

Chögyam Trungpa
Weltliche Erleuchtung

Chögyam Trungpa

Weltliche Erleuchtung

Der essentielle Trungpa

Aus dem amerikanischen Englisch
übersetzt von
Irmentraud Schlaffer



Arbor Verlag
Freiamt im Schwarzwald

Copyright © 1999 by Diana J. Mukpo

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
„The Essential Chögyam Trungpa“
edited by Carolyn Rose Gimian

Copyright © der deutschen Ausgabe:
2002 by Arbor Verlag, Freiamt
by arrangement with Shambhala Publications, Inc.,
P.O.Box 308, Boston, MA. 02117.

2. Auflage 2009

Gestaltung Umschlag: Anke Brodersen & Dirk Henn
Lektorat: Stephan Schuhmacher
Druck und Verarbeitung: Westermann, Zwickau

Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt
und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement
finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

Alle Rechte vorbehalten
www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-924195-54-0

Inhalt

Einführung der Herausgeberin	7
Vorbemerkung der Herausgeberin	11
Erster Teil: Der heilige Pfad des Kriegers	15
Das Errichten einer erleuchteten Gesellschaft	17
Die Entdeckung des grundlegenden Gutseins	26
Das lautere Herz der Traurigkeit	32
Die Entdeckung der Magie	36
Die Kunst der großen östlichen Sonne	43
Der Weltenherrscher	50
Zweiter Teil: Der edle Pfad Buddhas	55
Einleitung	57
Der wahre spirituelle Weg	57
Padmasambhava und der spirituelle Materialismus	65
Arten des Gefangenseins	73
Der kosmische Witz	73
Ins Ich versunken sein	77
Paranoia	81
Leidenschaft	83
Dummheit	86
Armut	89
Zorn	91
Meditation	94
Meditation und Geist	95
Achtsamkeit und Gewahrsein	99
Kühlende Langeweile	106
Der Weg des Buddha	111
Kunst im Alltag	114

Mahâyâna – mit anderen arbeiten	125
Der Dünger der Erfahrung und das Feld des Bodhi	125
Das Bodhisattva-Gelübde	137
Erbarmen	140
Das Löwengebrüll	146
Den Tod anerkennen	150
Der spirituelle Freund	157
Die einsame Reise	171
Tantra – der diamantene Pfad	177
Vajra-Natur	182
Die fünf Buddha-Familien	187
Mahâmudrâ	196
Mit Negativität arbeiten	204
Verrückte Weisheit	211
Mahâ-Ati	222
Glossar	233
Über den Autor	240
Literaturverzeichnis	245
Weitere Informationen	248

Einführung der Herausgeberin

Chögyam Trungpa war einer der ersten Lamas der tibetisch-buddhistischen Tradition, die Menschen aus dem Westen die buddhistischen Lehren in englischer Sprache darlegten. Im Jahre 1966 veröffentlichte Chögyam Trungpa den Bericht seiner Erziehung zu einem hohen Lama in Tibet und erzählte von seiner abenteuerlichen Flucht über den Himälaya. Er gab seinem ersten Buch den passenden Titel *Ich komme aus Tibet*.

Nachdem Chögyam Trungpa einige Jahre in England verbracht hatte (Vorträge aus diesen Jahren wurden gesammelt und in seinem Werk *Aktive Meditation* veröffentlicht), übersiedelte er nach Nordamerika. Die erste Sammlung der Vorträge, die er in Amerika hielt, *Spirituellen Materialismus durchschneiden*, erlangte in der spirituellen Szene Amerikas schnell einen beachtlichen Ruf. Das Buch ist auch heute noch ein Klassiker. Mehrere andere Titel folgten in den siebziger Jahren, darunter das populäre *Der Mythos Freiheit und der Weg der Meditation*.

1984 veröffentlichte Trungpa Rinpoche dann ein weiteres Werk, das Neuland erschloß und die Aufmerksamkeit einer großen Leserschaft erregte: *Das Buch vom meditativen Leben*. Die Shambhala-Lehren vom Pfad des Kriegers zur Selbstverwirklichung im täglichen Leben. Dieses Buch stellt Meditation als Pfad dar, und zwar zu einem Ziel, das Trungpa Rinpoche „weltliche Erleuchtung“ nannte. Es war das letzte Buch, das vor seinem Tod erschien, und es ist heute nicht nur auf Englisch verfügbar, sondern auch in neun anderen Sprachen. Insgesamt wurden zwischen seiner Ankunft in England im Jahre 1963 und seinem Tod in Kanada 1987 dreizehn seiner Bücher als allgemein zugängliche Verlagsausgaben veröffentlicht. Über seine Dharma-Unterweisungen hinaus erschienen zwei Gedichtbände sowie eine zusammen mit Francesca Fremantle verfaßte Übersetzung des „Totenbuchs der Tibeter“

und mehrere andere Übersetzungen aus dem Tibetischen, die Trungpa Rinpoche zusammen mit dem Nalanda-Übersetzungskomitee erstellte.

Es ist bemerkenswert, daß seit dem Tod von Trungpa Rinpoche zwei seiner erfahrenen Herausgeber, Judith Lief und Sherab Chödzin, fast ein Dutzend weitere Bücher mit seinen buddhistischen Lehren publiziert haben. Darunter sind zwei von Judith Lief edierte Bücher, die uns Chögyam Trungpa als Künstler zeigen: *The Art of Calligraphy: Joining Heaven and Earth* sowie *Dharma Art*. Eine neue Auswahl von Gedichten von Trungpa Rinpoche wurde unter dem Titel *Timely Rain* von David I. Rome herausgegeben. Zusätzlich zu diesen allgemein zugänglichen Verlagsausgaben veröffentlicht Vajradhatu Publications (die Abteilung, die in den Meditationszentren von Chögyam Trungpa für Publikationen zuständig ist) weiterhin begrenzte Auflagen von edierten Transkripten und Werken zu speziellen Themen. All das ist vielleicht erst der Anfang der Aufarbeitung des literarischen Erbes, das Rinpoche uns hinterlassen hat, denn es verbleiben noch mehrere tausend Dharma-Vorträge, die transkribiert, ediert und veröffentlicht werden könnten.

„Weltliche Erleuchtung“ wurde aus diesen zwei Dutzend von Shambhala Publications in den letzten dreißig Jahren veröffentlichten Büchern zusammengestellt. Ich habe zwar alle diese Bücher noch einmal gelesen und als Material erwogen, aber nicht alle sind hier vertreten. „Weltliche Erleuchtung“ enthält achtunddreißig ausgewählte Texte, die aus fünfzehn bereits publizierten Quellen stammen, ein unveröffentlichtes Gedicht und ein Kapitel aus dem kürzlich bei Arbor erschienenen „Große östliche Sonne – Die Weisheit von Shambhala“. Das vorliegende Werk enthält sowohl Material aus den buddhistischen Lehren Chögyam Trungpas als auch seinen Shambhala-Lehren. Es enthält weiterhin einige seiner Gedichte und mehrere Kapitel über das Thema Kunst, aber es wird nicht versucht, diese Aspekte seiner Lehren umfassend zu behandeln. Die Shambhala-Lehren werden in diesem Band zuerst vorgestellt, obwohl sie zu den späteren Lehren von Trungpa Rinpoche gehören. Wegen ihrer leichten Zugänglichkeit und herzlichen Art schienen sie bestens als Einleitung für dieses Buch geeignet.

Auch wenn dieser Band aus dem vielfältigen Fundus des publizierten Werkes von Trungpa Rinpoche zusammengestellt wurde, ist er doch so aufgebaut, daß man ihn als zusammenhängendes Ganzes lesen kann. Anstatt ein Seite hier und eine dort herauszusuchen, habe ich im allgemeinen vollständige Kapitel aus seinen Büchern ausgewählt,

damit der Leser den Geschmack und der Fluß seines Lehrstils spüren kann. Die Leser werden zweifellos von einem Kapitel zum nächsten Unterschiede im Ton, in der Sprache und im Stil bemerken. Dennoch gibt es einen roten Faden, der das gesamte Material durchzieht und es verbindet, hoffentlich auf spannende Art und Weise.

Der Faden ist das Essentielle der Lehren. Chögyam Trungpa war ein Meister darin, diese essentielle Qualität, frei von den Fallstricken einer exotischen Kultur, herauszustellen. Der Begriff „Essenz“ kommt vom Lateinischen *esse*, „sein“. Wollte man die Lehren von Trungpa Rinpoche in einem einzigen Wort oder einem Satz zusammenfassen, könnte man sicherlich die Formulierungen „Sein“ und „Wie man das Sein lebt“ verwenden. Es war seine Leidenschaft, man könnte sogar sagen seine Mission, die Essenz des Jetzt darzustellen, die Essenz des Seins, so wie sie sich in allen Handlungen des Lebens ausdrückt. Der Originaltitel dieses Buches, „Weltliche Erleuchtung“, scheint also durchaus angebracht.

Trungpa Rinpoche stellte die Essenz des Shambhala-Pfades als grundlegendes Gutsein dar: als menschliche Natur der authentischen Zartheit und des Muts. Im Kontext des buddhistischen Pfades sprach er oft von einer Reise durch die drei Yânas – Hînayâna, Mahâyâna und Vajrayâna –, die drei großen Fahrzeuge oder Schulen des Buddhismus. Diese Struktur der drei Fahrzeuge wurde in dieses Buch eingebaut. Die Essenz des Hînayâna oder des schmalen Weges ist die Verwirklichung der Ichlosigkeit durch die Praxis der Meditation. Im Mahâyâna, dem offenen Weg, ist die innewohnende Eigenschaft der menschlichen Wachheit, die Buddha-Natur, ein wesentliches Element. Und auf dem diamantenen Pfad des Vajrayâna gibt es die Essenz der Vajra-Natur: die Unzerstörbarkeit der Geistesklarheit und der Weisheit. Was auch immer das Thema war, Chögyam Trungpa sprach von Herzen und ging auf das Herz des Themas ein. Seine Lehrvorträge waren facettenreich und vieldimensional. Er sprach gleichzeitig zu Anfängern und in der Meditation fortgeschrittenen Menschen.

Während ich sein veröffentlichtes Werk durchsah, um Abschnitte für diesen Band auszusuchen, war ich besonders beeindruckt von der einschließenden oder nichtdualistischen Natur seiner Lehren. Was auch immer der Praktizierende erleben mochte, welche menschlichen Stärken und Schwächen man auch besitzen mochte, Trungpa Rinpoche ermutigte uns immer, mit diesem Rohmaterial anzufangen und keinen Teil unserer selbst abzulehnen. Auch in diesem Sinne sprach

er zu uns von dem, was in den Menschen wesentlich ist, und er zeigte auf, wie dieses Essentielle überall in unserer Erfahrung zu finden ist, in unserem ganzen Leben, wie gut oder schlecht, glücklich oder traurig es auch sein mag.

Es wäre nicht angemessen, „Weltliche Erleuchtung“ einzuführen, ohne Chögyam Trungpas bemerkenswerte Beherrschung der englischen Sprache zu erwähnen. Chögyam Trungpa liebte die englische Sprache. Er studierte sie, spielte mit ihr, und in der Weise, wie er sie zur Schaffung einer Dharma-Sprache in Amerika benutzte, leistete er in den 70er Jahren bahnbrechende Arbeit. Damit meine ich, daß er englische Wörter und Ausdrücke fand, die die Essenz der tibetisch-buddhistischen Lehren in ihrer neuen Heimat treffend wiedergaben, also im Westen und insbesondere in Nordamerika. Er war eine der treibenden Kräfte, die zur Erstellung eines englischsprachigen buddhistischen Lexikons beitrugen, das heute von praktisch allen Lehrern verwendet wird. Natürlich erfand er das Wort „Ich“ nicht, aber er machte den Gebrauch dieses Terminus für den Begriff *Âtman* populär, das „Selbst“ oder die „Seele“. Und er benutzte den Begriff Ichlosigkeit für *Anâtman*, also die Substanzlosigkeit des Selbst. „Spirituellen Materialismus durchschneiden“, „Buddhadharma ohne Bestätigungen“, „Ein Geschmack“, „Verrückte Weisheit“, „Zurück zum Anfang“, „Erster Gedanke, bester Gedanke“, „Kühlende Langeweile“, „Grundlegendes Gutsein“ – dies sind nur einige wenige der ausdrucksstarken Redewendungen, die er anwandte, um den Pfad des Buddha und die geheime Reise des Kriegers zur erleuchteten Gesellschaft zu beschreiben.

Ich hoffe, daß die Leser das Festmahl der Lehren in diesem Werk genießen werden und auch die Worte, die Chögyam Trungpa verwendete, um dieses Festmahl zu servieren. Die Speisenfolge aus der Unzahl von Gängen auszuwählen, die man hätte verwenden können, war eine schwierige aber lohnende Aufgabe. Obwohl dieses Buch den essentiellen Chögyam Trungpa vorstellen möchten, kann es ihn gewiß nicht erschöpfend darstellen. Für manche mag es eine vollständige Mahlzeit sein, bei anderen wird es nur den Appetit anregen, wie eine Vorspeise des Jetzt. Möge dieses Buch dazu dienen, Sie in das Werk dieses außergewöhnlichen Dharma-Meisters einzuführen. Möge es in alle Himmelsrichtungen authentischen Dharma verkünden.

**Carolyn Rose Gimian,
Halifax, Neuschottland**

Vorbemerkung der Herausgeberin

An sehr wenigen Stellen in diesem Buch habe ich als Herausgeberin Änderungen vorgenommen. Um Kontinuität von einem Kapitel zum nächsten zu erzeugen, habe ich manchmal die ersten Sätze eines Kapitels verändert oder anders angeordnet. In einigen Kapiteln habe ich die geschlechtsspezifischen Hinweise modernisiert, und an manchen Stellen habe ich Material ausgelassen, welches so spezifisch zum Original gehörte, daß es nicht in diesen neuen Zusammenhang gepaßt hätte.

C.R.G.

Die Dohâ der Zuversicht Trauriges Lied der vier Erinnerungen

Während ich unverwandt auf die Große Östliche Sonne blicke
Und mich des einzigen Vaters und Gurus erinnere,
Lodert überwältigende Hingabe auf wie ein Freudenfeuer –
Ich, Chökyi Gyatso, bleibe allein.

Nachdem meine Herzensfreunde mich verlassen haben,
Und obwohl mein fiebernder Geist große Sehnsucht verspürt,
Freue ich mich daran, von der großen Zuversicht
Des einzigen Vaters und Gurus und der Großen Östlichen Sonne
getragen zu sein.

Ich habe die Schönheit des Nebels auf dem Berghang gesehen,
Die Kiefern, die sich sanft im Wind wiegen,
Und die feste Kraft der steinharten Erde –
All das erinnert mich an die Pracht und die Schönheit
Des einzigen Vaters und Gurus und der Großen Östlichen Sonne.

Wilde Blumen sind ausgestreut über Bergwiesen,
Voll des süßen Duftes wohlriechender Kräuter.
Wenn ich die sanften Rehe hierhin und dorthin springen sehe,
Erinnert mich all das an das Erbarmen und die Sanftheit
Des einzigen Vaters und Gurus und der Großen Östlichen Sonne.

Im Kampf mit Feinden in den Abgründen von Liebe und Haß,
Der Waffe Schneide aus Freude und Leid, Hoffnung und Furcht geschärft,
Seh ich sie wieder und wieder, diese feigen Horden,
Und nehme Zuflucht zur alleinigen Zuversicht
Des einzigen Vaters und Gurus und der Großen Östlichen Sonne.

Vaterlos, lebe ich stets in fremden Ländern.
Mutterlos, niemand, der die Sprache meines Landes spricht,
Ohne Freunde, mit Tränen, die meinen Durst nicht stillen,
Die Krieger der Vater- und Mutterlinie erinnernd,
Lebe ich allein im alleinigen Segen
Des einzigen Vaters und Gurus und der Großen Östlichen Sonne.

Erster Teil: Der heilige Pfad des Kriegers

Die Shambhala-Lehren gehen davon aus, daß es eine grundlegende menschliche Weisheit gibt, welche helfen kann, die Probleme der Welt zu lösen. Diese Weisheit gehört weder einer bestimmten Kultur oder Religion, noch kommt sie ausschließlich aus dem Westen oder dem Osten. Sie ist vielmehr eine Tradition der humanen Kriegerschaft, die es im Laufe der Geschichte in vielen Kulturen und zu den verschiedensten Zeiten gegeben hat.

Das Errichten einer erleuchteten Gesellschaft

In Tibet gibt es – wie in vielen anderen asiatischen Ländern – Geschichten über ein legendäres Königreich, das für die späteren asiatischen Gesellschaften eine Quelle der Gelehrsamkeit und der Kultur gewesen ist. Der Legende nach war dieses Königreich ein Ort des Friedens und des Wohlstands, regiert von weisen und mitfühlenden Herrschern. Die Einwohner waren ebenso freundlich und gebildet wie ihre Herrscher, so daß das Königreich als ganzes eine vorbildliche Gesellschaft darstellte. Dieser Ort wurde Shambhala genannt.

Bei der Entwicklung der Shambhala-Gesellschaft soll der Buddhismus eine wichtige Rolle gespielt haben. Wie die Legenden erzählen, hat der erste König von Shambhala, Dawa Sangpo, von Buddha Shâkyamuni tantrische Unterweisungen für Fortgeschrittene erhalten. Diese Lehren, die als Kâlachakra-Tantra erhalten sind, werden zu den tiefstgründigen Weisheitslehren des tibetischen Buddhismus gezählt. Nachdem der König diese Unterweisung erhalten hatte, begann, so heißt es, das ganze Volk von Shambhala Meditation zu üben und dem buddhistischen Pfad der Liebenden Güte und der Sorge für alle Wesen zu folgen. So wurden nicht nur die Herrscher des Königreichs, sondern auch alle seine Einwohner zu hochentwickelten Menschen.

Im tibetischen Volk ist der Glaube verbreitet, das Königreich Shambhala sei auch heute noch auffindbar, verborgen in einem entlegenen Tal irgendwo im Himâlaya. Es gibt zudem etliche buddhistische Texte, die detaillierte, wenn auch kryptische Hinweise darauf geben, wie Shambhala zu erreichen sei. Die Meinungen darüber, ob diese Hinweise wörtlich oder metaphorisch aufzufassen sind, gehen auseinander. Weiterhin liegen viele Texte vor, die ausführliche Beschreibungen des Königreichs enthalten. So soll das Land Shambhala beispielsweise nach dem „Großen Kommentar zum Kâlachakra“ des berühmten buddhistischen Meisters Mipham aus dem 19. Jahrhundert nördlich

Der heilige Pfad des Kriegers

des Flusses Sita liegen und von acht Bergzügen untergliedert sein. Der Palast der Rigden, der königlichen Herrscher von Shambhala, ist auf dem Gipfel eines kreisrunden Berges im Zentrum des Landes erbaut. Dieser Berg, so sagt Mipham, heißt Kailâsa, und der ihn krönende „Palast von Kâlapa“ umfaßt viele Quadratkilometer. Vor dem Palast, im Süden, liegt ein wundervoller Park namens Malaya, und im Zentrum dieses Parks steht ein Tempel, den Dawa Sangpo erbaut und dem Kâlachakra geweiht hat.

Nach anderen Legenden ist das Königreich Shambhala schon vor vielen Jahrhunderten vom Erdboden verschwunden. Zu einem bestimmten Zeitpunkt hatte die gesamte Gesellschaft Erleuchtung erlangt, und so wurde das Königreich in eine andere, eher himmlische Sphäre versetzt. Nach diesen Erzählungen wachen die Rigden-Könige von Shambhala weiterhin über die Angelegenheiten der Menschen und werden eines Tages auf die Erde zurückkehren, um die Menschheit vor dem Untergang zu retten. Viele Tibeter glauben, daß der große tibetische Kriegerkönig Gesar von Ling von den Rigden und der Shambhala-Weisheit inspiriert und geleitet wurde. Dies spiegelt den Glauben an die himmlische Existenz des Königreichs wider, denn man nimmt nicht an, daß Gesar nach Shambhala gereist ist; seine Verbindung zu diesem Königreich ist von spiritueller Art. Gesar lebte etwa im 11. Jahrhundert und herrschte über das Provinzkönigreich Ling, das in der Provinz Kham in Osttibet liegt. Nach der Regierungszeit Gesars entstanden plötzlich überall in Tibet Geschichten über seine Errungenschaften als Krieger und Herrscher. Daraus wurde schließlich das größte Epos der tibetischen Literatur. Einige Legenden sprechen davon, Gesar werde eines Tages an der Spitze einer großen Streitmacht aus Shambhala zurückkehren, um die Mächte der Dunkelheit in der Welt zu vernichten.

In neuerer Zeit haben einige westliche Gelehrte die Ansicht vertreten, Shambhala könnte tatsächlich eines der historisch dokumentierten Königreiche der Frühzeit gewesen sein, wie etwa das zentralasiatische Königreich Shang Shung. Viele Gelehrte sind jedoch der Meinung, die Erzählungen über Shambhala seien rein mythischer Natur. Wenn es auch naheliegen mag, das Königreich Shambhala als bloße Fiktion abzutun, könnte man diese Legende jedoch auch als Ausdruck einer tief verwurzelten und sehr wirklichen menschlichen Sehnsucht nach einem guten und erfüllenden Leben verstehen. Tatsächlich ist es bei vielen Lehrern des tibetischen Buddhismus schon seit langem üblich, das

Das Errichten einer erleuchteten Gesellschaft

Königreich Shambhala nicht als äußerlichen Ort anzusehen, sondern als die Basis oder Wurzel jener Wachheit und geistigen Gesundheit zu begreifen, die in jedem menschlichen Wesen als Potential existieren. So gesehen, ist es unerheblich, ob man das Königreich Shambhala nun als Dichtung oder Wahrheit bezeichnet. Worauf es ankommt, ist, daß wir das Ideal einer erleuchteten Gesellschaft, für das Shambhala steht, wertschätzen und es zu verwirklichen suchen.

Ich habe eine Reihe von „Shambhala-Unterweisungen“ gegeben, in denen ich das Königreich Shambhala als Sinnbild des Ideals weltlicher Erleuchtung verwende – also der Möglichkeit, unsere persönliche Existenz und die anderer ohne die Hilfe irgendeiner religiösen Weltanschauung auf eine höhere Ebene zu heben. Denn die Shambhala-Tradition basiert zwar auf der geistigen Klarheit und der Freundlichkeit der buddhistischen Tradition, aber sie hat auch ihre eigene, unabhängige Grundlage: die unmittelbare Kultivierung dessen, was wir als menschliche Wesen sind. Angesichts der enormen Probleme, denen die menschliche Gesellschaft heute gegenübersteht, wird es immer wichtiger, daß wir einfache und nichtsektiererische Wege finden, mit uns selbst zu arbeiten und unser Verständnis mit anderen zu teilen. Die Shambhala-Lehren oder die „Shambhala-Vision“, wie dieser Ansatz in einem umfassenderen Sinn genannt wird, ist ein solcher Versuch, eine für uns selbst und für andere heilsame Lebensweise zu fördern.

Die aktuelle Situation unserer Welt macht uns allen Sorgen: die Gefahr eines Atomkrieges, weit verbreitete Armut und ökonomische Instabilität, soziales und politisches Chaos und tiefgreifende psychische Umbrüche. Die Welt ist ziemlich aus den Fugen. Die Shambhala-Lehren gehen davon aus, daß es eine grundlegende menschliche Weisheit gibt, welche helfen kann, die Probleme der Welt zu lösen. Diese Weisheit gehört weder einer bestimmten Kultur oder Religion, noch kommt sie ausschließlich aus dem Westen oder dem Osten. Sie ist vielmehr eine Tradition der humanen Kriegerschaft, die es im Laufe der Geschichte in vielen Kulturen und zu den verschiedensten Zeiten gegeben hat.

Ein Krieger ist in diesem Zusammenhang nicht jemand, der andere mit Krieg überzieht. Aggression ist die Quelle unserer Probleme, nicht deren Lösung. Das Wort Krieger ist hier von dem tibetischen Wort pawo abgeleitet, und das bedeutet wörtlich „Einer, der tapfer ist“. Kriegerschaft in diesem Sinne ist die Tradition menschlicher

Der heilige Pfad des Kriegers

Tapferkeit oder die Tradition der Unerschrockenheit. Die nordamerikanischen Indianer hatten eine solche Tradition, und es gab sie auch in den Gesellschaften der südamerikanischen Indianer. Das japanische Ideal des Samurai stellt eine Kriegertradition der Weisheit dar, und es gibt auch in den westlichen christlichen Gesellschaften Prinzipien erleuchteter Kriegerschaft. König Arthur ist ein legendäres Beispiel für Kriegerschaft in der westlichen Gesellschaft, und einige große Herrscher in der Bibel, wie zum Beispiel König David, sind Krieger, die der jüdischen und der christlichen Tradition gemeinsam sind. Auf unserem Planeten Erde hat es schon viele großartige Beispiele von Kriegerschaft gegeben.

Der Schlüssel zur Kriegerschaft und das erste Prinzip der Shambhala-Vision ist: Habe keine Angst vor dem, der du bist. Im Grunde ist das die Definition von Unerschrockenheit: keine Angst vor sich selbst zu haben. Die Shambhala-Vision lehrt, daß wir die Möglichkeit haben, angesichts der riesigen Probleme auf der Welt zugleich heldenhaft und freundlich zu sein. Die Shambhala-Vision ist das genaue Gegenteil von Egoismus. Wenn wir vor uns selbst Angst haben und uns vor der scheinbaren Bedrohung fürchten, die die Welt für uns darstellt, dann werden wir ausgesprochen egoistisch. Wir wollen uns unser eigenes kleines Nest bauen, einen Kokon um uns spinnen, in dem wir für uns und in Sicherheit leben können.

Wir können aber auch sehr viel unerschrockener sein. Wir müssen versuchen, weiter zu denken als bis an die Grenze unserer vier Wände, weiter als bis zu unserer Kaminfeuer, darüber hinaus, daß wir unsere Kinder am Morgen zur Schule schicken und selbst zur Arbeit gehen müssen. Wir sollten uns darüber Gedanken machen, wie wir dieser Welt helfen können. Wenn wir nicht helfen, dann tut es niemand. Wir sind jetzt dran, der Welt zu helfen. Dabei bedeutet helfen nicht, daß wir unser persönliches Leben vernachlässigen müssen. Du mußt dich nicht aufmachen, Bürgermeister deiner Stadt oder Staatspräsident zu werden, um anderen helfen zu können. Du kannst vielmehr bei deinen Freunden und Verwandten anfangen, bei den Menschen um dich herum. Im Grunde kannst du bei dir selbst anfangen. Wichtig ist, zu begreifen, daß du niemals „Feierabend“ hast. Du kannst dich niemals einfach bequem zurücklehnen, weil nämlich die ganze Welt auf deine Hilfe angewiesen ist.

Aber auch wenn jedermann in der Verantwortung steht, der Welt zu helfen, so werden wir doch nur noch mehr Chaos erzeugen, wenn

Das Errichten einer erleuchteten Gesellschaft

wir versuchen, anderen unsere Ideen oder unsere Hilfe aufzuzwingen. Viele Menschen haben Theorien darüber, was die Welt braucht. Manche sind überzeugt, die Welt brauche Kommunismus, andere meinen, die Welt brauche Demokratie. Der eine glaubt, Technologie werde die Welt retten, der andere ist der Ansicht, Technologie werde die Welt zerstören. Bei den Shambhala-Lehren geht es nicht darum, die Welt zu noch einer weiteren Theorie zu bekehren. In der Shambhala-Vision gilt die Entdeckung dessen, was wir aus uns selbst heraus der Welt zu bieten haben, als Voraussetzung für den Aufbau einer erleuchteten Gesellschaft für andere. So sollten wir zunächst einmal unsere eigene Erfahrung unter die Lupe nehmen, um herauszufinden, was in ihr dazu beitragen kann, uns selbst und anderen zu helfen, unser Dasein auf eine höhere Ebene zu heben.

Wenn wir nur bereit sind, uns selbst einmal ganz unvoreingenommen anzuschauen, dann werden wir feststellen, daß trotz all unserer Probleme und Irrungen, unserer emotionalen und psychischen Höhen und Tiefen, etwas grundlegend Gutes an unserem Dasein als menschliche Wesen ist. Solange wir diese Basis des Gutseins nicht in unserem eigenen Leben zu entdecken vermögen, besteht keinerlei Hoffnung, daß wir das Leben anderer verbessern können. Wenn wir uns bloß als unglückliche und armselige Kreaturen wahrnehmen – wie könnten wir uns da eine erleuchtete Gesellschaft auch nur vorstellen, geschweige denn sie verwirklichen?

Die Entdeckung wirklichen Gutseins resultiert aus der Wertschätzung ganz einfacher Erfahrungen. Es geht hier nicht darum, wie toll es sich anfühlt, eine Million Dollar zu gewinnen, endlich das Examen zu machen oder ein neues Haus zu kaufen. Wir sprechen vielmehr vom grundlegenden Gutsein des Lebendigseins – also von etwas, das nicht von unseren Errungenschaften oder der Erfüllung unserer Wünsche abhängig ist. Wir erfahren sehr häufig ein kurzes Aufblitzen dieses Gutseins, aber wir versäumen oft, es als solches zu erkennen. Sehen wir eine leuchtende Farbe, so sind wir Zeuge des uns innewohnenden Gutseins. Hören wir einen schönen Klang, dann hören wir unser eigenes grundlegendes Gutsein. Wenn wir unter der Dusche waren, fühlen wir uns erfrischt und sauber, und wenn wir aus einem stickigen Zimmer ins Freie treten, genießen wir die frische Brise. Diese Ereignisse mögen nur den Bruchteil einer Sekunde andauern und sind doch echte Erfahrungen des Gutseins. Wir erleben dies ständig, aber meist ignorieren wir es, weil wir diese Erfahrungen für gewöhnlich oder

Der heilige Pfad des Kriegers

nebensächlich halten. Gemäß den Shambhala-Prinzipien ist es jedoch der Mühe wert, solche Momente zu erkennen und sie zu nutzen, weil sie die grundlegende Frische und Nichtaggression – die grundlegende Gutheit – unseres Lebens offenbaren.

Jedes menschliche Wesen hat eine grundlegende Natur des Gutseins, die unverfälscht und ohne Verblendung ist. Dieses Gutsein enthält enorme Sanftheit und Wertschätzung. Als menschliche Wesen können wir lieben. Wir können jemanden mit zarter Berührung streicheln; wir können jemanden mit innigem Verständnis küssen. Wir vermögen das Schöne zu würdigen. Wir können das Beste dieser Welt wertschätzen. Wir können ihre Lebendigkeit auskosten: die Gelbheit des Gelbs, die Rotheit des Rots, die Grünheit des Grüns, die Lilaheit des Lila. Unsere Erfahrung ist ganz wirklich. Wenn Gelb nun einmal gelb ist, können wir dann behaupten, es sei rot, nur weil uns seine Gelbheit nicht gefällt? Damit würden wir der Wirklichkeit widersprechen. Wenn die Sonne scheint – können wir uns dagegen sperren und behaupten, Sonnenschein sei schrecklich? Können wir das wirklich sagen? Strahlender Sonnenschein oder wundervoller Schneefall – wir schätzen es einfach. Und wenn wir die Wirklichkeit wertschätzen, kann sie tatsächlich auf uns wirken. Vielleicht müssen wir früh morgens nach nur wenigen Stunden Schlaf aufstehen, aber wenn wir aus dem Fenster schauen und den Sonnenschein sehen, kann er uns aufmuntern. Wir sind in der Lage, uns tatsächlich selbst von Depression zu heilen, wenn wir nur begreifen, daß die Welt, die wir haben, gut ist.

Ich behaupte nicht aus reiner Willkür, die Welt sei gut; sie ist gut, weil wir ihr Gutsein erfahren können. Wir können unsere Welt als gesund und unkompliziert, als direkt und wirklich erleben, weil es unsere grundlegende Natur ist, mit dem Gutsein von Situationen übereinzustimmen. Der Mensch mit seiner Begabung für Intelligenz und Würde ist darauf eingestimmt, das Leuchten des strahlend blauen Himmels, die Frische der grünen Wiesen und die Schönheit der Bäume und Berge zu erleben. Wir haben eine echte Verbindung zur Wirklichkeit, die uns aufwecken und dazu bringen kann zu fühlen, daß wir im Grunde gut sind. Die Shambhala-Vision geht auf unser Vermögen ein, uns selbst aufzuwecken und zu erkennen, daß uns Gutsein widerfahren kann. Tatsächlich geschieht es bereits.

Aber eine Frage bleibt bestehen. Du hast vielleicht eine authentische Verbindung zu deiner Welt aufgenommen, einen Augenblick

Das Errichten einer erleuchteten Gesellschaft

des Sonnenscheins erhascht, leuchtende Farben gesehen, gute Musik gehört, köstliches Essen genossen oder was auch immer. Aber was hat ein kurzer Augenblick des Gutseins mit unserer fortlaufenden Erfahrung zu tun? Einerseits meinst du vielleicht: „Ich will dieses Gutsein haben, das in mir und in der Welt der Erscheinungen ist.“ Also rennst du umher und suchst nach einem Weg, es zu besitzen. Oder du kannst, auf einer noch größeren Ebene, sagen: „Wieviel kostet es, das zu bekommen? Diese Erfahrung war so phantastisch, ich will sie besitzen.“ Wenn du es so angehst, ist das grundlegende Problem, daß du niemals zufrieden sein wirst, selbst wenn du bekommst, was du willst, weil du trotzdem noch mehr und mehr haben willst. Wir brauchen nur einmal über eine vornehme Einkaufsstraße zu schlendern, um dieser Art von Verzweiflung zu begegnen. Man sollte meinen, daß die Leute, die dort einkaufen, einen guten Geschmack besitzen und sich ihnen daher die Gelegenheit bietet, menschliche Würde zu verwirklichen. Aber andererseits ist es so, als steckten ihnen unzählige Stachel im Fleisch. Sie wollen sich immer noch mehr Dinge aneignen.

Du kannst aber auch versuchen, mit dem Gutsein in Kontakt zu kommen, indem du dich aufgibst oder selbst erniedrigst. Jemand behauptet, daß er dich glücklich machen kann, wenn du nur dein Leben seiner Sache widmest. Und wenn du ihm abnimmst, daß er im Besitz des Gutsein ist, welches du suchst, dann bist du vielleicht bereit, dir den Kopf zu rasieren, Roben zu tragen, auf dem Boden zu kriechen oder mit den Fingern zu essen, nur um mit dem Gutsein in Kontakt zu kommen. Du bist bereit, deine Würde gegen ein Sklavendasein einzutauschen.

In beiden Fällen machst du den Versuch, etwas Gutes, etwas Wirkliches wiederzuerlangen. Wenn du reich bist, gibst du gern Tausende von Dollars dafür aus. Bist du arm, dann bist du eben bereit, dein Leben dafür einzusetzen. Aber mit beiden Ansätzen stimmt etwas nicht.

Das Problem ist folgendes: Beginnen wir das Potential zum Gutsein in uns zu erkennen, dann nehmen wir diese Entdeckung oft viel zu ernst. Wir wollen das Gutsein so sehr, daß wir dafür töten oder sterben würden. Was fehlt, ist ein Sinn für Humor. Humor bedeutet hier nicht, Witze zu reißen, herumzublödeln oder andere zu kritisieren und uns über sie lustig zu machen. Ein authentischer Sinn für Humor hat etwas Leichtes: Er rammt die Wirklichkeit nicht ungespitzt in den Boden, sondern jongliert mit leichter Hand

Der heilige Pfad des Kriegers

damit. Das Fundament der Shambhala-Vision ist die Wiederentdeckung dieses vollkommenen und echten Sinns für Humor, dieser spielerisch leichten Wertschätzung.

Wenn du dich selbst ansiehst, wenn du deinen Geist betrachtest, deine Handlungen unter die Lupe nimmst, dann kannst du dir den Humor wieder aneignen, den du im Laufe deines Leben verloren hast. Zuerst einmal mußt du deine alltägliche häusliche Realität betrachten: deine Messer, deine Gabeln, deine Teller, dein Telefon, deine Spülmaschine und deine Handtücher – gewöhnliche Dinge. Es ist nichts Mystisches oder Außergewöhnliches daran, aber wenn du keinen Kontakt zu gewöhnlichen Alltagssituationen herstellst, wenn du dein ganz gewöhnliches Leben nicht untersuchst, wirst du niemals Humor oder Würde oder, letztendlich, Wirklichkeit finden können.

Wie wir uns kämmen, wie wir uns anziehen, wie wir das Geschirr spülen – all diese Aktivitäten können eine Manifestation unserer geistigen Gesundheit sein; sie sind eine Möglichkeit, sich mit der Wirklichkeit zu verbinden. Eine Gabel ist natürlich eine Gabel, sonst nichts. Sie ist ein Werkzeug, mit dem man ißt. Aber wie du deine Gabel benutzt – davon kann abhängen, ob du in der Lage bist, Geistesklarheit und Würde zu manifestieren. Die Shambhala-Vision will dich einfach nur dazu bringen zu verstehen, wie du lebst und was für eine Beziehung du zum Alltagsleben hast.

Als menschliche Wesen sind wir im Grunde schon erwacht und können die Wirklichkeit begreifen. Wir sind nicht Sklave unserer Lebensumstände, wir sind frei. Frei sein bedeutet hier einfach, daß wir einen Körper und einen Geist haben und uns selbst auf eine höhere Ebene heben können, so daß wir würdevoll und mit Humor mit der Wirklichkeit umgehen können. Wenn wir beginnen, uns auf diese Weise aufzuraffen, werden wir erkennen, daß das gesamte Universum – mit seinen Jahreszeiten, mit Schnee, Eis und Matsch – uns kraftvoll unterstützt. Das Leben ist tatsächlich zum Lachen, aber es macht sich nicht über uns lustig. Uns wird klar, daß wir unserer Welt gewachsen sind, daß wir mit ihr, mit dem Universum angemessen und ohne Rückversicherung auf heilsame Weise umgehen können.

Die Entdeckung des grundlegenden Gutseins ist nicht eigentlich eine religiöse Erfahrung. Sie ist eher die Erkenntnis, daß wir die Realität, die wirkliche Welt, in der wir leben, direkt erfahren und mit ihr arbeiten können. Die Erfahrung des grundlegenden Gutseins unseres Lebens läßt uns spüren, daß wir intelligente und anständige Menschen

Das Errichten einer erleuchteten Gesellschaft

sind und die Welt keine Bedrohung darstellt. Wenn wir merken, daß unser Leben authentisch und gut ist, müssen wir uns oder andere nicht mehr täuschen. Wir können unsere Mängel sehen, ohne uns schuldig oder unzureichend zu fühlen, und gleichzeitig können wir erkennen, daß wir fähig sind, andere am Gutsein teilhaben zu lassen. Wir können gerade heraus die Wahrheit sagen, völlig offen, und dabei zugleich unerschütterlich sein.

Die Essenz der Kriegerschaft oder die Essenz der menschlichen Unerschrockenheit ist die Weigerung, irgend jemanden oder irgend etwas aufzugeben. Wir können niemals sagen, daß wir einfach am Ende sind oder daß irgend jemand anderer am Ende ist; und auch von der Welt können wir das nie behaupten. Zu unseren Lebzeiten wird es große Probleme in der Welt geben, aber solange wir leben, wollen wir dafür sorgen, daß es zu keiner Katastrophe kommt. Wir können sie verhindern. Es liegt an uns. Wir können, darauf kommt es zuerst an, die Welt vor der Zerstörung retten. Darum gibt es die Shambhala-Vision. Sie basiert auf einer uralten Idee: Indem wir der Welt dienen, retten wir sie. Es reicht jedoch nicht aus, die Welt zu retten. Wir müssen auch eine erleuchtete Gesellschaft errichten.

*Aus: Shambhala: The Sacred Path of the Warrior, S. 25-34.**

* Um eine gewisse Einheitlichkeit in der Terminologie und im Stil zu gewährleisten, wurden sämtliche Texte mit Genehmigung des Copyrightinhabers Shambhala Publications für diesen Band neu übersetzt, auch wo es sich um Auszüge aus Büchern handelt, die früher bereits einmal in deutscher Übersetzung erschienen sind. Die Anmerkungsziffern am Ende der einzelnen Beiträge verweisen auf die entsprechenden Originalquellen.

Die Entdeckung des grundlegenden Gutseins

Eine großer Teil des Chaos in der Welt rührt daher, daß Menschen sich selbst nicht wertschätzen. Sie können in sich selbst keine Harmonie und keinen Frieden erleben, weil sie nicht gelernt haben, freundlich und nachsichtig mit sich selbst zu sein. Und was sie auf andere projizieren, das ist folglich ebenfalls unharmonisch und verblendet. Anstatt unser Leben wertzuschätzen, nehmen wir unsere Existenz oft als selbstverständlich hin oder empfinden sie als deprimierend und mühsam. Es gibt Menschen, die Selbstmord begehen, weil sie vom Leben nicht das bekommen, was sie ihrer Meinung nach verdienen. Sie erpressen andere mit Selbstmorddrohungen; sie drohen damit, sich umzubringen, falls sich bestimmte Dinge nicht ändern. Gewiß sollten wir unser Leben ernst nehmen, aber das muß nicht bedeuten, daß wir uns selbst an den Rand einer Katastrophe manövrieren, indem wir ständig über unsere Problem klagen oder der Welt grollen. Wir müssen akzeptieren, daß es in unserer eigenen Verantwortung liegt, unserem Leben Auftrieb zu verleihen.

Wenn du dich nicht selbst bestrafst und verurteilst, wenn es dir gelingt, dich mehr zu entspannen und du Geist und Körper wertschätzt, dann kommst du langsam mit der elementaren Idee des grundlegenden Gutseins in unserem Inneren in Berührung. Es ist enorm wichtig, daß du bereit bist, dich für dich selbst zu öffnen. Sanft mit dir selbst umzugehen, erlaubt dir, sowohl deine Probleme als auch dein Potential deutlich wahrzunehmen. Dann mußt du weder deine Probleme ignorieren noch dein Potential überbewerten. Diese Art von Freundlichkeit uns selbst gegenüber und die Wertschätzung unserer selbst sind unbedingt notwendig. Sie bereiten den Boden dafür, daß wir uns selbst und anderen helfen können.

Als menschliche Wesen haben wir eine Art Arbeitsgrundlage in uns, die uns gestattet, unser Leben zu bereichern und wirklich Mut zu

Die Entdeckung des grundlegenden Gutseins

fassen. Diese Arbeitsgrundlage steht uns immer zur Verfügung. Wir haben einen Geist und einen Körper, die etwas sehr Kostbares für uns sind. Und weil wir Geist und Körper haben, können wir diese Welt begreifen. Das Dasein ist wundervoll und kostbar. Wir wissen nicht, wie lange wir leben werden. Also sollten wir unser Leben nutzen, solange es dauert. Und bevor wir noch daran denken, es zu nutzen – warum es nicht erst einmal einfach schätzen?

Doch wie kommen wir zu dieser Art von Wertschätzung? Bloßes Wunschdenken oder schöne Worte bescheren sie uns nicht. In der Shambhala-Tradition ist es die Praxis der Sitzmeditation, die es uns ermöglicht, Freundlichkeit gegenüber uns selbst und Wertschätzung für unsere Welt zu entwickeln. Schon vor mehr als 2500 Jahren hat der erhabene Buddha die Meditation gelehrt, und seitdem ist sie ein Teil der Shambhala-Tradition. Sie basiert auf einer mündlichen Überlieferung: Von Buddhas Zeiten an bis heute wurde diese Praxis von Mensch zu Mensch übermittelt. So wurde die Tradition lebendig erhalten, und auch wenn die Übung uralt ist, ist sie doch immer noch höchst aktuell. In diesem Kapitel werden wir einige Details der Meditationstechnik besprechen, aber wer diese Übung voll und ganz begreifen will, sollte unbedingt direkte und persönliche Anleitung suchen.

Mit Meditation meine ich hier etwas sehr Grundlegendes und Einfaches, das an keine bestimmte Kultur gebunden ist. Wir sprechen von einem ganz elementaren Akt: auf dem Boden sitzen, eine gute Haltung einnehmen und ein Gefühl für unsere Stelle, unseren Platz in dieser Welt, entwickeln. Auf diese Weise können wir uns selbst und unser grundlegendes Gutsein wiederentdecken, uns ohne Erwartungen und vorgefaßte Meinungen auf die authentische Realität einstimmen.

Der Begriff Meditation wird manchmal im Sinne der Kontemplation eines bestimmten Themas oder Objekts verwendet, also des Meditierens über etwas. Indem wir über eine Frage oder ein Problem meditieren, können wir die Antwort darauf oder die Lösung dafür finden. Zuweilen wird Meditation auch als Mittel verstanden, einen höheren Bewußtseinszustand zu erreichen, indem man in eine Trance oder eine Art von Versenkung eintritt. Aber hier ist mit Meditation etwas ganz anderes gemeint: unbedingte Meditation, die auf keinerlei Objekt oder Vorstellung gerichtet ist. In der Shambhala-Tradition bedeutet Meditation einfach, unser Sein derart zu trainieren, daß

Der heilige Pfad des Kriegers

Körper und Geist miteinander übereinstimmen. Durch die Übung der Meditation lernen wir, uns und anderen nichts vorzumachen und ganz echt und lebendig zu sein.

Unser Leben ist wie eine endlose Reise. Es ist wie eine breite Autobahn, die sich in unendliche Ferne erstreckt. Die Praxis der Meditation gibt uns ein Fahrzeug, mit dem wir auf dieser Straße reisen können. Auf einer solchen Reise erfahren wir ständig Höhen und Tiefen, Hoffnung und Furcht – aber es ist eine gute Reise. Die Übung der Meditation erlaubt uns, überall den jeweiligen Straßenzustand zu erfahren; genau das ist es, worum es bei dieser Reise geht. Mit Hilfe der Meditationspraxis beginnen wir herauszufinden, daß wir uns im Grunde über nichts und niemanden zu beschweren brauchen.

Die Übung der Meditation beginnt damit, daß wir uns auf den Boden setzen und eine Haltung mit überkreuzten Beinen einnehmen. So bekommen wir ein Gefühl dafür, daß wir unser Leben meistern können und es sogar ganz wundervoll sein kann – einfach indem wir nur genau hier sind. Du merkst, daß du wie ein König oder eine Königin auf dem Thron dasitzen kannst. Das Königliche dieser Situation zeigt dir, welche Würde darin liegt, still und einfach zu sein.

Die aufrechte Haltung ist für die Meditationspraxis von größter Wichtigkeit. Ein gerader Rücken ist keine künstliche Haltung, sondern für den menschlichen Körper ganz natürlich. Zusammengesackt dazusitzen ist nicht normal. Wenn du krumm dasitzt, kannst du nicht richtig atmen. Außerdem ist eine schlaffe Haltung auch ein Zeichen dafür, daß du dich deinen Neurosen überläßt. Wenn du jedoch aufrecht sitzt, verkündest du damit dir selbst und der übrigen Welt, daß du ein Krieger sein willst, ein vollständiges menschliches Wesen.

Um mit geradem Rücken dazusitzen, mußt du nicht krampfhaft die Schultern hochziehen. Die gerade Haltung ergibt sich ganz natürlich, indem du schlicht aber mit einem gewissen Stolz auf dem Boden oder auf deinem Meditationskissen sitzt. Da dein Rücken aufgerichtet ist, empfindest du nicht die geringste Schüchternheit oder Verlegenheit, und deshalb hältst du den Kopf auch nicht gesenkt. Du beugst dich nichts und niemandem. Aus diesem Grund werden deine Schultern ganz von selbst gerade, und du entwickelst somit ein gutes Gefühl für den Kopf und die Schultern. Dann kannst du deine Beine ganz natürlich in einer überkreuzten Position ruhen lassen; die Knie müssen dabei nicht unbedingt den Boden berühren. Du vervollständigst die Haltung, indem du die Hände locker mit den Handflächen nach

Die Entdeckung des grundlegenden Gutseins

unten auf die Oberschenkel legst. Das bringt eine zusätzliche Empfindung dafür, daß du deinen Platz angemessen einnimmst.

In dieser Körperhaltung läßt du den Blick nicht einfach wahllos umherwandern. Du spürst, daß du wirklich da bist. Daher sind deine Augen offen, aber der Blick ist gesenkt, so daß er etwa einen Meter vor dir auf dem Boden ruht. So wandern deine Augen nicht hin und her, und du bekommst ein Gefühl verstärkter Entschlossenheit und Bestimmtheit. Diese königliche Haltung findet man sowohl bei einigen ägyptischen und südamerikanischen Skulpturen als auch bei orientalischen Statuen. Es ist eine universale Körperhaltung, die man nicht nur in einer bestimmten Kultur oder Zeit antrifft.

Auch im Alltag sollten wir uns unserer Körperhaltung gewahr sein. Wir sollten unseren Kopf und unsere Schultern spüren, bemerken, wie wir gehen und wie wir andere ansehen. Selbst wenn wir nicht meditieren, können wir einen würdevollen Seinszustand aufrechterhalten. Du kannst deine Verlegenheit hinter dir lassen und stolz darauf sein, daß du ein menschliches Wesen bist. Diese Art von Stolz ist akzeptabel und gut.

Wenn du nun bei der Meditationsübung in einer guten Körperhaltung sitzt, richtest du deine Aufmerksamkeit auf den Atem. Beim Atmen bist du ganz und gar da, völlig gegenwärtig. Du gehst mit dem Ausatmen hinaus. Dein Atem löst sich auf, und dann geschieht das Einatmen ganz von selbst. Dann gehst du wieder hinaus. Du gehst also mit dem Ausatmen dauernd nach außen. Indem du ausatmest, löst du dich auf; du breitest dich aus. Dann geschieht das Einatmen völlig natürlich, du brauchst dem Atem nicht extra zu folgen. Du kommst einfach zu deiner Körperhaltung zurück, und du bist bereit für ein erneutes Ausatmen. Du gehst nach außen und löst dich auf: hhhh; dann kehrst du zurück zu deiner Haltung; dann wieder hhhh; und wieder zu deiner Haltung zurück.

Bald wird sich unweigerlich – Bing! – ein Gedanke einstellen. Sobald das geschieht, sagst du: „Denken“ – nicht laut, sondern innerlich: „Denken“. Wenn du deine Gedanken auf diese Weise etikettierst, bewirkt dies, daß du sehr leicht wieder zu deinem Atem zurückkehren kannst. Trägt ein Gedanke dich völlig von dem weg, was du gerade tust – wenn du nicht einmal mehr merkst, daß du auf dem Kissen sitzt, sondern in Gedanken irgendwo in der Weltgeschichte umherschwirrst –, dann sagst du „Denken“ und bringst dich wieder zum Atem zurück.

Der heilige Pfad des Kriegers

Welche Gedanken du hast, spielt überhaupt keine Rolle. In der Praxis der Sitzmeditation werden alle Gedanken, seien sie nun monströs oder edel, einfach als „Denken“ betrachtet. Sie sind weder tugendhaft noch sündig. Vielleicht kommt dir in den Sinn, deinen Vater umzubringen, oder du denkst daran, Limonade zu machen und Kekse zu essen. Laß dich von deinen Gedanken bitte nicht erschrecken: Jeder Gedanke ist einfach nur „Denken“. Kein Gedanke verdient eine Goldmedaille oder eine Rüge. Versieh deine Gedanken einfach mit dem Etikett „Denken“ und kehre dann zur Atmung zurück. „Denken“ – zurück zum Atmen; „Denken“ – und zurück zum Atem.

Die Übung der Meditation braucht Präzision – sie muß auf den Punkt genau sein. Das ist ziemlich harte Arbeit, aber wenn du daran denkst, wie wichtig die Körperhaltung ist, wird dir das helfen, Geist und Körper in Einklang zu bringen. Wenn du keine gute Körperhaltung einnimmst, dann gleicht deine Übung eher einem lahmen Pferd, das einen Wagen zu ziehen versucht. Das kann nicht gut gehen. Als erstes mußt du dich also hinsetzen und deine Haltung einnehmen; dann arbeitest du mit dem Atem: Hhhh ... geh nach außen und komm dann zurück zur Haltung; hhhh ... und zurück zu deiner Haltung; hhhh ... Wenn Gedanken auftauchen, etikettierst du sie als „Denken“ und kommst zu deiner Haltung zurück, zum Atem zurück. Der Geist arbeitet dabei mit dem Atem, aber wir behalten den Körper immer als Bezugspunkt. Wir arbeiten nicht nur mit dem Geist, sondern mit Geist und Körper; und wenn beide zusammenwirken, dann verlassen wir niemals die Wirklichkeit.

Der ideale Zustand der Stille entsteht aus der Erfahrung eines Einklangs von Körper und Geist. Ist der nicht gegeben, dann sackt dein Körper in sich zusammen und deine Gedanken wandern sonstwo umher. Das ganze ist wie eine schlecht gemachte Trommel: Das Fell paßt nicht auf den Rahmen der Trommel; deshalb wird entweder der Rahmen brechen, oder das Trommelfell reißt oder wird nicht gleichmäßig straff. Sind Geist und Körper jedoch synchronisiert, dann geschieht die Atmung aufgrund unserer guten Körperhaltung ganz von selbst. Und weil unsere Atmung und unsere Haltung zusammenwirken, hat unser Geist einen Bezugspunkt, zu dem er zurückkehren kann. Dann wird unser Geist von allein mit dem Atem nach außen gehen.

Mit dieser Methode der Synchronisierung von Geist und Körper schulen wir uns dazu, sehr einfach zu sein. Wir fühlen, daß wir nichts

Die Entdeckung des grundlegenden Gutseins

Besonderes sind – wir sind gewöhnlich, übergewöhnlich. Du sitzt einfach als ein Krieger, und daraus entsteht eine Empfindung individueller Würde. So sitzt du auf der Erde und erkennst, daß diese Erde dich verdient und daß du diese Erde verdienst. Du bist da – voll und ganz, persönlich, authentisch. Die Meditationsübung in der Shambhala-Tradition zielt also darauf ab, Menschen dazu zu erziehen, ehrlich, echt und sich selbst treu zu sein.

Wir müssen uns in gewisser Weise bewußt sein, eine Bürde zu tragen: Wir tragen die Last, dieser Welt helfen zu müssen. Diese Verantwortung den anderen gegenüber dürfen wir nicht vergessen. Aber wenn wir unsere Bürde mit Freude tragen, können wir diese Welt tatsächlich befreien. Wir müssen dabei mit uns selbst beginnen. Wenn wir offen und ehrlich mit uns selbst sind, dann lernen wir auch, zu anderen offen zu sein. Getragen von dem in uns selbst entdeckten Gutsein, sind wir fähig, mit dem Rest der Welt umzugehen. Aus diesem Grund gilt die Meditationspraxis als ein guter, ja in der Tat ein hervorragender Weg zur Überwindung des Krieges in der Welt: unser ganz persönlichen wie auch des größeren Krieges der Völker.

Das lautere Herz der Traurigkeit

Stell dir vor, du sitzt unbekleidet auf dem Boden, mit nacktem Hintern auf der Erde. Und da du kein Tuch und keinen Hut trägst, bist du auch dem Himmel gegenüber entblößt. Wie in einem Sandwich steckst du zwischen Himmel und Erde: ein nackter Mann oder eine nackte Frau sitzt zwischen Himmel und Erde.

Die Erde ist immer die Erde. Die Erde läßt jeden auf sich sitzen, ohne unter ihm nachzugeben. Sie läßt dich auch nicht fallen – du stürzt nicht von dieser Erde ab und trudelst durch das Weltall. Genau so ist der Himmel stets der Himmel; der Himmel spannt sich stets über uns. Ob es schneit oder regnet oder die Sonne scheint, bei Tag und Nacht – der Himmel ist immer da. Wir wissen, daß wir uns in diesem Sinne auf Himmel und Erde verlassen können.

Mit der Logik des grundlegenden Gutseins ist es ganz ähnlich. Wenn wir von grundlegendem Gutsein sprechen, meinen wir nicht, daß wir uns stets an das Gute halten und das Schlechte ablehnen. Das grundlegende Gutsein ist gut, weil es bedingungslos ist, also elementar. Es ist schon da, genau wie Himmel und Erde schon da sind. Wir lehnen unsere Atmosphäre nicht ab. Wir lehnen die Sonne und den Mond nicht ab und auch nicht die Wolken und den Himmel. Wir akzeptieren sie. Wir akzeptieren, daß der Himmel blau ist; wir akzeptieren das Land und das Meer. Wir akzeptieren Fernstraßen, Gebäude und Städte. Grundlegendes Gutsein ist genauso grundlegend, genauso elementar. Es ist kein „für“ oder „wider“, genau wie das Sonnenlicht nicht für oder gegen irgend etwas ist.

Die natürliche Ordnung dieser Welt ist nicht für oder gegen etwas. Im Grunde gibt es nichts, das uns bedroht oder unsere Position unterstützt. Die vier Jahreszeiten geschehen, ohne daß irgend jemand es fordert oder darüber abstimmt. Hoffnung und Furcht haben keinen Einfluß auf die Jahreszeiten. Es gibt Tag und es gibt Nacht. Nachts ist es dunkel und tagsüber ist es hell, und niemand muß das Licht an-

Das lautere Herz der Traurigkeit

und ausschalten. Ein natürliches Gesetz erlaubt uns zu überleben, eine natürliche Ordnung, und die ist grundlegend gut – gut in dem Sinne, daß sie da ist, funktioniert und wirksam ist.

Wir nehmen die grundlegenden Gesetzmäßigkeiten im Universum oft als selbstverständlich hin, aber wir sollten das Ganze einmal gründlich betrachten. Wir sollten schätzen, was wir haben. Ansonsten wären wir ziemlich schlecht dran. Hätten wir kein Sonnenlicht, dann hätten wir auch keinerlei Vegetation, wir könnten nichts ernten und daher auch keine Mahlzeiten kochen. Grundlegendes Gutsein ist also deshalb gut, weil es so grundlegend ist, so elementar. Es ist natürlich und es funktioniert, deshalb ist es gut. Es ist einfach gut, nicht gut im Gegensatz zu schlecht.

Das gleiche Prinzip gilt für unsere Konstitution als Menschenwesen; zu ihr gehören Leidenschaft, Aggression und Unwissenheit. Das heißt, daß wir unsere Freundschaften kultivieren und uns gegen unsere Feinde wehren, und gelegentlich sind wir gleichgültig. Diese Tendenzen sind nicht als Mängel anzusehen. Sie sind Teil der natürlichen Eleganz und Ausstattung des Menschen. Wir sind mit Fingernägeln und Zähnen ausgestattet, um uns gegen Angriffe zu verteidigen zu können, wir sind mit einem Mund und Genitalien versehen, damit wir mit anderen kommunizieren können, und wir haben glücklicherweise vollständige Verdauungs- und Atmungsorgane, so daß wir verarbeiten und wieder ausscheiden können, was wir aufgenommen haben. Die menschliche Existenz ist etwas Natürliches, und sie ist, wie die Gesetzmäßigkeiten der Welt, funktionstüchtig und wirksam. Ja, sie ist wundervoll, geradezu ideal.

Manche mögen behaupten, diese Welt sei das Werk eines göttlichen Prinzips, aber die Shambhala-Lehren kümmern sich nicht um göttliche Ursprünge. Kriegerschaft bedeutet einzig und allein, persönlich mit unserer jetzigen Situation zu arbeiten, so wie sie ist. Wenn wir aus der Sicht der Shambhala-Lehren sagen, die Menschen seien grundlegend gut, so meinen wir damit, daß uns alles mitgegeben ist, was wir brauchen, um nicht mit unserer Welt kämpfen zu müssen. Unser Dasein ist gut, weil es im Grunde nicht zu Aggressionen und Klagen Anlaß gibt. Wir können uns nicht darüber beschweren, Augen, Ohren, eine Nase und einen Mund zu haben. Wir können weder unser physiologisches System noch unsere geistige Verfassung neu entwerfen. Grundlegendes Gutsein ist das, was wir haben, das, womit wir ausgestattet sind. Es ist unsere natürliche Konstitution, wir haben sie bei unserer Geburt geerbt.

Der heilige Pfad des Kriegers

Wir sollten spüren, daß es wundervoll ist, auf der Welt zu sein. Wie wunderbar ist es, Rot und Gelb, Blau und Grün, Lila und Schwarz anzuschauen! All diese Farben stehen uns zur Verfügung. Wir fühlen Hitze und Kälte; wir schmecken süß und sauer. Wir haben diese Sinneswahrnehmungen, und wir verdienen sie. Sie sind gut.

Der erste Schritt zur Erkenntnis des grundlegenden Gutseins besteht also darin, das zu würdigen, was wir haben. Aber dann sollten wir näher und genauer untersuchen, was wir sind, wo wir sind, wer wir sind, in welcher Zeit und wie wir als menschliche Wesen leben, damit wir unser grundlegendes Gutsein in Besitz nehmen können. Es ist nicht wirklich ein Besitz, aber trotzdem verdienen wir es.

Die Idee des grundlegenden Gutseins ist eng mit der buddhistischen Idee von Bodhichitta verbunden. Bodhi heißt „wach“ oder „wachsam“, und Chitta heißt „Herz“; Bodhichitta bedeutet also „erwachtes Herz“. Ein solches erwachtes Herz entsteht, wenn du bereit bist, dich deinem Geisteszustand zu stellen. Du meinst vielleicht, das sei zuviel verlangt, aber es ist notwendig. Du solltest dich selbst unter die Lupe nehmen und fragen, wie oft du eigentlich schon versucht hast, rückhaltlos und wahrhaftig mit deinem Herzen Kontakt aufzunehmen. Wie oft hast du dich schon abgewandt, aus Furcht, etwas Schreckliches über dich herauszufinden? Wie oft warst du bereit, dein Gesicht im Spiegel zu betrachten, ohne daß es dir peinlich wurde? Wie oft hast du versucht, dich durch Zeitunglesen, Fernsehen oder Tagträumen abzuschotten? Dies ist die große Preisfrage: In welchem Ausmaß hast du in deinem bisherigen Leben überhaupt schon Verbindung mit dir selbst aufgenommen?

Die Übung des Sitzens, die wir im letzten Kapitel besprochen haben, ist das Hilfsmittel zur Wiederentdeckung des grundlegenden Gutseins. Außerdem ist es auch der Weg zum Erwachen dieses lautereren Herzens in uns. Wenn du in der Meditationshaltung sitzt, bist du genau dieser oben angesprochene nackte Mann oder diese nackte Frau – und sitzt einfach zwischen Himmel und Erde. Wenn du zusammengesackt dasitzt, versuchst du damit, dein Herz zu verstecken. Du willst es schützen, indem du dich darum herum zusammenkauerst. Wenn du jedoch aufrecht, aber entspannt in der Meditationshaltung sitzt, ist dein Herz nackt. Dein ganzes Wesen ist entblößt – zunächst dir selbst gegenüber, aber auch für die anderen. Durch diese Übung, in der du still sitzt und deinem Atem folgst, wenn er hinausgeht und sich auflöst, verbindest du dich also mit deinem Herzen. Und indem du dich selbst einfach so sein

Das lautere Herz der Traurigkeit

läßt, wie du bist, entwickelst du dir selbst gegenüber echte Sympathie.

Wenn wir unser Herz auf diese Weise erwecken, finden wir zu unserer Überraschung heraus, daß unser Herz leer ist. Du merkst, daß du in den Weltraum hineinsiehst. Was bin ich, wer bin ich, wo ist mein Herz? Wenn du wirklich hinsiehst, wirst du nichts Greifbares und Festes finden. Solltest du allerdings Groll gegen jemanden hegen oder dich verliebt haben und Besitzansprüche stellen, dann wirst du bestimmt etwas sehr Festes finden. Aber das ist nicht das erwachte Herz. Wenn du nach dem erwachten Herz suchst, wenn du deine Hand durch den Brustkorb steckst und danach tastest, triffst du auf nichts anderes als Verletzlichkeit. Du fühlst dich wund und weich, und wenn du die Augen öffnest und die übrige Welt ansiehst, empfindest du eine enorme Traurigkeit. Diese Art von Traurigkeit rührt nicht daher, daß man dich falsch behandelt hat. Du bist nicht traurig, weil dich jemand beleidigt hat oder du dich bedürftig fühlst. Diese Erfahrung von Traurigkeit ist vielmehr von sämtlichen Bedingungen unabhängig. Sie taucht auf, weil dein Herz vollkommen bloßgelegt ist. Keine Haut, kein Gewebe bedeckt es – da ist nur bloßes, rohes Fleisch. Du fühlst dich von der winzigsten Mücke, die darauf landet, stark berührt. Deine Erfahrung ist roh und zart und ganz persönlich.

Das lautere Herz der Traurigkeit entsteht aus dem Gefühl, daß dein nichtexistentes Herz voll ist. Du würdest liebend gern dein Herzblut vergießen, dein Herz anderen schenken. Für den Krieger ist diese Erfahrung des traurigen und zarten Herzens die Geburt der Unerschrockenheit. Normalerweise versteht man unter Unerschrockenheit, daß man sich nicht fürchtet oder daß man zurückschlägt, wenn uns jemand angreift. Wir sprechen hier jedoch nicht von der Furchtlosigkeit eines Schlägers. Wahre Unerschrockenheit entsteht aus der Zartheit, aus der Bereitschaft, dein Herz von der Welt anrühren zu lassen, dein verletzliches und schönes Herz. Du bist bereit, dich ohne Widerstand und Verzagtheit zu öffnen und der Welt ins Angesicht zu blicken. Du bist bereit, dein Herz mit anderen zu teilen.

Die Entdeckung der Magie

In unserer modernen Gesellschaft weiß kaum noch jemand die Einfachheit zu schätzen. Von London bis Tokio bemüht man sich vergebens, dem Tempo Vergnügen und Wohlergehen abzugewinnen. Die Welt ist in einem solchen Ausmaß mechanisiert, daß man nicht einmal mehr denken muß. Du drückst einfach auf einen Knopf, und ein Computer gibt dir die Antwort. Man muß auch nicht mehr rechnen lernen; du drückst eine Taste, und eine Maschine rechnet für dich. Lässigkeit wird immer beliebter, weil die Menschen eher in Begriffen der Effizienz als der Wertschätzung denken. Wozu sollte man sich die Mühe machen, eine Krawatte zu tragen, wo doch das Tragen von Kleidern nur dem Zweck dient, den Körper zu bedecken? Wenn wir nur noch essen, um unseren Magen zu füllen und uns Nährstoffe zuzuführen, warum sollten wir uns dann darum kümmern, das beste Fleisch, die beste Butter oder das beste Gemüse zu bekommen?

Das Vergnügen ist billig geworden, die Freude reduziert, Glück vom Computer berechnet. Aber die Wirklichkeit der Welt ist doch noch ein bißchen mehr als der Lebensstil, den die moderne Welt sich zu eigen gemacht hat. Das Ziel der Kriegerschaft ist, uns mit dem Jetzt der Wirklichkeit wiederzuverbinden, so daß wir unseren Weg gehen können, ohne die Einfachheit zu zerstören, ohne unsere Verbindung zu dieser Erde zu zerstören. Das Jetzt ist eine Möglichkeit, die Weisheit der Vergangenheit mit den Herausforderungen der Gegenwart zu verbinden. In diesem Kapitel werden wir davon sprechen, wie man den tragenden Grund des Jetzt entdecken kann. Um das Jetzt wiederentdecken zu können, müssen wir zurückblicken, zurück zu dem Ort, von dem wir herkommen, zurück zum ursprünglichen Zustand. Zurückblicken bedeutet in diesem Fall nicht eine zeitliche Rückschau, etwa mehrere Tausend Jahre zurück. Es ist das Zurückblicken in unseren eigenen Geist, in das, was ist, bevor Geschichte beginnt, bevor das Denken beginnt, bevor überhaupt Gedanken auftauchen. Wenn wir

Die Entdeckung der Magie

mit diesem ursprünglichen Grund in Kontakt sind, dann lassen wir uns nie von den Illusionen der Vergangenheit und der Zukunft verblenden. Wir sind in der Lage, ständig im Jetzt zu ruhen.

Diesen ursprünglichen Seinszustand kann man mit einem uranfänglichen oder kosmischen Spiegel vergleichen. Mit uranfänglich meinen wir unbedingt, nicht durch irgendwelche Umstände verursacht. Etwas Uranfängliches ist keine positive oder negative Reaktion auf irgendeine Situation. Jede Bedingtheit kommt aus Nichtbedingtheit. Alles, was geschaffen wird, muß ursprünglich aus etwas Ungeschaffenem entstehen. Wenn etwas bedingt ist, ist es geschaffen oder geformt worden. Wir sprechen davon, Ideen oder Pläne zu „formulieren“. Wir sagen: „Wie sollen wir unsere Organisation gestalten?“ Oder wir sprechen vielleicht sogar von Wolken-„Formationen“. Im Gegensatz dazu ist das Unbedingte frei davon, gestaltet zu werden, frei von Schöpfung. Dieser unbedingte Zustand wird mit einem uranfänglichen Spiegel verglichen, weil er, wie ein Spiegel, bereit ist, alles widerzuspiegeln, von der größten bis zur subtilsten Ebene, und doch immer so bleibt, wie er ist. Der grundlegende Beziehungsrahmen des kosmischen Spiegels ist unendlich weit und frei von jeglicher Voreingenommenheit: ohne die Absicht, zu ruinieren oder zu retten, ohne Hoffnung und Furcht.

Wollen wir zurückschauen und den Seinszustand des kosmischen Spiegels erfahren, dann müssen wir uns einfach nur entspannen. Entspannung bedeutet hier nicht etwa – wie in der Sonnenuntergangswelt – sich in einen Sessel zu lümmeln oder Urlaub zu nehmen und sich die Zeit mit einer schönen Ferienreise zu versüßen. Entspannung heißt in diesem Zusammenhang, den Geist zu entspannen, also Sorgen, Vorstellungen und Depressionen, die uns normalerweise in Beschlag nehmen, loszulassen. Meditation verhilft uns dazu, uns zu entspannen und den Geist im Jetzt ruhen zu lassen. In der Meditationspraxis geht es darum, auf Engstirnigkeit und persönliches Territorium zu verzichten. In der Meditation bist du weder „für“ noch „gegen“ deine Erfahrung. Du lobst also nicht bestimmte Gedanken und verdammt dafür andere, sondern du gehst die Sache völlig unvoreingenommen an. Du läßt die Dinge sein, wie sie eben sind, ohne Urteil. Auf diese Weise lernst du, einfach nur zu sein; du lernst, deiner Existenz unmittelbar und ohne Rückgriff auf Vorstellungen Ausdruck zu verleihen. Dies ist der ideale Zustand der Entspannung, der dich das Jetzt des kosmischen Spiegels erfahren läßt. Tatsächlich ist dieser Zustand bereits die Erfahrung des kosmischen Spiegels.

Der heilige Pfad des Kriegers

Wenn wir in der Lage sind, uns zu entspannen – uns in eine Wolke hinein zu entspannen, indem wir sie betrachten, in einen Regentropfen hinein und seine Echtheit erleben –, dann kannst du die Nichtbedingtheit der Wirklichkeit erkennen, die in den Dingen, wie sie sind, ganz einfach gegenwärtig ist, ganz schlicht. Wenn wir die Dinge ansehen können, ohne zu sagen „Dies ist für oder gegen mich“ oder „Hiermit bin ich einverstanden, damit nicht“, dann erleben wir den Seinszustand des kosmischen Spiegels, seine Weisheit. Du siehst vielleicht eine Fliege schwirren; oder du siehst eine Schneeflocke, kleine Wellen auf dem Wasser oder eine riesige Spinne, eine Schwarze Witwe. Was auch immer du siehst, du kannst alles wirklich mit einfacher, normaler, aber die Dinge wertschätzender Wahrnehmung betrachten.

Du erfährst ein weites Feld von sich entfaltenden Wahrnehmungen. Da ist unbegrenzter Klang, grenzenlose Sicht, endloser Geschmack, unendliches Gefühl und so weiter. Der Bereich der Wahrnehmung ist grenzenlos, so grenzenlos, daß die Wahrnehmung selbst uranfänglich ist, unausdenkbar, jenseits des Denkens. Es gibt so viele Wahrnehmungen, daß sie die Vorstellungskraft übersteigen. Es gibt eine riesige Anzahl von Klängen. Es gibt Klänge, die du noch nie gehört hast. Es gibt Anblicke und Farben, die du noch nie gesehen hast. Es gibt Gefühle, die du bislang nicht empfunden hast. Die Bereiche der Wahrnehmung sind endlos.

Wahrnehmung meint hier nicht nur die Gegenstände, die du wahrnimmst – der gesamte Prozeß des Wahrnehmens ist gemeint, also die Wechselwirkung von Bewußtsein, den Sinnesorganen und den Sinnesfeldern, das heißt den Objekten der Wahrnehmung. In manchen religiösen Traditionen mißtraut man den Sinneswahrnehmungen, weil sie weltliches Verlangen hervorrufen. In der Shambhala-Tradition, die eher profan als religiös ist, betrachten wir sie jedoch als heilig. Wir sehen sie als grundlegend gut an. Sie sind eine natürliche Gabe, eine natürliche Fähigkeit des Menschen, eine Quelle der Weisheit. Wenn du nichts sehen könntest, keine Klänge hörtest oder deine Nahrung nicht schmecktest, dann hättest du überhaupt keine Möglichkeit, mit der Welt der Phänomene in Beziehung zu treten. Aber da Wahrnehmungen selbst so außerordentlich unermesslich sind, geben sie dir die Gelegenheit, mit der Tiefe der Welt zu kommunizieren – der Welt des Sichtbaren, der Welt des Klangs, der Tiefe einer überaus großen Welt.

Unsere Sinnesfähigkeiten verschaffen uns also Zugang zu tieferer Wahrnehmung. Jenseits von gewöhnlicher Wahrnehmung gibt es in

Die Entdeckung der Magie

unserem Seinszustand Über-Klang, Über-Geruch und Über-Gefühl. Doch können wir dies nur durch tiefe Meditation erfahren; die Meditationspraxis klärt jegliche Verblendung oder Verschwommenheit und bringt die Präzision, die Schärfe und die Weisheit der Wahrnehmung zum Vorschein, also das Jetzt unserer Welt. In der Meditation erfährst du die Präzision des ein- und ausströmenden Atems. Du fühlst deinen Atem: Er ist so gut. Du atmest aus, der Atem löst sich auf: Er ist so erfrischend und gut, er ist so außergewöhnlich, daß du das, womit du dich gewöhnlich beschäftigst, gar nicht mehr brauchst. Die Meditation bringt das Übernatürliche, wenn ich diesen Begriff gebrauchen darf, zum Vorschein. Du siehst nicht etwa Geister oder entwickelst telepathische Fähigkeiten, aber deine Wahrnehmungen werden übernatürlich, schlichtweg über-natürlich.

Normalerweise grenzen wir die Bedeutung der Wahrnehmungen eng ein. Etwa Eßbares läßt uns ans Essen denken; Schmutz läßt uns an einen Hausputz denken; Schnee läßt uns daran denken, daß wir das Auto abfeigen müssen, um zur Arbeit fahren zu können; ein Gesicht erinnert uns an einen Menschen, den wir lieben oder hassen. Das heißt, wir passen das, was wir sehen, in ein bequemes oder vertrautes Schema ein. Wir schließen jede Weite oder Möglichkeit einer tieferen Wahrnehmung aus unserem Herzen aus, indem wir uns auf unsere eigene Interpretation der Phänomene fixieren. Aber es ist möglich, unsere persönliche Interpretation zu überschreiten und durch das Medium der Wahrnehmung Weite in unser Herz zu lassen. Wir haben stets die Wahl: Wir können unsere Wahrnehmung beschränken, so daß wir die Unermesslichkeit aussperren, oder wir können uns von der Unermesslichkeit anrühren lassen.

Wenn wir die Kraft und Tiefe der Unermesslichkeit in eine einzige Wahrnehmung zusammenziehen, dann entdecken und beschwören wir dabei Magie. Mit Magie meinen wir hier nicht unnatürliche Macht über die Welt der Erscheinungen, sondern vielmehr die Entdeckung der uranfänglichen Weisheit, die der Welt, so wie sie ist, innewohnt. Die Weisheit, die wir entdecken, ist anfanglose Weisheit, etwas, das von Natur aus weise ist – die Weisheit des kosmischen Spiegels. Diese magische Qualität der Existenz oder die natürliche Weisheit wird in der tibetischen Sprache Drala genannt. Dra bedeutet „Feind“ oder „Gegner“, la heißt „oberhalb“. Somit heißt Drala wörtlich „oberhalb des Feindes“, „jenseits des Feindes“. Drala ist die nichtbedingte Weisheit und Kraft der Welt jenseits jedes Dualismus. Daher ist Drala

Der heilige Pfad des Kriegers

oberhalb jedes Feindes oder Konflikts. Es ist Weisheit jenseits von Aggression. Es sind die aus sich selbst heraus existierende Weisheit und Kraft des kosmischen Spiegels, die sich sowohl in uns als auch in unserer Welt der Wahrnehmung widerspiegeln.

Einer der Schlüsselpunkte bei der Entdeckung des Drala-Prinzips ist die Erkenntnis, daß deine eigene Weisheit als Mensch nicht getrennt ist von der Kraft der Dinge, so wie sie sind. Beide sind Widerspiegelungen der unbedingten Weisheit des kosmischen Spiegels. Daher gibt es keine grundlegende Trennung oder Dualität zwischen dir und deiner Welt. Wenn du beides zusammen erleben kannst, gewissermaßen als eins, dann hast du Zugang zu einer enormen Vision und Kraft in der Welt gewonnen – du findest heraus, daß die Dinge von Natur aus mit deiner eigenen Sicht, deinem eigenen Wesen in Verbindung stehen. Das ist mit der Entdeckung von Magie gemeint. Wir sprechen hier nicht von einer intellektuellen Erkenntnis, wir sprechen von tatsächlicher Erfahrung. Wir sprechen davon, wie wir die Wirklichkeit tatsächlich wahrnehmen. Wir können Drala in einem außergewöhnlichen Geruch, einem phantastischer Klang, einer leuchtenden Farbe oder einem ungewöhnlichen Geschmack entdecken. Jede Wahrnehmung kann uns treffend und vollständig mit der Wirklichkeit in Verbindung bringen. Was wir sehen, muß nicht etwas besonders Schönes sein; wir können alles, was existiert, wertschätzen. Allem wohnt eine gewisse Magie, eine lebendige Qualität, inne. Etwas Lebendiges, etwas Wirkliches geht in allen Dingen vor sich.

Wenn wir die Dinge so sehen, wie sie sind, dann sind sie sinnvoll für uns: Wie sich die Blätter bewegen, wenn der Wind weht, wie Steine nass werden, wenn Schneeflocken auf ihnen schmelzen. Uns fällt auf, wie die Dinge sowohl ihre Harmonie als auch ihr Chaos manifestieren. Daher sind wir niemals nur auf Schönheit beschränkt; wir schätzen alle Aspekte der Wirklichkeit auf angemessene Weise.

Viele für Kinder geschriebene Geschichten und Gedichte beschreiben, wie es ist, wenn man die Magie einer einfachen Wahrnehmung beschwört. Ein Beispiel ist „Warten am Fenster“ aus *Now We are Six* von A. A. Milne. Dieses Gedicht spricht davon, wie jemand an einem Regentag stundenlang aus dem Fenster schaut und beobachtet, wie die Regentropfen die Fensterscheibe hinunterlaufen und Muster bilden. Beim Lesen siehst du die Fensterscheibe geradezu vor dir, den regnerischen Tag und das Kind, das seine Nase an der Scheibe platt drückt und die Regentropfen beobachtet. Du empfindest die Freude und das

Die Entdeckung der Magie

Staunen des Kindes. Die Gedichte von Robert Louis Stevenson in *A Child's Garden of Verses* haben eine ähnliche Qualität. Auch sie verwenden ganz gewöhnliche Erlebnisse, um uns etwas von der Tiefe der Wahrnehmung zu vermitteln. Die grundlegende Unermesslichkeit der Welt läßt sich nicht direkt in Worte fassen, aber in der Kinderliteratur gelingt es sehr oft, diese Unermesslichkeit durch Einfachheit zum Ausdruck zu bringen.

Der kleine Prinz von Antoine de Saint Exupéry ist ein weiteres wundervolles Beispiel von Literatur, die gewöhnliche, elementare Magie heraufbeschwört. An einer Stelle der Geschichte trifft der kleine Prinz einen Fuchs. Der Prinz ist sehr einsam und möchte, daß der Fuchs mit ihm spielt, aber der Fuchs erwidert, er könne erst dann mit dem kleinen Prinzen spielen, wenn er gezähmt worden sei. Der kleine Prinz fragt nach der Bedeutung des Wortes „zähmen“, und der Fuchs erklärt, es bedeute soviel wie „eine Beziehung aufbauen“, und zwar so, daß der Fuchs für den kleinen Prinzen einzigartig werde und der kleine Prinz für den Fuchs. Später, als der Fuchs gezähmt ist und der kleine Prinz ihn wieder verlassen muß, verrät der Fuchs dem Prinzen etwas, das er „mein Geheimnis, ein sehr schlichtes Geheimnis“ nennt. Es lautet: „Nur mit dem Herzen kann man richtig sehen; das Wesentliche bleibt den Augen verborgen.“

Saint Exupéry verwendet zwar ein anderes Vokabular, um Drala oder die Entdeckung der Magie zu beschreiben, aber es geht im Grunde um die gleiche Erfahrung. Drala entdecken heißt tatsächlich eine Beziehung zu deiner Welt aufbauen, so daß jede Wahrnehmung einzigartig wird. Es bedeutet, mit dem Herzen zu sehen, so daß das fürs Auge Verborgene als lebendige Magie der Wirklichkeit sichtbar wird. Es gibt möglicherweise Abertausende oder Millionen von Wahrnehmungen, aber sie sind dennoch eins. Wenn du eine Kerze siehst, weißt du genau, wie alle Kerzen auf der ganzen Welt aussehen. Sie bestehen alle aus Feuer, aus einer Flamme. Einen Tropfen Wasser zu sehen kann bedeuten, alles Wasser zu sehen.

Man könnte Drala fast als eine Wesenheit bezeichnen. Diese Wesenheit ist nicht ganz auf der Stufe eines Gottes oder von Gottheiten, aber sie ist eine wirklich existierende individuelle Kraft. Daher sprechen wir nicht nur vom Drala-Prinzip, sondern auch davon, daß man „den Dralas“ begegnen kann. Die Dralas sind die Elemente der Wirklichkeit – des Wassers, des Feuers, der Erde –, alles, was uns mit der elementaren Qualität der Wirklichkeit verbindet, alles, was uns

Der heilige Pfad des Kriegers

an die Tiefe der Wahrnehmung erinnert. Dralas sind in Steinen, in Bäumen, in Bergen, in einer Schneeflocke oder in einem Erdklumpen. Was auch immer da ist, worauf auch immer wir in unserem Leben stoßen, das sind die Dralas der Wirklichkeit. Wenn wir diese Verbindung zu der elementaren Qualität der Welt herstellen, dann treffen wir genau hier, an Ort und Stelle, die Dralas. Alle menschlichen Wesen sind fähig, auf diese fundamentale Weise zu sein. Wir haben immer und überall die Möglichkeit, Magie zu entdecken; sie war nicht nur im Mittelalter gegeben, sondern ist es auch in unserer heutigen Zeit.

Ein spezielles Beispiel aus meiner eigenen Erfahrung für die Begegnung mit Drala ist die Kunst des Blumensteckens. Gleichgültig, welche Zweige du findest, keiner wird als häßlich zurückgewiesen, alle können verwendet werden. Du mußt lernen, ihren Platz in der Gesamtsituation zu erkennen; das ist der Schlüssel. Daher lehnt du nie irgend etwas ab. Auf diese Weise stellst du eine Beziehung zu den Dralas der Wirklichkeit her.

Die Drala-Energie ist wie die Sonne. Wenn du in den Himmel blickst, ist die Sonne da. Du produzierst keine neue Sonne, indem du sie ansiehst. Vielleicht meinst du ja die Sonne des heutigen Tages geschaffen oder hervorgebracht zu haben, indem du sie angeschaut hast, aber die Sonne ist schon immer da. Wenn du die Sonne am Himmel entdeckst, beginnst du eine Kommunikation mit ihr. Deine Augen stellen eine Beziehung zum Licht der Sonne her. Genauso ist auch das Drala-Prinzip immer da. Die magische Kraft und Weisheit der Wirklichkeit sind immer gegenwärtig, unabhängig davon, ob wir an einer Kommunikation mit ihnen interessiert sind oder nicht. Diese Weisheit wohnt dem kosmischen Spiegel inne. Indem wir unseren Geist entspannen, können wir uns mit diesem uranfänglichen, ursprünglichen Grund, der völlig rein und einfach ist, wieder verbinden. Darauf aufbauend, können wir durch das Medium unserer Wahrnehmung die Magie oder Drala entdecken. Wir können tatsächlich die uns selbst innewohnende Weisheit mit einem Gespür für eine umfassendere Weisheit oder Sicht jenseits unserer selbst verbinden.

Wir glauben vielleicht, daß etwas ganz Außergewöhnliches geschehen wird, wenn wir Magie entdecken. Und es passiert tatsächlich etwas außerhalb des Gewohnten. Wir finden uns einfach im Bereich der höchsten Wirklichkeit wieder, der vollständigen und vollkommenen Wirklichkeit.

Aus: Shambhala: The Sacred Path of the Warrior, S. 99-106.

Die Kunst der großen östlichen Sonne

Die Terminologie der Großen Östlichen Sonne wird in der aus alter Zeit stammenden Shambhala-Tradition häufig verwendet und ist ebenfalls auf die Gegenwart anwendbar. Sie gilt auch für unsere Beschäftigung mit dem visuellen Dharma, also mit der Dharma-Kunst. Ein Kunstwerk bringt das Gutsein und die Würde einer Situation zum Ausdruck. Das scheint der eigentliche Zweck der Kunst zu sein.

Die drei Prinzipien von „Groß“, „Osten“ und „Sonne“ haben jeweils eine spezifische Bedeutung. „Groß“ steht für eine gewisse Stärke, Energie und Kraft. Das bedeutet, daß wir weder Furcht noch Bedauern verspüren, wenn wir uns mitteilen oder unsere Kunstwerke präsentieren – oder auch unsere eigene Art zu sein zum Ausdruck bringen. Diese Kraft ist ganz und gar furchtlos. Wären wir feige, dann würde es uns schwerfallen, mit einem Objekt angemessen umzugehen. Schon der Gedanke es zu berühren oder irgendwie anzuordnen wäre problematisch, ganz zu schweigen von der Fähigkeit, unser Leben oder unsere Welt in Ordnung bringen zu können. Wir würden uns fürchten, so etwas zu tun. Die Abwesenheit dieser Furcht ist eine Furchtlosigkeit, die aus Freude entsteht. Wir sind so voller Freude, daß wir spontan diese Art von Stärke und Energie entwickeln. Dann können wir uns frei in unserer Welt bewegen, und wir versuchen nicht unbedingt, sie zu verändern. Wir bringen einfach das zum Ausdruck, was ausgedrückt werden muß, oder wir enthüllen mit unserer Kunst das, was enthüllt werden will.

„Osten“ ist das Konzept der Wachheit. Die Richtung, in die wir gehen oder in die wir uns wenden, ist unverkennbar. In diesem Zusammenhang steht das Wort Osten nicht unbedingt für die geographische Richtung. Es ist hier einfach der Ort, den du siehst, wenn du in der Lage bist, die Augen zu öffnen und furchtlos nach vorn zu

Der heilige Pfad des Kriegers

schauen. Da dieser Osten nichts Bedingtes ist, steht er nicht in Relation zu Süden, Westen oder Norden. Er ist einfach nichtbedingter Osten als grundlegende Wachheit.

Dann haben wir noch die dritte Kategorie, die „Sonne“. Sonne bedeutet alldurchdringende Helligkeit, ein Glanz, der nicht die geringsten Unterscheidungen macht. Er ist das Gutsein, das in einer Situation existiert, in uns selbst, in der Welt, und das ohne Zweifel, Zögern oder Bedauern zum Ausdruck gebracht wird. Die Sonne steht für die Idee der Abwesenheit jeglicher Trägheit, und das Sonnenprinzip schließt auch die Vorstellung von Segen ein, der auf uns herabkommt und eine heilige Welt schafft. Die Sonne repräsentiert ebenfalls Klarheit die frei von Zweifel ist.

Diese drei Kategorien sind die Natur der Großen Östlichen Sonne. Man könnte sagen, daß sie versuchen, das zum Vorschein zu bringen, was uns innewohnt, und die kosmische Eleganz aufzudecken, die in unserem Leben und in unserer Kunst existiert. Das Konzept der untergehenden Sonne steht dagegen für den Wunsch einzuschlafen. Natürlich, denn wenn die Sonne untergeht, gehen wir schlafen. Du willst zurück in den Mutterschoß, du möchtest dich zurückentwickeln, es ist dir sehr recht, wenn du dich hinter dunklen Wolken verstecken kannst. Das heißt, hier gibt es keine Furchtlosigkeit, hier haben wir es mit purer Feigheit zu tun. Und doch kämpfst du: Du möchtest nämlich nicht völlig aus dieser Welt aussteigen, du versuchst immer noch zu überleben, den Tod zu vermeiden. Die Sonnenuntergangswelt basiert also auf einer von Furcht bestimmten Psyche. Furcht ist allgegenwärtig, und sie hat auch etwas willentlich Selbstmörderisches.

Es gibt viele Beispiele für Kunst der Sonnenuntergangswelt. Manche basieren auf dem Prinzip der Unterhaltung. Da man so freudlos und ernst ist, versucht man es mit künstlichem Humor, fabriziertem Witz. Aber das führt im Grunde eher zu einem ungeheuren Gefühl von Depression. Zwar mag die Komik ein paar Sekunden der Erheiterung bescheren, aber was bleibt, ist eine schwarze Wolke, die düstere Atmosphäre qualender Depression. Also gibst du, wenn du reich bist, immer mehr Geld für deine Unterhaltung aus. Aber es stellt sich heraus: Je mehr du unternimmst, desto weniger hilft es. In der Sonnenuntergangswelt gibt es keine Achtung vor dem Leben. Das einzige, was man dort respektiert, ist die Gemeinschaft jener Menschen, die in dem Versuch, den Tod zu bekämpfen, das Pferd

Die Kunst der großen östlichen Sonne

vom falschen Ende her aufzäumen. Ich fürchte, an dieser Stelle muß ich voreingenommen sein: Ich kann einfach nichts Positives über die Sonnenuntergangswelt sagen. Aber es ist tatsächlich eine Hilfe, Schwarz und Weiß klar und deutlich zu erkennen, so daß es keinerlei Zweifel gibt.

Die Sicht der Großen Östlichen Sonne bedeutet natürlich nicht, daß in Theaterstücken und Filmen immer die Guten siegen müssen. So einfach ist das alles nicht. In der buddhistischen Tradition gibt es beispielsweise eine Reihe von Geschichten über den Großen Bodhisattva, in denen er aufgefressen und so im Kreislauf des Lebendigen „wiederverwendet“ wird – das ist kein Problem, es ist völlig in Ordnung. So ist es auch mit der Bibel, die zwar von Kreuzigung und Auferstehung berichtet, die aber dennoch diese Tradition fortsetzt. Was den Unterschied zwischen der Großen Östlichen Sonne und der Sonnenuntergangswelt ausmacht, ist also nicht so sehr, ob jemand rein physisch die Oberhand behält, sondern ob diese Vision auf der psychischen Ebene fortgeführt wird.

Die drei Kategorien – Groß, Östlich und Sonne – sind Kategorien des Erwachens oder Aufgehens. Aber ich sollte erwähnen, daß es einen Unterschied gibt zwischen der aufgehenden Sonne und der Großen Östlichen Sonne. Die aufgehende Sonne ist wie ein Baby: Es ist ein Potential vorhanden. Die Große Östliche Sonne ist voll entfaltet, ist eine voll entwickelte Sonne, während die aufgehende Sonne eine kindliche Sonne ist. Die Große Östliche Sonne steht also für die Idee völligen Selbstvertrauens; wir sind voll entwickelt, dampfen mit voller Kraft voraus. Die buddhistische Entsprechung ist die Idee, daß uns Buddha-Natur innewohnt, voll und ganz entwickelt. Du mußt dich nicht bemühen, dir die Buddha-Natur anzueignen, denn du bist schon vollkommen erwacht, hier und jetzt.

Das Prinzip der Großen Östlichen Sonne hat drei weitere Kategorien oder Merkmale. Das erste Merkmal ist eine Qualität des Friedens. Diese ist von Zuversicht und Würde durchdrungen, also von Nichtaggression. Die Essenz eines guten Kunstwerks ist die Abwesenheit von Aggression. Manchmal kommen dir die Eleganz und Würde vielleicht derart überwältigend vor, daß sie fast schon bedrohlich wirken, aber das bedeutet nicht, daß in diesem Kunstwerk Aggression vorhanden wäre. Du bist einfach nur so feige, daß du dich davor fürchtest. Eine derart überwältigend prächtige Darbietung sollte man nicht als Aggression verstehen.

Der heilige Pfad des Kriegers

Das zweite Merkmal des Prinzips der Großen Östlichen Sonne könnte man „den Pfad aufzeigen“ nennen. Das bedeutet, daß der Künstler ein Gespür für die Weisheit unterscheidenden Gewahrseins zu entwickeln beginnt und er sehr sorgfältig zwischen heilsamen und nichtheilsamen Situationen unterscheidet und auswählt. Wir sind nicht einfach naiv und akzeptieren alles, sondern es findet eine Unterscheidung statt, die den Pfad vom Standpunkt der Vision der Großen Östlichen Sonne aufzeigt. Dieses Zeigen des Pfades ist auch mit „Erster Gedanke – bester Gedanke“ gemeint. „Erster Gedanke – bester Gedanke“ ist nicht unbedingt eine zeitliche Abfolge. Vom Standpunkt des Zeitablaufs betrachtet, könnte der erste Gedanke der schlechteste sein. In diesem Fall bezieht sich „erster Gedanke“ auf den Gedanken, der frisch und frei ist.

Zuerst ist da eine Art von Lücke. Auf die Lücke folgt ein Ausdruck dieser Lücke – dies ist der „erste Gedanke“. Dieser erste Gedanke ist durchaus nicht besonders vage; er ist vielmehr sehr deutlich, äußerst präzise. Und er taugt zur Unterscheidung. Wenn du etwa Papier, Tusche und einen Pinsel vor dir hast und deine Vision der Großen Östlichen Sonne malen willst, kommt dir möglicherweise zunächst gar nichts in den Sinn. Du meinst vielleicht, daß dir die Inspiration ausgeht. Du wartest auf den richtigen Augenblick – den berichtigten ersten Gedanken –, aber nichts geschieht. So kommt dir vielleicht der Gedanke, die Sache einfach aufzugeben. Oder du versuchst, künstlich etwas hervorzubringen, aber das bringt auch nichts. Dann wirst du von etwas anderem quasi abgelenkt – und wenn du zurückkommst, ist auf einmal alles da! Alles ist völlig klar. Dieses kleine Aufblitzen einer Lücke bringt dir den ersten Gedanken. Dann hast du genug Zuversicht und Würde, um deinen Pinselstrich auszuführen, deine Kalligraphie oder deine Malerei. Und das gleiche gilt auch für Musiker, Fotografen oder jeden anderen Künstler. „Den Pfad aufzeigen“ ist also ein Hinweis darauf, wie man diese Situationen im Augenblick, auf der Ebene des „Erster Gedanke – bester Gedanke“ verstehen sollte.

Die dritte Kategorie ist „Sieg über die drei Welten“. Das hört sich etwas rätselhaft an; darum müssen wir das Konzept des Sieges näher betrachten. „Sieg“ scheint normalerweise zu bedeuten, daß wir jemanden schlagen können, daß wir uns als der „Bessere“ erweisen, entweder durch puren Druck, durch zur Schau gestellte Überlegenheit oder durch schieres Wissen. Vom Standpunkt der Großen Östlichen Sonne verbindet sich mit dem Konzept des Sieges jedoch ein natürliches

Die Kunst der großen östlichen Sonne

Gefühl für unser Dasein, das nicht unbedingt etwas mit einer Herausforderung zu tun hat. Darum gibt es hier keine Feinde. Da es in dieser Situation kein Bedauern und keine Trägheit gibt, beginnst du die Heiligkeit der Welt wertzuschätzen. Alles ist vollständig und äußerst heilsam, und darum gibt es kein Problem. Die dreifache Welt ist die Welt des Himmels, die Welt der Erde und die Welt, die Himmel und Erde mit einander verbindet, also dein physischer Körper, deine Rede und dein Geisteszustand. Es geht also um den Sieg über die Neurosen in all diesen Bereichen.

Um es zusammenzufassen: Das Konzept der Großen Östlichen Sonne hat drei Aspekte. Als erstes gibt es das Gefühl des Gutseins in dir selbst. Zweitens hast du bereits eine gewisse Anständigkeit in dir und kannst diese daher auf dein Publikum, deine Kundschaft oder auf die Welt im allgemeinen projizieren. Auf diese Weise wird ein enormes Vertrauen aufgebaut: Gutsein, Anständigkeit und Vertrauen. Drittens kannst du auf dieser Basis das aufbauen, was man eine erleuchtete Gesellschaft nennt – durch Kunstwerke, durch grundlegende Geistesklarheit und auch dadurch, daß Künstler beginnen, Sitzmeditation zu üben. Es versteht sich von selbst, daß wir die irgendwo einbauen müssen.

In den frühen Tagen der westlichen Welt entstanden überall Kunstwerke der Großen Östlichen Sonne. Die Sicht der Großen Östlichen Sonne tauchte nicht nur ein einem Großteil der Kunst auf, sondern auch im Lebensstil. Dann begannen die Menschen die Sicht der Großen Östlichen Sonne zu verlieren, weil ihre Würde in Frage gestellt wurde. Man betrachtete Würde als etwas, das nur durch Kultivierung zustande kommt, den Reichen gehört und außerhalb der Reichweite der Bauern liegt. Die adligen Familien hatten mehr zu essen als die Bauern, und diese Art von wirtschaftlicher Situation führte zur industriellen Revolution. Dann tauchte natürlich die Vorstellung von Demokratie auf, nach der alle Menschen gleich sind. Das bedeutete, daß keine Hierarchie entstehen konnte.

Meiner Meinung nach gibt es heutzutage im großen und ganzen einige moderne Künstler, die wirklich gut und geistig gesund sind und ein enormes Gespür für die Sicht der Großen Östlichen Sonne haben, aber sie sind äußerst selten. Es gibt nur wenige von ihnen – sehr wenige. Ihr müßt selbst herausfinden, wer dazu gehört. Ansonsten würden wir Unterscheidungen zwischen gut und schlecht, glücklich und traurig treffen. Ich glaube, es gibt einen klaren Trend in Richtung der Vision der Großen Östlichen Sonne, und er wird stärker. Diese Sichtweise

Der heilige Pfad des Kriegers

begann in den sechziger Jahren um sich zu greifen, aber in den frühen Siebzigern passierte überhaupt nichts. Es gab eine allgemeine Tendenz zum Drama des Sonnenuntergangs. Aber heute kommen die Leute wieder darauf zurück und beginnen die Sicht aufzugreifen. Während der zwanziger Jahre passierten in Amerika eine Menge interessanter Dinge. Die Menschen wußten nicht, was sie taten, aber es waren gute Gefühle da und echte Dinge geschahen: Die Menschen wußten wirklich zu leben und Kunstwerke hervorzubringen. Leider ist Kunst inzwischen zu einer wirtschaftlichen Investition geworden, was für den Künstler ein großes Hindernis darstellt. Das läßt uns nicht viel Spielraum.

Auch die japanische Tradition trägt viel Sonnenuntergangswelt-Vision in sich. Die Schule der Blumensteckkunst, von der ich herkomme, ist in vieler Hinsicht eine Schule des Sonnenuntergangs, was ich gleichermaßen bedauere und respektiere. Ausschlaggebend ist einfach, daß wir zuerst uns selbst entwickeln müssen, bevor wir uns auf irgendetwas anderes einlassen. Es bleibt uns nichts anderes übrig. Wir müssen zunächst ein gewisses Verständnis für die Vision der Großen Östlichen Sonne entwickeln. Erst dann können wir nach draußen gehen und uns bei Lehrern diesen bestimmten Prinzipien entsprechend schulen. Das scheint die einzige Möglichkeit zu sein. Wir können kein heiliges Land der Blumenstecker oder irgendeiner anderen von uns gewählten Kunstform finden. Wir müssen es in uns selbst finden.

Wollen wir die Vision der Großen Östlichen Sonne entwickeln, dann müssen wir meiner Meinung nach sowohl die westliche Tradition als auch die östliche berücksichtigen. Um amerikanische Studenten zu inspirieren, habe ich mit ihnen auf alle möglichen Weisen gearbeitet. Ich habe ihnen beigebracht, sich eine gute Krawatte zu kaufen oder einen schönen Anzug, Manschettenknöpfe und Schuhe, wie man „Ja, mein Herr“ und „Darf ich bitte“ sagt. Ich habe sie dazu erzo-gen, sich wie gute menschliche Wesen zu benehmen. Das gleiche gilt für die Kunst. Wir benötigen ein gewisses Verständnis für buddhistisch-orientalische Gelassenheit, aber gleichzeitig sollten wir auch die Sicht der westlichen Welt haben, die an sich sehr bemerkenswert ist. Außerordentliche Dinge sind hier geschehen, aber in letzter Zeit versuchen alle, das zu ignorieren und eine Sache mit Unterhaltungswert aus der gesamten Tradition zu machen. Sie wollen sie zurechtstutzen und eine Coca-Cola-Welt daraus machen. Wenn wir das tun, werden wir in Schwierigkeiten kommen. Aber

Die Kunst der großen östlichen Sonne

solange wir unsere westliche Sicht und Würde nicht aufgeben, sollte es keine Probleme geben. Und es gibt tatsächlich so etwas wie die Große Östliche Sonne des Westens. Das ist zwar ein sprachlicher Widerspruch, so als würde man sagen, daß die Sonne im Westen aufgeht, was natürlich Unsinn ist. Aber der Westen ist westlich, und daher geht die Sonne auch im Westen auf – so ähnlich könnte man es sagen. Ich selbst habe mich von großen Künstlern, Malern und Musikern des Westens inspirieren lassen. Deshalb bin ich hier: Ich lebe jetzt in der westlichen Welt, und ich schätze meine Welt ganz außerordentlich.

Der Weltenherrscher

Wir haben von der Möglichkeit gesprochen, Magie oder Drala zu entdecken. Diese Entdeckung macht es uns möglich, unser Dasein in einen Ausdruck der heiligen Welt umzuwandeln. Obwohl die Shambhala-Lehren in mancher Hinsicht auf sehr einfachen, gewöhnlichen Erfahrungen basieren, könnte sich manch einer doch von dieser Perspektive überwältigt fühlen, so als sehe man sich einer unfassbaren Weisheit gegenüber. Du fragst dich vielleicht immer noch, wie du die Vision der Kriegerschaft in die Tat umsetzen kannst.

Wird die Entschlossenheit, dem Pfad des Shambhala-Kriegers zu folgen, einfach durch persönliche Willenskraft und Anstrengung hervorgebracht? Oder stellst du dir einfach nur vor, die Große Östliche Sonne gesehen zu haben, und hoffst dann das Beste –, daß du sagen kannst „das ist es“? Nichts davon funktioniert. Wir haben schon oft genug beobachten müssen, wie manche Menschen versuchen, durch enorme Anstrengung zum Krieger zu werden. Aber das Resultat ist nur noch weitere Verblendung, und solch ein Mensch legt eine Schicht von Feigheit und Inkompetenz nach der anderen frei. Wenn es kein Gefühl für Freude und Magie gibt, wirst du einfach nur gegen die steile Wand des Wahnsinns prallen.

Auf dem Weg des Kriegers geht es nicht um stümperhaftes Herumprobieren in der Hoffnung, eines Tages ein Profi zu sein. Es gibt einen Unterschied zwischen nachahmen und nacheifern. Eifert ein Schüler der Kriegerschaft nach, so geht er durch Stadien disziplinierter Schulung; er blickt dabei ständig zurück, um seine Vorgehensweise und seine Handlungen neu einzuschätzen. Manchmal findest du Zeichen der Entwicklung, manchmal findest du Zeichen dafür, daß du daneben liegst. Trotzdem ist dies der einzige Weg, den Pfad des Kriegers in die Tat umzusetzen.

Der Weltenherrscher

Die Erfüllung des Pfades des Kriegers ist die Erfahrung des uranfänglichen Gutseins oder die vollkommene, nichtbedingte Natur des grundlegenden Gutseins. Diese Erfahrung ist gleichbedeutend mit der vollen Verwirklichung der Ichlosigkeit, mit der Wahrheit der Abwesenheit von Bezugspunkten. Die Entdeckung der Bezugspunktlosigkeit resultiert aber nur aus dem Arbeiten mit den in unserem Leben existierenden Bezugspunkten. Unter Bezugspunkten verstehen wir hier einfach all die Bedingungen und Situationen, die Teil unserer Reise durchs Leben sind: Wäsche waschen, frühstücken, zu Mittag essen, zu Abend essen, Rechnungen bezahlen. Die Woche beginnt mit Montag, und dann folgen Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag und Sonntag. Du stehst um 6 Uhr früh auf, dann vergeht der Vormittag, dann kommt die Mittagszeit, der Nachmittag, der Abend und die Nacht. Du weißt, wann du aufzustehen und zu duschen hast, wann du zur Arbeit gehen mußt, wann es Zeit für das Abendessen ist und wann du dich hinlegen und schlafen sollst. Sogar eine einfache Handlung wie das Teetrinken enthält viele Bezugspunkte. Du schenkst dir eine Tasse Tee ein; du nimmst einen Löffel Zucker und führst ihn zu der Tasse; du tauchst den Löffel in die Tasse ein und rührst damit um, so daß sich der Zucker gut mit dem Tee vermischt; du legst den Löffel hin; du nimmst die Tasse am Henkel und führst sie zum Mund; du trinkst einen Schluck Tee, dann stellst du die Tasse wieder ab. All diese Prozesse sind einfache und gewöhnliche Bezugspunkte, die dir zeigen, wie du durch das Leben navigieren sollst.

Dann gibt es die Bezugspunkte, die damit zu tun haben, wie du deine Emotionen zum Ausdruck bringst. Du hast eine Liebesaffäre, Streitigkeiten, und manchmal langweilt dich das Leben. Dann liest du Zeitung oder siehst fern. Dieses ganze emotionale Gefüge liefert Bezugspunkte für deine Lebensführung.

Die Prinzipien der Kriegerschaft sind zunächst einmal darauf ausgerichtet, diese Prozesse, diese weltlichen Bezugspunkte, schätzen zu lernen. Aber wenn du dich dann mit den gewöhnlichen Bedingungen deines Lebens auseinandersetzt, machst du möglicherweise eine schockierende Entdeckung. Während du deine Tasse Tee trinkst, entdeckst du vielleicht, daß du in einem Vakuum Tee trinkst. Tatsächlich bist es nicht einmal du, der da Tee trinkt. Die Hohlheit des Raumes trinkt gerade Tee. Während du also irgendeine gewöhnliche Sache tust, kann dieser Bezugspunkt eine Erfahrung der Bezugspunktlosigkeit mit sich bringen. Beim Anziehen deiner Hose oder

Der heilige Pfad des Kriegers

deines Rocks merkst du vielleicht, daß du den leeren Raum bekleidest. Wenn du dein Make-up auflegst, entdeckst du plötzlich, daß du gerade den Raum schminkst. Du verschönerst den leeren Raum, das reine Nichts.

Wir haben gewöhnlich die Vorstellung, daß der Raum etwas Leeres oder Totes ist. Aber in diesem Kontext ist Raum eine unermessliche Welt, die fähig ist, etwas aufzunehmen, anzuerkennen und zu beherbergen. Du kannst den Raum schminken, Tee mit ihm trinken, Kekse mit ihm essen und deine Schuhe in ihm putzen. Etwas ist vorhanden. Aber wenn du es untersuchst, findest du komischerweise nichts. Wenn du mit dem Finger darauf zeigen möchtest, stellt sich heraus, daß du noch nicht einmal einen Finger hast, mit dem zu zeigen könntest! Dies ist die uranfängliche Natur des grundlegenden Gutseins, und eben diese Natur erlaubt es einem menschlichen Wesen, ein Krieger zu werden, der Krieger aller Krieger zu werden.

Ein Krieger ist im Grunde eine Person, die sich nicht vor dem leeren Raum fürchtet. Der Feigling lebt in ständiger schrecklicher Furcht vor dem Raum. Wenn der Feigling allein im Wald ist und keine Geräusche hört, denkt er gleich, daß irgendwo ein Gespenst lauert. In der Stille bringt sein Geist alle möglichen Monster und Dämonen hervor. Der Feigling fürchtet die Dunkelheit, weil er dort nichts sehen kann. Er fürchtet sich vor der Stille, weil er in ihr nichts hört. Feigheit bedeutet, das Nichtbedingte in etwas Furchterregendes umzuformen, indem man alle möglichen Bezugspunkte oder Bedingungen erfindet. Für den Krieger hingegen muß das Nichtbedingte nicht bedingt oder eingegrenzt werden. Es muß nicht als entweder positiv oder negativ qualifiziert werden – es kann einfach neutral sein, so, wie es ist.

Die Sonnenuntergangswelt fürchtet den Raum, fürchtet die Wahrheit der Bezugspunktlosigkeit. In dieser Welt fürchten sich die Menschen davor, verwundbar zu sein. Sie haben Angst davor, ihr Fleisch, ihre Knochen, ihr Knochenmark der Welt dort draußen zu entblößen. Sie scheuen sich, die Bedingungen oder Bezugspunkte, die sie sich selbst aufgebaut haben, zu überschreiten. In der Welt des Sonnenuntergangs glauben die Menschen wirklich fest an ihre Bezugspunkte. Sich zu öffnen, ist ihrer Meinung nach gleichbedeutend damit, eine offene Wunde Keimen und Krankheit auszusetzen. Es könnte ja ein hungriger Vampir in der Nähe lauern, der das Blut riecht und herbeigeflogen kommt, um sie auszusaugen. Die Sonnenuntergangswelt

Der Weltenherrscher

hält dich dazu an, dein Fleisch und Blut zu behüten, eine Rüstung zu tragen, um dich zu schützen. Aber wovor schützt du dich eigentlich? Vor dem Raum.

Sollte es dir gelingen, dich selbst vollständig abzuschotten, dann fühlst du dich vielleicht sicher, aber du wirst auch fürchterlich einsam sein. Dies ist nicht die Einsamkeit des Kriegers sondern die Einsamkeit des Feiglings – die Einsamkeit, die daraus entsteht, daß man in einem Kokon gefangen ist, abgeschnitten von grundlegender menschlicher Zuneigung. Du weißt nicht mehr, wie du deine Rüstung ablegen kannst. Du kannst dir nicht vorstellen, ohne den Bezugspunkt deiner eigenen Sicherheit zu leben. Die Herausforderung der Kriegerschaft besteht darin, unerschrocken und zugleich sanft aus dem Kokon herauszusteigen, hinein in den Raum. Du kannst deine Wunden und dein Fleisch, also deine wunden Punkte, entblößen.

Hat jemand eine Wunde, so klebt er normalerweise ein Pflaster darüber, bis sie verheilt ist. Dann nimmt er das Pflaster ab und zeigt der Umwelt das heile Fleisch. Hier entblößt du deine offene Wunde, dein rohes Fleisch, und zwar bedingungslos. Du kannst deinem Mann oder deiner Frau gegenüber völlig berührbar und entblößt sein, genau wie deinem Bankier, deinem Vermieter oder jedem anderen gegenüber, der dir begegnet.

Das führt zu einer außergewöhnlichen Geburt: der Geburt des Weltenherrschers. Gemäß der Shambhala-Tradition ist ein Herrscher jemand, der sehr berührbar und feinfühlig ist, bereit, sein Herz anderen zu öffnen. Auf diese Weise wirst du ein König oder eine Königin, Herrscher oder Herrscherin über deine Welt. Um über das Universum herrschen zu können, mußt du dein Herz entblößen, so daß die anderen sehen können, wie es schlägt. Sie müssen dein rotes Fleisch sehen können und auch wie das Blut durch deine Venen und Arterien pulsiert.

Gewöhnlich haben wir ein eher negatives Bild von einem König: Er ist für uns jemand, der sich von den anderen absondert, der sich in seinem Palast versteckt und ein Königreich aufbaut, um sich selbst vor der Welt abzuschirmen. Hier geht es jedoch darum, daß wir uns für die anderen Menschen öffnen, um menschliches Wohlergehen fördern zu können. In der Shambhala-Welt rührt die Kraft des Königs daher, daß er sehr sanft ist. Die Kraft entsteht dadurch, daß du dein Herz öffnest, so daß du es mit anderen teilst. Du hast nichts zu verstecken, du trägst keine Rüstung. Deine Erfahrung ist nackt und direkt. Sie geht sogar noch über Nacktheit hinaus – sie ist roh, ungekocht.

Der heilige Pfad des Kriegers

Dies ist Kriegerschaft: die vollständige uranfängliche Verwirklichung des grundlegenden Gutseins. Auf dieser Ebene gibt es keinerlei Zweifel am grundlegenden Gutsein und daher auch nicht an dir selbst. Wenn du dein nacktes Fleisch vor dem Universum entblößt, wie könntest du dann sagen: „Sollte ich nicht eine zweite Haut darüber legen? Bin ich etwa zu nackt?“ Das ist nicht möglich. An diesem Punkt ist kein Raum für Bedenken. Du hast nichts zu verlieren und nichts zu gewinnen. Du entblößt dein Herz einfach voll und ganz.

Aus: *Shambhala: The Sacred Path of the Warrior*, S. 153-157.