos, und genau darum geht es. Nehmen wir einmal das Tārā-Mantra. Es besteht bloß aus einer Reihe von Variationen der Vokativ-Form des Namens Tārā. Das ist keine Bedeutung die man rational untersuchen kann; man spielt bloß mit dem Klang des Namens. Einige Mantras enthalten bedeutungshafte Wörter, so zum Beispiel das berühmte Mantra *om maṇi padme hūm*. *Maṇi* bedeutet „Juwel“ und *padme* bedeutet „Lotos“. Während also das *om* am Anfang und das abschließende *hūm* nicht übersetzbar sind, hat man *om maṇi padme hūm* manchmal als „der Juwel im Lotos“ übersetzt – obschon, wie Donald Lopez in seinem Buch *Prisoners of Shangri-La* klarstellt, die Übersetzung eigentlich „Der, wie ein Juwel-Lotos ist“ lauten sollte.⁸² Wie dem auch sei, die Wortbedeutungen geben nicht die wahre – und erst recht nicht die ganze – Bedeutung des Mantra wieder. Sowohl „Juwel im Lotos“ als auch eigentlich „Der, wie ein Juwel-Lotos ist“ ist philosophisch mit all seinen Verzweigungen im buddhistischen Denken und Praktizieren durchaus plausibel, gibt aber bestenfalls eine Facette der Bedeutung, und nicht einmal die wichtigste. Mantras lassen sich nicht logisch analysieren. Sie haben keine Bedeutung im üblichen begrifflichen Sinn. Auch wenn sie Worte mit einer bestimmbareren Bedeutung enthalten, legen diese doch nur den Geist des Mantra und die allgemeine Richtung nahe, in der seine Bedeutung gefunden werden kann.

Drittens und besonders wichtig: Ein Mantra ist das Klangsymbol eines bestimmten Buddha oder Bodhisattva. Wenn sich diese Gottheit als Klang manifestiert oder zu einem Klang wird – was sie dem Tantra zufolge durchaus vermag –, dann ist dieser Klang das Mantra. So wie das visualisierte Bild das Äquivalent des Buddha oder Bodhisattva in der Weise von Form und Farbe ist, so ist das Mantra das Äquivalent in der Weise von Klang. Das Mantra ist darum in gewissem Sinn der Name der Gottheit. Es kann – muss aber nicht – den Namen beinhalten, mit dem man diese Gottheit gewöhnlich nennt; darauf kommt es nicht an. Wenn wir Menschen bei ihrem Namen rufen, dann kommen sie, und wenn wir einen Buddha oder Bodhisattva mit einem Mantra anrufen, dann erscheint diese Gottheit oder manifestiert sich oder ist – in einem gewissem Sinn – anwesend.

Viertens wird das Mantra zum Zeitpunkt der Einweihung vom Guru gegeben, andernfalls ist es nicht wirklich ein Mantra. In der Tat kann eine traditionelle Initiation ausschließlich in der Übertragung eines Mantra bestehen. Gewöhnlich wiederholt man das Mantra dreimal nach dem Guru, und dadurch wird Energie übertragen. Natürlich können Sie ein Mantra auch erlernen, wenn Sie es in einer *pūjā* gesungen hören, und nun anfangen es selbst zu rezitieren. Daraus mögen Sie auch einen gewissen Nutzen ziehen, aber was Sie da rezitieren, ist nicht wirklich ein Mantra. Ein Teil seiner Bedeutung liegt darin, dass Sie von Ihrem Guru ermächtigt wurden, es zu verwenden. Die übliche Methode ist, es von einem lebenden menschlichen Lehrer zu empfangen, aber es ist auch möglich, ein Mantra in einem Traum oder einer Meditation von einer Guru-Gestalt oder auch einem Buddha oder Bodhisattva zu erhalten. Wenn Sie das Mantra auf eine andere Weise bekommen, kann es durchaus eine gute religiöse Übung sein, es ist aber keine tantrische Rezitation.

⁸² Vgl. Donald Lopez, *Prisoners of Shangri-la*. Das vierte Kapitel untersucht gründlich, wie dieses Mantra im Westen missverstanden wurde

Fünftens und letztens muss ein Mantra wiederholt werden. Nachdem Sie es vom Guru empfangen haben, müssen Sie es mit der Energie wiederholen, mit der es Ihnen übertragen worden ist, andernfalls geht die Energie schließlich verloren. Manchmal heißt es, wenn man es drei Jahre lang versäumt habe, ein Mantra zu wiederholen, dann sei seine ursprüngliche Energie ganz verloren gegangen und eine erneute Initiation sei erforderlich. Wiederholt man das Mantra jedoch regelmäßig, dann wird die Energie zunehmen und schließlich wird die Wiederholung spontan und stetig sein, ohne dass man sich bewusst bemüht.

Es ist nicht schwierig, den Grund zu erkennen, warum visionäre Farben und mantrischer Klang eine so große Rolle in tantrischen Meditationen und Ritualen spielen. Wie wir im letzten Kapitel gesehen haben, müssen alle Körpersinne der Erleuchtung gewidmet werden, und Sehen und Hören sind, zumindest bei Menschen, feiner und kultivierter als die anderen Sinnesempfindungen. Die Sinne haben sowohl grobe als auch subtile Formen, und die subtilen Gegenstücke des Sehens und Hörens sind höher entwickelt als jene des Riechens, Schmeckens und Berührens. Mit subtiler Schauung sehen wir in der Meditation die Formen von Buddhas und Bodhisattvas, und mit subtilem Lauschen hören wir ihre Mantras. Es ist möglich, auch die subtilen Gegenstücke der anderen Sinne zu erleben: Wenn man meditiert, riecht man vielleicht einen Duft, der physikalisch nicht vorhanden ist, oder man spürt einen Luftzug, der nicht wirklich weht – doch diese Erlebnisse sind eher Ausnahmen, und wenn sie auftauchen, sind sie meistens schwach und gehen rasch vorbei.

Wenn wir Form und Farbe visualisieren und das passende Mantra rezitieren, nähern wir uns einem Aspekt des erleuchteten Geistes mittels zwei verschiedener Sinne. Wir treffen also aus zwei Richtungen zugleich auf die Erfahrung. Dies macht es viel wahrscheinlicher, dass wir diesen Aspekt tatsächlich erleben werden. Es ist, als hielten wir etwas mit zwei Fingern, statt es nur mit einem zu berühren. Darum sind im Tantra Visualisierung und Mantra-Rezitation in ihrer Verbindung miteinander so wichtig, und darum ist das tantrische Ritual, in dem Klang und Farbe stets zusammengebracht werden, solch ein wichtiger Bestandteil der tantrischen Überlieferung.

Tantrische Rituale scheinen auf ähnliche Art zu wirken wie die entsprechenden Praktiken anderer Traditionen. So basiert beispielsweise die späte neuplatonische *Theurgie* auf einem System von Entsprechungen⁸³: Man manipuliert Dinge auf einer unteren Ebene auf solche Weise, dass sie eine wirksame Basis für die Manifestation der entsprechenden höheren Realität bieten; und vielleicht funktionieren alle Rituale auf diese Weise.

Die Gestalt der Grünen Tārā verkörpert die Quintessenz von Zartheit und Mitgefühl in weiblicher Form. Wenn Sie diesen Bodhisattva anrufen möchten, dann könnten Sie zunächst einmal all das in das Ritual einschließen, was den Qualitäten Tārās im Bereich gewöhnlicher Dinge, Farben und Klänge entspricht, zu denen Sie durch Ihre Sinne Zugang haben. Die Farbe Grün wird dabei wahrscheinlich eine wichtige Rolle im Ausstattungsspiel spielen, zum Beispiel grüne Vasen, grüne Teppiche, grüne Wandbehänge und Kleidung – vielleicht würden Sie zu diesem Anlass sogar die Wände grün streichen; die Musik wird sanft, angenehm und betörend sein, wie es auch Tārā selbst sein soll. Das alles würde Ihre Aufmerksamkeit und Energie auf die Tārā-Rezitationen und -Hymnen sowie auf ihr Bildnis auf dem Schrein lenken und einen Rahmen schaffen, in dem Sie Tārā anrufen und erleben können oder das, wofür sie steht, intensiver erfahren. (Natürlich wird diese theurgische Herangehensweise nicht für alle geeignet und hilfreich sein.)

Übrigens ist Tārā eine geeignete Gottheit, wenn man beabsichtigt, erstmals mit solchen Ritualen zu experimentieren. Traditionell gilt sie als eine „sichere“ Gottheit. Die Tibeter

⁸³ A. d. Ü. „Theurgie“ ist die Beschwörung von Gottheiten, um sie zum Erscheinen zu zwingen oder zu unterwerfen.

sagen, wenn man ihre *pūjā* falsch durchführe oder ihr Mantra falsch ausspreche, nehme sie das nicht übel. Es werde kein Nachspiel haben; Tārā sehe über alle Fehler hinweg. Es ist auch keineswegs falsch, in diesem Zusammenhang von einem „Experiment“ zu sprechen. Vorausgesetzt ist, dass Sie es wirklich als Experiment ansehen, was heißt, dass Sie sich der spirituellen Wirkung Ihres Tuns bewusst sind.

Plotin, der Begründer des Neuplatonismus, scheint keinerlei Interesse an Ritualen gehabt zu haben, sondern er bevorzugte Meditation und Nachsinnen, und sogar, wie man als Buddhist sagen würde, die Entwicklung von Einsicht. Spätere Lehrer aber, wie Iamblichos, meinten, Meditation und Nachsinnen seien zu schwierig oder nicht für jeden geeignet. Sie führten die Theurgie in vielerlei Formen ein, bis sie mehr oder weniger zu einem Meditationsersatz geworden war. So wie wir von buddhistischer Symbolik beeinflusst sind, waren einige dieser Lehrer von ägyptischer Magie und Symbolik beeinflusst und übernahmen verschiedene ägyptische Riten.

Fast alle Autoren über den Neuplatonismus versäumen es, die spirituelle Funktion der Theurgie anzuerkennen und sehen sie als Zeichen der Degeneration und als ein Eindringen von Aberglauben an – ganz so, wie Autoren über den Buddhismus das Tantra zu verdammen pflegten. Aber im Fall des Tantra ist es nicht so, dass man die Mahāyāna-Philosophie verworfen hat und nun tantrische Rituale vorzieht. Die Rituale gehören zu den Mitteln, die Verwirklichung der Philosophie zu umsetzen.

Bisher haben wir nur die Theorie untersucht. In der Praxis sieht das alles ganz anders aus, und keine Beschreibung mit Worten kann sie ersetzen. Wir bekommen aber vielleicht eine Ahnung von der Erfahrung, wenn wir genauer anschauen, wie das Tantra Farben und Klänge im Rahmen einer *sādhana* verwendet. *Sādhana*-Praktiken, die von Mantra-Rezitation begleiteten Visualisierungen eines Buddha oder Bodhisattva, bringen eine ähnliche Zusammenführung von Farbe und Klang zustande, allerdings auf viel subtilere Weise, als das im kollektiven und äußeren Rahmen eines Rituals erreichbar ist. Hier nun eine kurze Darstellung der Mañjuḥṣa-Sādhana, der Visualisierung von Mañjuḥṣa, dem Sanftstimmigen, dem Bodhisattva der Weisheit.

Wie alle solche Praktiken beginnen Sie auch diese, indem Sie vor Ihrem inneren spirituellen Auge einen unermesslichen blauen Himmel sehen – einen blauen Himmel in allen Richtungen. Sie sehen ihn, konzentrieren sich auf ihn und gehen in ihm auf. Inmitten dieses blauen Himmels sehen Sie nun regenbogenfarbige Wolken sich sammeln und auf-türmen. Umrahmt von diesen Wolken sehen Sie einen blassblauen Lotosthron mit sich schön entfaltenden Blütenblättern, und darauf liegt etwas, das als Mondscheibe bezeichnet wird. Sie sieht wie ein Oval aus, denn Sie sehen sie von der Seite, doch sie ist rund, weiß und strahlend wie der Mond. Auf dieser Mondscheibe sitzt Mañjuḥṣa mit verschränkten Beinen. Er erscheint in der Gestalt eines schönen sechzehnjährigen Jünglings. (In der indischen Überlieferung gilt dieses Alter, soweit es Schönheit betrifft, als das ideale Alter.) Seine Farbe ist ein tiefes Dunkelgelb, aber nicht undurchsichtig wie Wandfarbe, sondern leuchtend, durchsichtig, durchlässig wie eine Reflexion in einem Spiegel oder wie ein Regenbogen – sehr fein, zart und subtil.

Mañjuḥṣa ist in die Seide und Juwelen eines Bodhisattva gekleidet, und sein langes schwarzes, üppiges Haar fällt über seine Schultern herab. Auf dem Kopf trägt er einen Kranz aus fünf blassblauen Lotosblüten und sein Gesicht hat einen lächelnden und barmherzigen Ausdruck. Diese Gestalt des Mañjuḥṣa, des Wohlstimmigen, wie er auf diesem Lotosthron sitzt, von wunderschöner gelber Farbe, ist die Verkörperung transzendenter Weisheit. Er ist der Herr der Sprache, der Schutzpatron der Künste und Wissenschaften. Sein rechter Arm ist gehoben, und in der rechten Hand schwingt er über dem Kopf das flammende Schwert des Wissens, mit dem er die Fesseln von Karma und Verblendung

durchschneidet. In der linken Hand hält er das Buch der Vollkommenheit der Weisheit und drückt es an sein Herz. Die ganze Figur ist von einer leuchtenden Aura aus blauem, grünem und goldenem Licht umgeben.



Im Herzen des Bodhisattva sehen Sie einen Buchstaben, die Keimsilbe *dhīḥ*, die für die Essenz von Weisheit steht. Ihre Farbe ist ein feuriges Orange-Gold, und ein Strahl bernsteinfarbenen Lichts geht davon aus und fällt auf Ihren eigenen Kopf, um dann bis in Ihr Herz herabzusinken. Entlang dieses Strahls, der vom Herzen Mañjuḥṣas in Ihr Herz

herabsteigt, ziehen sich die Buchstaben des Mantra *om a ra pa ca na dhīḥ, om a ra pa ca na dhīḥ*. Nachdem Sie das Mantra in Ihrem Herzen empfangen haben, rezitieren Sie es weiter und spüren dabei, wie Sie die Weisheit aufnehmen, wie die Weisheit Mañjughoṣas in Ihr Herz und Ihr Sein fließt. Sie spüren, dass sich Ihre Verblendung auflöst und Sie in das Bildnis von Mañjughoṣa verwandelt werden. Wie Sie so die Anwesenheit Mañjughoṣas spüren, werden Sie selbst mehr und mehr wie dieser Anwesende: Sie werden ihm gleich, oder er gleicht Sie sich an. Es ist, als würden Sie und Mañjughoṣa einander immer näher kommen, ineinander aufgehen oder einander wenigstens berühren, als würden Sie selbst Weisheit werden. Wenn das geschieht oder zu geschehen beginnt, verwirklichen Sie den Weisheitsaspekt des erleuchteten Geistes und treten in den erleuchteten Geist selbst ein. Und zu diesem Zeitpunkt fangen Sie an, wenigstens in gewissem Grad die tantrische Symbolik der Farben und des mantrischen Klangs wirklich zu verstehen.

8 Die fünf Buddhas – „männlich“ und „weiblich“

Ganz zu Anfang unserer Erkundung der schöpferischen Symbole des tantrischen Buddhismus sahen wir, dass sich das Tantra durch eine Fülle zusammenhängender Muster auszeichnet, die sich aus seinem Inneren entfalten und sein Wesen ausdrücken. Das Thema dieses Kapitels betrifft eins der wichtigsten von ihnen, und solange wir nur intellektuell und nicht auch emotional und spirituell mit ihm vertraut sind, können wir kaum hoffen, unseren Weg durch den scheinbaren Dschungel des Tantra zu finden. Um die Symbolik der fünf Buddhas zu verstehen, müssen wir zu den Ursprüngen des Buddhismus zurückgehen. Wir müssen sogar direkt zum Buddha gehen, jenem Individuum, das höchste, vollkommene Erkenntnis erlangt und sie weitergegeben hat. Die Bezeichnung „Buddha“ verweist auf jemanden, der zu dieser Verwirklichung durchgebrochen ist. Ein Buddha ist weiterhin Mensch, aber ein Mensch höchst möglicher Art, da er in seiner spirituellen Entwicklung die übrige Menschheit transzendiert hat.

Im westlichen Denken haben wir Begriffe wie „Menschheit“, „Gott“ und „Realität“, aber wir haben keinen Begriff für etwas wie den „Buddha“, und deshalb sollten wir unsere Denkweise verändern, um uns daran zu gewöhnen. Die Idee, dass ein menschliches Wesen durch eigene Bemühung zu einer Verkörperung der Realität werden kann, setzt eine Vorstellung von den Möglichkeiten menschlicher Entwicklung voraus, wie man sie bis vor kurzer Zeit im Westen nicht ins Auge gefasst hat. Christen und ehemalige Christen verstehen den Buddha oft als eine Art orientalischen Jesus. Für etwas dergleichen wurde er beispielsweise gegen Ende des 19. Jahrhunderts von den Theosophen erklärt. Andere griffen die hinduistische Idee auf, der Buddha sei eine Inkarnation Gottes, ein Avatar. Es gibt aber auch den Fehler, sich den Buddha bloß als einen sehr guten und weisen Mann vorzustellen, vielleicht ähnlich wie Sokrates.

Diese Schwierigkeit, den Buddha einzuordnen, reicht tatsächlich in die Tage des Buddha selbst zurück. Im Pāli-Kanon wird seine Begegnung mit einem Brahmanen namens Doṇa erzählt, der versuchte zu verstehen, was für eine Art von Wesen der Buddha sein mochte. „Bist du ein Gott?“ „Nein.“ „Bist du ein *gandharva*?“ „Nein.“ „Bist du ein *yakṣa*?“ „Nein.“ „Bist du ein Mensch?“ „Nein.“ Schließlich sagt der Buddha:

*Das, wodurch zum Gott ich würde,
oder auch zum Geist der Lüfte;
was mich zum Dämonen machte,
bin zum Menschtum geben läßt,
jene Triebe (*āsava*) sind erloschen,
sind zerstoßen ganz und gar.
Wie die schöne Lotosblume
unbenetzt vom Wasser bleibt,
kann die Welt mich nicht beflecken.
Buddha bin ich drum, Brahmane.⁸⁴*

Aufgrund eigener tauglicher und untauglicher Handlungen – sprich *karmischen* Wirkens – in früheren Leben wird man als Gott oder Mensch oder Tier oder irgendein anderes Wesen geboren. Wenn man aber alles Karma transzendiert und damit diese individualisierenden Strömungen (*āsava*) zu Ende gebracht hat – wie kann man dann noch beschrieben werden? Man mag zwar weiterhin mit dem Körper verbunden sein, der das Ergebnis jener Strömungen ist, aber der Körper repräsentiert einen nicht mehr. In der Vorstellung vom „Buddha“ verschmelzen Menschsein und das Absolute. In gewissem Sinn hört

⁸⁴ *Doṇa-Sutta*, Aṅguttara-Nikāya (AN ii.37; AN 4.36), Übersetzung von Nyānatiloka Mahāthera; abrufbar unter: <https://suttacentral.net/an4.36/de/nyanatiloka#sc7> (geprüft am 20.5.2020)

Menschsein als Menschsein, wie wir diesen Begriff verstehen, auf. Zugleich hört das Absolute auf, bloß in einem abstraktem Sinn Absolutes zu sein: es wird realisiert und sogar verkörpert.

Die buddhistische Überlieferung hat einen Fachbegriff, der all dies zusammenfasst: Sie sagt, ein Buddha sei ein Mensch, der *samyak-sambodhi* erlangt habe. *Bodhi* bedeutet „Erkenntnis“, „Verstehen“, „Erwachen“, und *samyak* bedeutet „höchst“ oder „vollkommen“. Also ist *samyak-sambodhi* höchste, vollkommene Erkenntnis, oder Verstehen oder Erwachen. Man kann *bodhi* unter drei Hauptaspekten betrachten: dem Erkenntnismäßigen, dem Willensmäßigen und dem Gefühlsmäßigen.

Aus *kognitiver* Sicht – von dem Standpunkt der Erkenntnis aus – ist *bodhi* eine Verfassung von Einsicht, Weisheit oder Gewahrsein. Dieses Gewahrsein besteht vor allem in einem klaren Verstehen von sich selbst. Dazu gehört, sich selbst tief und gründlich zu betrachten und zu erforschen. Dabei sehen wir, dass wir auf allen Ebenen des Seins bedingt sind, dass wir nicht frei sind, sondern aufgrund verschiedener psychologischer Faktoren, die uns weitestgehend unbewusst sind, nur mechanisch reagieren. Wenn sich die Einsicht vertieft, erkennen wir auch, in welchem Ausmaß wir sogar gegen unseren Willen oder unwissentlich von den negativen Emotionen beherrscht werden.

Zum kognitiven Aspekt von *bodhi* gehört auch Einsicht in andere Menschen. Wir beziehen auch andere in unsere Sicht ein und sehen, wie auch sie in ähnlicher Weise bedingt sind wie wir selbst. In einer noch weiteren Perspektive nehmen wir auch alle Erscheinungen, die ganze Natur, das Ganze des bedingten Seins, das Universum selber auf allen Ebenen in den Blick und sehen, dass dies alles bedingt ist. Das Universum selbst ist vergänglich, sich stets verändernd, unbefriedigend und nicht real.

Über diesen kognitiven Aspekt hinaus ist *bodhi* eine sich entwickelnde Einsicht in das Unbedingte. Nachdem Sie erkannt haben, wie Sie selbst bedingt sind und wie andere Wesen und das gesamte Universum bedingt sind, durchschauen Sie die bedingte Natur der Dinge, dringen in die Tiefen des Bedingten ein und finden dort das Unbedingte. In den Tiefen des Vergänglichen sehen Sie das Ewige, in den Tiefen des Nichtrealen sehen Sie das Reale. Letztendlich sehen Sie die beiden als verschiedene Aspekte ein und derselben Wirklichkeit. Das ist Einsicht, Gewahrsein und Weisheit – der kognitive Aspekt von *bodhi*. Und wenn sich diese Worte bloß verwirrend anhören – nun denn, es sind bloß Worte, und Worte können die tiefgründige Natur dieses Erlebens nicht vermitteln. Denn *bodhi* ist nicht bloß ein Erkenntniszustand, sondern zugleich etwas, das wir seine *willensmäßige* Eigenschaft nennen können. Sie ist eine Verfassung ungehinderter Freiheit, die gleichermaßen subjektiv und objektiv ist. Subjektiv ist sie Freiheit von aller moralischen und spirituellen Trübung, von jeglicher negativer Emotion, von den fünf Geistesgiften und vom ganzen Geschehen des reaktiven Geistes. Objektiv besteht sie in der Freiheit von den Folgen jeglicher Trübung und Geistesgifte – also Freiheit von Karma und Wiedergeburt und vom Kreislauf des Rades von Leben und Tod. Um es positiver auszudrücken: Der willensmäßige Aspekt von *bodhi* ist eine Verfassung ununterbrochener Kreativität und Spontaneität.

Drittens hat *bodhi* einen *emotionalen* Aspekt. Subjektiv gesehen ist sie eine Verfassung positiver Emotion, ein Erleben höchster Freude, Verzückung, Glück und Ekstase. Objektiv gesehen ist sie ein Zustand von unbegrenzter Liebe und Mitgefühl für alle Lebewesen.

Somit ist *bodhi* eine Verfassung umfassender Einsicht – Einsicht in sich selbst und in andere, in das Bedingte und das Unbedingte. Sie ist eine Verfassung absoluter Freiheit, sowohl innerlicher Befreiung als auch objektiver Freiheit. Und sie ist eine Befindlichkeit höchster Verzückung, unermesslicher Liebe und grenzenlosen Mitgefühls. Ein Buddha ist

ein Mensch, der diesen Zustand erlangt hat – die menschliche Verkörperung von Einsicht, Freiheit, Glück und Liebe.

Am Anfang der buddhistischen Überlieferung gab es nur einen Buddha – *den* Buddha, wie wir normalerweise sagen: Śākyamuni, der Prinz, der vor 2500 Jahren Erleuchtung erlangte. Als die Anhänger des Buddha selber zum Wesen der Realität durchbrachen, war es ihnen und anderen doch ganz klar, dass es einen großen Unterschied zwischen ihnen und dem Buddha gab. Manche Schüler des Buddha erlangten anscheinend innerhalb nur eines Lebens Einsicht, manchmal sogar im Lauf weniger Stunden oder gar augenblicklich. Der Buddha selbst hatte aber eindeutig eine viel höhere Stufe von Erleuchtung als irgend jemand sonst erlangt – so viel höher, dass es ausgeschlossen schien, er könne sie in einem einzigen Leben erlangt haben. Es schien viel wahrscheinlicher, dass er sie über viele, viele Lebenszeiten hinweg erreicht hatte. Und so begannen die Menschen, ihre Vorstellung von der Erleuchtung des Buddha immer mehr zu erweitern, und sie arbeiteten den Prozess, durch den er sie erlangt hatte, zunehmend aus, bis sie schlussendlich veranschlagten, der ganze Prozess habe drei *asamkbyeya* (unermessliche) Zeitalter lang gedauert.

Von hier aus war es nur ein kleiner Schritt zur Vorstellung eines „magischen Körpers“. Auch in den Pāli-Schriften bezieht sich der Buddha auf einen *manomayakāya*, einen geistgeschaffenen Körper, und in der Folge entstand der Eindruck, der Buddha müsse irgendwann im Lauf jener unermesslichen Zeitalter neben der Entwicklung vielfältiger übernatürlicher Kräfte auch eine äußerst subtile, verfeinerte „Persönlichkeit“ entwickelt haben.⁸⁵ (Der Begriff „Persönlichkeit“ ist nicht recht zufriedenstellend, denn mit *kāya* verbinden sich keine der Assoziationen des Wortes *Persona* – wörtlich „Maske“ –, die unter dem Einfluss von C. G. Jung entstanden sind; er ist aber eine bessere Übersetzung von *kāya* als „Körper“.) Die Mahāyānisten empfanden, dass der angehende Buddha, in dem Leben bevor er Erleuchtung erlangte, überhaupt kein normaler Mensch mehr gewesen sein könne. Sie stimmten damit überein, dass er als Mensch angefangen habe, aber das sei vor vielen, vielen Leben gewesen, nämlich damals, als er ein Mann namens Sumedha war, Asket wurde und dem vorigen Buddha Dīpaṅkara begegnete, was ihn dazu gebracht habe, den Entschluss zu fassen, höchste Erleuchtung zu erlangen. Dann, nach unzähligen Leben spiritueller Entwicklung, sei es schließlich so weit gewesen, dass er als diese übernatürliche, vermutlich transzendente Persönlichkeit im Tuṣita *devaloka*, einer der Götterwelten, residierte – und diese Persönlichkeit sei es, die zur Erde hinabgestiegen und scheinbar ein normaler Mensch gewesen sei.

Zwar war diese Doktrin eine im Wesentlichen mahāyānistische Entwicklung, doch diese Ansicht hatte vielleicht schon Anhänger in der früheren buddhistischen Geschichte, und zwar unter den Lokottaravādins. Ein charakteristisches Merkmal des Denkens der Lokottaravādins war, dass alle weltlichen Erscheinungen unreal seien und die einzige Realität in überweltlichen oder transzendenten (*lokottara*) Erscheinungen zu finden sei. So habe der angehende Buddha, nachdem er als Mensch begonnen habe, eine so hohe Entwicklungsstufe erlangt, dass er fähig war, eine Form in die Welt auszustrahlen, die das Erlösungswerk vollbringen konnte. Diese Ausstrahlung oder Emanation kennen wir als die historische Gestalt von Śākyamuni Buddha, der in Lumbini geboren wurde – wohingegen der Buddha selbst sozusagen in einer anderen, höheren Welt blieb. Wenn diese Lehre eine Ähnlichkeit mit der doketischen Ketzerei des Christentums nahelegt, trifft das nur oberflächlich zu.⁸⁶ Die Lokottaravādins dachten dabei nicht an einen Gott, der herabstieg und

⁸⁵ Siehe beispielsweise das *Sāmaññaphala-Sutta*, Dīgha-Nikāya (DN i.77; DN 2), abrufbar unter:

<https://suttacentral.net/dn2/de/kusalagnana-maitrimurti-traetow#pts-cs86> (geprüft am 20.5.2020) oder auch das *Mahāsakuludāyo-Sutta*, Majjhima-Nikāya (MN ii.17; MN 77), abrufbar unter: <https://suttacentral.net/mn77/de/mettiko#sc42> (geprüft am 20.5.2020)

⁸⁶ *Doketisch* – vom griechischen Verb *dokein*, „scheinen“, abstammend – ist ein Wort der christlichen Theologie für eine Auffassung, die die Wirklichkeit einer körperlichen Inkarnation Christi als Mensch ablehnt und behauptet, seine Geburt, sein Leben, Leiden und Sterben

als Mensch erschien, sondern an jemanden, der ursprünglich ein Mensch gewesen war und eine derart erhabene Seinsstufe erreicht hatte, dass er nun auf yogische Weise eine Persönlichkeit auf eine tiefere menschliche Stufe auszustrahlen vermochte.⁸⁷

Das alles gründet in der Annahme eines gewaltigen Unterschieds zwischen der Erleuchtung des Buddha und der seiner Schüler – eine Annahme, der in bestimmten Abschnitten der Pāli-Texte widersprochen wird, welche die Erleuchtung des Buddha ausdrücklich mit der seiner Schüler gleichsetzen.⁸⁸ Das erübrigt die Notwendigkeit, all jene vorangegangenen Leben zurückverfolgen zu müssen, um den Unterschied zwischen der Erleuchtung des Buddha und der seiner Anhänger zu begründen, und somit haben wir es hier mit einer anscheinend normalen, menschlichen, historischen Person zu tun.

Für viele Buddhisten ist es sicherlich kaum annehmbar, das Leben des historischen Buddha – „unseres“ Buddha – als eine Art Scharade oder Spiel aufzufassen, wie es in Mahāyāna-Texten wie dem *Lalitavistara* dargestellt wird.⁸⁹ Allerdings sollte man diese Sichtweise auf das Leben des Buddha nicht oberflächlich verstehen. Es ist eine metaphysische Deutung der geschichtlichen Fakten, die die Geschichte nicht leugnet und nicht mit ihr verwechselt werden sollte. Es ist so ähnlich wie darüber nachzudenken, dass die Leute, denen wir auf der Straße begegnen, allesamt magische Illusionen sind. Das mag metaphysisch wahr sein, bedeutet aber nicht, dass man sie als Geister oder Gespenster erlebt. Man kann nicht durch sie hindurchsehen, und wenn man sie heftig anstößt, erweisen sie sich als ziemlich fest. Die Geschichtlichkeit und das metaphysische Wesen des Lebens des Buddha lassen sich auf ähnliche Weise miteinander in Einklang bringen. Auch für gute Mahāyānisten gibt es keinen Grund sich einzubilden, wenn sie dem Buddha begegnet wären und ihm die Hand geschüttelt hätten, wäre die eigene Hand direkt durch seine hindurch gegangen.

Neben dem Unterschied, den einige zwischen dem Buddha und seinen erleuchteten Anhängern zogen, traf der Buddha selbst eine wichtige Unterscheidung zwischen dem erleuchteten einzelnen Menschen und dem abstrakten Prinzip der Erleuchtung, also zwischen Buddha und Buddhaschaft. Diese Unterscheidung wurde mit gewissen Fachbegriffen ausgedrückt: Man nannte die erleuchtete menschliche, historische Person *rūpakāya* (wörtlich „Form-Körper“). Das Erleuchtungsprinzip nannte man, unabhängig von der Person, die es verwirklichte, *dharmakāya*, „Körper der Wahrheit“ oder „Körper der Realität“. Zu beachten ist hier, dass dies eine begriffliche Unterscheidung ist, nicht aber zwei verschiedene Dinge: Sowohl der Formkörper als auch der Dharmakörper waren in gewissem Sinne Körper des Buddha. Die Unterscheidung wurde zwar schon zu Lebzeiten des Buddha gezogen, aber nicht nachdrücklich betont, denn beim historischen Buddha waren *rūpakāya* und *dharmakāya* vereint. Nach dem *parinirvāṇa* indes wurde die Unterscheidung zwischen Formkörper und Dharmakörper stärker betont. Der Formkörper, der Buddha aus Fleisch und Blut, war tot und vergangen, der Dharmakörper aber war ewig anwesend – nach dem Tod des Buddha genauso wie zu seinen Lebzeiten.

seien für ein göttliches Wesen unmöglich und darum nur scheinbar oder unwirklich. – Etwa hundert Jahre nach dem Tod des Buddha kam es zu einem größeren Schisma im Sangha zwischen den *sthaviras* (Pāli *theras*) oder „Älteren“ und dem *Mahāsaṅgha*, der „großen Gemeinde“. Letztere, die von nun an *Mahāsaṅghikas* genannt wurden, brachten verschiedene Schulen hervor, darunter auch die Lokottaravāda-Schule. Siehe auch Sangharakshita, *Buddhadharma – Einheit und Vielfalt des Buddhismus. Band 1. Auf den Spuren des Transzendenten* S. 306-307

⁸⁷ Eine etwas andere Deutung der Mahāsaṅgha/Lokottaravādin-Lehren geben Paul Williams und Anthony Tribe, *Buddhist Thought: A complete introduction to the Indian Tradition*, S. 129

⁸⁸ So beispielsweise im *Mahākhandhaka* des Vinaya-Piṭaka (Vin I.1.8), wo der Buddha sagt: „Befreit bin ich, ihr Mönche, von allen Fesseln, sowohl göttlichen als auch menschlichen. Befreit seid ihr, ihr Mönche, von allen Fesseln, sowohl göttlichen als auch menschlichen.“ Zitiert aus der Übersetzung von Maitrimurti-Trätow, abrufbar unter: <https://suttacentral.net/pli-tv-kd1/de/maitrimurti-traetow> (8.1) (geprüft am 17.5.2020). Der Unterschied, den auch die Schüler des historischen Buddha machten, lag darin, dass der Buddha zuerst Erleuchtung erlangt hatte, die Schüler aber ihm folgend – *anubodhi*

⁸⁹ Siehe die englische Ausgabe des *Lalitavistara-Sūtra*. Gwendolyn Bays (Üb.), *The Voice of the Buddha*

Die frühen Anhänger des Mahāyāna, die ihr Augenmerk auf diese Unterscheidung richteten, verstanden sie wahrscheinlich eher „vertikal“: Sie dachten sich den Formkörper unten – in der Zeit, der Vergangenheit – und den Dharmakörper oben – außerhalb von Zeit, die Zeit transzendierend. Somit gab es eine vertikale Beziehung zwischen dem erleuchteten Einzelnen und dem Erleuchtungsprinzip, zwischen Buddha und Buddhaschaft.

Spätere Mahāyānisten dachten weiterhin so, doch nun trat eine Entwicklung in diesem Denken ein. Ein dritter Buddha – oder vielmehr ein dritter *kāya* oder Körper – erschien zwischen den beiden anderen. Dieser dritte *kāya* erhielt schließlich den Namen *sambhogakāya*. Der Begriff bedeutet wörtlich „Körper wechselseitigen Entzückens oder wechselseitigen Genusses“, doch in unserem Zusammenhang ist es hilfreicher, ihn interpretierend als „idealer“ oder „archetypischer Buddha“ zu übersetzen. Dieser ideale Buddha ist kein unpersönliches, abstraktes Prinzip wie der *dharmakāya*, aber er ist auch kein historischer Mensch. Er ist die ideale Person, die archetypische Person – unterhalb der Ebene des Absoluten, aber oberhalb und jenseits der Geschichte.

Damit finden wir auf dieser Entwicklungsstufe der Tradition drei vertikal angeordnete *kāyas* oder Körper: den Dharmakörper, den idealen Körper und den geschaffenen Körper. Letzterer, der historische Buddha, wurde nun *nirmānakāya* genannt, und der alte Begriff *rūpakāya* wurde für den idealen und den historischen Buddha zusammen benutzt. So entstand die berühmte *trikāya*-Lehre, die als Grundlage weiterer Entwicklungen sowohl im Mahāyāna als auch im Vajrayāna sehr wichtig wurde.

Mit dieser Entwicklung ging etwas ziemlich Dramatisches einher: Der menschliche, historische Buddha verlor sich in der Vergangenheit und geriet beinahe aus dem Blickfeld – mit dem Ergebnis, dass der historische Buddha Śākyamuni heutzutage in den Mahāyāna-Ländern eine vergleichsweise unbedeutende Rolle spielt. Zugleich trat Buddhaschaft als abstraktes Prinzip ebenfalls in den Hintergrund, vielleicht weil sie so abstrakt war, dass sie verschwommen und schwer zu greifen war. Was übrig blieb und die zentrale Ebene einnahm, war der ideale, archetypische Buddha, und er wurde zum Buddha des Mahāyāna, wie beispielsweise im *Saddharma-Puṇḍarīka*, dem Sūtra vom weißen Lotos. In diesem Text erscheint zwar Śākyamuni, aber er ist offensichtlich nicht mehr die historische, menschliche Person. Er ist zum idealen Buddha, zum archetypischen Buddha geworden.⁹⁰

Es mag uns so vorkommen, als sei Mythos ein integraler Bestandteil des Buddhismus, doch tatsächlich war es eine recht späte Entwicklung. In der historischen Entwicklung des Christentums hingegen kam der Mythos zuerst: der Mythos des Erlösers, des Gottessohns, der von seinen Feinden ermordet wird, wieder aufersteht und zu seinem Vater im Himmel zurückkehrt und die Gläubigen mit sich nimmt. Die Kraft – aber auch die Schwäche – des Christentums liegt darin, dass es in einem Mythos dieser Art gründet. Im Lauf der Zeit wandelte man den Mythos schrittweise in geschichtliche Wirklichkeit um; ethische und spirituelle Lehren wurden in ihn eingegliedert, doch den Anfang bildete der Mythos. Erst später, als er schon als sichere historische Tatsache galt, kam die Lehre. Das zeigt sich auch im noch heute rezitierten Glaubensbekenntnis. Was daran verblüfft ist, dass es nichts anderes als einen Mythos ausdrückt. Die Lehre, die es den Evangelien zufolge in einem gewissen Ausmaß gab, wird im Glaubensbekenntnis übergangen und anscheinend für nicht weiter bedeutsam gehalten. Christ oder Christin ist nicht, wer an die Bergpredigt glaubt – solche Lehren gibt es auch in anderen Religionen –, sondern wer an die jungfräuliche Geburt, an Kreuzigung, Auferstehung und Himmelfahrt glaubt, sprich: an Mythen.

⁹⁰ Vgl. *Lotos-Sūtra: das große Erleuchtungsbuch des Buddhismus*. Siehe auch Sangharakshita, *The Drama of Cosmic Enlightenment*. Eine vorläufige, gekürzte deutsche Übersetzung dieses Buchs ist abrufbar unter http://www.triratna-buddhismus.de/fileadmin/user_upload/Kursmaterialien/Modul_8a_-_Das_Sutra_vom_weißen_Lotos.pdf (geprüft 18.5.2020)

Im Buddhismus ist es umgekehrt: erst die Lehre, dann der Mythos. Der Buddha ist eindeutig eine historische Person, die einzelne Individuen unterweist, sich als Menschen weiter zu entwickeln. Erst später, besonders im Mahāyāna und dann auch im Vajrayāna, kommen Mythen auf. Das zeigt sich anschaulich in der Entwicklung des *mandala* der fünf Buddhas. Zunächst gibt es bloß den Buddha Śākyamuni in den verschiedenen Phasen seines Lebensweges: unter dem Bodhibaum meditierend; die Erdgöttin als Zeugin anrufend; dann lehrend; seine Schüler ermutigend; den Schülern und der Welt die Gabe des Dharma anbietend. Auf dieser naturalistischen Grundlage entwickeln sich allmählich eigene Buddhasymbole: Je besondere Gesten oder *mudrās* des Buddha veranschaulichen die einzelnen Situationen. Die Darstellung des Buddha mit im Schoß gefalteten Händen deutet seine Meditation unter dem Bodhibaum an. Die Berührung der Erde mit den Fingerspitzen steht für die Anrufung der Erdgöttin, wohingegen eine Mudra, die aussieht, als drehe er ein Rad, das Drehen des Dharmarades veranschaulicht.



Auf diese Weise entstand eine Gruppe von fünf Episoden mit fünf *mudrās*, und diese wurden allmählich beinahe zu fünf verschiedenen Buddhas. Die Vorstellung von Buddhaschaft selbst wurde auf eine eher ideale oder archetypische Ebene gehoben. Das drückte den Gehalt des ursprünglichen, historisch verkörperten Buddha-Ideals reicher und vielfältiger – sogar multidimensional – aus. So entstand das Mandala der fünf Buddhas. Im Zentrum befand sich *der* Buddha – der primäre Buddha, wie wir sagen können. Zu seiner Rechten und Linken gab es die Buddhas des Ostens und des Westens, die Weisheit beziehungsweise Mitgefühl oder die intellektuellen und emotionalen Aspekte der Buddhaschaft verkörperten. Dies war eine Mahāyāna-Entwicklung. Mit dem Tantra erschienen dann die

Buddhas des Nordens und des Südens und stellten weitere Aspekte von Erleuchtung dar – mitfühlendes Handeln und Schönheit. Damit gab es nun fünf Buddhas: einer im Zentrum und je einer in den vier Richtungen.

Gelegentlich bezeichnet man diese fünf Buddhas als *Dhyāni-Buddhas*. Das ist aber kein wirklich buddhistischer Begriff, und er taucht auch nie in buddhistischen Schriften auf. Er wurde im 19. Jahrhundert von einem Autor geprägt, der über nepalesischen Buddhismus schrieb.⁹¹ Theosophen nahmen den Begriff auf und verbreiteten ihn. Zutreffender spricht man von den fünf Buddhas als den fünf *Jinas* – das sind die fünf Sieger – oder den fünf *Tathāgatas*. Jeder Jina oder Buddha hat eine aktive Seite, die von der Gestalt eines oder auch zweier ihn begleitenden Bodhisattvas verkörpert wird: Sie stehen für sein Mitgefühl und seine Weisheit, oder auch für seine Weisheit und Aktivität oder seine Aktivität und Mitgefühl. Manchmal werden sie in weitere Aspekte unterteilt, die alle wiederum eigens dargestellt werden. Eine wesentliche Entwicklung im Vajrayāna war die Einführung weiblicher Entsprechungen zu all diesen Aspekten.

In diesen Entwicklungen kann man eine allmähliche Ausfüllung des ursprünglichen Buddha-Ideals erkennen. Es ist, als hätten wir anfangs einen ungeschliffenen Diamanten: Da seine Oberfläche das Licht nicht aufnimmt und zurückwirft, übersieht man leicht seine wahre Schönheit. Nachdem er aber von einem Meisterjuwelier bearbeitet worden ist, glitzern die Schlifffanten mit funkelndem Licht und bunt schillernden Farben, und seine Schönheit ist nun ganz deutlich. Auf ähnliche Weise nahm das Mandala der fünf Buddhas allmählich Gestalt an.

Die fünf Buddhas sind ein Versuch, etwas vom vielfältigen Wesen der Erleuchtung zu vermitteln. Wenn man Buddhaschaft bloß als „weise Erkenntnis der Realität“ definiert, dann mag eine solche Umschreibung wohl zutreffen, sie ist aber nicht gerade schön oder inspirierend. Was für eine Art weiser Erkenntnis ist gemeint, was für eine Art Realität? Um das zu erhellen, stellt man die Weisheit des Buddha, wie wir schon angesprochen haben, in vier grundlegenden Aspekten dar: Spiegelgleiche Weisheit, Weisheit der Wesensgleichheit, Unterscheidende Weisheit und alles vollendende Weisheit. Das gibt eine umfassendere, vollere Vorstellung davon, was Buddhaschaft ist, und bringt ihr Wesen deutlicher zum Ausdruck. Nun kann man es klarer sehen.

Viele der Buddhas und Bodhisattvas innerhalb des Mandalas wurden ihrerseits zu Objekten eigener Kulte. Man visualisierte sie, meditierte über sie und rezitierte ihre Mantras. So wurden sie im Vajrayāna-Buddhismus und ganz besonders im tibetischen Buddhismus zur Grundlage einer riesigen Bandbreite spiritueller Übungen und Erfahrungen – so als werde regenbogenfarbenes Licht von den vielen tausend Facetten des Mandala widergespiegelt.

Durch Teilung eines jeden Buddha in männliche und weibliche Aspekte, also den Buddha und seine Gefährtin, wurde es möglich, das leidenschaftliche Engagement herauszustellen, das ein Wesensmerkmal transzendenter Weisheit ist. Sollten uns die Weisheiten vielleicht ein wenig kalt vorkommen, dann wirken die Buddhas in der Vereinigung mit ihren Gefährtinnen diesem Gefühl entgegen. Auch die begleitenden Bodhisattvas im Mandala haben eine je eigene Wirkung und verdeutlichen einen besonderen Aspekt der Buddha-Aktivität. Die *dharmapālas*, die Beschützer des Dharma, weisen auf weitere Aspekte hin.

⁹¹ Das war Brian Houghton Hodgson (1801-1894), der seit 1833 britischer Gesandter in Kathmandu war und starkes Interesse an der Kultur des Himalajas entwickelte. Er lernte Sanskrit und Pāli und sammelte Sanskrit-Texte, darunter auch das Lotos-Sūtra, sowie tibetische Texte. Die Theosophin Helena Petrovna Blavatsky griff Hodgsons Begriffsprägung „Dhyāni-Buddha“ auf und schrieb in ihrem Buch *The Secret Doctrine*: „Dhyāni-Buddha‘ ist ein Sanskrit-Kompositum, das aus *dhyāni* (,kontemplativ; jemand, der meditiert‘) und *buddha* (ein ‚Erwachter‘ oder ‚Erleuchteter‘) zusammengefügt ist und als ‚Buddha der Kontemplation‘ übersetzt werden könnte.“ Siehe Helena Petrovna Blavatsky, *The Secret Doctrine*. Bd. 1, S. 109

In einem vielfältigen, komplexen Mandala kann es überdies sowohl zornige als auch friedvolle Buddhas geben, um weitere Aspekte der Erleuchtung sichtbar zu machen.

Um zumindest eine Ahnung von dieser Pracht zu bekommen, kehren wir noch einmal zum Mandala in seiner einfachsten Form zurück und versuchen, die fünf Buddhas vor unserem geistigen Auge zu sehen. Ich werde die Gestalten nicht weiter erklären; sie sind schöpferische Symbole und als solche selbst geeignet, einen unmittelbaren Eindruck zu erzeugen, ohne dass man sie in begriffliche Entsprechungen übersetzen müsste – Entsprechungen, die ihnen ohnehin nur annähernd gerecht würden.

Es gibt verschiedene Formen des Mandalas, bei denen die fünf Buddhas unterschiedlich angeordnet sind. In vielen frühen Formen erscheint der Buddha Vairocana in der Mitte. Er sitzt mit verschränkten Beinen und trägt Mönchskleidung, die aber reichlich bestickt ist, denn wir befinden uns nun auf der archetypischen Ebene. Er hat schwarzes, in kurzen Locken geschnittenes Haar und lange Ohrläppchen. Manchmal sieht man eine leichte Erhebung auf seinem Kopf und eine weiße Haarlocke zwischen seinen Augenbrauen. Er ist von strahlend weißer Farbe – wie reines weißes Licht. Wie wir im letzten Kapitel gesehen haben, ist Weiß im Tantra oft die Farbe der Zentralität. Im Mandala können wir feststellen, dass manche Bodhisattvas ihre Farbe wechseln und weiß werden, wenn sie ins Zentrum des Mandalas rücken. Beispielsweise war die Farbe Avalokiteśvaras, des Bodhisattva des Mitgeföhls, anscheinend ursprünglich Rot, aber besonders in Tibet wurde Avalokiteśvara im Lauf der Zeit immer wichtiger – so sehr, dass er zu einer Art von Buddha wurde. Viele Menschen verehrten ihn und meditierten ausschließlich über ihn, wobei die übrigen Buddhas und Bodhisattvas in den Hintergrund traten. Soweit es das spirituelle Leben dieser Menschen betraf, besetzte Avalokiteśvara das Zentrum des Mandalas, und folglich veränderte sich seine Farbe zu Weiß. Dieselbe Entwicklung gab es auch bei Tārā, die grün ist. Als sie zunehmend wichtiger wurde, geriet ihre Position als Bodhisattva einer bestimmten Buddhafamilie in Vergessenheit, und sie rückte ins Zentrum des Bildes, nahm die weiße Farbe an und wurde so zur Form *des* Buddha. Deshalb gibt es zwei Hauptformen von Tārā – die Weiße Tārā und die Grüne Tārā. Die Grüne Tārā ist jene Tārā, die sich im Mandala sozusagen an ihrem rechten Platz befindet, während die Weiße Tārā dieselbe Tārā ist, die aber ins Zentrum des Mandalas rückt, dort die Farbe Weiß annimmt für ihre Gläubigen zu alles in allem wird.

Vairocana dagegen ist von vornherein aufgrund seiner Stellung im Zentrum des Mandalas bestimmt. Sein Name bedeutet wörtlich „der Erleuchter“: derjenige, der Licht und Strahlen in das Universum aussendet. Der Name Vairocana war im Indien der Veden⁹² ein Attribut der Sonne, und in Japan, wo der Vairocana-Kult sehr populär wurde, nennt man ihn im Allgemeinen den Sonnenbuddha, denn er ist eine Sonne des spirituellen Universums, des *dbarmadbāthu*. Als besonderes Emblem gehört das achtspeichige goldene Rad zu Vairocana. Es ist das Rad des Dharma, der Wahrheit oder der Lehre, und in manchen Bildern hält er dieses Rad vor seiner Brust in den Händen. Seine *mudrā*, die Geste seiner Hände, ist darum die *dbarmacakra-pravartana mudrā*, die *mudrā* des „Drehens des Dharma-Rades“.

Verschiedenartige *mudrās* spielen eine sehr wichtige Rolle im tantrischen Üben. Wir haben es hier – mit einer symbolischen rituellen Gebärde zu tun. Sie ist Ausdruck dafür, dass das ganze eigene Sein von der Wahrheit durchdrungen ist und das kann zwangsläufig nur annähernd definiert werden. Wenn man im Lauf eines Rituals eine *mudrā* ausführt, bringt man seine Finger gezielt in eine bestimmte Haltung. Ursprünglich hingegen geschehen *mudrās* eher spontan als absichtlich. Ein spirituelles Erleben quillt aus den Tiefen Ihres

⁹² Die Veden sind vor-buddhistische religiöse Lehren, die ungefähr im Zeitraum von 1500 bis 600 v. u. Z. entstanden und in den sich allmählich entwickelnden Hinduismus einfließen. A. d. Ü.

Seins, und ganz allmählich werden Sie davon in allen Schichten verwandelt – spirituell, emotional, intellektuell und auch körperlich, bis dieses Erleben schließlich bis in ihre Fingerspitzen eindringt – nicht anders als der Saft eines Baums durch die Äste bis in die kleinsten Zweige dringt. Alles was Sie tun – wie Sie gehen, wie Sie stehen, wie Sie sprechen – ist Ausdruck Ihrer inneren spirituellen Verwirklichung. Eine *mudrā* ist nichts anderes als mit den Händen ausgedrückte Erleuchtung: Deshalb ist die *mudrā* Vairocanas jene *mudrā*, die das Rad der Wahrheit dreht. Ursprünglich war sie mit der ersten Verkündigung der Wahrheit durch den historischen Buddha im Gazellenhain von Sarnath verknüpft. In frühen Darstellungen dieses Ereignisses sieht man den Buddha diese *mudrā* ausführen. In der Gestalt von Vairocana aber wurde die *mudrā* zum Ausdruck des eigentlichen Wesens dieses archetypischen Buddha.

Wie die anderen *jinās* ist auch Vairocana mit einem bestimmten Tier verbunden: in seinem Fall ist das der Löwe. Auch diese Assoziation hat mit der Verkündigung der Wahrheit zu tun. In den Schriften werden die Äußerungen des Buddha manchmal als sein *simbanāda*, sein Löwengebrüll, bezeichnet. Wie der Löwe nachts ohne Furcht vor anderen Tieren brüllt, um seine Herrschaft über den Dschungel zu bekunden, so erweist die furchtlose Verkündigung der Wahrheit den Buddha als spirituellen Herrscher über das Universum.⁹³

Als ein *jina* ist Vairocana das Oberhaupt einer bestimmten Familie von Bodhisattvas, der Tathāgata- oder Buddhafamilie. Das legt nahe, dass Vairocana *der* Buddha ist, während die übrigen *jinās* nur Aspekte der Buddhaschaft darstellen. Eines der wichtigsten Mitglieder von Vairocanas Tathāgata-Familie ist Mañjuṣa, der Bodhisattva der Weisheit, mit dessen Visualisierung wir das letzte Kapitel abgeschlossen haben.

Warum aber ist nicht Śākyamuni der zentrale Buddha? Warum wurde eine neue archetypische Form gewählt? Das ist so, weil das Mandala auf einer ideellen Ebene, frei von gewöhnlichen Begrenzungen wirkt. Als menschlicher, historischer Buddha existiert Śākyamuni innerhalb der Begrenzungen von Zeit und Raum. Er ist an eine bestimmte Gegend der Erde, an eine bestimmte Epoche der Geschichte gebunden. Der ideale Buddha dagegen, der *sambhogakāya*, ist nicht so beschränkt. Er verkörpert das gleiche Ideal, ist aber frei von dem historischen Rahmen, in dem Buddha Śākyamuni es verwirklichte. Die Tatsache, dass Śākyamuni vor 2500 Jahren in Indien lebte, hat nichts mit Buddhaschaft zu tun; die Bedingungen, unter denen man sie erlangt, sind letztendlich ohne Bedeutung. Der *nirmāṇakāya* ist Buddhaschaft, die unter spezifischen historischen Bedingungen verwirklicht ist. Der *sambhogakāya* ist Buddhaschaft, wie sie immerwährend unter absolut idealen Bedingungen verwirklicht ist. Deshalb thront der *sambhogakāya*-Buddha in einem Reinen Land. Und der *dharmakāya* ist Buddhaschaft frei von jeglichen Begrenzungen, sogar ideellen Begrenzungen. Die fünf Buddhas des Mandalas sind allesamt *sambhogakāya*-Buddhas, Aspekte des einen, idealen, universellen und ewigen Buddha.

Praktisch genommen kann jeder Buddha das Zentrum des Mandalas einnehmen, denn jeder der Aspekte lässt sich als zentral ansehen. Genau so können wir einen geschliffenen Juwel so drehen, dass jede beliebige Facette aus unserer Sicht zur zentralen wird. Wenn Sie beispielsweise Amitābha besonders hingegeben sind, können Sie ihn ins Zentrum und Vairocana in den Westen Ihres Mandalas stellen. Die Tatsache, dass die Mitte des Mandalas üblicherweise von Vairocana oder Akṣobhya eingenommen wird, ist bloß ein historischer

⁹³ *Sihanāda-Sutta*, Aṅguttara-Nikāya (AN v.33; AN 10.21): „Der Löwe, ihr Mönche, der König der Tiere, tritt des Abends aus seiner Höhle heraus. Aus der Höhle herausgetreten, springt er empor. Empor gesprungen, späht er nach allen vier Seiten. Nachdem er nach allen vier Seiten gespäht hat, stößt er dreimal sein Löwengebrüll aus. Und warum? Um den kleinen, von der Fährte abgeirrten Lebewesen keinen Schaden zuzufügen. // Als Löwen aber, ihr Mönche, bezeichnet man den Vollendeten, Heiligen, vollkommen Erleuchteten. Legt nämlich, ihr Mönche, der Vollendete vor einer Versammlung die Lehre dar, so gilt dies als sein Löwenruf.“ Zitiert aus der Übersetzung von Nyānatiloka Mahāthera, abrufbar unter: <https://suttacentral.net/an10.21/de/nyanatiloka#sc1> (geprüft 20.5.2020)

Zufall, der die Beliebtheit dieser beiden Buddhas unter den Buddhistinnen und Buddhisten vergangener Zeiten widerspiegelt. Manchmal wird ein Bodhisattva wie Avalokiteśvara oder sogar eine *ḍākinī* wie Vajrayoginī ins Zentrum des Mandalas gestellt; manchmal sitzt ein friedvoller Buddha im Zentrum, manchmal auch ein zorniger; manchmal ein einzelner Buddha und manchmal die männlich-weibliche Form in geschlechtlicher Vereinigung. Welche Gestalt Sie in die Mitte Ihres Mandalas setzen, hängt von dem Buddha oder Bodhisattva ab, der das Zentrum Ihrer eigenen Übung bildet. Gewöhnlich fühlt man sich zu einer oder zu zwei Figuren mehr hingezogen als zu anderen, und die Überlieferung berücksichtigt das. Wenn Sie sich besonders zu Tārā hingezogen fühlen, können Sie die Tārā-*sādhana* üben, das Tārā-Mantra rezitieren und Tārā in die Mitte des Mandalas stellen. Sie können sogar ein Tārā-Mandala schaffen, in dem alle Figuren des Mandalas die Form von Tārā haben – Tārās von verschiedener Farbe und mit verschiedenen *mudrās*.

In den frühesten Formen des Mandalas der fünf Buddhas erscheint aber Vairocana im Zentrum, und der Buddha Akṣobhya besetzt das östliche Viertel. Akṣobhya ist dunkelblau, die Farbe des mitternächtlichen Himmels in den Tropen. Sein Name bedeutet „unerschütterlich“, „nicht von der Stelle zu bewegen“ oder „gleichmütig“, und sein Emblem ist der *vajra*, der heilige Donnerkeil oder das Diamantzepter der Lamas, von dem im dritten Kapitel die Rede war.

Akṣobhyas *mudrā* ist die *bbūmisparśa* oder erdberührende *mudrā*. Sie erinnert an ein wichtiges Ereignis im Leben des historischen Buddha. Es heißt, er habe sich kurz vor seiner Erleuchtung auf den Diamantthron gesetzt, den zentralen Punkt oder den Drehpunkt des ganzen Universums. Aber dann, unmittelbar an der Schwelle zur Erleuchtung, geschah etwas Dramatisches – wie es gewöhnlich passiert, wenn jemand kurz vor der Erleuchtung steht: die Kräfte des Bösen erschienen. Māra, das personifizierte Böse, forderte ihn heraus: „Mit welchem Recht sitzt du auf diesem Platz, wo die Buddhas des Altertums saßen, als sie Erleuchtung erlangten? Wer bist *du* denn schon? Bildest du dir wirklich ein, du seiest bereit?“ Und der angehende Buddha sagte: „Ja, ich sitze zu Recht hier, ich bin bereit. Ich habe viele Leben als Bodhisattva verbracht und die Vervollkommnungen geübt. Ich weiß, dass ich nun Erleuchtung erlangen werde.“

Māra blieb skeptisch und sagte: „Nun, du kannst ja viel über diese früheren Leben erzählen, in denen du ein Bodhisattva warst. Aber wer hat das alles gesehen? Wer ist dein Zeuge?“ Da antwortete der angehende Buddha: „Die Erde ist mein Zeuge. Alle diese Leben habe ich auf der Erde gelebt, und die Erde hat meine Übung der Vollkommenheiten gesehen. Die Erde wird das bezeugen.“ Mit seinen Fingerspitzen berührte er die Erde, und nach der Legende erschien die Erdgöttin, einen goldenen Krug tragend und sprach: „Ja, ich habe das alles gesehen – von Generation zu Generation, von Zeitalter zu Zeitalter habe ich die Hunderttausende von Leben gesehen, während derer er die Vollkommenheiten übte. Er ist bereit; er ist es wert, auf diesem Platz zu sitzen.“ Māra war besiegt und der Buddha blieb dort sitzen und erlangte bald Erleuchtung.⁹⁴

Akṣobhyas Tier ist der Elefant – und das ist angemessen so, denn der Elefant ist das größte und stärkste aller Landtiere und der Überlieferung nach auch das weiseste. Akṣobhya ist das Oberhaupt der *vajra*-Familie, die den Bodhisattva (oder Buddha) Vajrasattva und viele *yidams* in zorniger oder halbzorniger Form einschließt, beispielsweise Cakrasaṃvara, Hevajra und Vajrabhairava. In Akṣobhyas *vajra*-Familie gibt es mehr zornige Gottheiten als

⁹⁴ Vermutlich wurde die Geschichte von Māra und der Erdgöttin erst in den Mahāyāna-Überlieferungen des *Lalitavistara-Sūtra* in die Lebensberichte des Buddha eingeführt. Inwieweit sie auf frühe mündliche Überlieferungen zurückgeht, ist nicht feststellbar. Siehe *Lalitavistara-Sūtra*

in irgendeiner anderen Buddha-Familie. Vielleicht gründet das in den mächtigen Assoziationen des *vajra* als Werkzeug der Zerstörung – ein Werkzeug, das die Gifte, Hindernisse und Fesseln zerstört.

Das südliche Viertel des Mandalas besetzt Ratnasambhava, dessen Farbe goldgelb ist. Sein Name bedeutet „der Juwelgeborene“ oder „der Juwel-Schaffende“ und sein Emblem ist natürlich das Juwel. Seine *mudrā* ist die *varada mudrā*, die symbolische Geste höchsten Gebens: schlicht eine offene Hand als Ausdruck unbeschränkter spiritueller Großzügigkeit – im Materiellen, Spirituellen und besonders im Hinblick auf das Geschenk der drei Juwelen. Ratnasambhavas Tier ist das Pferd, was ihn mit dem Aufbruch Siddhārtha Gautamas aus der Heimat verbindet, bevor er der historische Buddha wurde. Er hatte das Haus nachts zu Pferde verlassen und wurde nur von seinem treuen Wagenlenker begleitet.⁹⁵ Im tantrischen Buddhismus gilt das Pferd als Verkörperung von Schnelligkeit und Energie, besonders von Energie in Form von *prāna* oder vitalem Atem. In der tibetischen buddhistischen Kunst trifft man häufig auf das Bild eines durch die Luft galoppierenden Pferdes mit drei Juwelen auf seinem Rücken.⁹⁶ Diese Symbolik legt nahe, dass man Erleuchtung nur durch die Sammlung und Ausrichtung aller eigenen Energien erlangen kann. Ratnasambhava ist das Oberhaupt der Juwelenfamilie, die den Bodhisattva Ratnapāṇi sowie Jambhala, den so genannten Gott des Reichtums einschließt, und natürlich auch die Erdgöttin.

Amitābha, dessen Name „Unendliches Licht“ bedeutet, nimmt das westliche Viertel des Mandalas ein. Seine Farbe ist rot und sein Emblem ist der Lotos – ein Zeichen für spirituelles Wachstum. Einen besonders wichtigen Platz hat Amitābha in der Jōdō Shin Schule des japanischen Buddhismus. Dort wird er als einziger Buddha verehrt, und es wird empfohlen, ihn als Ausdruck von Dankbarkeit für das, was er spirituell für uns geleistet hat, anzurufen. Man wiederholt seinen Namen also nicht, um Erleuchtung zu erlangen, sondern um ihm für das Geschenk der Erleuchtung, die man (gewissermaßen) schon erhalten hat, zu danken. Manche Anhänger Amitābhas streben danach, nach dem Tod in seinem Reinen Land Sukhāvati, dem Reich der Glückseligkeit, das sich im westlichen Teil des Universums befinden soll, wiedergeboren zu werden. Die Menschen wünschen sich das, weil es heißt, die Bedingungen für das Erlangen von Erleuchtung seien dort besonders günstig. Das Klima ist angenehm, Essen und Trinken erscheinen wie von selbst, und die ganze Zeit über hört man den Buddha Amitābha lehren, so dass spiritueller Fortschritt gewiss ist.⁹⁷

Das Mudrā Amitābhas ist die *dhyāna mudrā*, die *mudrā* der Meditation, bei der eine Hand auf der anderen liegt. Amitābha wird besonders mit der Meditation in Verbindung gebracht, und auch sein Platz im Mandala weist darauf hin. Wie wir schon gesehen haben, ist er mit dem Westen verbunden und somit auch mit der untergehenden Sonne. Wie beim Sonnenuntergang das Licht allmählich schwindet, so zieht sich der Geist beim Meditieren von äußeren Gegenständen zurück und tritt in eine Art Zwielflicht ein, eine höhere Stufe von Bewusstheit, die der niedere Geist aus seiner begrenzten Sicht heraus nur als Unbewusstheit ansehen kann.

Amitābhas Tier ist der Pfau, der prächtigste aller Vögel. Es ist nicht ganz klar, warum der Pfau mit Amitābha in Verbindung steht, obwohl verschiedene Erklärungen aufgeboten wurden. Manchmal verbindet man den Pfau aufgrund der Augen auf seinem Fächer mit Bewusstsein, aber das scheint hier nicht relevant zu sein. Die Verbindung liegt vielleicht eher darin, dass Pfauen sich von giftigen Schlangen ernähren, und das Symbol des Pfau

⁹⁵ Im *Mahāvastu* gibt es eine fesselnde Beschreibung von Siddhārthas Aufbruch. Siehe J. J. Jones (Üb.), *Mahāvastu* Bd. 2, S. 155-156

⁹⁶ Das ist das „Windpferd“. Sangharakshita gibt eine alternative Beschreibung in „Milarepa and the Art of Discipleship II“, S. 438-439

⁹⁷ Siehe Ratnaguna und Śradhāpa, *Great Faith, Great Wisdom*

legt somit Immunität gegenüber Gift und Verunreinigung nahe. In tantrischen Ritualen werden Pfauenfedern oft benutzt – man sieht sie wie einen Blumenstrauß im Gefäß des Weihwassers stehen. Amitābha ist das Oberhaupt der Lotosfamilie, zu der eine Reihe bekannter spiritueller Gestalten gehören: beispielsweise Kurukullā, Padmanartesvara und Padmasambhava – und als wichtigster von allen, Avalokitesvara.

Amoghasiddhi besetzt das nördliche Viertel des Mandalas. Seine Farbe ist grün, und sein Name bedeutet „unfehlbarer Erfolg“ oder „ungehinderte Vollendung“. Sein Emblem ist der doppelte *vajra*, zwei sich kreuzende *vajras* – ein mächtiges und geheimnisvolles Symbol, das, wie wir schon bei der Betrachtung des *vajra* gesehen haben, mit einem speziellen Aspekt der Vereinigung von Gegensätzen verknüpft ist. Amoghasiddhis *mudrā* ist die *abhaya mudrā*, die *mudrā* der Furchtlosigkeit. Seine erhobene Hand will sagen: „Hab’ keine Angst!“ Furchtlosigkeit wird in allen Formen des Buddhismus betont, aber am stärksten im Tantra, besonders in der Symbolik des Verbrennungsplatzes. Amoghasiddhis Tier – vielleicht sollte man eher „mythische Kreatur“ sagen – ist der Vogelmensch, ein legendäres Zwitterwesen namens *shang-shang*, das von der Taille aufwärts menschliche (entweder männliche oder weibliche) Form hat, aber die Füße und Flügel eines Vogels besitzt. Amoghasiddhi ist das Oberhaupt der *karma*- oder Tat-Familie, deren bekanntestes Mitglied die Grüne Tārā ist.

Man betritt das Mandala gewöhnlich aus östlicher Richtung und bewegt sich dann im Uhrzeigersinn weiter, denn der Osten ist die Gegend des Sonnenaufgangs, wo alles beginnt. Auf Malereien wird Akṣobhya, der Buddha des Ostens, meistens im unteren Teil des Mandalas dargestellt, denn das Mandala ist auf die Blickrichtung derjenigen ausgerichtet, die es betreten. Wenn Sie es sich selbst vorstellen, dann können Sie es auf diese Weise tun: Sie betreten das Mandala durch das östliche Tor und durchlaufen es im Uhrzeigersinn, bis Sie zum Mittelpunkt kommen. Alternativ können Sie auch damit anfangen, den Mittelpunkt zu visualisieren, um danach alle anderen Buddhas um diesen zentralen Punkt herum erscheinen zu lassen. In der Tat ist es möglich, diese Buddhas aus vielen Blickwinkeln heraus und auf unterschiedlichste Weise zu betrachten – zum Beispiel entsprechend ihrer *mudrās* oder Farben. Sie können sie paarweise betrachten und beispielsweise die Buddhas des Nordens und Südens vergleichen. Dabei werden Sie bemerken, dass Amoghasiddhis Gebärde der Furchtlosigkeit und Ratnasambhavas Gebärde des Gebens beide nach außen gewendet sind, wobei die eine Geste etwas abzuwehren, fernzuhalten oder zu schützen scheint, während die andere den nach außen gerichteten Geist der Großzügigkeit ausdrückt. Oder wenn Sie die Buddhas des Westens und Ostens vergleichen, sehen Sie, dass sich die Handinnenflächen Amitābhas gen Himmel richten, während sich die erdberührende Hand Akṣobhyas zur Erde wendet. Mit der Symbolik können Sie auf ganz unterschiedliche Weise umgehen. Bei entsprechenden Kenntnissen über die Wesensmerkmale der Buddhas, ihre Namen, ihre Positionen, ihre Farben und ihre *mudrās*, kann es Ihnen helfen, ein stärkeres Gefühl für diese fünf Buddhas und die fünf Weisheiten, die sie repräsentieren, zu gewinnen.

Das Grundmuster des Mandalas wurde im Tantra weiterentwickelt. Anfangs wurden alle fünf Buddhas in männlicher Form dargestellt. Das Tantra machte aber einen dramatischen neuen Schritt. Man begann, sich die beiden Hauptaspekte der Erleuchtung in männlicher und weiblicher Form vorzustellen und nun diese beiden Gestalten, den männlichen Buddha und den weiblichen Buddha, in geschlechtlicher Vereinigung zu sehen.



Wir müssen hier darauf achten, dass wir die Bedeutung eines solchen Bildes nicht missverstehen. Es geht nicht um Sex im buchstäblichen Sinn, sondern um sexuelle Symbolik, und das ist etwas anderes. Was das Tantra mittels dieser Symbolik auszudrücken versucht, ist die untrennbare Zweieinheit von Mitgefühl und Weisheit, von *karuṇā* und *prajñā*, die wahre Essenz der Erleuchtung. Die Tantra-Übenden hatten keine sexuellen Komplexe und darum auch keine Bedenken, solche Symbole zu benutzen.

In Tibet nennt man die männlichen und weiblichen Buddhafiguren in sexueller Vereinigung *yab-yum* - Vater-Mutter -, und in tibetischen Klöstern gibt (oder gab) es viele sehr schöne Rollbilder mit diesem Motiv. Für Tibeter gibt es keinerlei erotische Anspielung

darin. Vielmehr gelten sie als besonders heilig, denn die Symbolik betrifft die höchste Stufe des spirituellen Erlebens, jene Stufe, auf der Liebe und Weisheit vollkommen und endgültig integriert sind. Wenn Tibeter in ihren Tempeln umhergehen und sie zu einem dieser Bilder kommen, scheinen sie noch mehr Verehrung und Andacht zu empfinden und auszudrücken als je zuvor. Für sie sind diese Gestalten symbolische Darstellungen einer tiefen spirituellen Wahrheit. Vielleicht überrascht es Sie zu erfahren, dass die männliche Gestalt den mitfühlenden Aspekt der Erleuchtung verkörpert und die weibliche den Weisheitsaspekt. Die beiden vereinigten Gestalten werden manchmal auch durch *vajra* und Lotos symbolisiert, oder durch *vajra* und Glocke (*ghanta*).

Aber nicht nur der zentrale archetypische Buddha wird in zwei Gestalten geteilt, eine männliche und eine weibliche. Auch die anderen vier Buddhas werden in zwei Gestalten geteilt, so dass es nunmehr nicht fünf, sondern zehn Buddhas gibt – sogenannte fünf „männliche“ und fünf „weibliche“. Man betrachtet die weiblichen Buddhas als Gefährtinnen der männlichen und als mit ihnen spirituell vereint. Zusammen mit ihren männlichen Gegenstücken, verkörpern diese fünf weiblichen Buddhas verschiedene Aspekte der *einen* Erleuchtungserfahrung, die in ihrem Wesen ein Erleben der untrennbaren Zweieinheit von Weisheit und Mitgefühl ist.

Die erste der weiblichen Buddhas ist Ākāśadhātviśvarī, die Gefährtin Vairocanas. Ihr Name bedeutet „Königin der Sphäre des unendlichen Raums“. Wenn Vairocana die Sonne des spirituellen Kosmos ist, die in alle Richtungen das Licht der Weisheit und die Wärme der Liebe ausstrahlt, dann verkörpert Ākāśadhātviśvarī den unendlichen Raum, durch den dieses Licht strahlt. Sie steht für uneingeschränkte spirituelle Empfänglichkeit. In der Sprache des „Erwachens des Glaubens im Mahāyāna“ steht sie dafür, dass das Ganze der Erscheinungswelt durch und durch vom Duft des Absoluten durchweht ist.⁹⁸ Wie Vairocana ist auch Ākāśadhātviśvarī weiß. Sie wird als *dākinī*-Gestalt dargestellt, mit frei schwebenden Blütengirlanden und langem, aufgelöstem Haar.

Locanā ist die Gefährtin Akṣobhyas, des dunkelblauen Buddha des Ostens. Ihr Name bedeutet „Die Klarsichtige“ oder wortwörtlich „Diejenige mit einem Auge“. Sie verkörpert klares Gewahrsein – reines, einfaches und direktes Gewahrsein der Dinge. Akṣobhya ist besonders mit transzendenter Weisheit verbunden – er ist praktisch der einzige Buddha, der in den *sūtras* der Vollkommenheit der Weisheit auftaucht – und seine Verbindung mit Locanā legt nahe, dass es ohne Gewahrsein keine Weisheit und ohne Weisheit kein Gewahrsein gibt. Die beiden sind untrennbar verbunden und sind verschiedene Aspekte ein und desselben spirituellen Erlebens. Locanās Farbe ist hellblau.

Māmakī ist die Gefährtin Ratnasambhavas, des gelben Buddha des Südens. Ihr Name bedeutet „Diejenige, die sich alles zu eigen macht“, dies aber nicht in selbstbezogenem, egoistischem Sinn, sondern sie betrachtet alles als ihr eigenes, das ihr nah und teuer ist und von großem Wert. Māmakī findet an jeder und jedem Gefallen, freut sich an ihnen, preist sie – ja sie betrachtet jede und jeden als ihr eigenes Selbst. Sie sieht keinen Unterschied zwischen sich und anderen. Für sie sind alle „meins“ oder sogar „ich“. Ihre Farbe ist Gelb.

Pāṇḍaravāsīnī ist die Begleiterin Amitābhas, des roten Buddha des Westens. Ihr Name, der „Die Weißgekleidete“ bedeutet, legt nahe, dass sie in Reinheit gekleidet und sogar durch Reinheit abgeschirmt ist. Das erinnert an ein Bild für das vierte *dhyāna*, die vierte Stufe höheren, meditativen Gewahrseins. Die Erfahrung dieses *dhyāna* ist nach Aussagen des

⁹⁸ „Kleider haben zweifellos keinen Eigengeruch, wenn man sie aber parfümiert, dann duften sie. Genau dasselbe gilt für das, wovon wir hier sprechen. Der reine Zustand der Soheit ist zweifellos ohne Verunreinigung, wird er aber von Verblendung durchdrungen, dann erscheinen die Zeichen der Verunreinigung darin. Der unreine Zustand der Verblendung ist wahrlich ohne alle läuternde Kraft, wenn er aber von Soheit durchdrungen ist, wird er einen läuternden Einfluss haben.“ Aus: Aśvaghosa, *The Awakening of Faith in the Mahāyāna*, S. 56

Buddha wie das Erleben eines durstigen und staubig gewordenen Mannes, der an einem heißen Tag ein Bad in einem schönen Lotosteich nimmt und sich danach in reine weiße Tücher hüllt. Das steht für die Konzentration und allmähliche Sammlung aller eigenen, insbesondere der emotionalen Energien. Dadurch isoliert man sich selbst von allen schädlichen äußerlichen Einflüssen.⁹⁹ Die Symbolik deutet an, dass Pāṇḍaravāsīnī in gleicher Weise geschützt ist. Ihre Farbe ist hellrot.

Tārā ist die Gefährtin Amoghasiddhis, des Buddha des Nordens. Ihr Name bedeutet „Diejenige, die hinübersetzt“ – über den Strom von Geburt und Tod, den Strom des *samsāra*. Das erinnert an das Gleichnis vom Floß, in dem der Buddha seine Lehre, den Dharma, mit einem Floß vergleicht, das uns hilft, diesen Fluss zu überqueren.¹⁰⁰ Oft wird der Name Tārā auch als „Erlöserin“ oder „Retterin“ übersetzt, doch das kann missverständlich sein. Es ist besser zu sagen, dass Tārā eine Haltung verkörpert, die den Menschen hilft, sich selbst zu helfen.



⁹⁹ Vgl. das *Mahā-Assapura-Sutta*, Majjhima-Nikāya (MN i.279; MN 39): <https://suttacentral.net/mn39/de/mettiko#bm17> (geprüft 20.5.2020)

¹⁰⁰ Vgl. *Alagaddūpama-Sutta*, Majjhima-Nikāya (MN i.134-5; MN 22): <https://suttacentral.net/mn22/de/mettiko#bm13> (geprüft 20.5.2020)

Wir kommen nun zur letzten Entwicklung im symbolischen Muster des Mandalas der fünf Buddhas. Bisher sind wir den fünf männlichen und weiblichen Buddhas unter ihren friedvollen Aspekten begegnet. Im esoterischen Tantra erscheinen die Buddhas und Bodhisattvas aber unter zwei Aspekten: friedvoll und zornig. Die zornigen Formen der männlichen und weiblichen Buddhas sind viel weniger individuell ausgeprägt als die friedvollen. In ihrer zornigen Form sind die fünf männlichen Buddhas als die fünf *herukas* bekannt, die nach ihrer jeweiligen Buddhafamilie benannt werden, also Buddha-Heruka, Vajra-Heruka, Ratna-Heruka, Padma-Heruka und Karma-Heruka. In ihrem Körperbau werden sie als stark und massiv dargestellt; abgesehen von einem Tigerfell oder einer Elefantenhaut und einer Kette aus menschlichen Schädeln sind sie nackt. Schlangen winden sich um Körper und Arme. Meistens haben sie mindestens sechs Arme, manchmal sehr viel mehr, und jeder hat drei vorquellende, wutentbrannte Augen und einen zornigen Ausdruck. In den meisten Darstellungen sieht man sie ihre Feinde, die Feinde des Dharma zertrampeln, wobei sie sich heftig nach rechts bewegen. Jeder Heruka ist von Flammen umzüngelt. Der Buddha-Heruka ist kastanienbraun oder weinrot, und die anderen sind jeweils blau, gelb, rot oder grün.

Die Gefährtin des Buddha-Heruka heißt einfach Krodheśvarī, was man mit „Herrin des Zorns“ übersetzen kann, und die Gefährtinnen der anderen Herukas sind nach ihrer jeweiligen Buddhafamilie benannt: Zornige Herrin des Vajra, Zornige Herrin des Juwels, Zornige Herrin des Lotos und Zornige Herrin der Tat. Alle werden nackt oder fast nackt dargestellt, von gleicher Farbe wie ihre Begleiter, aber etwas heller, und außerdem etwas kleiner. Sie klammern sich von vorne an ihren Gefährten, wobei sie manchmal ihre Arme um seinen Hals schlingen.

Dies ist die Symbolik des Mandalas der fünf Buddhas – männlich und weiblich, friedvoll und zornig. Es ist eins der schönsten und bedeutungsvollsten Bilder im gesamten Tantra, eine bildliche Struktur, die einen Teil der Reichtümer des Tantra in eine Form bringt, die wir schätzen und in uns aufnehmen können. Wenn wir über dieses komplexe und schöne Muster nachsinnen, finden wir darin die Vielschichtigkeit wie auch das potenziell Schöne unseres eigenen Lebens gespiegelt. In der Tat ist es eine interessante und fruchtbare Übung, das eigene Leben in der Form eines Mandalas zu betrachten. Was steht im Mittelpunkt Ihres Lebens? Was gibt ihm Sinn? Was befindet sich um diesen Mittelpunkt herum? Gibt es da etwas, das nicht in das Mandala Ihres Lebens zu passen scheint?

Im Zentrum Ihres Lebens wird sich idealerweise das befinden, was das Wichtigste für Sie ist: Ihr Ideal – für Buddhisten wird das der Buddha in dieser oder jener Form sein. Man kann den Prozess spiritueller Veränderung als die absichtliche Bemühung verstehen, dieses Ideal in den Mittelpunkt von allem zu stellen. Natürlich wird es andere, Sie interessierende Dinge geben, die dazu tendieren, sich langsam ins Zentrum des Mandalas zu schieben – selbst, wenn Sie zugeben werden, dass sie weniger wertvoll sind und eher am Rand liegen sollten. Es verlangt stete Bemühung, im Auge zu behalten, was wirklich am wichtigsten für uns ist, und unsere Interessen um diesen zentralen Punkt herum zu sammeln und so ein wahrhaft schöpferisches Mandala aus unserem Leben zu machen.

Manche Menschen sind von vergleichsweise einfacher, unkomplizierter Art und werden daher einfache, sogar nüchterne Mandalas mit nur wenigen Inhalten haben – schlicht und einfach die richtigen Dinge am richtigen Platz. Andere dagegen müssen für Hunderte von Dingen Platz finden, und sie werden lange brauchen, um für all ihre verschiedenen Interessen und Besitztümer den richtigen Platz im Mandala zu finden. Wenn Sie an Musik und Malerei interessiert sind, an Biologie, Mathematik und Gartenarbeit, ist es ganz in Ordnung, das alles in Ihrem Mandala unterzubringen, aber es wird zeitaufwendig sein. Wenn es Ihnen gelingt, die richtigen Dinge an den richtigen Platz zu bringen – besonders

wenn Sie sicherstellen, dass Sie die wichtigsten Dinge in die Mitte stellen – dann können Sie ein sorgsam ausgearbeitetes, komplexes Mandala schaffen, das in gewisser Weise nicht weniger schön als ein einfaches ist und vielleicht sogar noch schöner.

Natürlich haben wir schon immer unser eigenes Mandala – unser Leben –, doch wenn wir es einmal betrachten, bemerken wir vielleicht, dass es irgendwie verzerrt ist. Vielleicht befindet sich etwas eher Unbedeutendes in der Mitte – und vielleicht ist dieses Etwas ausgerechnet wir selbst. Jede und jeder von uns steht vor der Aufgabe, in seinem Mandala alles nach seiner größten Bedeutung neu zu ordnen und zu platzieren. Vielleicht müssen Sie vorerst bestimmte Dinge beiseite lassen, weil Sie noch nicht gleich erkennen können, wo sie hingehören. Es gibt manche Dinge, die Sie hinauswerfen müssen, da sie schädlich sind und es deshalb für sie keinen Platz geben kann. Allerdings ist es wichtig, sehr vorsichtig damit zu sein, was man hinauswirft. Oft geht es eher darum, jeder Sache ihren angemessenen Platz zuzuweisen.

Der Theravāda-Ansatz, so könnte man sagen, besteht darin, alles außer der einen zentralen Sache – dem Buddha – aus dem Mandala hinauszuerwerfen; und manchmal ist es nicht einmal der Buddha, sondern die Gestalt eines *arhant* im eng beschränkten Verständnis. Der Ansatz des Mahāyāna und des Vajrayāna ist dagegen, den Buddha fest ins Zentrum zu platzieren und dann das übrige Mandala mit all Ihren Interessen auf schöne und harmonische Weise um die zentrale Gestalt herum zu füllen. Die Umgestaltung des Mandalas ist die Umgestaltung Ihrer selbst um Ihr höchstes Potenzial herum. In gewissem Sinne müssen Sie sich selbst in den Mittelpunkt des Mandalas stellen – aber Ihr wahres Selbst, die Person, die Sie potenziell sein können, wenn Sie sich spirituell auf die rechte Weise bemühen.

Das wird einige Zeit dauern. Wenn Sie zu ehrgeizig eine Synthese erreichen wollen, kann es Ihnen passieren, dass Sie Dinge fortwerfen, die Sie in Einklang miteinander bringen sollten. So könnten Sie versuchen, Zorn und Ärger loszuwerden – aber nein, auch sie haben ihren Platz im Mandala in Gestalt der zornigen Gottheiten an den vier Ecken. Ihr Zorn oder vielmehr die Energie Ihres Zorns, hat, wenn sie gekonnt gelenkt wird, ihren Platz.

Das ist vielleicht ein passender Schluss für unsere Erkundung der schöpferischen Symbole des tantrischen Buddhismus. Selbst wenn wir uns inmitten der unzähligen Formen des Mandalas der fünf Buddhas befinden, wie es traditionell visualisiert wird, sollten wir nie vergessen, dass sie alle – ob männlich oder weiblich, ob friedvoll oder zornig – verschiedene Aspekte der Erleuchtungserfahrung symbolisieren. Wir sollten nie vergessen, dass sie spirituelles Erleben verkörpern – dass sie tatsächlich Produkte spirituellen Erlebens sind – und somit auf ihre besondere Weise unser spirituelles Potenzial widerspiegeln. Wenn wir uns bemühen, kann das Mandala unseres eigenen Lebens allmählich in das Mandala der fünf Buddhas verwandelt werden. Dieses Symbol, so exotisch es auf den ersten Blick auch erscheinen mag, ist doch ganz spezifisch und persönlich bedeutsam für uns. Das gilt für alle Symbole des Tantra. Wenn wir dies im Sinn halten, werden wir vielleicht auf die Symbole antworten können. Und wenn wir auf sie antworten, werden sie bei jedem Schritt unserer Reise auf dem tantrischen Pfad zur Erleuchtung unermesslich hilfreich und wertvoll für uns sein.

Anhänge

Legende

Die Bezifferung der Texte aus dem Pāli-Kanon in den Anmerkungen folgt dem weithin üblichen Format, z.B. „MN i 160; MN 26“. Der Teil vor dem Semikolon steht für den Beginn der genannten Quelle im Pāli-Text (Ausgabe der Pali Text Society), der Teil nach dem Semikolon für die laufende Nummer desselben Textes innerhalb der jeweiligen Teilgruppe des Pāli-Kanons. Die Großbuchstaben bzw. Abkürzungen am Anfang und nach dem Semikolon stehen für den Teil des Pāli-Kanons, aus dem der Text stammt.

Für den oben gegebenen Ausdruck „MN i 160; MN 26“ ergibt sich damit folgende Aufschlüsselung: MN steht für Majjhima-Nikāya (weitere Abkürzungen siehe unten). MN i 160 steht für den Anfang des Textes (oder gegebenenfalls Textabschnitts) aus dem Majjhima-Nikāya in der Ausgabe der Pali Text Society. MN 26 gibt die in praktisch allen Übersetzungen verwendete Nummer dieses Textes aus dem Majjhima-Nikāya an: In diesem Fall handelt es sich um das *Ariyaṃariyaṃsāṃhita-Sutta*.

In diesem Buch verwendete Abkürzungen:

AN	Aṅguttara-Nikāya
Dhp	Dhammapada
DN	Dīgha-Nikāya
Iti	Itivuttaka
Ja	Jātaka
MN	Majjhima-Nikāya
Ud	Udāna
SN	Saṃyutta-Nikāya
Snp	Sutta Nipāta
Vin	Vinaya
Vis	Visuddhi-Magga

Ausgewählte Literatur

Die Literaturhinweise nennen, die im Buch zitierten, beziehungsweise erwähnten sowie weiterführende Texte. Für die buddhistischen Quellentexte werden, soweit möglich, alternative Übersetzungen angegeben.

Buddhistische Quellen – Webseiten

<https://suttacentral.net> – *SuttaCentral. Early Buddhist texts, translations, and parallels. Dies ist eine äußerst reichhaltige Fundgrube für die Texte des frühen Buddhismus in den alten Sprachen (Pāli, Sanskrit, Chinesisch, Tibetisch u.a.m.) sowie in zahlreichen modernen Sprachen, einschließlich Deutsch. Die Seite enthält die „drei Körbe“ – Vinaya-Piṭaka, Sutta-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.com – *Tiṭipaka (Drei-Korb), der Pali Kanon des Theravāda-Buddhismus. Dies ist eine ebenfalls recht umfangreiche deutschsprachige Webseite. Die „drei Körbe“ – Vinaya-, Sutta- und Abhidhamma-Piṭaka – sind fast vollständig übersetzt; daneben gibt es wichtige alte Kommentare (Buddhaghoṣa) und neuere Literatur aus dem Theravāda-Buddhismus.*

Schriften des frühen Buddhismus (Pāli-Überlieferung)

Anthologien

Conze, E. (Hrsg.), *Im Zeichen Buddhas. Buddhistische Texte*. Herausgegeben und eingeleitet von Edward Conze. Frankfurt/M.: Fischer Taschenbuch 2016 (Erstausgabe 1957)

Urtexte in deutscher Übersetzung

(Aṅguttara-Nikāya) Die Lehrreden des Buddha aus der Angereichten Sammlung (Aṅguttara-Nikāya). Aus dem Pāli übersetzt von Nyanatiloka. Überarbeitet und herausgegeben von Nayanaponika. Fünf Bände. Braunschweig: Aurum Verlag, 5. Aufl. 1993
<http://www.palikanon.com/angutt/a.htm>

(Dhammapada) Dhamma-Worte. Dhammapada des südbuddhistischen Kanons. Verdeutsch von R. Otto Franke. Jena: Eugen Diederichs 1923

(Dhammapada) Aus dem Pali übersetzt von Kurt Schmidt. In: *Sprüche und Lieder*, Buddhistische Handbibliothek Nr. 4. Konstanz: Verlag Christiani 1954. Abrufbar unter www.palikanon.com

(Dhammapada) Eine Sammlung urbuddhistischer Verse, aus dem Pāli übertragen von Ekkehard Saß. Baden-Baden: Santi-Verlag Ekkehard Saß 1995. Abrufbar unter <http://www.palikanon.com/khuddaka/dhp/dhp.html> und <https://suttacentral.net>

Dhammapada. Die Weisheitslehren des Buddha. Aus dem Pali ins Deutsche neu übertragen und kommentiert von Munish B. Schickel. Vorwort von Thich Nhat Hanh. Freiburg: Herder Verlag 1998

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. The Way of Truth. Translated from the Pāli by Sangharakshita. Birmingham: Windhorse Publications 2001 (*Complete Works*, Bd. 15)

Dīgha-Nikāya. Das Buch der langen Texte des buddhistischen Kanons. Üb. Dr. R. Otto Franke. Göttingen 1913

Dīgha-Nikāya. Die Lange Sammlung der Lehrreden. Aus dem Pali übersetzt und mit Anmerkungen und Erläuterungen versehen von Paul Dahlke. Berlin: Neu-buddhistischer Verlag 1920

(*Dīgha-Nikāya*) *Die Reden des Buddha.* Längere Sammlung. Üb. Karl Eugen Neumann. 4. Aufl. Herrnschrot: Verlag Beyerlein & Steinschulte 1997. Abrufbar unter <http://www.palikanon.de/digha/d.html>

Dīgha-Nikāya. Die Sammlung der langen Reden. Üb. von Thalpwila Kusalagnana (Dr. Mudagamuwe Maithrimurthi, Thomas Trätow). Abrufbar unter www.palikanon.com

Itivuttakam. Sammlung der Aphorismen aus dem Pālikanon. Hrsg. u. Üb. Hellmuth Hecker. Hamburg 1994. Abrufbar unter http://www.palikanon.com/khuddaka/it/it_idx.html

Itivuttaka. Das Buch der Herrnworte. Eine kanonische Schrift des Pāli-Buddhismus. In erstmaliger deutscher Übersetzung aus dem Urtext von Dr. Karl Seidenstücker. Leipzig: Altmann 1922. Abrufbar unter www.palikanon.com sowie <https://suttacentral.net>

Itivuttaka. Eine Übersetzung mit Vorwort und Anmerkungen von Thānissaro Bhikkhu (Geoffrey Degraff), übersetzt aus dem Englischen von K. Pavoni. 2018. Abrufbar unter <http://www.palikanon.com/khuddaka/it/itivuttaka-may18.pdf>

Jātaka. Buddhistische Wiedergeburtsgeschichten. 3 Bde. Hrsg. von J. Dutoit, Stambach: Beyerlein und Steinschulte 2007. Abrufbar unter www.palikanon.com und <https://suttacentral.net>

Majjhima Nikāya. Mittlere Sammlung. Übersetzt von Karl Eugen Neumann (1921). Zürich: Artemis Verlag und Wien: Paul Zsolnay Verlag 1957. Abrufbar unter <http://www.palikanon.de/majjhima/majjhima1.htm>

(*Majjhima-Nikāya*) *Buddhas Reden, Majjhimānikāya,* Die Sammlung der mittleren Texte des buddhistischen Pali-Kanons, Üb. K. Schmidt, Leimen: Kristkeitz Verlag 1989

(*Majjhima-Nikāya*) *Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung,* übersetzt aus dem Englischen und dem Pali von Kay Zumwinkel (Bhikkhu Mettiko). Drei Bände, Uttenbühl: Jhana Verlag 2001; korrigierte Version von 2004 abrufbar unter www.palikanon.com sowie <https://suttacentral.net>

(*Samyutta-Nikāya*) *Die Reden des Buddha. Gruppierte Sammlung. Samyutta-nikāya.* Aus dem Pālikanon übersetzt von Wilhelm Geiger, Nyanaponika Mahāthera und Hellmuth Hecker, Herrnschrot: Verlag Beyerlein & Steinschulte 1997. Auch abrufbar unter www.palikanon.com sowie <https://suttacentral.net>

Udāna. Das Buch der feierlichen Worte des Erhabenen. Eine kanonische Schrift des Pāli-Buddhismus. Üb. Dr. Karl Seidenstücker. Augsburg 1920. Abrufbar unter <http://www.palikanon.com/khuddaka/udana.html>

(*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. Abrufbar unter <http://www.palikanon.com/khuddaka/udana.html>

Vinaya-Piṭaka: die Sammlung der Vorschriften für die buddhistischen Ordinierten. Vollständige Übersetzung aus dem Pāli auf der Grundlage des Textes der Chatṭha Saṅgāyana

Tipiṭaka 4.0 - Vipassana Research Institute 1995, mit Anmerkungen versehen von Santuṭṭho Bhikkhu. Berlin: Santuṭṭho Bhikkhu 2017 (6 Bde.). Abrufbar unter <http://www.palikanon.com/vinaya/1-mvg/mvg.htm>

(*Visuddhi-Magga*) Buddhaghosa: *Der Weg zur Reinheit. Visuddhi-Magga*. Die größte und älteste systematische Darstellung des Buddhismus. Aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka Mahathera, Uttenbühl: Jhana-Verlag 1997. Abrufbar unter http://www.palikanon.com/visuddhi/vis_idx.html

Schriften des Mahāyāna und des Vajrayāna

Awakening of Faith in the Mahāyāna. (Aśvaghosa zugeschrieben) Übersetzt von Yoshiko S. Hakeda. New York: Columbia University Press 1967

(Bardo Thödol) *Das Totenbuch der Tibeter*, herausgegeben von Francesca Freemantle und Chögyam Trungpa. Übersetzt von Stephan Schumacher. Köln: Diederichs 1975, 2020

Diamant-Sūtra siehe Vajracchedikā-Prajñāpāramitā-sūtra

Gampopa s. sGam.po.pa.

Lalitavistara-Sūtra, in Gwendolyn Bays (Üb.), *The Voice of the Buddha*. Berkeley: Dharma Publishing 1983

Lotos-Sūtra: das große Erleuchtungsbuch des Buddhismus. Vollständige Übersetzung nach dem chines. Text von Kumārajīva ins Dt. übersetzt und eingeleitet von Margareta von Borsig. Freiburg/Br., Basel, Wien: Herder 2013

Mahāvastu, übersetzt von J. J. Jones. 2 Bde. London: Pali Text Society 1987

Milarepas gesammelte Vajra-Lieder. Niedergeschrieben von Tsang Nyön Heruka. Aus dem Tibetischen übersetzt von Henrik Havlat unter Mitwirkung von Waltraud Sander. Mit Zeichnungen von Gérard Muguet. Badenweiler: Norbu-Verlag 2014

(*Milarepa*) Chang, Garma C. C. (Übers.), *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*. Boulder and London: Shambhala Publications 1999

Nāgārjuna, *The Precious Garland and the Song of the Four Mindfulnesses*. Üb. von Jeffrey Hopkins und Lati Rimpoche, mit Anne Klein. New York: Harper & Row 1975

(*Padmasambhava*) *The Life and Liberation of Padmasambhava*. Aus dem Tibetischen ins Französische übersetzt von Gustave-Charles Toussaint (*Le dict de Padma*); aus dem Französischen ins Englische übersetzt von Kenneth Douglas und Gwendolyn Bays. Emeryville: Dharma Publishing 1978, 2 Bände

Padmasambhava, *Die geheimen Dakini-Lehren: Padmasambhavas mündliche Unterweisungen der Prinzessin Tsogyal*. Ein Juwel der tibetischen Weisheitsliteratur. Übersetzt aus dem Tibet. von Erik Pema Kunsang. Dt. von Sabine von Minden und Corinna Chung. Berlin: Wandel-Verlag 2011

(Padmasambhava) Yeshe Tsogyal (Ye-shes-mtsho-rgyal), *Der Lotosgeborene im Land des Schnees: wie Padmasambhava den Buddhismus nach Tibet brachte*. Aus dem Engl. von Thomas Geist. Böhl-Iggelheim: Veth 2015

(Reines Land) *Die Heiligen Schriften des Amitabha-Buddhismus*. Das große Sukhavati-vyuha-Sutra, Das kleine Sukhavati-vyuha-Sutra, Das Meditations-Sutra. Übersetzt und herausgegeben von Hischam A. Hapatsch. Berlin: Littera-Verlag 2007

(sGam.po.pa) *Juwelenschmuck der geistigen Befreiung. Das Buch des tibetischen Buddhismus.* Aus dem Tibetischen übertragen und mit einem Glossar schwieriger Begriffe versehen von Herbert Guenther. München: Eugen Diederichs Verlag 1989

(sGam.po.pa) *Der kostbare Schmuck der Befreiung. Eine Einführung in die Grundlagen des buddhistischen Weges im Großen Fahrzeug.* Übersetzungskomitee Karmapa (Lama Sönam Lhundrup). Dritte, überarbeitete Ausgabe. Obermoschel: Norbu Verlag 2007

Sukhāvātī s. Reines Land

Tibetisches Totenbuch siehe Bardo Thödol

(*Vajracchedikā-Prajñāpāramitā-sūtra*) Das edle Mahāyāna-Sūtra der Vollkommenheit der Weisheit, genannt: Unerschütterliche Beendigung (Diamant-Sūtra). Übersetzung aus dem Tibetischen ins Deutsche von Conni Krause. FPMT Inc. 2004, überarbeitete Fassung 2009
Download unter: <https://fpmt.org/wp-content/uploads/teachers/zopa/advice/vajracuttergerman.pdf>

(*Vajracchedikā-Prajñāpāramitā-sūtra*) Das Diamant-Sutra: das Wesen buddhistischer Weisheit. Hrsg. vom International Zen Temple, Berlin. Übersetzt von Y. S. Seong Do. Dt. Übers.: K. Graulich. Frankfurt/M.: Angkor-Verlag 2010

(*Vajracchedikā-Prajñāpāramitā-sūtra*) Das Diamant-Sutra: der Diamant, der die Illusion durchschneidet mit einem Kommentar von Thich Nhat Hanh. Übers.: U. Richard. Berlin: Edition Steinrich 2011

(*Vajracchedikā-Prajñāpāramitā-Sūtra*) Diamant-Sutra, in: Raoul von Mural (Üb.), *Meditations-Sutras des Mahāyāna-Buddhismus*, Band 1. Bern: Origo Verlag 1988

Yeshe Tsogyal s. Padmasambhava

Sekundärliteratur

Blake, William, *Complete Works*. Oxford: Oxford University Press 1966

Blavatsky, Helena Petrovna, *The Secret Doctrine*. Bd. 1. Wheaton: Theosophical Publishing House 1993

Buswell, Robert E. (Hrsg.), *Chinese Buddhist Apocrypha*. Honolulu: University of Hawaii Press 1990

Burlingame, Eugene Watson (Üb.), *Buddhist Legends*. Pali Text Society. London: Luzac & Co 1969

Conze, Edward, *Thirty Years of Buddhist Studies*. London: Cassirer 1967, S. 185-190

Conze, Edward (Hrsg.), *Im Zeichen Buddhas. Buddhistische Texte*. Herausgegeben und eingeleitet von Edward Conze. Frankfurt/M.: Fischer Taschenbuch 2016 (Erstausgabe 1957)

Govinda, Lama Anagarika, *Grundlagen tibetischer Mystik*. Grafing: Aquamarin Verlag 2008 (urspr. 1957)

Guenther, Herbert V., *Philosophy and Psychology in the Abhidhamma*. Berkeley and London: Shambala 1976

Jung, Carl Gustav, *Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten*. Hrsg. von Lorenz Jung auf der Grundlage Ausg. *Gesammelte Werke*. München: Dt. Taschenbuch-Verlag 2014

Keats, John, *Gedichte*, üb. von Gisela Etzel Leipzig: Insel 1910 (Neuaufgabe 2016)

- Lopez, Donald, *Prisoners of Shangri-la*. Chicago: University of Chicago Press 1998
- Ray, Reginald, *Buddhist Saints in India*. Oxford: Oxford University Press 1994
- Ratnaguna und Śraddhāpa, *Great Faith, Great Wisdom*. Cambridge: Windhorse Publications 2016
- Sangharakshita, „The Five Pillars of the FWBO“ (1991), in Sangharakshita, *Complete Works*, Bd. 2
- Sangharakshita, *Das Buddha-Wort: das Schatzhaus der „heiligen Schriften“ des Buddhismus; eine Einführung in die kanonische Literatur*, O. W. Barth, Bern, München, Wien 1992
- Sangharakshita, *The Drama of Cosmic Enlightenment*. Glasgow: Windhorse Publications 1993 (*Complete Works*, Bd. 16). (Vorläufige Übersetzung auch auf triratna-buddhismus.de)
- Sangharakshita, *The Meaning of Conversion in Buddhism*. Birmingham: Windhorse Publications 1994 (*Complete Works*, Bd. 2)
- Sangharakshita, *In the Realm of the Lotus*. Birmingham: Windhorse Publications 1995, S. 27 (*Complete Works*, Bd. 26)
- Sangharakshita, *The Bodhisattva Ideal. Wisdom and Compassion in Buddhism*. Birmingham: Windhorse Publications 1999 (*Complete Works*, Bd. 4)
- Sangharakshita, *Buddhadharma – Einheit und Vielfalt des Buddhismus. Band 1. Auf den Spuren des Transzendenten*. Essen: Do-Evolution 1999. (1. Teil aus *A Survey of Buddhism* Birmingham: Windhorse Publications 1957, 2001)
- Sangharakshita, *Einführung in den tibetischen Buddhismus*. Freiburg: Herder Verlag 2000
- Sangharakshita, *The Call of the Forest* (Gedichte). Birmingham: Windhorse Publications 2000 (*Complete Works*, Bd. 25)
- Sangharakshita, *Die drei Juwelen. Ideale des Buddhismus*. Essen: Do Evolution 2007
- Sangharakshita, *Precious Teachers*. Birmingham: Windhorse Publications 2007, S. 114 (*Complete Works*, Bd. 22)
- Sangharakshita, *Schöpferischer und reaktiver Geist*. Essen: Buddhistische Gemeinschaft Triratna 2014. Download unter: <http://www.triratna-buddhismus.de> (Ressourcen)
- Sangharakshita, „Milarepa and the Art of Discipleship“, 2 Bde. In: *Complete Works*, Bd. 18 und 19. Cambridge: Windhorse Publications 2018
- Sangharakshita, *Weisheit jenseits von Worten. Die buddhistische Vision von höchster Realität*. Norderstedt: BoD - Books on Demand 2019.
- Sangharakshita, *Was ist der Dharma? Die wesentlichen Lehren des Buddha*. [http://www.triratna-buddhismus.de/ressourcen/buecher/Sangharakshita, Die Geschichte meiner Zuflucht-nahme](http://www.triratna-buddhismus.de/ressourcen/buecher/Sangharakshita_Die_Geschichte_meiner_Zuflucht-nahme). Wird 2021 als BoD - Book on Demand - erscheinen
- Schumacher, Michael: *Dharma Lion: a critical biography of Allen Ginsberg*. London: St Martin's Press 1992
- Tribe, Anthony, „Mantranaya/Vajrayāna – Tantric Buddhism in India“, in Paul Williams, with Anthony Tribe: *Buddhist Thought: A complete introduction to the Indian tradition*. London und New York: Routledge 2000, S. 192-244
- Vessantara, *Female Deities in Buddhism*. Birmingham: Windhorse Publications 2003

Waldschmidt, Ernst, *Die Überlieferung vom Lebensende des Buddha*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 1991 (2 Bde.)

Williams, Paul and Tribe, Anthony, *Buddhist Thought: A complete introduction to the Indian tradition*. London und New York: Routledge 2000

Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft

Bücher von Sangharakshita

Erleuchtung, Do Publikationen, (Essen) 1992 (als Download abrufbar bei <http://www.triratna-buddhismus.de/ressourcen/buecher/>)

Das Buddha-Wort: das Schatzhaus der „heiligen Schriften“ des Buddhismus; eine Einführung in die kanonische Literatur, O. W. Barth, Bern, München, Wien 1992

Mensch, Gott, Buddha. Leben jenseits von Gegensätzen. do evolution 1998

Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten. do evolution, Essen 1999

Sehen, wie die Dinge sind. Der Achtfältige Pfad des Buddha. do evolution, Essen (2., bearbeitete und erweiterte Auflage) 2000

Einführung in den tibetischen Buddhismus. Herder-Verlag, Freiburg 2000

Wegweiser Buddhismus. Ideal, Lehre, Gemeinschaft. do evolution, Essen 2001

Buddhistische Praxis. Meditation, Ethik, Weisheit. do evolution, Essen 2002

Buddhas Meisterworte für Menschen von heute. Satipatthana-Sutta. Lotos-Verlag, München 2004

Die drei Juwelen. Ideale des Buddhismus. do evolution, Essen 2007

Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik. do evolution, Essen 2012

Die zehn Pfeiler des Buddhismus. Essen: Buddhistische Gemeinschaft Triratna o.J. Download unter: <http://www.triratna-buddhismus.de> *Was ist der Dharma. Die wesentlichen Lehren des Buddha*. Download unter: <http://www.triratna-buddhismus.de/ressourcen/buecher/>

Aus Herzensgüte leben. Die Lehren des Buddha über Metta. Essen: Buddhawege e.V. 2014. Download unter <http://www.triratna-buddhismus.de/ressourcen/buecher/>

Sangharakshita Werkauswahl. 5 Teile. Essen: Buddhawege e.V. 2015. Download unter <http://www.triratna-buddhismus.de/ressourcen/buecher/>

Ethisch Leben. Ratschläge aus Nāgārjunas Juwelenkette. Norderstedt: BoD (Books on Demand-Verlag) 2015

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. Download unter <http://www.triratna-buddhismus.de/ressourcen/buecher/>

Das unschätzbare Juwel In Vorbereitung

Geschichte meiner Zufluchtnahme In Vorbereitung

Was ist der Sangha In Vorbereitung

„*A Survey of Buddhism*“, Teil 1 als *Buddhadharma* erschienen (s.o.), Teil 2-4 deutsche Übersetzung in Vorbereitung

Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna

Bodhipaksa, *Leben wie ein Fluss*. Goldmann, München 2011

(Dhammaloka) Jansen, Rüdiger, *Säe eine Absicht, ernte ein Leben. Karma und bedingtes Entstehen im Buddhismus*. do evolution, Essen 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, Freiburg 2010

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene. Der Weg zu Glück und Erkenntnis*. Kamphausen, Bielefeld 2013

Kulananda, *Buddhismus auf einen Blick. Lehre, Methoden und Entwicklung*. do evolution, Essen 1999

Maitreyabandhu, *Leben voller Achtsamkeit*. Beyerlein und Steinschulte, Stambach 2012

Maitreyabandhu, *Die Reise und der Reiseführer. Ein praktischer Kurs im Erwachen*. Download unter <http://www.triratna-buddhismus.de/ressourcen/buecher/>

Nagapriya, *Schlüssel zu Karma und Wiedergeburt: warum die Welt gerechter ist, als sie erscheint*. Lotos-Verlag, München 2004

Paramananda, *Der Körper*

Download unter <http://www.triratna-buddhismus.de/ressourcen/buecher/> 2014

Ratnaguna, *Weisheit durch Denken? Über die Kunst des Reflektierens*. Beyerlein und Steinschulte, Stambach 2012

(Subhuti) Kennedy, Alex, *Was ist Buddhismus*. Barth Verlag, München 1987

Subhuti, *Buddhismus und Freundschaft*. Beyerlein und Steinschulte, Stambach 2011

Subhuti, *Neue Stimme einer alten Tradition. Sangharakshitas Darlegung des buddhistischen Wegs*. do evolution, Essen 2011

Vessantara, *Das weise Herz der Buddhas. Eine Einführung in die buddhistische Bilderwelt*. do evolution, Essen 1999

Vessantara, *Zum Wohl aller Wesen. Eine Einführung in die Welt der Bodhisattvas*. do evolution, Essen 2001

Vessantara, *Flammen der Verwandlung. Eine Einführung in die tantrisch-buddhistische Bilderwelt*. do evolution, Essen 2003

Vessantara, *Das Herz*.

Download unter <http://www.triratna-buddhismus.de/ressourcen/buecher/> 2014.

Vessantara, *Der Atem*.

Download unter <http://www.triratna-buddhismus.de/ressourcen/buecher/> 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.