

Chögyam Trungpa

DAS BUCH
VOM
MEDITATIVEN
LEBEN

Shambhala und der Pfad
des inneren Kriegers

Aus dem Englischen von
Jochen Lehner

MensSana 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 1984 unter dem Titel
«Shambhala. The Sacred Path of the Warrior»
bei Shambhala Publications, Inc., Boston.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.knaur.de

Alle Titel aus dem Bereich MensSana finden Sie
im Internet unter: www.mens-sana.de



Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2012

© 1984 Chögyam Trungpa

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© 1986 O. W. Barth Verlag

© 2012 Knaur Taschenbuch

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: Gettyimages/Harald Sund

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-87575-9

Für Gesar von Ling

Er, der weder Anfang noch Ende hat,
Sein ist die Herrlichkeit von Tiger, Schneelöwe,
Garuda und Drache,
Sein ist das Vertrauen jenseits der Worte –
Zu seinen Füßen huldige ich dem Rigden-König.

Im Vertrauen auf die Goldene Sonne des Ostens –
Möge der Rigden-Könige Lotosgarten der Weisheit er-
blühen,
Möge das Dunkel der Unwissenheit aller fühlenden Wesen
vertrieben werden,
Mögen alle Wesen sich vollkommener, strahlender Herr-
lichkeit erfreuen.

Inhalt

Vorwort der Herausgeberin	9
Einführung	16

Erster Teil: Wie man als Krieger lebt

1. Die Schaffung einer erleuchteten Gesellschaft	23
2. Das grundlegende Gutsein entdecken	35
3. Das lautere Herz der Traurigkeit	43
4. Furcht und Furchtlosigkeit	49
5. Die Abstimmung von Geist und Körper	53
6. Die Morgenröte der Großen Östlichen Sonne	59
7. Der Kokon	65
8. Entsagung und Wagemut	71
9. Die Reise – ein Fest	77
10. Loslassen	85

Zweiter Teil: Die heilige Welt des Kriegers

11. Jetzttheit	101
12. Die Entdeckung des Magischen	111
13. Die Beschwörung des Magischen	121
14. Überwindung des Hochmuts	131

15. Das Überwinden von Gewohnheiten	137
16. Eine heilige Welt	143
17. Die natürliche Ordnung	153
18. Regentschaft	161

Dritter Teil: Authentische Gegenwart

19. Der universale Monarch	175
20. Authentische Gegenwart	181
21. Die Übertragungslinie der Shambhala-Lehre	197
Der Autor	205

Vorwort der Herausgeberin

Chögyam Trungpa ist westlichen Lesern vor allem durch seine Bücher über die Lehren des Buddhismus bekannt, darunter so vielgelesene Werke wie *Spiritueller Materialismus*, *Das Märchen von der Freiheit* oder *Aktive Meditation*. Das vorliegende Buch unterscheidet sich jedoch ganz wesentlich von den bisherigen Arbeiten. Obgleich die Shambhala-Lehre, wie der Autor deutlich macht, vom Buddhismus und seiner Erfahrungswelt geprägt ist und obgleich auch von der Bedeutung der Meditation in der traditionellen Sitzhaltung die Rede ist, hat dieses Buch einen eher weltlichen als religiösen Charakter. Kaum ein halbes Dutzend tibetischer Begriffe finden im Text Verwendung, dafür spricht das Buch durch Tonfall und Inhalt direkt – und manchmal schmerzhaft direkt – die Erfahrung und Herausforderungen des Menschseins an.

Schon durch den Namen, mit dem der Autor seine Einführung signiert – Dorje Dradul von Mukpo –, unterscheidet er dieses Buch von seinen früheren. Hier geht es um den Weg des Kriegers, den Weg der Tapferkeit, den jeder gehen kann, der ein authentisches und furchtloses Leben sucht. Der Titel *Dorje Dradul* bedeutet soviel wie

«unzerstörbarer» oder «demantener Krieger». Mukpo ist der Familienname des Autors, der jedoch schon in seiner Kindheit durch den buddhistischen Titel Chögyam Trungpa Rinpoche ersetzt wurde. Im elften Kapitel erzählt der Autor davon, welche Bedeutung der Name Mukpo für ihn hat, und weist damit darauf hin, warum er ihn in diesem Zusammenhang verwendet hat.

Chögyam Trungpa benutzt die Legende und die Bilderwelt des Shambhala-Königreichs als Hintergrund für seine Darstellung, macht aber zugleich deutlich, daß er hier nicht die buddhistische *Kälachakra*-Lehre über Shambhala vorlegen will. Vielmehr bezieht er sich auf ein uraltes Wissen, dessen Ursprünge sich im Dunkel der Vorgeschichte verlieren, für das aber die vorindustriellen Zivilisationen von Tibet, Indien, China, Japan und Korea ein beredtes Zeugnis sind. Insbesondere bezieht dieses Buch seine Inspiration und Bildersprache aus der Kriegerkultur Tibets, die älter ist als der Buddhismus und ihren prägenden Einfluß auf die tibetische Gesellschaft bis zur chinesischen Invasion 1959 behielt. Doch welchen Quellen die hier beschriebene Weltsicht auch entsprungen sein mag, sie ist bisher noch nirgendwo sonst dargestellt worden. Sie ist eine ganz eigenständige und unvergleichbare Aussage über die Situation der Menschheit und das Potential der menschlichen Existenz – aufrüttelnd durch ihren beinahe unheimlich vertrauten Klang: Es ist, als hätten wir die Wahrheit, die hier ausgesprochen wird, schon immer gekannt.

Das Interesse des Autors am Shambhala-Reich geht auf seine Zeit in Tibet zurück, während der er oberster Abt der Surmang-Klöster war. Schon als junger Mann studierte er tantrische Texte über das legendäre Shambhala-Reich, über die Wege dorthin und über dessen innere Bedeutung. 1959, auf der Flucht vor den kommunistischen Chinesen,

schrieb Chögyam Trungpa über den spirituellen Gehalt der Geschichte von Shambhala, doch diese Arbeit ging leider unterwegs verloren. James George, der frühere Hohe Kommissar Kanadas in Indien und persönlicher Freund des Autors, berichtet, Chögyam Trungpa habe ihm 1968 erzählt, er sei zwar nie in Shambhala gewesen, glaube aber an seine Existenz und könne es sogar sehen, wenn er in tiefer Meditation in seinen Spiegel blicke. Dann erzählt George, wie er einmal Zeuge war, als der Autor in einen kleinen Handspiegel schaute und das Königreich Shambhala in allen Einzelheiten beschrieb: «Da saß Trungpa in unserem Arbeitszimmer und beschrieb, was er sah, als schaute er aus dem Fenster.»

Als Chögyam Trungpa dann in den Westen kam, scheint er das Thema «Shambhala» trotz seines tiefen Interesses zunächst bis auf gelegentliche Randbemerkungen gemieden zu haben. Erst 1976, wenige Monate vor Beginn einer einjährigen Periode der Zurückgezogenheit kam er wieder auf die Bedeutung der Shambhala-Lehre zu sprechen. Beim Vajradhātu-Seminar dieses Jahres, einem dreimonatigen Schulungskurs für Fortgeschrittene, hielt er mehrere Vorträge über das Shambhala-Prinzip. Im nächsten Jahr begann er während seiner Zurückgezogenheit mit der Niederschrift einer Reihe von Essays über Shambhala, und er forderte seine Schüler auf, ein weltliches, öffentliches Meditationsprogramm einzuführen, dem er den Namen «Shambhala-Schulung» gab.

Seit dieser Zeit hat der Autor weit über hundert Vorträge zum Themenkreis der Shambhala-Weltsicht gehalten, manche davon vor den Teilnehmern des Shambhala-Schulungsprogramms, die meisten aber vor den Leitern und Lehrern dieses Programms. Einige dieser Vorträge wurden in verschiedenen Städten der Vereinigten Staaten öffentlich gehalten. Schließlich wurde noch eine

Gruppe von Vorträgen zu einem öffentlichen Seminar unter dem Thema «Der Shambhala-Krieger» zusammengefaßt, das Chögyam Trungpa 1979 zusammen mit Ösel Tendzin am Naropa-Institute in Boulder, Colorado, abhielt.

Um ein Konzept für das vorliegende Buch zu finden, hat die Herausgeberin unter der Führung des Autors sämtliche Vorträge zum Thema gesichtet und für jedes Hauptmotiv des Buchs die beste oder für den ins Auge gefaßten Zweck am besten geeignete Darstellung gesucht. Zusätzlich hat der Autor Originalbeiträge verfaßt, vor allem die Betrachtung über die Edlen Tugenden «sanftmütig», «munter» und «unerhört», die ins 20. Kapitel aufgenommen wurde; den Abschnitt über die Edle Tugend «unergründlich» (ebenfalls in Kapitel 20) hatte er bereits während seiner Klausur im Jahre 1977 verfaßt.

In der Entscheidung über die Kapitelfolge und die logische Progression der Themen haben wir uns überwiegend an den ursprünglichen Vorträgen orientiert. Beim Studium des Materials konnten wir feststellen, daß die Shambhala-Lehre nicht nur der Logik des Verstandes, sondern auch der Logik des Herzens folgt. Ebenso auf Intuition wie auf den Intellekt gegründet, bildet das Gewebe dieser Lehren die menschliche Erfahrung in komplexen und manchmal sogar scheinbar gegenläufigen Mustern ab. Um diesen Charakter zu bewahren, haben wir die Struktur des Buchs aus dem ursprünglichen Aufbau der Vorträge abgeleitet. Es liegt in der Natur des Materials, daß sich hieraus manchmal paradox oder gar widersprüchlich erscheinende Darstellungen bestimmter Gegenstände ergeben. Dennoch kamen wir zu der Ansicht, daß der Fluß und die Geschlossenheit des Ganzen am besten gewahrt blie-

ben, wenn wir uns an die innere Logik der ursprünglichen Darstellung hielten.

Diese Achtung vor der Integrität des Originals bestimmte auch die sprachliche Bearbeitung. So nimmt der Autor zum Beispiel gern geläufige Begriffe wie etwa «Güte» und gibt ihnen einen ungewöhnlichen Sinn.* Das trägt dazu bei, unseren Blick für das zu öffnen, was Chögyam Trungpa die «Heiligkeit des Alltäglichen» nennt. Zugleich entkleidet er damit auch Begriffe wie «das Magische» ihres esoterischen Charakters und zeigt, welchen sehr realen Sinn sie in unserer normalen Erfahrungswelt annehmen können. Manches mag durch diese Technik, den gewohnten Sprachgebrauch hier und da ein wenig zu strecken, zunächst fremd klingen, aber es zeigt sich, daß so mit einfachsten sprachlichen Mitteln ein subtiles Verständnis geweckt werden kann. Bei unserer redaktionellen Arbeit haben wir uns bemüht, die Stimme des Autors möglichst unverfälscht sprechen zu lassen.

Schon bevor die editorische Arbeit für dieses Buch begann, sind etliche der Vorträge bereits für den Gebrauch im Rahmen des Shambhala-Schulungsprogramms bearbeitet worden. Den daran Beteiligten sei herzlich gedankt, denn sie haben uns die Herausgabe dieses Buches mit ihrer Vorarbeit beträchtlich erleichtert.

Gliederung und Aufbau der Shambhala-Schulung waren uns bei der Ordnung des Materials ebenfalls eine große Hilfe, und wir danken allen, die diesen Aufbau im Verlauf der letzten Jahre gemeinsam mit dem Autor entwickelt haben. Unser besonderer Dank gebührt Ösel Tendzin, dem Mitbegründer der Shambhala-Schulung und Chögyam Trungpas Dharma-Nachfolger. Er hat uns wäh-

* Um diesen Sinn genauer zu treffen, ist das Wort mit «Gutsein» ins Deutsche übersetzt (Anm. d. Übers.).

rend der ganzen Dauer der Arbeit beraten, indem er zunächst den ursprünglichen Anlageplan des Buchs kritisch begutachtete und uns in den verschiedenen Stadien der Entwicklung immer wieder mit Rat und Kritik zur Seite stand.

Eine ähnliche Rolle spielte auch Mr. Samuel Bercholz, unser Verleger. Wie schon der Name «Shambhala Publications» zeigt, den er seinem Verlag 1968 gab, fühlt er sich dem Shambhala-Reich und seiner Weisheit tief verbunden. Sein Glaube an dieses Projekt und sein stets waches Interesse daran bildeten einen großen Teil der Antriebskraft für die Entwicklung und Fertigstellung des Manuskripts. Nicht zuletzt danken wir auch Ken Wilber, dem Herausgeber der New Science Library und Autor von *Halbzeit der Evolution** und anderen Büchern. Er hat das fertige Manuskript gelesen, und seine detaillierten und pointierten Kommentare führten zu beträchtlichen Änderungen in der endgültigen Fassung.

Es ist hier leider nicht möglich, all jene namentlich zu erwähnen, die uns mit ihrer Arbeit mittelbar oder unmittelbar geholfen haben, doch unser Dank gilt einem jeden von ihnen. Noch weniger möglich ist es aber, unseren Dank gegenüber dem Autor dieses Buchs zum Ausdruck zu bringen. Er hat nicht nur auf der sachlichen Ebene eng mit den Herausgebern zusammengearbeitet, sondern schien auch eine Atmosphäre von Magie und Kraft zu schaffen, von der das ganze Projekt durchtränkt und inspiriert wurde. Das mag ziemlich hochtrabend klingen, aber wer dieses Buch gelesen hat, wird vielleicht verstehen, was wir meinen. Der Autor schien diesen Text mit Kraft zu erfüllen, so daß er sich über die begrenzte Sicht seiner Herausgeber erheben konnte. Uns bleibt nur zu

* Scherz Verlag, Bern, München, Wien, 1984.

hoffen, daß wir ihn nirgendwo verdunkelt oder verwässert haben. Möge die Shambhala-Lehre dazu beitragen, alle Wesen von der Bedrohung durch die untergehende Sonne zu befreien.

Carolyn Rose Gimian
Boulder, Colorado

Einführung

Ich bin sehr froh, daß ich in diesem Buch die Shambhala-Weltsicht vorstellen kann: Sie ist, was die Welt braucht und wonach die Welt hungert. Ich möchte jedoch sofort klarstellen, daß hier nicht die Geheimnisse der tantrischen Tradition der Shambhala-Lehren enthüllt werden und daß auch nicht von der Philosophie des *Kālachakra* die Rede sein wird. Dieses Buch will vielmehr ein Leitfaden sein für Menschen, denen das Prinzip der Heiligkeit und Würde des Lebens, das Prinzip der Kriegerschaft, verlorengegangen ist. Die Grundzüge der Kriegerschaft, wie sie in den alten Zivilisationen Indiens, Tibets, Chinas, Japans und Koreas verkörpert waren, werden uns hier insbesondere beschäftigen. Dieses Buch zeigt, wie wir unsere Lebensführung verfeinern und dem wahren Sinn der Kriegerschaft Geltung verschaffen können. Es ist inspiriert vom Beispiel und von der Weisheit des großen tibetischen Königs Gesar von Ling – seine Unergründlichkeit und Furchtlosigkeit, seine Überwindung der Barbarei durch die Vier Edlen Tugenden (symbolisiert als Tiger, Löwe, Garuda und Drache) sind das große Vorbild.

Ich bin dankbar, daß es mir in der Vergangenheit vergönnt war, die Weisheit und Würde des menschlichen

Lebens im Kontext der religiösen Lehren des Buddhismus darzustellen. Hier ist es mir nun eine große Freude, die Prinzipien der Shambhala-Kriegerschaft vorstellen zu können und zu zeigen, wie wir unser Leben als Krieger führen können – freudig und furchtlos und ohne einander zu schaden oder gar zu vernichten. Es geht um die Vision der Großen Östlichen Sonne (*Sharchen Nyima*). Es geht darum, daß das Gutsein in unser aller Herzen verwirklicht werden kann.

Dorje Dradul von Mukpo

Erster Teil:

Wie man als Krieger lebt

Aus dem großen kosmischen Spiegel,
Ohne Anfang und ohne Ende,
Wurde die menschliche Gesellschaft manifest.
Zu der Zeit entstanden auch Befreiung und Verwirrung.
Als Furcht und Zweifel auftraten
Gegenüber dem Vertrauen, das vom Ursprung her frei ist,
Erhoben sich Feiglinge ohne Zahl.
Wo man sich dem vom Ursprung her freien Vertrauen
Freudig überließ,
Erhoben sich Krieger ohne Zahl.
Die zahllosen Horden von Feiglingen
Verbargen sich in Höhlen und Dickichten.
Sie töteten ihre Brüder und Schwestern und aßen ihr
Fleisch,
Sie folgten dem Beispiel der Tiere,
Sie versetzten einander in Angst und Schrecken.
So nahmen sie sich selbst das Leben.
Sie schürten ein großes Feuer des Hasses,
Beständig wühlten sie den Schlamm im Strom der Lust auf,
Sie suhlten sich im Sumpf der Trägheit:
Das Zeitalter von Hunger und Seuchen brach an.

Von denen, die dem ursprünglichen Vertrauen treu
blieben,
Den vielen Kriegerscharen,
Gingen manche in die Berge der Hochländer
Und errichteten herrliche Kristallburgen.
Manche gingen in die Länder der lieblichen Seen und
Inseln
Und bauten dort schöne Paläste.
Manche gingen in die milden Ebenen
Und legten Felder an für Gerste, Reis und Weizen.
Sie lebten immer ohne Streit,
Stets liebevoll und sehr großzügig.
Ohne Ansporn, nur durch ihre Unergründlichkeit, die aus
sich selbst heraus besteht,
Blieben sie stets dem königlichen Rigden ergeben.

1. Die Schaffung einer erleuchteten Gesellschaft

Die Shambhala-Lehre geht davon aus, daß es eine tiefe menschliche Weisheit, mit der die Probleme der Welt überwunden werden können, tatsächlich gibt. Und diese Weisheit gehört weder einer bestimmten Kultur oder Religion, noch stammt sie *nur* aus dem Westen oder *nur* aus dem Osten: Es ist die Tradition menschlicher Kriegerschaft, für die es aus allen Zeitaltern und vielen Kulturen Zeugnisse gibt.

In Tibet und anderen fernöstlichen Ländern gibt es Geschichten über ein legendäres Königreich, das für spätere asiatische Gesellschaften eine Quelle der Gelehrsamkeit und Kultur gewesen sein soll. Die Legenden beschreiben es als ein blühendes Reich des Friedens, regiert von weisen und erbarmungsvollen Herrschern. Seine Bewohner waren ebenso freundlich und gebildet – alles in allem eine Muster-gesellschaft. Dieses Reich wurde Shambhala genannt.

Es heißt, der Buddhismus habe eine bedeutende Rolle bei der Entwicklung der Shambhala-Gesellschaft gespielt. Shākyamuni-Buddha, so erzählen die Legenden, gab dem ersten König von Shambhala, Dawa Sangpo, hohe tantrische Unterweisungen. Diese Lehren, bis heute bewahrt als das *Kālachakra-Tantra*, gehören zum Tiefsten, was der tibetische Buddhismus an Weisheit hervorgebracht hat. Nach der Unterweisung des Königs, so berichten die Legenden weiter, begannen alle Menschen von Shambhala mit der Praxis der Meditation und folgten fortan dem buddhistischen Pfad der liebenden Zuwendung und Verantwortung gegenüber allen Lebewesen. So wurden nicht nur die Könige, sondern alle Bewohner dieses Reichs zu hochentwickelten Menschen.

Unter den heutigen Tibetern ist der Glaube lebendig, daß es das Shambhala-Reich noch gibt, irgendwo in einem abgelegenen Tal des Himālaya versteckt. Es gibt sogar buddhistische Texte, die sehr detaillierte, aber schwerverständliche Angaben dazu machen, wie Shambhala zu erreichen sei. Zu der Frage, ob man diese Texte wörtlich oder metaphorisch auffassen soll, gehen die Meinungen allerdings auseinander. Es gibt sogar Texte, die genaue Beschreibungen des Königreichs enthalten. So liegt Shambhala beispielsweise nach dem *Großen Kommentar zum Kālachakra* des im vorigen Jahrhundert lebenden buddhistischen Lehrers Mipham nördlich des Sita-Flusses und wird durch acht Bergzüge unterteilt. Der Palast der Rigden, der königlichen Herrscher von Shambhala, krönt den Gipfel eines kegelförmigen Berges in der Mitte des Landes. Dieser Berg, so erzählt Mipham, wird Kailāsa genannt. Der Palast, er wird Kālapa-Palast genannt, umfaßt ein weites Gebiet von vielen Quadratmeilen. Vor dem Palast, im Süden, liegt der wunderschöne Malaya-Park, und in seiner Mitte steht ein Tempel, den Dawo Sangpo erbaute und dem Kālachakra weihte.

Andere Legenden berichten, das Königreich Shambhala sei vor vielen Jahrhunderten vom Erdboden verschwunden. Irgendwann sei schließlich die gesamte Einwohnerschaft erleuchtet gewesen, und das ganze Reich sei dadurch in einen himmlischen Bereich versetzt worden. Nach diesen Berichten wachen jedoch die Rigden-Könige von Shambhala weiterhin über das Leben der Menschheit und werden eines Tages zurückkehren, um sie vor der Vernichtung zu bewahren. Viele Tibeter glauben, daß der große Kriegerkönig Gesar von Ling von der Weisheit Shambhalas inspiriert war und von den Rigden-Königen beraten wurde. Von Gesar wird gesagt, er sei nicht selbst in Shambhala gewesen, also muß seine Beziehung zum Kö-

nigreich spiritueller Natur gewesen sein – wieder ein Hinweis auf den Glauben, daß das Shambhala-Reich nicht von dieser Welt ist. Gesar lebte etwa im 11. Jahrhundert und regierte das Provinzkönigreich Ling in der Provinz Kham in Osttibet. Nach seiner Regentschaft verbreiteten sich die Geschichten über seine Leistungen als Krieger in ganz Tibet und wurden schließlich zum größten Epos der tibetischen Literatur. Manche Legenden erzählen, Gesar werde eines Tages als Führer einer großen Streitmacht aus Shambhala zurückkehren und die Mächte der Finsternis in der Welt besiegen.

In neuerer Zeit haben manche westliche Gelehrte die Ansicht vertreten, Shambhala könne tatsächlich eines der historisch dokumentierten Reiche der Frühzeit gewesen sein, etwa das Königreich Zhang-Zhung in Zentralasien. Die meisten Forscher glauben jedoch, daß die Geschichten um Shambhala durchweg mythischer Natur sind. Aus dieser Sicht liegt es nahe, Shambhala als pure Fiktion abzutun; aber genauso gut kann man die Legende als Ausdruck eines tiefverwurzelten und sehr realen Verlangens nach einem guten und erfüllten Leben verstehen. Tatsächlich gibt es unter den buddhistischen Lehrern Tibets eine lange Tradition, das Shambhala-Reich nicht als einen Ort «da draußen» zu betrachten, sondern als die Basis oder Wurzel von Wachheit und geistiger Gesundheit, die jeder Mensch als Potential in sich trägt. So betrachtet, spielt es keine Rolle mehr, ob das Shambhala-Reich nun Tatsache oder Fiktion ist. Es ist der metaphorische Ausdruck für das Ideal der erleuchteten Gesellschaft, und als das sollten wir es betrachten und uns zum Vorbild nehmen.

Im Laufe der letzten Jahre habe ich eine Serie von «Shambhala-Unterweisungen» vorgelegt, in denen das Shambhala-Reich als ein Sinnbild das Ideal der weltlichen

Erleuchtung repräsentiert. Darunter verstehe ich die Möglichkeit, unser Leben und das Leben anderer außerhalb jedes religiösen Kontexts zu bereichern und zu erhöhen. Die Shambhala-Lehre beruht zwar auf der geistigen Klarheit und Sanfttheit der buddhistischen Tradition, besitzt aber auch eine eigene unabhängige Basis, und die besteht aus nichts weiter als der Entwicklung und Veredelung dessen, was wir als Menschen *sind*. Angesichts der großen Probleme, denen die Menschheit heute gegenübersteht, scheint es von Tag zu Tag dringender zu werden, einfache und nicht an bestimmte Glaubensformen gebundene Möglichkeiten der Arbeit an uns selbst und der Kommunikation unserer Einsichten zu finden. Die Shambhala-Lehre oder ganz allgemein «Shambhala-Weltsicht» ist einer der Ansätze, die sich uns heute bieten, um zu einem gesunden, menschengerechten Leben zu finden.

Wir alle betrachten den gegenwärtigen Zustand der Welt mit Besorgnis: die Drohung des Atomkriegs, Armut und ökonomische Labilität, soziales und politisches Chaos, die seuchenartige Verbreitung psychischer Störungen. Eine Welt voller Unruhen und Krisen. Die Shambhala-Lehre geht davon aus, daß es eine tiefe menschliche Weisheit, mit der die Probleme der Welt überwunden werden können, tatsächlich gibt. Und diese Weisheit gehört weder einer bestimmten Kultur oder Religion, noch stammt sie *nur* aus dem Westen oder *nur* aus dem Osten: Es ist die Tradition menschlicher Kriegerschaft, für die es aus allen Zeitaltern und vielen Kulturen Zeugnisse gibt.

Wenn wir hier «Krieger» sagen, so ist damit nicht jemand gemeint, der andere mit Krieg überzieht. Aggression ist der Grund für unsere Probleme, nicht ihre Lösung. Wir leiten das Wort «Krieger» vielmehr von dem tibetischen *Pawo* ab, und das bedeutet wörtlich «einer, der tapfer ist». Kriegerschaft bezeichnet also die Tradition

menschlicher Unerschrockenheit, die Tradition der Furchtlosigkeit. Die nordamerikanischen Indianer hatten solch eine Tradition, und bei den südamerikanischen Indianern gab es sie auch. Ebenso verkörperte der japanische Samurai das Ideal von Furchtlosigkeit und Weisheit, und selbst im christlichen Abendland ist das Prinzip der erleuchteten Kriegerschaft zu finden. Der legendäre König Arthur ist hierfür ein Beispiel, und manche in der Bibel erwähnte Herrscher wie etwa König David sind Beispiele der Kriegerschaft, die der jüdischen ebenso wie der christlichen Tradition angehören. Ja, unser Planet Erde hat schon viele große Krieger hervorgebracht.

Das erste Prinzip der Kriegerschaft und der Shambhala-Weltsicht überhaupt lautet: Hab keine Furcht vor dem, was du bist. Hab keine Angst vor dir selbst, das ist letztlich auch die Definition der Tapferkeit. Die Shambhala-Lehre besagt, daß wir die Möglichkeit haben, angesichts der großen Probleme in der Welt heldenhaft und zugleich gütig und freundlich zu sein. Diese Shambhala-Sichtweise bedeutet das Gegenteil von Selbstsucht. Wenn wir nämlich Angst vor uns selbst haben sowie vor der scheinbaren Bedrohung durch die Welt, dann werden wir ganz besonders selbstüchtig. Wir möchten uns ein eigenes kleines Nest bauen, einen Kokon um uns spinnen, in dem wir allein sicher leben können.

Wir können uns aber auch für den Mut entscheiden. Wir müssen über unsere Umfriedungen, über das Feuer im Kamin, über die Aufgabe, die Kinder zur Schule zu bringen und selbst rechtzeitig zur Arbeit zu erscheinen, hinausdenken. Wir müssen uns fragen, wie wir dieser Welt helfen können. Wenn *wir* ihr nicht helfen, dann tut es keiner. Wir sind jetzt einfach an der Reihe, der Welt zu helfen. Anderen zu helfen, heißt aber nicht, unser eigenes Leben im Stich zu lassen. Man muß nicht Bürgermeister

oder Staatspräsident werden, um anderen zu helfen. Man kann bei Verwandten und Freunden, bei den Menschen in der näheren Umgebung anfangen – am besten aber bei sich selbst. Wichtig ist dabei nur, sich ganz klarzumachen, daß man nie einfach «frei» hat. Wir können es uns nicht leisten, die Beine hochzulegen – die Welt braucht unsere Hilfe.

Jeder hat also die Verantwortung, der Welt zu helfen, aber Vorsicht: Sobald wir anfangen, anderen unsere Ideen und unsere Hilfe aufzudrängen, vergrößern wir das Chaos nur. Die meisten Menschen haben Theorien darüber, was die Welt braucht. Manche meinen, sie braucht den Kommunismus, andere denken, sie braucht Demokratie; manche glauben, die Technik wird die Welt retten, andere sagen, die Technik wird die Welt zerstören. Die Shambhala-Lehre hat nichts damit zu tun, die Welt zu einer neuen Theorie zu bekehren. Nach der Shambhala-Weltsicht können wir eine erleuchtete Gesellschaft nur dadurch schaffen, daß wir in uns selbst entdecken, was *wir* ihr zu bieten haben. So kann unser erster Schritt nur darin bestehen, unsere eigene Erfahrung zu erforschen und zuzusehen, was sie an Brauchbarem enthält, um uns selbst und anderen zu einem erfüllten und würdigen Dasein zu verhelfen.

Wenn wir einmal einen ganz unvoreingenommenen Blick riskieren, werden wir feststellen, daß unser Dasein als Menschen bei allen Problemen und Verwirrungen, bei allen äußeren und inneren Höhen und Tiefen etwas grundlegend Gutes hat. Solange wir dieses Fundament von Gutsein nicht in unserem eigenen Leben entdeckt haben, werden wir kaum das Leben anderer verbessern können. Wenn wir einfach nur unglückliche und armselige Kreaturen sind, wie wollen wir uns dann je eine erleuchtete Gesellschaft vorstellen, geschweige denn sie verwirklichen können?

Wir können dieses echte Gutsein in uns entdecken,

wenn wir uns für sehr einfache Erfahrungen öffnen. Damit ist aber nicht gemeint, was für ein gutes Gefühl es ist, eine Million zu gewinnen, ein Examen zu bestehen oder ein neues Haus zu kaufen, sondern gemeint ist das sehr einfache, in allem enthaltene Gutsein des Lebendigseins – und das hängt nicht von unseren Leistungen und Errungenschaften ab. Ein kurzes Aufblitzen dieses Gutseins erfahren wir sehr häufig, aber meist nehmen wir es nicht richtig wahr oder wollen es nicht wahrhaben. Wenn wir eine strahlende Farbe sehen, sind wir Zeuge unseres eigenen inneren Gutseins. Hören wir einen angenehmen Laut, so hören wir unser eigenes grundlegendes Gutsein. Wenn wir aus der Dusche kommen, fühlen wir uns frisch und sauber, wenn wir aus einem stickigen Zimmer treten, genießen wir draußen die frische Luft. All diese Erlebnisse mögen nur Sekundenbruchteile dauern, dennoch sind sie echte Erfahrungen des Gutseins. Derartiges widerfährt uns ständig, aber meist ignorieren wir es als nebensächlich und bedeutungslos. Nach der Shambhala-Lehre ist es durchaus sinnvoll, diese Augenblicke bewußt wahrzunehmen und zu nutzen, denn sie zeigen die grundlegende Aggressionslosigkeit und Frische unseres Lebens – das grundlegende Gutsein.

Jeder Mensch hat eine Grundnatur von unverfälschtem, reinem Gutsein. In diesem Gutsein liegt ein ungeheures Potential zu Sanftheit und Wertschätzung. Wir können lieben. Wir können einen anderen Menschen sanft streicheln. Wir können jemand liebevoll verstehend küssen. Wir können das Schöne in uns aufnehmen. Wir können das Beste dieser Welt bejahen und schätzen. Wir können ihre Lebendigkeit schätzen: die Gelbheit des Gelben, die Röte des Roten, die Grünheit des Grünen, die Bläue des Blauen. Unsere Erfahrung ist wirklich. Dürfen wir sagen, das Gelbe sei rot, nur weil wir Gelb nicht mögen? Das

hieße der Wirklichkeit zuwiderhandeln. Wenn die Sonne scheint, können wir dann sagen, Sonnenschein sei schrecklich? Nein, wenn die Sonne scheint, wenn Schnee fällt, freuen wir uns daran. Und wenn wir die Wirklichkeit bejahen, kann sie uns erreichen und auf uns einwirken. Manchmal kommen wir spät ins Bett und müssen trotzdem früh aufstehen, aber wenn wir dann draußen die Sonne sehen und uns diesem Eindruck für einen Moment wirklich überlassen, werden wir munter. Wir können uns sogar von unserer Depressivität befreien, wenn wir nur erkennen, daß die Welt, die wir haben, gut ist.

Daß die Welt gut ist, ist nicht einfach irgendeine beliebige Idee: Sie ist gut, weil wir ihr Gutsein *erfahren* können. Wir können die Welt als gesund und einfach, als direkt und real erleben, weil es unserer tiefsten Natur entspricht, mit dem Gutsein in allem Geschehen in Einklang zu sein. Unsere Befähigung zu Intelligenz und Würde steht in Übereinstimmung mit unserer Fähigkeit, einen strahlend-blauen Himmel, die Frische grüner Felder oder die Schönheit von Bäumen und Bergen zu erfahren. Wir haben eine echte Beziehung zur Wirklichkeit, die uns aufwecken und unser elementares Gutsein spüren lassen kann. Die Shambhala-Weltsicht oder Shambhala-Haltung besteht darin, daß wir uns auf unsere Fähigkeit, uns selbst zu wecken, einstimmen und erkennen, daß das Gutsein uns widerfahren kann. Tatsächlich tut es das bereits.

Aber dann stellt sich eine Frage. Du hast vielleicht eine echte Verbindung zu deiner Welt hergestellt, den Sonnenschein einmal wirklich gesehen, eine Farbe in dich aufgenommen, gute Musik gehört, etwas Gutes gegessen oder was auch immer. Aber wie ist nun dieser flüchtige Eindruck von Gutsein mit dem Strom der gewohnten Erfahrung zu verbinden? Mancher mag dann denken: «Ich möchte mehr von diesem Gutsein, das in mir und der Welt um mich her

ist.» Und dann rennt er herum und versucht, sich das Gewünschte irgendwie zu verschaffen, womöglich sogar, es zu kaufen: «Diese Erfahrung war so schön, ich will sie besitzen!» Das Grundproblem bei dieser Art des Vorgehens besteht darin, daß man nie Befriedigung findet. Denn auch wenn man bekommt, was man sich wünscht, bleibt da immer noch ein tiefes Verlangen. In der Einkaufszone jeder Großstadt kann man diese Art von Verzweiflung beobachten. Die Leute mögen Geschmack haben und schon dadurch über ein Mittel verfügen, menschliche Würde zu verwirklichen. Aber andererseits leben sie doch, als wären sie von Dornen umfangen. Sie wollen mehr und immer mehr.

Ein anderer Versuch, sich das Gutsein zu verschaffen, besteht darin, sich irgendeiner «Sache» anzuschließen, sich zu erniedrigen und ihr ganz zu unterwerfen. Jemand sagt dir, daß er dich glücklich machen wird, wenn du dein Leben nur seiner Sache hingibst. Wenn du glaubst, daß er tatsächlich das Gutsein besitzt, nach dem du suchst, wirst du womöglich bereit sein, dir den Kopf zu scheren und wallende Gewänder zu tragen, auf dem Boden herumzukriechen und mit den Fingern zu essen – nur um mit diesem Gutsein in Berührung zu kommen. So verkaufst du deine Menschenwürde und wirst ein Sklave.

Beide Ansätze sind ein Versuch, etwas Gutes, etwas Wirkliches wiederzugewinnen. Bist du reich, dann wirst du bereit sein, einen Haufen Geld dafür auszugeben. Bist du arm, dann gibst du dein Leben dafür hin. An beiden Arten des Vorgehens ist irgend etwas grundsätzlich falsch. Was?

Wenn wir das Potential von Gutsein in uns zu entdecken beginnen, nehmen wir die Sache meist viel zu ernst. Uns verlangt so sehr nach diesem Gutsein, daß wir dafür sogar töten oder sterben würden. Natürlich geht uns darüber aller Humor verloren. Humor hat nichts mit Witzereien

oder Herumalbern zu tun; und sich über andere lustig zu machen, hat noch viel weniger mit Humor zu tun. Echten Humor erkennt man an seiner Leichtigkeit: Er walzt die Wirklichkeit nicht nieder, sondern begrüßt und umspielt sie mit leichter Hand. Das ist eine Bedingung für die Wiederentdeckung der Shambhala-Weltsicht, dieser echte Humor, diese leichte Hand im Umgang mit der Wirklichkeit.

Wenn du bereit bist, dich selber, dein Bewußtsein und dein Handeln anzuschauen, kannst du den Humor zurückgewinnen, den du im Lauf deines Lebens verloren hast. Schau dir zuerst einmal deine gewohnte häusliche Wirklichkeit an: deine Messer, Gabeln und Teller, dein Telefon, deinen Staubsauger – ganz gewöhnliche Dinge. Sie haben nichts Mystisches oder Außergewöhnliches an sich, aber wenn du keine echte Verbindung herstellst zu deinen Alltagssituationen, wenn du diesem alltäglichen Leben nicht auf den Grund gehst, wirst du niemals Humor und Würde finden – und letztlich auch keine Wirklichkeit.

Wie du dein Haar kämmst, wie du dich kleidest, wie du dein Geschirr abwäschst – all das sind Arten, mit der Wirklichkeit in Beziehung zu treten, und deshalb Ausdruck deines geistigen Gesundheitszustands. Eine Gabel ist natürlich nur eine Gabel, ein Eßwerkzeug. Dennoch kann aber deine geistige Gesundheit und Würde davon abhängen, wie du die Gabel benutzt. Die Shambhala-Weltsicht will ganz einfach ein Anstoß für dich sein, deine Lebensweise, deine Beziehung zum alltäglichen Leben zu verstehen.

Als menschliche Wesen sind wir im Grunde wach und fähig, die Wirklichkeit zu begreifen. Wir sind keine Sklaven unserer Lebensumstände, wir sind frei. Frei sein heißt hier einfach, daß wir einen Körper und ein Bewußtsein haben und daß wir uns dazu aufraffen können, mit der

Wirklichkeit würdevoll und voller Humor umzugehen. Wenn wir uns aufzurappeln beginnen, wird sich herausstellen, daß das ganze Universum – einschließlich der Jahreszeiten, einschließlich Eis und Schnee und Matsch – uns kraftvoll beisteht. Das Leben ist tatsächlich zum Lachen, aber es macht sich nicht lustig über uns. Wir finden heraus, daß wir mit unserer Welt zurechtkommen können, daß wir vermögen, mit unserem Universum angemessen, uneingeschränkt und freudig umzugehen.

Die Entdeckung des grundlegenden Gutseins ist keine spezifisch religiöse Erfahrung. Sie besteht vielmehr in der Erkenntnis, daß wir die Wirklichkeit, die reale Welt, in der wir uns befinden, direkt erleben können und daß wir mit ihr arbeiten können. Die Erfahrung des grundlegenden Gutseins in unserem Leben gibt uns das Gefühl, daß wir intelligente, vollwertige Menschen sind und die Welt keine Bedrohung darstellt. In diesem Gefühl, daß unser Leben echt und gut ist, haben wir es nicht nötig, uns selbst oder andere zu täuschen. Ganz ohne Schuld- oder Minderwertigkeitsgefühle können wir unsere Mängel betrachten, aber zugleich auch unsere Fähigkeit sehen, das Gutsein auch auf andere Menschen auszudehnen. Wir können geradheraus die Wahrheit sagen und dabei völlig offen, aber auch unerschütterlich fest sein.

Nichts und niemanden jemals aufzugeben, das ist das Wesen der Kriegerschaft oder Tapferkeit. Wir können niemals sagen, daß es aus ist mit uns oder mit irgend jemandem oder gar mit der Welt. Gewiß wird es während unserer Lebensspanne noch große Probleme in der Welt geben, aber sorgen wir dafür, daß es keine Katastrophen gibt. Wir können sie verhindern, es liegt an uns. Dafür gibt es (und gab es schon immer) die Shambhala-Weltsicht, die besagt, daß wir die Welt retten können, indem wir ihr dienen. Doch die Welt zu retten, ist nicht genug. Wir

müssen auch daran arbeiten, eine erleuchtete Gesellschaft zu schaffen.

In diesem Buch werden wir die Grundlagen einer erleuchteten Gesellschaft und den Weg, der zu ihr führt, beschreiben; aber wir werden hier keine utopischen Phantasien davon entwerfen, wie eine solche Gesellschaft im einzelnen aussehen wird oder soll. Wenn wir der Welt helfen wollen, müssen wir persönlich uns aufmachen – dann genügt es nicht, über unser Ziel zu theoretisieren oder zu spekulieren. Es bleibt also jedem selbst überlassen herauszufinden, was eine erleuchtete Gesellschaft ist und wie sie zu verwirklichen ist. Den Weg des Shambhala-Kriegers zu beschreiben, so hoffe ich, wird dazu beitragen, uns dieser Erkenntnis einen Schritt näherzubringen.