

btb

Die wahre Geschichte hinter dieser außergewöhnlichen Reise beginnt in jener Nacht, in der sich Yongey Mingyur Rinpoche dazu entschließt, sein bisheriges, wohlbehütetes und privilegiertes Leben als Abt eines wichtigen buddhistischen Klosters hinter sich zu lassen. Unbemerkt schlüpft er aus dem Tor und ist zum ersten Mal alleine mit sich selbst. Auf dem Weg in die ihm unbekannte Welt, die ganze vier Jahre andauern wird, muss er sich vollkommen neu zurechtfinden und entdeckt tief verborgene Wahrheiten über das Leben, sich selbst und die Welt um uns herum, die seine Lehre für immer prägen werden.

Dieses Buch erzählt die beeindruckende Geschichte zweier Arten von Sterblichkeit, der körperlichen und der seelischen. Und es zeigt uns, wie wir diese beiden unausweichlichen Tatsachen miteinander in Einklang bringen und die Angst vorm Sterben in die Freude am Leben umwandeln können.

YONGEY MINGYUR RINPOCHE, lebt als Exiltibeter in Indien. Bereits mit 17 Jahren wurde er zum bislang jüngsten tibetischen Meditationsmeister.

Die frühe Begegnung mit dem Biologen und Bewusstseinsforscher Francisco Varela entfachte sein Interesse an Gehirnforschung und Neurowissenschaften. Eine eigene schwere Angststörung überwand er durch Meditationstechnik und erreichte bei neurologischen Messungen seiner Gehirnaktivität bislang nie bekannte Werte. Seine zugewandte, selbstironische Art zu unterrichten begeistert in Asien, Amerika und Europa Millionen von Menschen.

YONGEY MINGYUR
RINPOCHE

Mit Helen Tworkov

AUF DEM WEG

Eine Reise
zum wahren Sinn
des Lebens

Aus dem Amerikanischen
von Liselotte Prugger

btb

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Genehmigte Taschenbuchausgabe Februar 2023

Copyright der deutschsprachigen Ausgabe © 2020 btb Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright der Originalausgabe © 2019 by Yongey Mingyur Rinpoche

Umschlaggestaltung: semper smile, München

Umschlagmotiv: © plainpicture/whatapicture

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

JT · Herstellung: sc

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-77297-1

www.btb-verlag.de

www.facebook.com/penguinbuecher

INHALT

Prolog	7
TEIL EINS – Öl ins Feuer gießen	19
Kapitel 1: Wer bist du?	21
Kapitel 2: Erkenne die Welle an, aber verweile beim Ozean	32
Kapitel 3: Mit einem goldenen Löffel im Mund geboren	46
Kapitel 4: Vergänglichkeit und Tod	54
Kapitel 5: Weisheit entstehen lassen	66
Kapitel 6: Was wirst du im Bardo machen?	83
Kapitel 7: Lektionen von Milarepa	90
Kapitel 8: Der Bahnhof von Varanasi	101
Kapitel 9: Leerheit, nicht »Nichts«	118
Kapitel 10: Wenn du etwas siehst, sag etwas	132
Kapitel 11: Ein Besuch von der Panik, meiner alten Freundin	140
Kapitel 12: Ein Tag an den Ghats	151
Kapitel 13: Vom Schlaf und von Träumen	171
Kapitel 14: Schwimmen lernen	179
Kapitel 15: Memento Mori	186

TEIL ZWEI – Nach Hause zurückkehren	203
Kapitel 16: Wo der Buddha starb	205
Kapitel 17: Was ist Ihr Wunschtraum?	210
Kapitel 18: Durch die Dunkelheit kommen	223
Kapitel 19: Eine zufällige Begegnung	238
Kapitel 20: Nackt und bekleidet	250
Kapitel 21: Nicht wählerisch sein	256
Kapitel 22: Mit dem Schmerz arbeiten	265
Kapitel 23: Die vier Flüsse des natürlichen Leidens	273
Kapitel 24: Sich der Bardos entsinnen	280
Kapitel 25: Alles abgeben	290
Kapitel 26: Wenn der Tod eine gute Nachricht ist	302
Kapitel 27: Das Gewahrsein stirbt niemals	312
Kapitel 28: Wenn die Tasse zerbricht	323
Kapitel 29: Im Bardo des Werdens	337
Epilog	357
Dank	373
Glossar	375

PROLOG

11. Juni 2011

Ich schrieb den Brief zu Ende. Es war nach zehn Uhr in einer heißen Nacht in Bodh Gaya im Norden Zentralindiens, und im Augenblick wusste es sonst niemand. Ich legte den Brief auf einen niedrigen Holztisch vor den Stuhl, auf dem ich oft saß. Sie würden ihn irgendwann am folgenden Nachmittag finden. Es gab nichts mehr zu tun. Ich schaltete das Licht aus und zog den Vorhang zurück. Draußen war es stockdunkel, nichts rührte sich, und genau so hatte ich es erwartet. Gegen halb elf begann ich im Dunkeln herumzulaufen und schaute ständig auf die Uhr.

Zwanzig Minuten später nahm ich meinen Rucksack, verließ mein Zimmer und schloss die Tür hinter mir ab. Im Dunkeln schlich ich auf Zehenspitzen die Treppe hinunter in die Eingangshalle. In der Nacht sichert ein schwerer Metallriegel zwei dicke Holztüren von innen. Jede Tür wird von schmalen, rechteckigen, fast gleich hohen, nach außen zu öffnenden Fenstern flankiert. Ich wartete, bis der Wachmann vorbeigekommen war. Als er nach meiner Berechnung am weitesten vom vorderen Tor entfernt sein musste, öffnete ich das Fenster und stieg auf die kleine Marmorveranda hinaus. Ich schloss das Fenster, flitzte die sechs Stufen zu dem

mit Ziegelsteinen gepflasterten Fußweg hinunter und stellte mich schnell hinter die Büsche zur Linken.

Das Gelände ist von einem hohen Metallzaun umgeben. Die Seitenpforte am Weg bleibt tagsüber geöffnet, ist aber in der Nacht abgeschlossen, und in der Nähe passt ein Wachmann auf. Die vordere Pforte wird selten benutzt. Sie ist hoch und breit und führt zu einer Umgehungsstraße, die die beiden, parallel zueinander verlaufenden Hauptstraßen verbindet. Die beiden Eisenflügel der Pforte sind mit einer schweren Kette und einem großen Vorhangschloss gesichert. Um unbemerkt hinauszugelangen, durfte der Wachmann mich bei seiner nächsten Runde nicht sehen. Ich wartete hinter den Büschen, bis er vorbeikam, berechnete abermals, wann er in sicherer Entfernung sein musste, und rannte dann die dreißig Meter zur Hauptpforte hinüber.

Als ich meinen Rucksack über die Pforte warf, zielte ich auf den Rasenstreifen am Rand der geteerten Straße, damit er geräuschlos landete. Außerdem hatte mein Vater mich immer gemahnt: *Wenn du auf Reisen bist und zu einer Mauer kommst, wirf immer zuerst dein Gepäck rüber, denn dann wirst du ganz bestimmt auch folgen.* Ich schloss das Vorhangschloss auf, stieß den Torflügel auf und schlüpfte hinaus.

Vor Angst und Aufregung klopfte mir das Herz bis zum Hals. Die nächtliche Dunkelheit schien aufzuleuchten und all meine Gedanken zu absorbieren. Zurück blieb nur das schockierende Gefühl, mitten in der Nacht auf der anderen Seite des Zauns und zum ersten Mal in meinem Erwachsenenleben ganz allein draußen in der Welt zu sein. Ich musste mich zwingen, in Bewegung zu kommen. Ich griff zwischen den Gitterstangen hindurch und drückte das Vorhangschloss

zu, dann hob ich mein Bündel auf und verbarg mich am Straßenrand. Zwei Minuten vor elf, und ich befand mich zwischen einem Leben und dem nächsten. Der Atem dröhnte in meinen Ohren, mein Magen verkrampfte sich. Ich konnte kaum glauben, dass mein Plan bislang perfekt aufgegangen war. Meine Sinne schärften sich und schienen sich über meinen konzeptuellen Geist hinweg auszudehnen. Die Welt begann plötzlich zu leuchten, und ich meinte, kilometerweit sehen zu können ... nur das Taxi sah ich nicht.

Wo ist das Taxi?

Es war für elf Uhr nachts bestellt worden. Ich trat auf die Umgehungsstraße hinaus und hielt Ausschau nach Scheinwerfern. Auch wenn ich mit der Strategie eines Ausbrechers vorgegangen war, hatte ich niemandem von meinem Plan erzählt, und ein Fluchtauto wartete auch nicht auf mich. Auf der anderen Seite des Zauns, der nun hinter mir lag, war Tergar, ein tibetisches, buddhistisches Kloster ... und ich war sein angesehener, sechsunddreißigjähriger Abt.

Ein Jahr zuvor hatte ich meine Absicht verkündet, ein ausgedehntes Retreat zu beginnen. Das hatte bei niemandem die Alarmglocken schrillen lassen. Dreijahresretreats sind in meiner Tradition üblich. Allerdings war vermutet worden, dass ich mich in ein Kloster oder in eine Eremitage in den Bergen zurückziehen würde. Abgesehen von Tergar in Bodh Gaya habe ich Klöster in Tibet und Nepal sowie Meditationszentren in allen Teilen der ganzen Welt besucht, aber nirgends hatte irgendjemand meine wahren Absichten erahnt. Trotz meiner angesehenen Position – oder präziser ausgedrückt, wegen ihr – würde ich nicht in einer institutionellen oder abgelegenen Unterkunft verschwinden. Ich hatte mir

zum Ziel gesetzt, der althergebrachten Tradition der *Sadhus*, den herumziehenden, hinduistischen Asketen, zu folgen, die ihren ganzen Besitz aufgeben, um frei von weltlichen Belangen zu leben. Die frühesten Helden meiner tibetischen Kagyu-Übertragungslinie waren in die Fußstapfen ihrer hinduistischen Vorfahren getreten und hatten in Höhlen und Wäldern gelebt. Ich würde mein Leben als privilegierter *Tulku* – als anerkannte Inkarnation eines spirituellen Meisters – hinter mir lassen; es sozusagen »sterben« lassen. Ich würde mein Amt als jüngster Sohn des *Tulku Urgyen Rinpoche*, des hochverehrten Meditationsmeisters, niederlegen. Ich würde ohne Diener und Verwaltungspersonal leben und den Schutz, der mir durch meine Rolle als Abt und Linienhalter zusteht, gegen die Anonymität eintauschen, die ich noch nie gehabt, nach der ich mich aber seit langem gesehnt hatte.

Auf meiner Armbanduhr war es zehn Minuten nach elf. Mein Plan sah vor, den Mitternachtszug nach Varanasi zu nehmen. Der Zug fuhr vom nur dreizehn Kilometer entfernten Bahnhof Gaya ab. Das Taxi hatte ich am frühen Abend bestellt, als ich auf dem Rückweg vom Mahabodhi-Tempel war, der historischen Stätte, die an das große Erwachen Buddhas unter einem Bodhi-Baum erinnert. Ein Ableger des ursprünglichen Baumes markiert das Herz dieses weitläufigen Tempelkomplexes, und Pilger aus aller Welt kommen hierher, um unter seinem Blätterdach zu sitzen. Ich fuhr oft dorthin, aber an diesem speziellen Abend hatte ich nur vor, die rituelle Umrundung *kora* zu machen und Butterlampen zu opfern, um ein gutes Gelingen meines Retreats zu erbitten. Ich war von meinem langjährigen Diener, Lama Soto, begleitet worden. Plötzlich tauchten Scheinwerfer auf, und ich trat auf die Straße. Ein Jeep fuhr vorbei. Nach weiteren zehn

Minuten sah ich abermals Scheinwerfer. Als ein großer Fernlaster auf mich zudonnerte, sprang ich zurück und rutschte in einer Schlammfütze aus. Als ich meinen Fuß herauszog, blieb einer der Gummi-Flip-Flops darin stecken. Ich zog ihn heraus und versteckte mich wieder, diesmal mit glitschigen, schlammverschmierten Händen. Meine Hochstimmung verschwand, und Unruhe waberte wie Nebel herein. Jeder, der diese Straße frequentierte, würde mich erkennen. Niemand hatte mich je ohne Begleitung gesehen, weder zu dieser noch zu irgendeiner anderen Stunde. Ich hatte fest mit dem Taxi gerechnet. Ich hatte keine Vorstellung, was ich nach meiner Ankunft in Varanasi machen würde, aber in diesem Augenblick war es entscheidend für mich, den Zug nicht zu verpassen. Ich hatte keinen Plan B. Schwitzend vor Hitze und Aufregung machte ich mich schnell auf den Weg zur Hauptstraße.

Früher an diesem Abend waren Lama Soto und ich mit dem Jeep von Tergar zum fünf Kilometer entfernten Mahabodhi-Tempel gefahren. Wir hatten die kleinen Läden passiert, die die Hauptstraße säumen: Stände mit Textilwaren, ein paar Restaurants, Computercafés, Souvenir- und Ramschläden sowie Reisebüros. Neben Autos, Taxis, Fahrrädern und Rikschas verstopften auch Tuk-Tuks, die dreirädrigen, motorisierten Krachmacher, die Straßen. In der Nähe des Tempelgangs säumten Bettler die Zufahrt mit ihren Almosenschalen. Auf dem Rückweg nach Tergar hatten wir an einem Reisebüro angehalten. Dort bestellte ich für elf Uhr nachts ein Taxi zur Hauptpforte des Klosters. Wir hatten uns auf Englisch unterhalten, damit Lama Soto, der nur Tibetisch sprach, nichts von dieser Verabredung mitbekam.

Ich war auf der Umgehungsstraße schon auf halben Weg

zur Hauptstraße, als das Taxi endlich auftauchte. Nach einer halben Stunde allein in der Außenwelt spendete der begrenzte Raum im Auto unerwarteten Trost. Von klein auf hatte ich mehrmals täglich Gebete mit folgendem Inhalt gesprochen: *Ich nehme Zuflucht zu Buddha, zum Dharma – den Belehrungen des Buddhas und zur Sangha – der erleuchteten Gemeinschaft.* Nun stellte ich fest, dass ich Zuflucht in diesem Taxi nahm, und war dankbar für diesen Schutz.

Ich dachte an Naropa (etwa 980–1040 v.Chr.), den gelehrten Abt der buddhistischen Universität Nalanda. Ich wusste, dass er sein hohes Amt verlassen hatte, um eine höhere Weisheitsebene anzustreben, als er bislang erreicht hatte. Allerdings hatte ich noch nie über die Umstände seines Weggangs nachgedacht. *Ich frage mich, ob er ganz allein losgezogen war. Vielleicht wartete ein Diener vor der Pforte mit einem Pferd. So war Prinz Siddharta aus dem Königreich seines Vaters geflohen: Er hatte sich seinem Wagenlenker anvertraut, und sie hatten eine heimliche Abmachung getroffen.*

Als das Taxi auf Gaya zuraste, bewegte sich mein Körper vorwärts, während mein Geist rückwärts wanderte. In die so sorgfältig konstruierte Abreise schlichen sich plötzlich Misstöne ein. In den vergangenen Wochen hatte ich mir ausgemalt, wie das Geschehen an diesem Abend ablaufen würde. Nun betrachtete ich denselben Film in umgekehrter Reihenfolge, ausgehend von der Gegenwart und zurück in die Vergangenheit, und ich akzeptierte, dass es unterschiedliche Wege gibt, Abschied zu nehmen.

Lama Soto und ich waren gegen sieben Uhr abends vom Mahabodhi-Tempel zurückgekehrt, und ich hatte mich sofort in meine Privaträume im Obergeschoss meines Hauses zurückgezogen. Meine Wohnung besteht aus einem großen

Empfangsraum für meine Gäste, von dem aus es in einen zweiten Raum geht, wo ich praktiziert und geschlafen habe. Das Haus liegt hinter dem Haupttempel, der etwa einem Gewog* entspricht. Jede Wand, jede Säule, und die gesamte Tempeldecke sind mit traditionellen Ornamenten geschmückt. Ein riesiger, goldener Buddha erhebt sich aus dem Schrein und ist direkt auf die Hauptpforte und den weiter hinten liegenden Mahabodhi-Tempel ausgerichtet. Am gleichen Tag war ich um die Marmor-Säulenhalle herumgewandert, die entlang den Außenmauern verläuft, auf die Galerie gestiegen, die über dem Hauptraum liegt, und hatte mich die ganze Zeit schweigend verabschiedet. Angrenzend an mein Haus gibt es ein Gästehaus und Verwaltungsbüros. Hinter diesen Gebäuden liegen die Schlafäle und Klassenzimmer für etwa hundertfünfzig junge Mönche im Alter zwischen neun und zwanzig Jahren. Ich war an allen Räumen vorbeigegangen, alle Korridore entlanggelaufen und konnte noch immer nicht recht glauben, dass ich das vielleicht lange Zeit nicht mehr sehen würde. Ich plante, mindestens drei Jahre fortzubleiben. Ich hatte alles getan, was ich konnte, um das Wohlbefinden und das Training der Mönche auch weiterhin sicherzustellen. Ich hoffte, ich hatte nichts übersehen.

Lama Soto war gegen neun Uhr abends in mein Zimmer gekommen, um nachzufragen, ob ich noch etwas brauchte, bevor er sich zurückzog. Er stammt aus Kham, einer Gegend im Osten Tibets, die für ihre kräftigen, widerstandsfähigen Männer bekannt ist. Die letzten zehn Jahre, seit ich sechzehn und zwanzig war, war er mein Diener gewesen und hatte mich bei Menschenansammlungen wie ein Bodyguard ab-

* Verwaltungseinheit in Bhutan, die eine Gruppe von Dörfern umfasst.

geschirmt. Sein Zimmer lag im Erdgeschoss meines Hauses. Die Tür zu meinen Privaträumen hatte so laut gequiekt, weshalb ich im Zuge der Vorbereitungen zu meinem heimlichen Verschwinden sogar die Scharniere schmierte. Zwei Wochen zuvor hatte ich Lama Soto und die Klosterverwaltung in Kenntnis gesetzt, dass ich nicht vor Mittag eines jeden Tages gestört werden wollte. Diese ungewöhnliche Forderung ließ vermuten, dass ich Meditationen praktizieren und mich nicht unterbrechen lassen wollte. Aber in Wahrheit verschaffte ich mir so die Möglichkeit, schon über alle Berge zu sein, wenn meine Abwesenheit entdeckt wurde.

Was meiner Vorliebe für Lausbubenstreiche besonders schmeichelte, war der Trick, wie ich mir den Schlüssel zum Haupteingang besorgte. Ich war häufig zwischen meinen Klöstern in Indien und Kathmandu unterwegs, und bei einem vorangegangenen Besuch in Bodh Gaya hatte ich dem technischen Hausmeister erklärt, dass das Tor ein stabileres Vorhangschloss nötig hätte. Ich kündigte an, eines zu kaufen, wenn ich das nächste Mal in Delhi zu tun hatte. Zu diesem Zweck waren Lama Soto und ich an einem Nachmittag nach Old Delhi gefahren und hatten das Marktviertel abgeklappert, in dem es Schlosserwerkstätten gab. Als ich nach Bodh Gaya zurückkam, ging ich mit dem Hausmeister zur Pforte, um das alte Schloss auszuwechseln. Zum neuen Schloss gab es drei Schlüssel, von denen ich ihm zwei gab, aber den dritten behielt. Somit hatte ich auch die Möglichkeit, das Tor auf- und zuzuschwingen und zu testen, wie schwer es war und welche Geräusche es produzierte.

Der Mahabodhi-Tempel war inzwischen fast außer Sichtweite, doch ich wusste bereits von der Notwendigkeit, stets aufmerksam zu sein, ganz im Sinne des Buddha. Als

ich in das Taxi gestiegen war, fühlte sich der Fahrer angesichts meiner erregten Stimme ermuntert, mit halsbrecherischer Geschwindigkeit loszupreschen. Tempel und *Stupas*, Bauwerke, die heilige Reliquien beherbergen, spiegeln das Herz und den Geist des Buddhas wider. Dadurch, dass wir die äußen Formen des Buddhas respektieren, pflegen wir unsere eigene Weisheit. Doch der wahre Buddha, die erwachte Essenz des Geistes, existiert in jedem von uns.

Mein Herz schlug schnell. Wegen der Geschwindigkeit des Taxis und der Dunkelheit konnte ich vor dem Fenster nichts erkennen. Bilder rasten schneller durch meine Vorstellungswelt als das Taxi. Wissenschaftlern zufolge schwirren täglich fünfzig- bis achtzigtausend Gedanken durch den Geist. Ich hatte eher das Gefühl, dass es ebenso viele in einer Minute waren. Die Gesichter von Verwandten tauchten vor mir auf: meine Mutter Sonam Chödrön und Großvater Tashi Dorje in ihren Quartieren in Osel Ling, meinem Kloster in Kathmandu. Ich stellte mir Klosterverwalter, Nonnen und Mönche vor, die in formellen Schreinräumen meditieren; ich sah Freunde in europäischen Cafés sitzen oder in Hongkong in Nudelrestaurants an großen, runden Tischen speisen. Ich stellte mir ihre Verblüffung vor, wenn sie von meinem Verschwinden erfuhren: wie ihre Kinnladen nach unten klappten und ihre Gesichter ob dieser Nachricht nach vorn fielen: Hatte man sich etwa verhört? Ich schaute amüsiert zu, doch dieses Vergnügen erstreckte sich nicht auf meine Mutter. Als ich ihr Gesicht sah, wusste ich, welche Sorgen sie sich machen würde, und nun musste ich einfach dem Rat meines Vaters vertrauen.

1996 hatte ich meinen Vater in Nagi Gompa in seiner Klause an einem abgeschiedenen Berghang außerhalb von

Kathmandu besucht. Er war an Diabetes erkrankt, aber keine Veränderung seiner körperlichen Verfassung deutete darauf hin, dass er bald sterben würde. Wie sich herausstellte, starb er zwei Monate später. Wir waren in seiner kleinen Kammer, einem Raum auf dem Dach seines Hauses, nicht größer als drei mal drei Meter; sein Gefolge bewohnte die unteren Stockwerke. Der Raum hatte ein großes Panoramafenster mit Blick über das Tal. Er war der Abt eines kleinen Nonnenklosters, und die Nonnen versammelten sich zu seinen Belehrungen in dieser kleinen Kammer.

Er saß auf einer erhöhten, rechteckigen Kiste. Hier schlief er und von hier aus unterrichtete er. Ein Laken bedeckte die untere Hälfte seines Körpers. Ich saß vor ihm auf dem Fußboden. Wie üblich begann er die Unterhaltung mit der Frage: *Hast du irgendein Thema, das du mit mir diskutieren möchtest?*

Ich sagte zu ihm, dass ich ein Wanderretreat beabsichtigte.

Er schaute zu mir herunter. *Ami*, sagte er und sprach mich mit einem tibetischen Kosenamen an: *Hör zu, Ami, bist du sicher? Wirklich sicher?*

Ich antwortete: *Ja, ich bin sicher. Das wollte ich schon machen, seit ich ein kleiner Junge war.*

Dann sagte mein Vater: *Wunderbar. Aber wenn du das wirklich machen willst, habe ich einen Rat für dich: Geh einfach. Sag niemandem, auch nicht unseren Familienmitgliedern, wohin du gehst. Geh einfach, und es wird gut für dich sein.*

Ich hatte seinen Rat nicht vergessen, obwohl fünfzehn Jahre vergehen sollten, bis ich ihn befolgte. Jahrzehntelang hatte ich im Rahmen der täglichen Liturgie immer wieder repetiert: *Alles ist vergänglich; der Tod kommt ohne Vorwarnung; auch dieser Körper wird einmal eine Leiche sein.* Je reifer

ich meiner Ansicht nach wurde, desto mehr ahnte ich, dass ich die tiefste Bedeutung dieses Satzes nicht vollkommen absorbiert hatte, und doch hatte die Möglichkeit, dass dieser vergängliche Körper eine Leiche sein könnte, bevor ich meinen Vorsatz in die Tat umsetzte, immer für eine gewisse Unruhe gesorgt. Ich hatte lange Zeit gewartet, bis ich dieses Retreat in Angriff nahm, hatte gewartet, bis es zu einem Friss-oder-Stirb-Vorhaben geworden war – oder vielleicht treffender ausgedrückt, zu einem Friss-*und*-Stirb-Vorhaben. Ich würde alles hinter mir lassen, was ich kannte, und wüsste mit genauso wenig Gewissheit wie auf dem Sterbebett, was danach kommen würde.

Abgesehen von meiner Mutter, schmerzte es mich auch, Lama Soto zu verlassen, denn er war krank gewesen, und ich wusste, dass wir einander nicht wiedersehen würden. Er würde derjenige sein, der meine Abwesenheit entdeckte, und es war kein Vergnügen, mir seine Verzweiflung vorzustellen, wenn er die Implikationen des Briefes realisierte, den ich zurückgelassen hatte:

Wenn du diesen Brief liest, werde ich das ausgedehnte Retreat begonnen haben, das ich im letzten Jahr angekündigt hatte. Wie du vielleicht weißt, habe ich schon als kleiner Junge im Himalaya, wo ich aufgewachsen bin, eine sehr starke Beziehung zur Tradition des Retreats empfunden. Obwohl ich noch nicht recht wusste, wie man meditiert, lief ich oft von zu Hause weg zu einer Höhle in der Nähe, wo ich still dasaß und immer wieder das Mantra »Om Mani Peme Hung« in meinem Kopf rezitierte. Meine Liebe zu den Bergen und das einfache Leben eines Wandermönchs haben mich schon damals angesprochen.

TEIL EINS

Öl ins Feuer gießen

KAPITEL 1

Wer bist du?

Bist du Mingyur Rinpoche?

Mein Vater stellte mir diese Frage, kurz nachdem ich mit etwa neun Jahren begonnen hatte, mich von ihm unterrichten zu lassen. Es war so befriedigend, die richtige Antwort zu wissen, dass ich stolz verkündete: *Ja, der bin ich.*

Dann fragte er: *Und kannst du mir sagen, was genau es ist, was aus dir Mingyur Rinpoche macht?*

Ich schaute an meinem Körper hinunter bis zu den Füßen. Ich schaute auf meine Hände. Ich dachte über meinen Namen nach. Ich dachte darüber nach, wer ich im Verhältnis zu meinen Eltern und meinen älteren Brüdern war. Ich konnte mit keiner Antwort aufwarten. Dann machte mein Vater aus meiner Suche nach dem *wahren Ich* eine Art Schatzsuche, und ich suchte allen Ernstes unter Steinen und hinter Bäumen. Mit elf Jahren begann ich in Sherab Ling zu studieren, in einem Kloster in Nordindien, wo ich diese Suche durch Meditation verinnerlichte. Zwei Jahre später trat ich in das traditionelle Dreijahresretreat ein, in eine Periode intensiven Geistestrainings. In dieser Periode führten wir Novizen viele verschiedene Übungen aus, die nach und nach unser Verständnis für die subtileren Realitätsebenen vertieften. Das

tibetische Wort für Meditation, *gom*, bedeutet, *sich vertraut machen mit*: vertraut damit, wie der Geist arbeitet, wie er unsere Wahrnehmungen von uns selbst und der Welt erzeugt und gestaltet, wie die äußereren Schichten des Geistes – die konstruierten Labels – wie Kleidung funktionieren, die unsere gesellschaftlichen Identitäten identifiziert und den nackten, unverfälschten Zustand des ursprünglichen Geistes verhüllt, egal, ob diese äußeren Kleider Businessklamotten, Jeans, Uniformen oder buddhistische Roben sind.

Als ich mich zu diesem Retreat aufmachte, verstand ich, dass der Wert der Kennzeichen sich je nach den Umständen und dem gesellschaftlichen Konsens verschiebt. Ich hatte bereits bejaht, dass ich nicht mein Name, mein Titel oder mein Status war, dass das essenzielle Ich nicht anhand von Rang oder Rolle definiert werden konnte. Gleichwohl hatten genau diese Bezeichnungen, von jeder essenziellen Bedeutung entleert, meine Tage umschrieben: *Ich bin ein Mönch, ein Sohn, ein Bruder und ein Onkel, ein Buddhist, ein Meditationslehrer, ein Tulku, ein Abt und ein Autor, ein tibetischer Nepali, ein menschliches Wesen. Was davon beschreibt das essenzielle Ich?*

Diese Liste aufzustellen ist eine einfache Übung. Es gibt nur ein Problem: Die unvermeidliche Schlussfolgerung widerspricht jeder liebgewonnenen Annahme, die uns am Herzen liegt, wie ich in diesem Moment gerade aufs Neue erfahren sollte. Ich wünschte mir, jenseits des *relativen Selbst* zu gelangen, des Selbst, das sich mit diesen Kennzeichen identifiziert. Ich wusste, dass diese gesellschaftlichen Kategorien, obwohl sie eine dominante Rolle in unseren persönlichen Geschichten spielen, mit einer größeren Realität jenseits von Kennzeichen koexistieren. Im Allgemei-

nen erkennen wir nicht, dass unsere gesellschaftlichen Identitäten von Kontext geformt und eingeschränkt werden und dass diese äußereren Schichten von uns innerhalb einer grenzenlosen Realität existieren. Gewohnte Muster überdecken diese grenzenlose Realität, sie verschleiern sie, aber sie ist immer da und wartet darauf, aufgedeckt zu werden. Wenn wir nicht von gewohnten Mustern eingeschränkt werden, die definieren, wie wir uns sehen und wie wir uns in der Welt verhalten, dann schaffen wir Zugang zu jenen Qualitäten des Geistes, die unermesslich sind, Qualitäten, die nicht von Umständen oder Begrifflichkeiten abhängig und die immer präsent sind. Aus diesen Gründen nennen wir das den ultimativen oder *absoluten* Geist oder den Geist absoluter Realität, was das Gleiche ist wie der Geist des reinen Gewahrseins und was genau diese Essenz unserer wahren Natur zum Ausdruck bringt. Anders als der intellektuelle und konzeptuelle Kopf und die grenzenlose Liebe eines weiten Herzens hat diese Essenz der Realität keine Verbindung zu jeglicher Art von Ort oder Materialität. Sie ist überall und nirgends. Sie ist gewissermaßen wie der Himmel, so vollkommen integriert in unserer Existenz, dass wir nie aufhören, seine Realität zu hinterfragen oder seine Qualitäten zu erkennen. Da das Gewahrsein in unserem Leben so präsent ist wie die Luft, die wir atmen, können wir überall und jederzeit darauf zugreifen.

Ich hatte eine gewisse Fähigkeit entwickelt, die relativen und absoluten Perspektiven gleichzeitig beizubehalten. Dennoch hatte ich keinen Tag ohne Menschen und Requisiten erlebt, die das zusammengeschusterte Flickwerk wider- spiegelten, das ich und andere als *Mingyur Rinpoche* kennen gelernt haben: stets höflich, gern lächelnd, ein eher

reserviertes Auftreten, ordentlich, glattrasiert, mit randloser Brille und Goldgestell. Nun fragte ich mich, wie sich diese Identitäten im Bahnhof von Gaya machen würden. Ich war viele Male vorher dort gewesen, aber immer mit mindestens einem Begleiter. Das hieß, dass ich nie ohne einen Bezug auf meinen Rang dort gewesen war und nie herausgefordert worden war, mich ausschließlich auf meine inneren Ressourcen zu verlassen.

Die Tibeter haben einen Begriff dafür, wenn sie bewusst die Herausforderungen an einen ruhigen Geist erhöhen. Sie nennen das *Öl ins Feuer gießen*. Im Allgemeinen nehmen wir Menschen in unserem Leben Ereignisse wahr, die uns immer wieder wütend, besorgt oder ängstlich machen und die wir dann mit etwa folgenden Aussagen vermeiden wollen: *Ich kann mir keine gruseligen Filme ansehen. Ich kann nicht in großen Menschenansammlungen sein. Ich habe schreckliche Höhenangst oder Flugangst oder Angst vor Hunden oder vor der Dunkelheit*. Aber die Ursachen, die diese Reaktionen auslösen, verschwinden nicht, und wenn wir uns in diesen Situationen wiederfinden, können unsere Reaktionen uns überwältigen. Wirklich schützen können wir uns einzig und allein dadurch, dass wir mit unseren inneren Ressourcen an diesen Themen arbeiten, denn äußere Umstände verändern sich ständig und sind daher nicht verlässlich.

Wenn wir Öl ins Feuer gießen, bringen wir schwierige Situationen absichtlich an die vorderste Front, damit wir direkt mit ihnen arbeiten können. Wir nehmen gerade diejenigen Verhaltensweisen oder Umstände, die wir für problematisch halten, und machen sie zu Verbündeten. Ein Beispiel: Als ich

etwa drei oder vier Jahre alt war, unternahm ich mit meiner Mutter und den Großeltern eine Pilgerreise per Bus zu den wichtigsten buddhistischen Stätten in Indien. Auf der ersten Busfahrt wurde mir richtig übel. Und wenn wir später auch nur in die Nähe eines Busses kamen, bekam ich Angst, mir wurde schlecht, und es blieb nicht aus, dass sich mein Magen abermals umdrehte. Mit etwa zwölf Jahren fuhr ich nach einem einjährigen Aufenthalt im Sherab Ling Kloster in Nordindien nach Hause, um meine Eltern zu besuchen. Der Betreuer, der mich begleitete, buchte für uns eine Busfahrt nach Delhi, die die ganze Nacht dauern sollte, und von dort aus einen Flug nach Kathmandu. Ich hatte mich auf den Besuch gefreut, mich aber wochenlang vor der Busfahrt gefürchtet. Ich bestand darauf, dass der Betreuer zwei Plätze für mich buchte, denn ich glaubte, meinen Magen beruhigen zu können, wenn ich mich hinlegte. Aber kaum hatte die Reise begonnen und ich mich lang ausgestreckt, stellte ich fest, dass es mir im Liegen noch schlechter ging. Mein Betreuer bekniete mich, etwas zu essen oder einen Saft zu trinken, aber mein Magen war so aufgebläht, dass ich nichts schlucken konnte. Als der Bus unterwegs anhielt, wollte ich nicht aufstehen, um mir die Beine zu vertreten. Ich wollte mich nicht bewegen, und das hielt ich auch viele Stunden lang durch. Schließlich stieg ich dann doch aus, ging zur Toilette und trank ein wenig Saft.

Als ich zu meinen beiden Plätzen zurückkehrte, fühlte ich mich viel besser, und ich beschloss, es mit Meditieren zu versuchen. Ich begann mit einem Body Scan und brachte mein Gewahrsein auf die Empfindungen im Bereich des Magens, das Völlegefühl und die Übelkeit. Das war sehr unangenehm, ein wenig ekelig und machte alles zunächst nur

noch schlimmer. Aber als ich diese Empfindungen allmählich akzeptierte, erlebte ich meinen ganzen Körper als Gästehaus. Nun spielte ich den Gastgeber für diese Empfindungen und auch für die Gefühle von Abneigung, Widerstand und Reaktion. Je mehr Bereitschaft ich zeigte, diese Gäste in meinem Körper wohnen zu lassen, umso ruhiger wurde ich. Bald schlief ich tief und fest und wachte erst wieder in Delhi auf.

Dieses Erlebnis konnte nicht alle Ängste vor Busfahrten vertreiben, und sie kehrten bei weiteren Reisen zurück, wenngleich mit nachlassender Heftigkeit. Der große Unterschied war, dass ich nach dieser Fahrt nichts mehr gegen Busreisen hatte. Ich suchte sie nicht absichtlich aus, wie ich dieses Wander-Retreat ausgesucht hatte, aber ich war dankbar für die Herausforderung, mit meinem Geist zu arbeiten, um Widrigkeiten zu überwinden.

Wenn wir Öl ins Feuer gießen, statt die Flammen unserer Ängste zu ersticken, fachen wir das Feuer weiter an und gewinnen in der Folge Zutrauen zu unserer Fähigkeit, mit allen Situationen zu arbeiten, die sich für uns ergeben. Wir gehen keinen Situationen mehr aus dem Weg, die uns in der Vergangenheit beunruhigt haben, oder solchen, die destruktive Muster oder emotionale Ausbrüche erzeugen. Wir lernen, uns auf einen anderen Aspekt unseres Geistes zu verlassen, der unter unserer Reaktivität existiert. Wir nennen das »Nicht-Selbst«. Es ist das unbedingte Bewusstsein, das sich mit dem Auflösen des plappernden Geistes enthüllt, der den ganzen Tag lang Selbstgespräche führt. Man kann es auch so formulieren, dass wir vom normalen Gewahrsein zum meditativen Gewahrsein mentale Schalthebel benutzen.

Das normale Gewahrsein, das unsere täglichen Aktivitä-

ten lenkt, ist eigentlich ziemlich überladen. Im Allgemeinen verbringen wir unsere Tage mit dem Kopf voller Ideen, was wir wollen und wie die Dinge laufen sollen und mit spontanen Reaktionen auf das, was wir mögen und was wir nicht mögen. Es ist, als trügen wir unwissentlich unterschiedliche Brillen, ohne eine Ahnung davon zu haben, dass diese Filter unsere Wahrnehmungen verschleieren und verzerrn. Wenn wir beispielsweise reisekrank sind, steht diese zusätzliche Brille für Ekelgefühle vor dem Geruch und Schamgefühle, weil wir der Grund sind, dass andere sich vor uns eckeln. Die Tatsache, dass es jemand bemerken könnte, trägt weiter zu unserem physischen Unbehagen bei.

Angenommen, wir betrachten einen Berg mit normalem Gewahrsein. Unser Geist ist nach draußen gerichtet und folgt unseren Augen zum Berg. Vielleicht denken wir dabei an das letzte Mal, als wir diesen Berg oder irgendeinen Berg gesehen haben und mit wem wir damals zusammen waren oder ob das Wetter oder die Tageszeit, als wir den Berg gesehen haben, damals oder heute besser war oder ob wir hungrig oder glücklich sind. Oder wir denken an die Zeiten, wenn wir mit normalem Gewahrsein unsere Schlüssel und Handys einstecken, bevor wir aus dem Haus gehen. Wir könnten feststellen, dass dieser Vorgang oft mit der Angst verbunden ist, uns zu verspäten, mit der Unschlüssigkeit, welchen Weg wir zu unserer Verabredung nehmen sollen, oder wir könnten schon jetzt an das Nachhausekommen denken, bevor wir überhaupt losgegangen sind.

Mit dem meditativen Gewahrsein versuchen wir, diese Filter zu entfernen und die Projektionen zu verringern. Wir richten uns nach innen und erkennen das Gewahrsein als eine

Qualität des Geistes. Wenn wir zum Berg schauen, gibt es weniger mentalen Verkehr zwischen uns und dem Berg, weniger Begriffe und Vorstellungen. Wir sehen Dinge im Zusammenhang mit dem Berg, die uns vorher nicht aufgefallen sind: wie die Silhouetten der Bäume die Bergkämme in Szene setzen, die Veränderungen der Vegetation oder den Himmel, der den Berg umgibt. Dieser klare Geist des Gewahrseins ist immer bei uns, ob wir ihn erkennen oder nicht. Er koexistiert mit der Verwirrung, mit den destruktiven Emotionen und mit der kulturellen Konditionierung, die die Art und Weise formen, wie wir die Dinge sehen. Aber wenn unsere Wahrnehmung sich hin zu meditativen oder ruhigem Gewahrsein verlagert, wird sie nicht mehr von Erinnerung und Erwartung eingeengt. Was wir auch sehen, berühren, schmecken, riechen oder hören, hat größere Klarheit und Schärfe und belebt unsere Interaktionen.

Kurz nachdem ich begonnen hatte, mich von meinem Vater unterrichten zu lassen, bekam ich Belehrungen über meditatives Gewahrsein. Einmal hing ich auf dem Dach meines Hauses herum und schaute gedankenverloren und ziellos durch die Gegend, als ich auf halber Höhe des Shiva-puri – des Berges hinter Nagi Gompa – ein paar Straßenarbeiter bemerkte, die einen quer über die Flanke des Berges verlaufenden Wanderweg reparierten. Etwa sechs Leute begradigten den Weg mit Schaufeln, Spitzhacken und Schubkarren und räumten herabgefallene Erde und Steine zur Seite. Ich setzte mich hin und sah ihnen vom Dach aus bei der Arbeit zu. Dann dachte ich: *Ich sollte meditieren.* Nach den Anweisungen meines Vaters richtete ich meinen Geist auf sich selbst, ohne die Augen zu bewegen. Ich sah noch immer die Leute arbeiten, hörte den Klang der Spitzhacken,

die Felsblöcke spalteten, und beobachtete die Schubkarre, die Erdreich über die Seite ablud. Aber plötzlich sah ich auch den schönen, blauen Himmel und die darüber hinwegziehenden Wolken, sah Blätter, die sich im Wind bewegten, spürte den Windhauch auf meiner Haut und hörte Vögel zwitschern. Vorher, mit normalem Gewahrsein, war mein Fokus verengt, und ich fühlte oder sah nichts als die Straßenarbeiter. Meditatives Gewahrsein – auch ruhiges Gewahrsein genannt – führt uns dazu, auf die Natur des Gewahrseins selbst zu schauen.

Wenn wir einmal mit dem ruhigen Gewahrsein vertraut sind, wechseln wir dennoch oft zwischen diesem Zustand und dem normalen Gewahrsein hin und her. Ungeachtet der Unterschiede zwischen ihnen, existieren beide Arten des Gewahrseins innerhalb eines dualistischen Konstruks: Es gibt etwas, das beobachtet, und etwas, das beobachtet wird, die Erfahrung, dass das Gewahrsein sich selbst erkennt. Wenn diese Dualität wegfällt, fallen wir in das, was wir pures oder nichtduales Gewahrsein nennen. Nichtdualität ist die essenzielle Qualität des Gewahrseins, doch wenn wir von drei Arten des Gewahrseins sprechen, nämlich normal, meditativ und pur, sprechen wir von einem graduellen, empirischen Prozess, der von dualistischen zu nichtdualistischen Zuständen stattfindet, von einem sehr vollgestopften Geist zu einem Geist, der zunehmend befreit ist von gewohnter Reaktivität und vorgefassten Meinungen, wie etwas sein sollte. Diese Kategorien des Gewahrseins sind nicht scharf abgegrenzt, und unser Erkennen des puren Gewahrseins hat ebenfalls viele Abstufungen. Mit unterschiedlicher Tiefe oder Klarheit können wir sie aufblitzen sehen oder flüchtige Blicke darauf werfen. Ich wusste einiges über