



Sakyong Mipham

Den Alltag erleuchten

Die vier buddhistischen
Königswege

Aus dem Englischen von
Maike und Stephan Schuhmacher

Deutscher Taschenbuch Verlag

Von Sakyong Mipham ist im Deutschen Taschenbuch Verlag
erschienen: ›Wie der weite Raum‹ (24445)



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. GFA-COC-1298
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Der Inhalt dieses Buches wurde auf einem nach den
Richtlinien des Forest Stewardship Council zertifizierten
Papier der Papierfabrik Munkedal gedruckt.

Deutsche Erstausgabe

Februar 2007

2. Auflage Juli 2007

© Sakyong Mipham 2005

Titel der Originalausgabe:

Ruling Your World

Morgan Road Books (Random House, Inc.)

© der deutschsprachigen Ausgabe:

Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,

München

www.dtv.de

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlagfoto: Diana Church

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Gesetzt aus der Sabon 10,25/13

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-24586-9

*Meinem Vater gewidmet,
dem ersten Sakyong,
sowie
meinen Lehrern,
Seine Heiligkeit Dilgo Khyentse Rinpoche
und
Seine Heiligkeit Drupwang Pema Norbu Rinpoche,
da sie die Sakyong-Linie gestärkt haben.*

INHALT

Einleitung	9
------------------	---

Erster Teil:

DAS GEHEIMNIS DES HERRSCHENS	15
1. Und was ist mit mir?	17
2. Windpferd	28
3. Der Zehn-Prozent-Vorteil	36

Zweiter Teil:

DER PFAD DES TIGERS	47
4. Entscheidungen treffen	49
5. Karma verstehen	59
6. Vom Nutzen des Bedauerns	68
7. Die Tugend der Einsatzfreude	75
8. Sich in gute Gesellschaft begeben	81
9. Die Zuversicht der Zufriedenheit	87

Dritter Teil:

DER PFAD DES LÖWEN	95
10. Die Tugend der Disziplin	97
11. Keine Schuldzuweisung	102
12. Liebe fließen lassen	109
13. Mitgefühl entwickeln	115
14. Die Zuversicht der Freude, anderen zu helfen	120

Vierter Teil:

DER PFAD DES GARUDA	127
15. Die Wahrheit über das Sein	129
16. Die Tugend des Loslassens	136
17. Die Zuversicht der Gelassenheit	141

Fünfter Teil:

DER PFAD DES DRACHEN	149
18. Die Tugend des Wissens um Ichlosigkeit	151
19. Die Zuversicht der Weisheit	160
20. Glückliche Umstände anziehen	165

Sechster Teil:

DIE ZUVERSICHT DES HERRSCHENS	171
21. Von Grund auf herrschen	173
22. Weise herrschen	178
23. Machtvoll herrschen	184
24. Die eigene Welt regieren	195

<i>Anhang</i>	205
a) Die Meditationshaltung	207
b) Anweisungen für die Atem-Meditation	208
c) Anweisungen für die kontemplative Meditation ...	210
Adressen	211
Glossar	214
Danksagung	216
Über den Autor	218

EINLEITUNG

Wenn wir den Himmel auf die Erde in unser tägliches Leben herabbringen, regieren wir unsere Welt.



Vor kurzem besuchte ich meine Freunde Adam und Allie, die Eltern des zweijährigen Javin. Ich fragte sie, wie es ihnen als Eltern so gehe. Was sie am meisten beeindruckte, war, dass Javin viele Dinge von selbst zu wissen schien. Sie sagten: »Wir haben ihm diese Dinge nicht beigebracht, niemand hat sie ihm gesagt. Das muss irgendwoher kommen.« Wir Menschen sind tatsächlich sehr weise. In den Belehrungen über das Herrschen wird diese angeborene Weisheit als *grundlegendes Gutsein** bezeichnet. Dies ist unsere gegebene, klare, eigentliche Natur. Große Weitherzigkeit und strahlendes Erkenntnisvermögen sind der Himmel in uns. Wenn wir diesen Himmel auf die Erde in unser tägliches Leben herabbringen, regieren wir unsere Welt.

Dawa Sangpo, der erste König des alten Himalaja-Königreichs Shambhala, bat einmal den Buddha demütig um spirituelle Unterweisung. Er sagte: »Ich bin ein König. Ich habe einen Palast, eine Familie, Minister, Untertanen, eine Armee und eine Schatzkammer. Ich möchte die Erleuchtung erreichen, aber ich kann mich meiner Verantwortung hier nicht entzie-

* Die beim ersten Erscheinen kursiv gedruckten Begriffe werden im Glossar am Ende des Buches erklärt.

hen, um in einem Kloster einer spirituellen Praxis nachzugehen. Bitte lehre mich, wie ich meinen Alltag nutzen kann, um erleuchtet zu werden.«

Der Buddha versicherte dem König, er müsse kein Asket oder Mönch werden, um die Erleuchtung zu erlangen. Er könne einen spirituellen Weg einschlagen, während er seine zahlreichen Verpflichtungen erfüllte. Er könne ein *Sakyong* werden, ein Herrscher, der regiert, indem er Himmel und Erde im Gleichgewicht hält. Himmel ist Weisheit, Erde ist unsere konkrete Alltagserfahrung. Wenn wir beginnen, die Weisheit in unser weltliches Leben einzubringen, sind wir sowohl auf der spirituellen als auch auf der weltlichen Ebene erfolgreich. Der Buddha sagte dem König: »Sei nicht voreingenommen. Sieh dir dein Land und dein Volk an. Wenn du die innere Gewissheit entwickeln kannst, dass alles in seinem tiefen Inneren grundlegend und unzerstörbar gut ist, kannst du deine Welt regieren. Aber ein Sakyong zu werden ist eine große Herausforderung, da dir das Leben in der Welt ständig Entscheidungen abverlangt und voller Ablenkungen ist.« Der König Dawa Sangpo nahm sich diese Unterweisung zu Herzen und entwickelte eine innere Gewissheit in Bezug auf das grundlegende Gutsein, das allem innewohnt. Diese Sichtweise veränderte sein Königreich, denn sie erfüllte das Leben des Volkes mit Inspiration und gab ihm einen Sinn.

Mein Vater, der Vidhyâdhara Chögyam Trungpa *Rinpoche*^{*}, der als Mönch geboren wurde und als Sakyong starb, führte 1959 eine Gruppe von 300 Menschen an, die aus Tibet flüchteten, wobei ihnen die chinesischen Kommunisten auf den Fersen waren. Sie überwandeneine Bergkette nach der anderen,

^{*} Vidhyâdhara (Sanskrit, wörtlich »Wissenshalter«) ist die Bezeichnung für einen erleuchteten Meister. Rinpoche (tibetisch, wörtlich »Kostbarer«) ist ein Ehrentitel, mit dem tibetische Meister von ihren Schülern und Verehrern angesprochen werden. (Anm. d. Übers.)

oft in tiefem Schnee und bitterer Kälte. Als ihnen die Lebensmittel ausgingen, kochten und aßen sie ihre Taschen aus Yak-Haut. Einige aus der Gruppe starben; andere wurden von den Chinesen gefangen genommen. Diejenigen, die weiterkamen, verloren viel von ihrer Habe, einschließlich eines tausendseitigen Manuskripts über die Shambhala-Lehren, das Rinpoche geschrieben hatte; es versank in einem Fluss. Doch wie meine Mutter berichtet hat, waren die Mitglieder der Gruppe trotz des großen Leids immer fröhlich. Schließlich überquerten sie die Grenze nach Indien. Rinpoche musste noch viele weitere Widrigkeiten erdulden, bevor er schließlich in den Westen kam, wo er die Menschen mit diesen Lehren bekannt machte.

Bei meiner Erziehung wandte mein Vater die traditionellen Richtlinien an, die der Buddha bei seinen Unterweisungen für Dawa Sangpo aufgestellt hatte, und setzte so die Shambhala-Übertragungslinie des erleuchteten Herrschers und Bodhisattva-Kriegers fort. Es ist eine Übertragungslinie der Furchtlosigkeit: Wir fürchten uns nicht vor unserer eigenen Kraft, Himmel und Erde zu vereinen. Bestimmte Lehren sind für bestimmte Zeiten geschaffen. Die Shambhala-Lehren tauchten zu diesem besonderen Zeitpunkt im Westen auf, um die Aggression zu befrieden, da sie unsere Fähigkeit, zu lieben und füreinander zu sorgen, blockiert. Aggression erzeugt Angst. Angst erzeugt Feigheit. Wir haben sogar Angst vor unseren eigenen Gedanken und werden daher von ihnen beherrscht. Die Shambhala-Lehren zeigen uns, wie wir unser Leben auf Frieden und Vertrauen gründen können. Da wir das Potenzial besitzen, das grundlegende Gutsein zu entdecken sowie Weisheit und Mitgefühl in unserem täglichen Leben zur Geltung kommen zu lassen, verfügen wir über alles, was wir brauchen, um ein Sakyong zu werden. Der tibetische Begriff Sakyong bedeutet »Beschützer der Erde«. Unsere Aufgabe besteht darin, die Erde unserer geistigen Gesundheit zu schützen.

Wenn wir eine innere Gewissheit über unsere geistige Klar-

heit entwickeln müssen, um unsere Welt regieren zu können, sollten wir wissen, wie wir geistige Klarheit entdecken. Die Shambhala-Lehren weisen uns an, »unseren von Furcht erfüllten Geist in die Wiege liebender Güte zu legen«. Wir können nirgends sonst eine so liebevolle Umgebung schaffen wie auf dem Meditationskissen. Mein Vater lehrte mich zu meditieren, als ich noch ein Kind war. Anfangs bedeutete dies einfach, mir tagsüber etwas Zeit zu nehmen und mir über meine Gefühle klar zu werden. Dann lernte ich, meinen Geist zu stabilisieren, indem ich ihn beim Atem verweilen ließ. Nachdem ich diese Technik mit Genauigkeit gemeistert hatte, bestand der nächste Schritt darin, Vergänglichkeit, Leiden und *Karma* sowie Ichlosigkeit und Mitgefühl zu kontemplieren. Im Alter von zwölf Jahren lehrte mein Vater mich, eine Stunde am Tag mit Meditation und Kontemplation zu verbringen. Später weitete er die Sitzungen auf zwei Stunden aus. Manchmal meditierte ich mehrere Tage und schließlich wochen- oder gar monatelang. Da die Meditation die wichtigste Stütze meiner zukünftigen Berufung sein sollte, widmete ich dieser Praxis bereits damals viel Zeit.

Als Teenager eröffnete ich meinem Vater eines Tages, ich wolle allein in der Wildnis campen. Er dachte einige Tage darüber nach und sagte dann, dass es ein guter Zeitpunkt dafür sei. Er war als Vater stolz darauf, dass ich auf eigene Faust die Welt erkunden wollte, aber er machte sich auch Sorgen um meine Sicherheit. Er wollte sicher sein, dass ich einen schweren Rucksack tragen konnte, und ließ mich mehrmals schwer bepackt die Treppen hinauf- und hinunterlaufen. Als er sah, dass er sich deswegen keine Sorgen zu machen brauchte, zog ich ausgelassen los.

Ich wanderte ungefähr eine Woche lang. In dieser Zeit begegnete ich selten jemandem und war viel schlechtem Wetter ausgesetzt – Wind, Regen und Hagel. Ich fühlte mich dabei erstaunlich glücklich. Ich bin in einem Umfeld aufgewachsen,

in dem ständig viele Menschen um mich herum waren. Stets wurde ich betreut, außerdem wurde ich bekocht und bedient. Das Alleinsein half mir, stärker zu schätzen, was andere Menschen für mich getan hatten. Zudem fing ich an, meine Kraft als Shambhala-Krieger zu entdecken. Die Natur war ein ausgezeichnete Lehrer, der niemals einen Millimeter nachgab. Wenn ich etwas essen wollte, musste ich mir eine Mahlzeit zubereiten; wenn ich schlafen wollte, musste ich vorausplanen und einen geeigneten Platz zum Campen finden.

Als ich nach Hause zurückkehrte, waren die Menschen dort erleichtert, aufgeregt und stolz auf mich. Obwohl ich nur kurz fort gewesen war, war ich viel reifer geworden. Durch das viele schlechte Wetter und die anderen Herausforderungen war ich während dieser Zeit ganz auf meinen Geist zurückgeworfen. Ich hatte meine eigene Zuversicht entdeckt, sodass ich auf mein grundlegendes Gutsein vertrauen konnte.

Mein Vater schulte mich auch in der Dichtkunst sowie der Kalligraphie und beachtete somit die traditionellen Richtlinien zur Erziehung eines zukünftigen Oberhauptes. Eines Tages, als wir am Geländer unseres Hauses in Colorado lehnten und über die Wiese und ein paar Kiefern blickten, tauchte ein Kolibri auf. Er flatterte hin und her und schoss dann davon. Mein Vater wandte sich mir zu und sagte: »Heute werde ich dich lehren, Gedichte zu schreiben.« Ich habe diese Kunst wie auch die Kalligraphie seitdem ausgeübt und genossen. Diese sich ständig vertiefenden Künste lehren uns, das Unausprechliche auszudrücken – Liebe, Vergänglichkeit und Schönheit. Wenn wir in unsere eigene Tiefe hinabtauchen und der Präzision der Meditation körperlichen Ausdruck verleihen, entdecken wir die Tiefe des Lebens.

Mein Vater sorgte außerdem dafür, dass ich mich im Kampfsport übe – der Meditation in Bewegung, die uns hilft, uns weniger in unseren eigenen Geist zurückzuziehen und somit weniger von der Außenwelt isoliert zu sein. Einen Kampfsport

oder eine andere Sportart auszuüben, schenkt uns wie selbstverständlich Vertrauen. Wir entwickeln Freunden gegenüber eine freundschaftliche Verbundenheit und Wertschätzung. Wenn wir frische Luft atmen und lernen, Körper und Geist zu synchronisieren, hilft uns das, ein gesundes Verhältnis zu uns selbst zu entwickeln, so dass wir unsere Zuversicht stärken und vergrößern können. Dann sind wir in der Lage, auch anderen gegenüber verständnisvoll zu sein. Ich lernte das japanische Bogenschießen – Kyûdô. Am Anfang durften wir nicht einmal Bogen und Pfeil in die Hand nehmen. Im ersten Übungsjahr schossen wir dann auf ein nur circa zwei Meter weit entferntes Ziel. Dahinter stand die Vorstellung, dass das Treffen des Ziels kein Problem mehr sein würde, wenn wir erst einmal die Form richtig beherrschten. Schließlich schossen wir auf ein etwa 25 Meter entferntes Ziel.

Die Erziehung eines Herrschers unterscheidet sich vom konventionellen Ansatz der Erziehung, bei dem der Geist als eine leere Schachtel betrachtet wird, die darauf wartet, gefüllt zu werden. Mein Vater sagte einmal zu einem meiner Tutoren, dass man den Himmel ausbildet, wenn man einen zukünftigen Sakyong – einen Beschützer der Erde – oder eine Sakyong Wangmo – Beschützerin der Erde – erzieht. Der Himmel nimmt alles wahr und versteht und umfasst alles. Es gibt keine Grenzen – nur Möglichkeiten. Uns als Sakyong zu schulen, ist daher kein mühsames Unterfangen. Es ist ein Prozess voller Anerkennung, Neugier und Freude. Wir nähren unsere innere Gewissheit über das grundlegende Gutsein und entwickeln unsere edlen Eigenschaften. Wenn wir mit dem grundlegenden Gutsein verbunden sind, inspiriert es jeden Atemzug, jede Handlung und jeden Gedanken. Daraus entsteht eine Brillanz und Zuversicht, mit deren Hilfe wir alles vollbringen können, was wir wollen. Auf diese Weise regieren wir unsere Welt.

Erster Teil:



DAS GEHEIMNIS DES HERRSCHENS

I.

UND WAS IST MIT MIR?

Wir haben bereits alles, was wir brauchen – die Möglichkeit, den Teppich des Glücks jeden Tag mit dem Garn unseres Geistes zu weben.



Als Kind faszinierte mich die Geschichte vom Prinzen und dem Bettler. In der tibetischen Version dieser Geschichte sind der Prinz und der Bettler dieselbe Person. Aufgrund unglücklicher Umstände wächst der Prinz in Armut auf und entdeckt erst später, dass er das Kind der königlichen Familie und der zukünftige Herrscher des Königreichs ist. Er war schon immer ein Prinz und nie ein Bettler; das Einzige, was sich geändert hat, ist seine Sichtweise. Wir befinden uns in einer ähnlichen Situation. Wir sind alle von königlicher Geburt.

In der Shambhala-Legende gibt es eine Familiendynastie, eine Reihe von Wesen, die *Rigden* heißen. Sie haben nie ihre Verbindung zum grundlegenden Gutsein verloren, zum reinen Glanz, der nie von Unwissenheit, Zorn, Eifersucht oder Stolz verdunkelt worden ist. Die Rigden sind keine himmlischen Wesen; sie repräsentieren den elementaren Herrscher in uns allen. Tibetische Gemälde über das Königreich Shambhala zeigen, wie die Rigden die Negativität des dunklen Zeitalters besiegen. Auf diesen Abbildungen sind sie oft auf einem diamantenen Thron sitzend dargestellt, ein Hinweis darauf, dass ihr Bewusstsein des grundlegenden Gutseins – unserer ureigentlichen Natur, die auch Große Östliche Sonne genannt wird – unerschütterlich ist.

Der Rigden-König manifestiert sich in rasender Form, aber seine Rüstung ist immer golden, was ein Ausdruck von Mitgefühl ist. Sein Schwert stellt die durchdringende Weisheit dar, die das grundlegende Gutsein sieht. An seinem Helm sind kleine Wimpel befestigt. Sie repräsentieren den Mut, der nötig ist, um anderen Menschen das Windpferd – langes Leben, gute Gesundheit, Erfolg und Glücklichein – zu bringen. Nach dem Sieg der Rigden, so heißt es, bricht das Zeitalter der Erleuchtung an. Die Große Östliche Sonne erscheint am Horizont.

Ob wir diese Geschichte metaphorisch oder wortwörtlich verstehen, ihre Bedeutung zeigt, dass wir alle das Potenzial haben, erleuchtete Herrscher zu sein. Der Buddha ist ein Beispiel für einen Menschen, der dieses Potenzial ausgeschöpft hat. Er saß still da und arbeitete mit seinem Geist. So enthüllte er essenzielle Wahrheiten und entwickelte Techniken, um uns anderen zu helfen, unsere Fähigkeit zu herrschen zu entdecken. Da ich Buddhist bin, ist er mein Vorbild, aber das grundlegende Gutsein ist natürlich nicht an eine bestimmte Tradition gebunden. Es ist die Essenz von Jedem und Allem.

Wir alle gehören zur Familie der Rigden. Grundlegendes Gutsein, das strahlende Leuchten unseres Seins, ist so klar wie ein Bergsee. Aber wir sind uns unseres eigenen Gutseins nicht sicher. Wir kommen von ihm ab, sobald wir morgens aufwachen, weil unser Geist unstet und verwirrt ist. Unsere Gedanken zerren uns an einem Nasenring herum, als wären wir Kühe auf einem indischen Markt. Auf diese Weise verlieren wir die Kontrolle über unser Leben. Wir begreifen nicht, dass der Ursprung des Glücks genau hier in unserem Geist ist. Wir mögen zwar manchmal glücklich sein, aber wir wissen nicht so recht, wie wir zu unserem Glück gekommen sind, wie wir es wiedererlangen oder wie wir es lange anhalten lassen können, wenn es wieder auftritt. Wir verbringen unser Leben in einem ängstlichen, ungewissen Zustand und warten ständig darauf, dem Glück zu begegnen.

Wenn wir nicht wissen, was die eigentliche Quelle des Glücks ist, fangen wir an, unserer Umwelt die Schuld an unserer Unzufriedenheit zu geben, und erwarten, dass sie uns glücklich macht. Dann handeln wir auf eine Weise, die noch mehr Unklarheit und Chaos in unser Leben bringt. Wenn unser Geist geschäftig und voller diskursiver, unkontrollierter Gedanken ist, verwickeln wir uns in schlechte Gewohnheiten. Wir rühren den Schlamm aus Eifersucht, Zorn und Stolz auf. So hat der Geist keine andere Wahl, als sich mit der Sprache der Negativität vertraut zu machen und sie weiterzuentwickeln.

Wenn Begehren und Zorn unseren Geist vereinnahmen und sagen: »Du kommst mit mir mit!«, dann werden wir zu Bettlern. Der Bettler wacht jeden Morgen mit dem Gedanken auf: »Und was ist mit mir? Bekomme ich heute das, was ich will?«. Diese Meditation durchzieht unseren ganzen Tag wie ein pulsierender Herzschlag. Wir denken beispielsweise: »Wird dieses Essen mich glücklich machen?«, »Wird dieser Film mich glücklich machen?«, »Wird diese Person mich glücklich machen?«, »Wird dieser neue Pullover mich glücklich machen?«. Die innere Haltung »Und was ist mit mir?« wird zur motivierenden Kraft für all unser Handeln.

Wenn ich Meditationsschülern begegne, zeigen mir ihre Fragen manchmal, dass sie sogar die spirituelle Praxis als Weg, glücklich zu werden, ansehen. Fühle ich mich durch mein Yoga, mein Tai-Chi oder durch meine Meditation »besser«? Die Menschen kleiden ihre alte Gewohnheit, sich selbst an die erste Stelle zu setzen, lediglich in ein neues Gewand.

Dieser selbstverliebte Ansatz lässt sich mit der Verwendung von unreinem Treibstoff vergleichen. Wenn meine Motivation darin besteht, »mich« glücklich zu machen, dann läuft der Motor meines Lebens stotternd. Die innere Haltung »Und was ist mit mir?« wirkt wie ein Magnet, der Windpferd – unsere Fähigkeit, Erfolg herbeizuführen – von uns fortzieht, und unser Geist wird sehr klein. Unsere Ichbesessenheit stresst

uns und macht uns krank. Wir verlieren den Kontakt mit der Erde – unserem Potenzial, unserem Leben einen Sinn zu geben. Somit bleibt kein Platz, an dem wahres Glück landen könnte.

Den Versuch, Glück zu erlangen, ohne die Ursachen des Glücks zu verstehen, nennt man in Tibet »Lotok«, »rückwärts«. Es ist, als würde man durch die falsche Seite eines Fernglases schauen: Das Glück wird nicht größer und kommt näher, es wird kleiner und entfernt sich. Was den vom »Ich« eingenommenen Geist so klein macht, sind verwirrte Gefühle, in Sanskrit *Klesha* – Zorn, Begehren, Unwissenheit und Stolz. Sie alle versperren uns die Sicht auf das grundlegende Gutsein. Sie sind uns sehr vertraut, und sie sind freundlich zu uns. Für viele von uns sind sie einfach die Mittel, mit denen wir unser Leben angehen. Manchmal denken wir möglicherweise, dies seien die einzigen Mittel, die uns zur Verfügung stünden – dass Dinge mit Druck und Verbissenheit durchzusetzen das Geheimnis des Erfolges sei. Diese Verwirrung tritt nicht immer als Wutanfall auf. Sie manifestiert sich auch als heimtückische Diskursivität, etwa wenn wir immer wieder dieselben Dinge in unserem Geist umherwälzen oder aber wenn wir von einem Gedanken zum anderen springen, während »Und was ist mit mir?« als Hintergrundmusik läuft.

Lassen wir uns in die Irre führen und versuchen, einen Vorteil für das eigene »Ich« zu erzielen, so nennt man das *Samsâra*. Dieses Wort aus dem Sanskrit bezeichnet ein endloses dunkles Zeitalter, in dem wir vollkommen vom Streben vereinnahmt sind, das eigene »Ich« glücklich zu machen. Unser Geist springt ständig zwischen Ärger und Begehren, zwischen Neid und Stolz hin und her. Wir sind unglücklich mit dem, was wir sind, und wir versuchen ständig, unser eigenes Leiden zu beseitigen, das unsere grundlegende Unzufriedenheit widerspiegelt. Wenn wir diese Negativität zulassen, wird unser Geist davon vergiftet. Diese Vergiftung manifestiert sich in Form