

LAMA OLE NYDAHL

im Gespräch mit Dirk Grosser

Nützlich sein



| | | |
|----------|--|------------|
| 1 | <i>Vom Himmelberg zum Himalaya</i> | 6 |
| 2 | <i>Philosophie, Religion oder Lebenskunst</i> | 39 |
| 3 | <i>Erleuchtung und andere große Worte</i> | 57 |
| | 4 | 75 |
| | 5 | 92 |
| | 6 | 109 |
| | 7 | 131 |
| 8 | <i>Die Zukunft des Buddhismus</i> | 145 |
| | 9 | 158 |

1 *Vom Himmelberg zum Himalaya*

Warum ausgerechnet Buddhismus? Du stammst aus Dänemark, hättest dich also genauso gut für das Christentum oder für eine skandinavische Naturreligion entscheiden können. Das alles liegt ja eigentlich näher als Tibet ...

Da hatte ich wohl kaum eine Wahl. Ich habe als Kind während der Kriegszeit und auch danach immer wieder von Männern und Frauen in roten Gewändern geträumt, was nirgendwo in die dänischen vierziger Jahre hineinpasste und mich ziemlich verwunderte. Meine ersten Kinderzeichnungen zeigten, wie ich diese Menschen in roten Gewändern im Kampf unterstützte und zwischen Bergen – die wir in Dänemark nicht kennen – in Täler brachte, in denen sie sicher waren. Der zweithöchste und bekannteste „Berg“ Dänemarks ist der Himmelberg, der 147 Meter hoch ist.

Da seid ihr Dänen dem Himmel aber sehr nah.

Wir holen stattdessen den Himmel herunter (lacht). Später, als ich älter war und meine Nächte anders besetzt waren, wurde ich immer ganz fiebrig, wenn irgendetwas von Tibet und Zentralasien zu hören oder lesen war. Obwohl ich mich auch mit den Helden der isländischen Sagas maß, wusste ich: Es wartete dort etwas Entscheidendes.

Tatsächlich nannten mich die Lamas seit der ersten Begegnung *Mahakala*, den Hauptschützer unserer Linie. Im Winter 1986, als meine Frau Hannah, eine Handvoll Freunde und ich verbotenerweise auf den offenen Ladeflächen einiger uralter LKWs durch Tibet fuhren, sahen wir durch den aufgewirbelten Staub ungefähr eine Stunde vor der Stadt Kantze in Osttibet links neben einem Fluss und kahlen Bergen ein großes, viereckiges, festungsähnliches Gebäude aus Lehm, an dem in gleichen Abständen heruntergegossenes Kalkwasser das Bild von Säulen ergab. Es hat uns mit einer unglaublich starken Energie angezogen, und ich schlug Dellen in das Dach des Fahrerhauses, um den Fahrer zum Anhalten zu bringen. Der war aber vom steten Lärm des kaputten Wagens schon taub und hat nichts mitbekommen. Als er endlich in Kantze anhielt, sprangen Hannah und ich sofort von der Ladefläche herunter und landeten dabei fast auf ein paar Mönchen, die für unseren langjährigen Lehrer Kalu Rinpoche ein kleines Kloster betrieben. Auf unsere Fragen, was es mit dem großen Haus mit den weißen Streifen zwischen Straße und Fluss auf sich habe, antworteten sie, das sei Adrubzang, wo der 16. Karmapa, unser Hauptlama, aufgewachsen sei.

Dem 16. Karmapa begegneten wir 1969 in Nepal am Anfang eines drei Jahre währenden Aufenthalts im Himalaya. Bei unserem dritten Besuch in Nepal fuhren wir eine Viertelstunde nach ihm in einem ratternden VW-Bus mit 34 PS in Kathmandu ein. So wirken starke Bände: Wir reisten wochenlang auf dem Landweg von Europa durch die muslimischen Länder und über Bodhgaya in Indien nach Nepal. Karmapa kam nach 13 Jahren nach Kathmandu, um den Riesentempel von Urgyen Tulku einzuweihen und bei der Bodhnath-Stupa eine Reihe ganz besonderer Einweihungen und Übertragungen zu geben, den Kagyü-Ngagdzö, den Schatz der Kagyü-Mantras. Wir trafen ihn zum ersten Mal auf Swayambhu bei

einer Kronzeremonie und wurden unmittelbar seine Schüler – auch in diesem Leben.

Hat dich zuerst die Person des Karmapa fasziniert und dann erst die Lehre Buddhas oder ging das Hand in Hand?

Nein, als ich an der Kopenhagener Uni an meiner Abschlussarbeit über den Philosophen Aldous Huxley schrieb, erwartete ich schon letztendliche Einsichten vom Buddhismus. Ich wollte den drogenfreien Weg zur menschlichen Entwicklung aufzeigen.

Das war die Zeit, in der wir viele gute Freunde an die Drogen verloren. Dänemark war da wie immer ganz vorne, und das bewusst. 1961 gab es den ersten Pot, gerade als ich meinen Wehrdienst abgeleistet hatte. 1966 kam an meinem Geburtstag das erste LSD zu uns, kurz nach dessen Erfindung durch Hoffmann. Es gab damals drei europäische Hauptstädte der Drogenkultur: London, Amsterdam und Kopenhagen. Diese ganze innere Welt kam sehr schnell nach Dänemark, das immer offen für Neues war. Hannah und ich teilten zuerst die Begeisterung für diese vermeintliche Schnellstraße zu letztendlichen Geisteszuständen. Timothy Learys Wirken an den Unis der Ostküste der USA war bekannt, und Aldous Huxleys „Pforten der Wahrnehmung“ (Philosophia perennis) wurde in den „In“-Kreisen verschlungen. Alles ging drunter und drüber, es war eine idealistische und sehr spannende Zeit: mit den Beatles und den Rolling Stones, aber auch mit immer mehr Freunden, die wir an die Drogen verloren.

1967 sahen wir uns in Kopenhagen Maharishi Mahesh Yogi an, aber das war Hinduismus und viel zu süßlich für uns. Zugleich hörten wir von den Osttibetern, den Khampas, die 1959 nahezu unbewaffnet tapfer gegen die chinesischen Besatzer gekämpft und auch schon 1950 beim ersten Angriff der Chinesen ihr Land

verteidigt hatten. Sie – und nicht das mittelalterliche tibetische Heer – brachten die hohen Lamas über die Pässe des Himalaya nach Indien in Sicherheit. So wurden wir das erste Mal auf die Tibeter und ihre Religion aufmerksam.

Als wir bei unseren Aufenthalten in Asien lernten, die Welt unter dem Blickwinkel des Sowohl-als-auch statt des Entweder-oder zu betrachten, ergab sich hinterher alles nahezu von selbst. Die kraftvollen Osttibeter und unsere Lehrer halfen dabei. Hannah und ich bemerkten gleich, dass diese Leute schon etwas Wikinger-Ähnliches hatte, und fühlten uns sofort unter ihnen allen zu Hause. Durch sie wurde alles rund.

Unser großes Beispiel war der edle und voll verwirklichte Lopön Tsechu Rinpoche aus Bhutan, den wir seit 1987 in unsere weltweit wachsenden Zentren einluden und den ich in meinen Büchern *Die Buddhas vom Dach der Welt* und *Über alle Grenzen* beschreibe. Ihn kann man gar nicht genug loben. Er berührte alle und unterstützte unsere Arbeit überall. Trotz eines sehr schwachen Herzens reiste er monatelang durch den Westen und segnete unsere buddhistischen Diamantweg-Zentren, bis er leider 2003 in Bangkok verstarb. Er war uns eine riesige, uneigennützigte Hilfe und auch derjenige, der uns zu Karmapa führte.

Und durch den Karmapa kam dann auch die Begeisterung für die Lehre Buddhas?

Ja, trotz unseres in jeder Hinsicht spannenden Lebens waren Hannah und ich vor allem Intellektuelle, bei denen alles auf jeder Ebene passen musste. Was nicht überzeugend erklärbar und von „Gefühlsduselei“ befreit war, zerstörte schnell der oft schonungslose dänische Humor. Wir fanden aber keine logischen Löcher im spirituellen Wissen der Tibeter, sondern vor allem kulturelle Unterschiede, Dinge, die im Westen so nicht zu verwenden wären.

Auch Asiatisches und sozial Fragwürdiges, wie die soziale Schichtung der tibetischen Bevölkerung, die weit von unseren westlichen Vorstellungen von Gleichberechtigung entfernt war. Was uns hingegen begeisterte, waren die Einsichten und weiten Ebenen des menschlichen Austausches, die in unserer westlichen Gesellschaft unter Gesetzen, Demokratie und sozialer Absicherung oft wenig Platz finden. Es musste möglich sein, diese soziale Sicherheit mit so guten Mitteln zur weiteren Entwicklung der Menschen zu verbinden.

Meine Mutter hat mir einmal erzählt, dass ich als kleines Kind immer gesagt habe, dass ich *Dänemarks Meister im Bewusstsein* werden wolle, obwohl ich dabei überhaupt keine Ahnung hatte, was Bewusstsein ist. Ich weiß nicht, woher diese Idee kam, aber offensichtlich war da etwas, was schon sehr früh in mir gearbeitet hat. Karmapa wurde dann derjenige, der Hannah und mich in seinem Kraftfeld hielt. Dieser voll Verwirklichte führte uns auf den Weg, der für uns der beste war und der heute noch unvoreingenommene Menschen ans Ziel bringt.

Damals war es nur wenigen vergönnt, wie wir immer wieder als Erste aus der westlichen Welt oder mit wenigen Freunden Belehrungen von den damals noch lebenden Meditationsmeistern der alten „Rotmützen“-Linien zu erhalten, die ich in meinen oben erwähnten Büchern beschreibe. Beeindruckendere Menschen gab und gibt es nirgendwo!

Kalu Rinpoche aus dem südlichen Himalaya-Vorgebirge lehrte alles: von den Grundübungen – Ngöndro – bis zur letztendlichen Einsicht in das Wesen des Geistes durch Mittel, Abstraktion oder Einswerdung mit Lehrer oder geeigneten Buddhaformen, und bei jeder sich bietenden Gelegenheit sind wir dann nach Sikkim gefahren, um bei Karmapa zu sein. Das war das Allerschönste.

Du warst nie Mönch, sondern hast immer als Laie im Leben gestanden. Du hast gearbeitet, du hast für deinen Lebensunterhalt sorgen müssen, du warst sogenannten weltlichen Dingen nie abgeneigt ...

Während der Lehrjahre im Himalaya lebten wir von 50 Dollar monatlich von meinen Eltern; auf dem freien Markt gewechselt war das genug, um auch anderen helfen zu können. In Kopenhagen unterrichtete ich zwischendurch Englisch in einer Abiturklasse, arbeitete gleichzeitig auf dem Bau, und abends putzten Hannah und ich in einer Schule. Wir arbeiteten oft um die 16 Stunden täglich. Die Miete für die abbruchreife Dachwohnung in der Hippie-Kolonie Christiania gegenüber betrug 10 Dollar im Monat, und wenn man praktische Militärklamotten trug, fiel das damals kaum auf.

Bei manchen Buddhisten habe ich das Gefühl, dass sie die Welt weglächeln wollen. Da ist alles sehr sanft und milde – mir fehlt da oft die Kraft, etwas, das mich wirklich mitreißt. Nichts, was sie sagen, ist falsch, aber manchmal ist es einfach ein bisschen langweilig. Geht dir das ähnlich?

Tolle Ausdrucksweise! Deshalb zeige ich immer unverblümt die Erfüllung, die das Ewig-Weibliche mir schenkt. Es hält zusätzlich diejenigen von unseren Zentren fern, die sowieso mit der Reinen Sicht des Diamantweges nichts anfangen können. Noch dazu erwähne ich die Besonderheiten des Islams bei meinen Vorträgen, und dann bleiben die Menschen weg, die lieber mit geschlossenen Augen leben möchten. Die, die dann übrig bleiben, sind zu großen Entwicklungssprüngen fähig und nutzen später unsere buddhistischen Zentren. Wir haben tolle Frauen und starke Männer in unserer Linie.

Allgemein hat Buddha aber, für drei Arten von Menschen gelehrt, die alle selbstverantwortlich sein wollen. Erst einmal gibt es Lehren für diejenigen, die gern durch bewusste Beobachtung von Ursache und Wirkung vor Leid geschützt sein wollen. Sie geben wohl vor allem dem südlichen Buddhismus die Sanftmut und Milde, die für ein Mönchs- oder Nonnenleben nötig ist.

Weitere Lehren gibt es für Menschen, die ein reiches Innenleben suchen und deswegen möchten, dass ihr Mitgefühl und ihre überpersönliche buddhistische Weisheit von der Leerheit aller äußeren und inneren Erscheinungen sich bestmöglich ergänzen. Ist man gut im Gleichgewicht, nicht gefühlsduselig auf der einen oder bürokratisch auf der anderen Seite, ist diese Ebene erreicht.

Schließlich gibt es die letzte Ebene von Buddhas Lehren, den Diamantweg (Vajrayana), auch Weg der Schwingung (Mantrayana) oder Weg der Ganzheit (von Körper, Rede und Geist, Tantrayana genannt). Im Diamantweg schaut man gern, wie viel man sich zutrauen kann. So sind z.B. zweitausend meiner Schüler mit mir Fallschirm gesprungen, um ihren Geist zu beobachten.

Der Diamantweg – er wird so genannt, weil der Geist letztendlich wie dieser Edelstein leuchtend und unzerstörbar ist – ist von der Stufe an nützlich, auf der verstanden wird, dass Wahrheit alledurchdringend sein muss wie der Raum und dass Erleuchtung nur vorstellbar sein kann, weil sie unser wahres Wesen ist.

Ich denke, auch Buddha selbst war kein Softie, sondern im Grunde ein wirklicher Revolutionär. Wie er sich gegen die Sitten des Hinduismus seiner Zeit gestellt hat, erforderte sicherlich viel Kraft.

Er war ein Krieger. Er entstammte nicht der Kaste der Brahmanen, der Priester, sondern der Kaste der Kshatriya, der Krieger, was bis heute gern vergessen wird. Bis zu seinem 29. Lebensjahr hat er

sich in jeder Form der Kriegsführung, jeder damals bekannten Art zu kämpfen geübt. Und fünfhundert Konkubinen soll er gehabt haben, was damals unter den indoeuropäischen Stämmen Nordindiens als Zeichen der Würde galt. Meist waren es wohl die Witwen gefallener Krieger, um die sich dann die Gemeinschaft kümmerte. Es heißt auch, dass Buddha alle seine Frauen zufrieden stellen konnte. Offensichtlich ging er früh zu Bett und nahm genügend Vitamine zu sich.

Wenn du sagst, dass Buddha ein Krieger war, glaubst du, dass das spirituelle Leben auch manchmal ein Kampf ist?

Das kommt drauf an, wie geschickt die Belehrungen gegeben werden und wie reif und frei die Gruppen sind, die sie empfangen. Ist die Erklärung geeignet und hat man die Freiheit, sie so anzunehmen, wie es für einen selbst wirklich hilfreich ist, dann beschreibt dieser Weg ein ganz natürliches Wachstum. Ab und zu stößt man gegen irgendein Hindernis, aber bleibt man am Ball, erscheinen nützliche Belehrungen. Man hat plötzlich einen befreienden Durchblick aus einer anderen Perspektive, und es geht weiter. Die Schuldgefühle, die das Christentum so stark kennzeichnen, fördern wir nicht. Hat man Fehler gemacht, lernt man daraus, entschuldigt sich umgehend und macht es das nächste Mal besser. Die Buddha-Natur eines jeden ist dauerhaft und deswegen wichtig. Nur bleibende Ergebnisse sind von Bedeutung, der Rest ist eher Disneyland.

Man wird im Buddhismus nicht dazu angehalten, irgendetwas Absurdes zu glauben, und deshalb kann man auch nicht in verwirrende Zweifel geraten?

Super ausgedrückt! Das meine ich auch.

Manchmal können doch aber auch vermeintliche „Erfolge“ auf dem spirituellen Weg zu Stolpersteinen werden. Meine allererste Meditationserfahrung habe ich bei einem deiner Schüler 1996 in Griechenland gemacht, im Augenblick als er mir die Karmapa-Meditation beigebracht hat.

Ja, sehr gut. Weg wie Ziel sind erstklassig.

Das war für mich eine unglaubliche Erfahrung, ich fühlte mich durchströmt von einer ganz neuen Kraft, mein ganzer Körper prickelte ... Ich dachte: „Das ist es!“ Und dann habe ich jahrelang versucht, diese Erfahrung zu wiederholen.

Ja, dann kam die Erwartung, die dir letztlich im Weg stand.

Genau. Ich dachte, Meditation müsse ein Feuerwerk der guten Laune sein. Dem bin ich lange hinterhergerannt, bis ich merkte, dass es darum gar nicht geht. Deshalb frage ich, ob es manchmal auch ein Kampf sein kann, z.B. ein Kampf gegen Langeweile. Meditation kann ja auch stinklangweilig sein.

Man sollte sie dennoch genießen. Vermeidet man dabei den Fehler, ohne massenhaften Aufbau von guten Eindrücken im Geist auf dessen Wesen meditieren zu wollen, sind wenigstens die buddhistischen Mantras gut. Die Langeweile, die uns zu neuen Meditationen greifen lässt, ist ein Schutz des Ego, das seinen Bereich durch die wiederholten Angriffe von einer Seite gefährdet sieht. Das Ego versucht ja am Anfang, alles für sich zu nutzen, und denkt sich: „Früher war ich schon ein guter Kerl, doch jetzt werde ich auch noch hochgeistig.“ Doch damit begeht es, will es mit dem Buddhismus bestehen, den größten Fehler. Denn alles

Überpersönlich-Geistige löst es selbsttätig auf, und Wiederholung ist hier wie erwähnt der ärgste Feind. Mit zunehmender Erfahrung in der Meditation sieht es seine Kraft verschwinden: Man erkennt sich als Teil einer Ganzheit und versteht, dass alles Persönliche – wie Körper, Gedanken und Gefühle – entsteht, sich verändert und wieder vergeht. Dadurch löst sich Schritt für Schritt die Illusion eines abgetrennten und wahrhaftig vorhandenen Ego oder Selbst auf.

Was aber bleibt, ist viel spannender: Es ist die leuchtende Weite des Erlebers der Spiegel hinter den Bildern, das Meer unterhalb der Wellen. Eben das Unvergängliche, das bei allen dasselbe ist.

Es bleibt ein Raum, der zulässt, und ein zeitloses Gewahrsein. Für das Ego ist es sehr dumm, sich auf einen überpersönlichen geistigen Weg einzulassen, und es wehrt sich die erste Zeit sehr. Glücklicherweise kann es aber immer wieder besiegt oder überlistet werden, und dann wird alles zum Geschenk.

Das Ego kann mir dabei wirklich im Weg stehen, denn ab einem gewissen Punkt ist es doch klar, dass es an seiner eigenen Auflösung arbeitet, oder?!

Ja, bis zu einem bestimmten Punkt denkt das Ego, dass es durch die Übungen an Macht gewinnt, und sie sind ja auch genussreich. Doch allmählich erkennt es, dass es ständig Gebiet abtreten muss. Das gefällt ihm nicht, und es sucht Auswege, die leicht etwas kindisch oder dramatisch wirken.

Auf lange Sicht erlebt der Meditierende aber die gewonnene Freiheit als reich und glückbringend; danach sind eher Faulheit und Gewohnheit das Hindernis und die Bodhisattva-Einstellung der kräftige Antrieb: Das Versprechen, immer weiter für alle Wesen zu arbeiten, obwohl sie zahllos sind und kein Ende in Sicht ist, bleibt wohl die vornehmste Einstellung überhaupt!

Das kann kein Ego ernsthaft unterschreiben.

Wenn das Ego wirklich wüsste, worauf es sich da einlässt, täte es das nicht. Ich gebe das Versprechen mit besonderer Freude.

Gehört also der „spirituelle Stolz“ am Anfang eines Weges dazu, damit das Ego überhaupt mitmacht, so dass man mit der Arbeit beginnen kann, die dann schleichend das Ego auflöst?

Entschieden ja. Und es ist jedes Mal ein riesiger Sieg, der auf dem Diamantweg wohl nur durch sehr starke gebrochene Verbindungen gefährdet werden kann.

Wie sah deine erste Meditationserfahrung mit dem Karmapa aus?

Hier stimmten die Erfahrungen meiner Frau Hannah und meine wie üblich überein: Das erste, was wir wahrnahmen, als wir ihn 1969 im Tempel auf dem Swayambhu-Berg nahe Kathmandu von Hunderten Tibetern umgeben erblickten, von der Sonne zwischen vorbeiziehenden Wolken geblendet, war die Schwarze Krone, die er sich dreimal über den Kopf hielt.

Dieser Anblick ergriff uns schlagartig, mein Körper stand urplötzlich unter einer Spannung, als hätte ich eine riesige Stahlfeder verschluckt. Ich saß völlig aufrecht, war irgendwo im Raum, und zuletzt war nur noch die Schwarze Krone in meinem Bewusstsein. Nichts in meinem bisherigen erfahrungsreichen Leben war damit vergleichbar.

Danach gab es aber viel zu tun, denn die Tibeter sind es nicht gewohnt, wie Engländer Schlange zu stehen. Da in Tibet die Einweihungen nur an einige wenige gegeben wurden, die vorne saßen, drängelten die Anwesenden sich mit aller Kraft nach vorn, und die Starken drückten die Alten und Kinder zusammen und gegen die

Wände. Alle wollten den Segen des großen Lama. Irgendwie bekam ich sofort eine lange Bambusstange in die Hände, und indem ich das eine Ende gegen eine Wand stützte, hielt ich die Drängler zurück, so dass die Alten und Schwachen zuerst zum Karmapa gelangten. Danach gab ich Raum für die Jungen und Starken, und unter den Letzten fanden dann Hannah und ich den Weg zu ihm. Unsere Wahrnehmung war stark verändert: Von der schmalen Tür links am Gebäude zu dem vorn vergitterten Hauptraum, in dem der Karmapa saß, waren es um die fünf Meter, aber wir erlebten offensichtlich beide die Strecke als einen Geburtsvorgang; als bewegten wir uns durch einen langen, schmalen Gang.

Karmapa berührte unsere Scheitel, und als wir aufsahen, erschien er uns größer als der ganze Raum und leuchtete wie hundert Sonnen.

Unsere Köpfe haltend, wurden wir wie unter Schock stehend von den Mönchen hin- und hergeführt, bekamen gesegnete Schnüre um den Hals gelegt und erhielten Körner sowie etwas zu trinken. Danach wurden wir ein paar Stufen weiter rechts am Gebäude hinuntergeführt. Mit einer Handvoll anderer hielten wir uns am Gitter fest, während der leuchtende Mann vor uns die Letzten segnete. Er hatte uns schon bei der Ankunft bemerkt; es gibt ein Foto, das ihn im Augenblick des Erkennens zeigt. Karmapa sieht auf dem Bild so aus, als denke er: „Hilfe, da sind sie wieder. Jetzt fangen meine Schwierigkeiten wieder an!“

Das Wiedererkennen war beiderseitig. Ich war in früheren Leben sein Beschützer [„Schützer“ sind Drahtdiagramme (Dach der Welt, 49)] und Hannah sicher seine Übersetzerin gewesen während der folgenden zwölf Jahre prüfte er oftmals meine Kraft und ihr Einfühlungsvermögen. Ein paar Tage nach unserer Ankunft sprang er mir mit seinen 90 Kilo auf dem von Swayambhu nach unten führenden geländerlosen Pfad völlig unerwartet auf den Rücken. Glücklicherweise schaffte ich es, mit schlackernden Knien

stehen zu bleiben und ihn den Rest der Strecke zu den unteren Stupas zu tragen.

Neulich erzählten einige der inzwischen älteren Beschützer des jetzigen Karmapas Thaye Dorje meinem engen Münchner Freund Manfred, dass Karmapa danach immer wissen wollte, wo Hannah und ich waren und was wir taten. Als sie ihn fragten, warum er unter den westlichen Schülern und Unterstützern immer von uns hören wollte, antwortete er:

„Viele von euch hoffen, die Chinesen verlassen Tibet und wir können zu Hause weitermachen. Das ist vorbei, es wird nicht geschehen! Andere von euch denken, die Inder werden den Buddhismus wieder annehmen, wie vorher. Auch das geschieht nicht. Die Zukunft des Diamantweges liegt im Westen, und die beiden, Hannah und Ole, werden ihn dorthin bringen und aufbauen.“

Auf jeden Fall wollten wir an diesem Tag – wie auch später – gar nicht mehr weg aus seinem Kraftfeld und blieben einfach vor dem Tempel sitzen. Auch als es dunkel wurde und die streunenden Hunde – die Hälfte von ihnen tollwütig, so dass man wirklich aufpassen musste – immer näher kamen, warteten wir auf ein Zeichen.

Es kam mit einem Arzt aus Bhutan, der uns ein kleines Päckchen von Karmapa mit den Haaren seiner 16 Wiedergeburten brachte. Ich schob es in die linke Brusttasche meines dicken Militärhemdes, doch schon beim Abstieg vom Berg wurde mir ganz heiß und ich dachte, mein Hemd würde brennen. Damals rauchte ich noch und vermutete zuerst, dass ich versehentlich die noch glühende Pfeife in meine Tasche gesteckt hätte. Doch an diesem Tag hatte ich die Pfeife gar nicht mitgenommen. Ich steckte verwundert das Päckchen mit den Haaren in die rechte Tasche, doch auch da hatte ich nach kurzer Zeit dasselbe Gefühl. Also wechselte ich hin und her. Als ich das Hemd auszog, schrie ich

vor Schmerz auf. Äußerlich war es nur ein kleines Papierpäckchen mit Haaren, doch so eine ungeheure Kraft war darin gebunden! Dieses Päckchen ist heute noch das Wichtigste in meinem Gau, [tibetischer tragbarer Reliquienbehälter] den der 16.Karmapa vor seinem Tod mit weiteren Reliquien füllte, damit in seinem Namen der Segen gegeben werden könnte.

Solche kraftvollen Erfahrungen macht ja nicht jeder auf dem Weg. Viele Menschen beginnen mit der Meditationspraxis, weil sie intellektuell von der Richtigkeit der buddhistischen Lehre überzeugt sind, doch es kommt nie zu einem Erlebnis, das körperlich so deutlich spürbar ist wie die Dinge, die dir begegnet sind.

Das stimmt: Hannah und ich konnten solche Erfahrungen aufgrund unserer starken Verbindung zu der Kagyü-Linie aus früheren Leben machen. Viele andere im Westen sind heute auch wegen guten Karmas Buddhisten, vielleicht mehr auf Abstand oder durchs Studium. Sie kommen zum Diamantweg-Buddhismus, weil sie einfach in einer anderen Kultur so weit vorangekommen sind, dass nur die letztendliche Sicht und die letztendlichen Mittel wirklich greifen. Sie spüren irgendwann, dass der nächste Schritt die Selbstverantwortung des Buddhismus sein muss, dass ihnen dualistische „Glaubensreligionen“ kaum mehr etwas zu bieten haben. Diese Menschen fühlen sich weniger stark zu den vielfältigen Buddhaformen hingezogen, in die ich eingeweicht bin, von denen ich wohl schon zehn gesehen habe und die zu den größten Erfahrungen meines Lebens gehören. Sie erfreuen sich aber an den abstrakten Lehren und der Fülle ihrer Erklärungen. Umwerfende Erfahrungen bei der ersten Begegnung mit den Buddhaformen machen wohl nur diejenigen, die eine tiefgehende Verbindung zu den tibetischen Lehren aus vorangegangenen Leben haben. So wie bei

meiner Frau Hannah und mir. Wir waren gleich völlig begeistert und haben auch beide starke körperliche Erfahrungen gemacht.

Was empfiehlst du Menschen, die zum Beispiel dein Buch „Die Buddhas vom Dach der Welt“ lesen, von diesen Erfahrungen hören und dann auch diese Erfahrungen machen möchten? Wenn ihr Ego diese Erfahrungen haben will ... Wie gehst du damit um, wenn Menschen zu dir kommen und dir erzählen, dass sie jetzt schon zwei Jahre meditieren und immer noch nichts *passiert* ist?

Dass sie durch ihre Vertiefungen – wenn sie richtig und mit buddhistischer Zuflucht gemacht werden – nur gewinnen können. Wird etwas Angenehmes erlebt, wird es durch das Teilen mit anderen sogar mehr, und alles Schwierige bedeutet eine Loslösung von zukünftigem Leid, dass später auftauchende Schwierigkeiten schon jetzt entschärft werden und sogar zu menschlicher Reife führen werden.

Stört einen die Meditationen, wenn sich im Leben zu viel Unangenehmes ereignet, kann man die Texte einfach mechanisch weiter durchlesen. Dadurch sorgt man mit Weisheit und guten Eindrücken für die nächste Zeit vor, in der inneres Neuland auf angenehme Weise erschlossen wird. Dann schaffst du dir selbst immer wieder neue befreiende Eindrücke und kannst die alten Begrenzungen und Schwierigkeiten vergessen.

Hast du öfter den Eindruck, dass westliche Menschen eher loslassen müssen, als noch mehr in sich hinein-zunehmen?

Ja, der Urlaub am Strand bringt es nur bedingt. Wenn die Ströme von Erwartungen und Befürchtungen weiterfließen, täuscht der gebräunte Bauch nur ein ausgeglichenes Leben vor.

Eigentlich habe ich aber auch den Eindruck, dass der Westen immer grundlegend sozial und mitfühlender war und mittlerweile auch geistiger eingestellt ist als der Osten. In Asien kennt man von allem den Preis. Es gibt dort durch die Übungen von Hinduismus, Taoismus und Buddhismus geistig sehr fähige Menschen, aber auch eine große Anzahl, die vielleicht aufgrund von Armut, Klassenunterschieden und weil Karma als Schicksal missverstanden wird, vor allem egoistisch denken und sich wenig um andere kümmern. Ich mache auch immer sehr deutlich, dass wir außer der selbstverständlichen Unterstützung wenn möglich nichts mit der tibetischen Regierung oder ihrer Politik zu tun haben. Dies bitte ich auch immer meine Schüler zu sagen. Wir verstehen die alte feudale tibetische Gesellschaft samt ihrer Justiz, die furchtbare Strafen kannte, nicht. Wir halten uns dort besser heraus. Als westliche Menschen sind wir also nicht der tibetischen Kultur verpflichtet. Wir vertreten nur eine Sache in Tibet: den Erfahrungsstrom ungebrochener Linien verwirklichter Frauen und Männer, die dort über 1.000 – und mitunter 1.250 – Jahre hinweg den Diamantweg verwirklicht und weitergegeben haben; die in Höhlen im Himalaya meditierten, dann wieder hinunter ins Dorf gingen, um sich den nächsten Sack Gerstenmehl, Tsampa, zu verdienen und sich dann wieder in ihre Höhlen zurückzogen, bis ihr Geist sich nicht mehr änderte. Sie sind unsere Zuflucht. All das andere, wie farbenprächtig und einmalig es auch sein mag, bleibt schöne, aber schwer übertragbare Kultur. Die Erhaltung dieses Wissens haben wir uns zur Lebensaufgabe gemacht.

Du unterscheidest also ganz klar zwischen Kultur und Spiritualität?

Es dauerte wohl an die zwanzig Jahre, weil Hannah und ich eine so starke Hingabe und Schutzgefühle hatten, aber dann war die

Zeit gekommen. Bei den Tibetern wurden etliche Risse, und wir sammelten zu viele Exoten ein.

Oft sieht man in Zen-Zentren westliche Menschen, die anscheinend Japaner sein wollen. Sie wollen sich genauso benehmen, tragen dieselben Roben, haben diese Strenge – und manchmal fühlt sich das für mich ein wenig künstlich an.

Da fehlt dann oft der Humor, oder er ist sehr kulturbedingt und versteckt. Ein gesundes Lachen erhebt den Menschen über alles, auch über beengte Verhältnisse und Bürokratie. Wer am Ende des Lebens lachen kann, der hat gewonnen.

Wer zuletzt lacht ...

Ja, das ist wahr. Wenn ich nicht meinen fähigen Lehrern und dem Diamantweg begegnet wäre, wäre ich sicher heute kein Buddhist. Ich hätte während der Debatten im Mahayana geschlafen, und das Beurteilen und Beobachten eigenen Verhaltens im Theravada nicht ernst nehmen können. Der Diamantweg macht einen aber mutig, heiter und freundlich. Es ist eine Lebensart, die einfach die Hindernisse wegfallen lässt, die einen vom Erkennen des Geistes abhalten. Er ist zeitlos, an keine Kultur gebunden und macht völlig frei.

Ist es das, was auch jüngere Menschen an dieser Form des Buddhismus fasziniert?

Ich denke ja. Das Beispiel des Lehrers ist hier entscheidend, und ich hoffe, dass die neue Generation von Lamas so munter und überzeugend sein wird wie ihre Vorgänger, bei denen Hannah und ich 1968–1972 wohnen und lernen konnten und die wir später in den Westen einluden. Die alten Herren damals waren unglaublich.

Betrat man ihren Raum, hatte man oft das Gefühl, der Kopf stecke in einer Schraubzwinge, und der ältere Herr beantwortete oft alles, noch bevor man es klar denken konnte.

Sie waren dabei ganz einfach, natürlich und fröhlich. Da war nichts Gestelztes oder „Heiliges“, nichts zu beweisen oder zu entschuldigen, einfach das Teilen mit lebendigen Menschen auf der Grundlage gelebter Weite.

Ich kann mir vorstellen, dass die jungen Lamas noch viel kraftvoller sein könnten, weil sie das Beste aus beiden Welten verbinden: die hochentwickelte Spiritualität ihrer Kultur und Wissenschaft und Technik der westlichen Welt.

Wenigstens wirksamer. Mehrere, die ich sehe, entwickeln sich prachtvoll. Der junge Karmapa Thaye Dorje ist dafür ein erstklassiges Beispiel.

Ich möchte nochmal auf die Trennung von Kultur und Spiritualität zurückkommen. Ihr nutzt ja trotzdem Buddhastatuen, Thangkas und tibetische Mantras. Ist das nicht auch alles „nur“ Kultur und trifft nicht unbedingt den Kern des Buddhismus?

Da denkt ein Diamantweglehrer anders. So, wie ich es verstehe und es auch in der Meditation erlebe, erheben die unterschiedlichen Buddhaformen – ob Statuen oder Rollbilder – unsere Erfahrungswelt aus dem engen persönlichen Bereich in das Freie und Überpersönliche. Ihre befriedenden, bereichernden, begeisternden oder kraftvoll schützenden Gestalten und Merkmale sowie Formen und Farben wirken unterbewusst auf uns ein. Die Zahl ihrer Arme, was sie in ihren Händen halten, ob sie allein oder in Vereinigung dargestellt sind, sitzend oder stehend, hat alles Sinn und übt eine

starke Wirkung auf unser inneres Energiesystem aus. Wenn man sich – für die volle Erfahrung nach Einweihung und mit Mantras – auf diese Formen vor oder über sich einstellt und damit letztendlich als Licht, das in Licht strahlt, verschmilzt, beeinflusst das sowohl unsere Körperenergien als auch unsere Sicht der Welt.

Das Gleiche gilt für die letzten Silben der Mantras (wie zum Beispiel die Endsilbe Hung bei OM MANI PEME HUNG). Ein „Hung“ gibt Kraft, ein „Hri“ Mitgefühl, ein „Tam“ schenkt mütterliche Liebe, ein „Phei“ durchschneidet sinnlose Vorstellungen, und ein „Soha“ vermittelt Weite. Die Mittel wirken immer und überall, aber glücklicherweise nur bei einer menschenfreundlichen Einstellung. Ich sehe – ungeachtet meiner Liebe zu ihnen – die vor 2.450 Jahren von Buddha ausgestrahlten Formen aus einem wissenschaftlichen Blickwinkel. Vielleicht ist es anders bei den Statuen früherer Lehrer, die auch recht unterschiedlich ausfallen können. Dort geht es eher um Hingabe und Dankbarkeit für die übertragenen Mittel. Die Formen der Buddhas auf der Freuden-Energieebene selbst – vor allem, wenn sie gut ausgeführt sind, stehen für letztendliche überpersönliche Erfahrungen, die unsere Übungen im eigenen Körper erzeugen.

Sozusagen innere Erfahrung, in Bronze gegossen?

Ja, ich habe das Glück, solchen Formen sehen zu können. Es ist völlig umwerfend, sehr bereichernd, und man wählt am Ende der Erfahrung von unendlicher Weite selbst, welche Eigenschaften man mit ihrem Segen verkörpern will. Größere Freuden außer voller Erleuchtung gibt es wohl nicht, und das Verhalten meines Hirns verwunderte schon einige Wissenschaftler. Zu meiner Erleichterung kamen Sie jedes Mal zu dem Schluss: Ich habe eins!

Das Verschmelzen mit den Licht-Energieformen bringt einen Zustand von leuchtender Weite. Man erfährt einen grenzenlosen

Raum, aus dem dann eine reine Welt entsteht. Hier strahlt alles vor Sinn und Bedeutung, und alle Fähigkeiten von Körper und Rede sind zugänglich und spielerisch. Auf diese Weise lösen sich Hindernisse auf. Für mich ist das hohe angewandte Psychologie. Die Buddhaformen und Schwingungen der Mantras sind Rückkopplungsmittel, die allmählich charakterbildend werden.

Sie haben unterschiedliche Wirkungen, die man spürt, wenn man ihre Statuen oder Bilder betrachtet, z.B. die 21 Formen von *Befreierin*, die einen mit ihren Farben und abwehrenden Merkmalen befrieden, die vermehrenden goldenen Formen, die Fülle und Wohlgefühl vermitteln und z.B. einen juwelenspuckenden Mungo bei sich haben oder einen Reichtums-Schirm schütteln, aus dem alles Schöne auf die guten Menschen fällt. Sehr spannend sind die begeisternden Formen, die oft in Eingebungsfarben wie Rot und Blau dargestellt werden. In Vereinigung sitzend oder stehend, wenden sie einander das Gesicht zu. Durch die Energieströme ergänzen sich weiblicher Raum und männliche Freude, weibliche Eingebung und männlicher Tatendrang.

Die Schützer geben die Tatkraft und sind unvergesslich. Ihre Oberarme sind so breit wie unsere Oberschenkel. Sie halten Nahkampfwaffen in ihren Händen, aber das Weisheitsauge auf ihrer Stirn zeigt, dass nichts Persönliches oder Störendes beabsichtigt wird. Sie erscheinen in dieser Form, um die Wesen vor äußeren wie inneren Schwierigkeiten zu schützen!

Jede Einstellung auf solche Gestalten beeinflusst unsere Bewusstseinsströme und Energiebahnen. Sie sind Rückkopplungsformen, man erfährt ihre Liebe, Bereicherung, Begeisterung und schützende Kraft, wenn sie sich zum Besten der Wesen einschalten.