



PILGERN ZU ORTEN DER ERLANGUNG

IMPRESSIONEN UND GEDANKENSPLITTER
VON JÜRGEN MANSHARDT

Das Leben ist eine Reise, und wenn wir sie zu einer Pilgerreise werden lassen, dann gewinnt das Leben Sinn und Bedeutung. Und Pilgern heißt, sich aus der Enge des Schneckenhauses des Ego in die offene Weite des unfassbaren Gewahrseins, in eine ‚Anderswelt‘¹ hinauszuwagen!

Wer sich auf eine Pilgerfahrt begibt und nicht die Absicht hegt, sich durch diese verwandeln zu lassen, der ist ein Tourist, der sich mit schönen Fotos und einigen Souvenirs zufriedengibt, aber mit demselben ICH wieder zurückkehrt, mit dem er bzw. sie aufgebrochen war. Eine Pilgerschaft sollte die Bereitschaft voraussetzen, das alt Verstaubte, das illusionär Falsche, das leidbringende Unheilsame und die Enge des ICH-Gefängnisses hinter sich zulassen – zumindest für Momente, vielleicht für Äonen, vielleicht für immer. Ob dies gelingt, ist – wie jeder kausale Prozess – von vielerlei inneren wie äußeren Bedingungen abhängig. Aber vielen Pilgern gelingt es, sich wie eine Schlange die alte Haut abzustreifen und mit tiefen Erfahrungen verändert wieder nach Hause zurückzukehren. An Kraftorten, an denen sich die spirituelle Präsenz spürbar zum ‚Aus-Druck‘ bringt, kann man oft tiefe ‚Ein-Drücke‘ gewinnen.

Und sollte uns eine Verwandlung kraft dieser Erfahrungen an einem sakralen Orte gelingen, dann haben wir womöglich nicht nur einige Sprossen auf dem spirituellen Pfad erklom-

men, sondern Einblicke in eine andere Welt gewonnen. Dann wird das Pilgern zu einem wirklichen Durchbruch oder gar zu einem Stufenpfad (*Lamrim*). Und dies käme in der Tat einer Einweihung in eine ‚Anderswelt‘ gleich. Es wäre ein Geistesfunken, der überspringt – es könnte zu einer Form von Segens-, Weisheits- und Herzensübertragung werden – zu einer Quelle für Inspiration und Einsichten, aber auch für eine tiefe Verbundenheit mit der Welt.

Auch heute noch gibt es solche Orte, an denen dergleichen Wandlungen sehr wahrscheinlich gelingen können, oder sogar wie von selbst geschehen – Orte, an denen die spirituelle Regie von höheren Kräften übernommen wird. Für mich ist insbesondere Bodhgaya solch ein Mandala-gleicher Pilgerort, an dem man nicht selbst meditiert, sondern vielmehr „meditiert wird“.

Bei meinen vermehrten Aufenthalten in den letzten Jahren² dort konnte ich oft erleben, wie ich eigentlich vorhatte, meine Meditation nach eingeübten Abläufen strukturiert ‚aufzubauen‘ – also zunächst Verneigungen, Zuflucht, die Vier Unermesslichkeiten, Bodhicitta-Motivation, etc. –, aber häufig genug geschah es, dass – kaum hatte ich mich niedergesetzt – eine Woge an innerer Kraft mich erfasste, so dass mein Gewahrsein wie in einem Fahrstuhl nach ‚oben‘ angehoben wurde. Es schien, als wäre ich plötzlich in die Mitte eines Mandala gestol-

1 Ein Begriff, der von dem Berliner Philosophen Jochen Kirchhoff (geb. 1944) geprägt wurde.

2 Das erste Mal ‚erfuhr‘ ich diesen Ort, an dem Buddha zur Erleuchtung erwachte, 1989 auf einer Pilgerreise unter der Leitung von Geshe Thubten Ngawang.



pert und in einen anderen Geisteszustand versetzt worden. Zwar hielten diese Zustände meist nicht lange an, aber es waren und sind Türöffner, die lebendige Einblicke, wenn nicht gar „Begegnungen“ ermöglichten, die ich zuvor in dieser Klarheit und Prägnanz kaum erleben konnte. In manchen Momenten oszillierte mein Gewahrsein zwischen Fülle und „Leerheit“ hin und her; und manchmal waren es innere Bilder und Erscheinungen, die mich förmlich verflüssigten und zu Tränen rührten.

An manchen Abenden, nachdem ich in mein etwas heruntergekommenes Hotelzimmer zurückgekehrt war, hatte ich noch spät in der Nacht versucht, all die inneren Bilder, Eindrücke und Gefühlslagen dieser Meditationen niederzuschreiben. Aber ich kam mit meinem spirituellen Tagebuch nicht annähernd hinterher. Vieles von dem Erlebten überstieg denn auch das Sagbare und entzog sich jeder Darstellung. Jeder Versuch, es mit gewöhnlichen Worten ausdrücken zu wollen, wäre ein Hohn gewesen.

All dies mag sich fantastisch anhören, und es war auch wahrhaft fantastisch. Jedoch muss man hinzufügen, dass solche Erfahrungen zwar (hoffentlich) jedem passieren können, jedoch bei mir eine fast 45-jährige Vorgeschichte haben. Denn etwa so lange versuche ich mich in der Meditation und auf dem buddhistischen Pfad zu üben. Und obwohl ich mich sehr um Einsichten, konzentrierte Versenkungszustände, heilsame Motivationen wie auch umfangreiche Visualisierungen im Sutra wie im Tantra bemüht habe, so kamen – selbst an den heiligsten Orten – auch immer wieder gehörige spirituelle Durststrecken, physische Belastungen wie Rückenschmerzen, Mückenattacken,

höllische Temperaturen von bis zu 43 Grad Hitze und anderes hinzu, was jede Leichtigkeit und Erhabenheit schon im Ansatz torpedierte.

Und dies äußerte sich bisweilen so: Während ich noch einige Tage zuvor von inneren Visionen und dem, was ich recht christlich als „Gnade“ bezeichnen würde, tränenüberströmt unter dem Bodhibaum saß, war schon kurze Zeit später alles innere Angerührtsein, wie morgendlicher Tau in der Mittagshitze, verdunstet. Das Praktizieren wurde zur Wüstenwanderung durch sengende Hitze und Trockenheit. Aber zum Glück hatte ich auch dies auf meiner langen Wanderung durchs Leben gelernt: Mit großer Entschiedenheit diese Durststrecken und inneren Wüsten zu bewältigen. Konkret bedeutete dies: trotz Rücken- und Gelenkschmerzen, trotz sengender Hitze und innerer Leere täglich etwa 8-9 Stunden der Meditationen in vier Sitzungen zu absolvieren. An solchen Wüstentagen verlagerte ich aus der Not geboren mein Streben vom Empfangen der Segensströme auf das logisch-stringente, glasklare Analysieren der Wirklichkeit. Das weibliche Element musste durch das männliche ausbalanciert werden. Ich setzte das Messer der Untersuchung besonders bei der so schwammigen, jedoch vermeintlich eindeutigen Einbildung eines konkreten, auffindbaren und konsistenten Ich an; eines Selbst, das scheinbar als unveränderlicher Beweger und Empfänger hinter den Kulissen waltet und schaltet. Trotz der Hitze, der Steifheit und der Schmerzen fragte ich mich, wer es denn sei, der diese Strapazen gerade erlebt. Ich suchte nach demjenigen, der hier gerade sucht. Wo versteckst Du dich? Kann es Dich wirklich so geben, wie Du dein Sein vorgaukelst? Bist Du real, oder bist Du lediglich ein Trugbild, eine bloße These, eine Illusion, eine Fata Morgana, die beim Näherkommen verschwimmt und sich wie ein Regenbogen niemals greifen lässt?

Und wenn ich hartnäckig, konzentriert und nahezu schweißtreibend weiter in diese Illusion hineinbohrte, schien durch diese „Bohrlöcher“ bisweilen ein helles Licht der Freiheit auf. Die harten inneren Kämpfe wurden von kurzen Momenten der Gelöstheit, der inneren Weite durchzogen. Es war, als würden die düsteren Wolken endlich den offenen strahlenden Himmel freigeben. Eine grenzenlose Weite tat sich auf, weil zu ahnen war, dass es kein begrenztes, fassbares und inhärentes Ich gibt. Es war, als hätte ich nach der Wüstenwanderung nun endlich – zwar halb verdurstet – eine Palmumstandene Oase erreicht. Es schien, als wäre ein Grundproblem der Existenz verdunstet, und zwar dadurch, dass der ‚Grund‘ für ein Problem entfallen war. Natürlich waren diese erkämpften Zustände leider auch nur so kurzlebig wie die ‚empfangenen Segnungen‘. Aber, wenn man erst einmal aus dem Tal kommend ein Blick in eine neue Welt geworfen hat, so ist man dennoch ein Stückweit verwandelt.

Es ist also nicht nur die Bereitschaft zum seligen Empfangen und vertrauensvollen Öffnen, welche eine Pilgerschaft und das Praktizieren an solchen heiligen Kraftorten ausmacht, sondern auch die Entschlossenheit, sich ggf. durch innere Wüste der vielen Hindernisse hindurch zu kämpfen. Genauso wie Methode und Weisheit, die beiden Grundkräfte eines wahren buddhistischen Pfades, schienen diese beiden Facetten der Meditation sich insgeheim zu verbinden.

Denn, obwohl ich während dieser Dürrezeiten mein Ringen meist auf die Erkenntnis der letztlichen Wahrheit, der Leerheit bzw. der Selbstlosigkeit ausrichtete, wurde mir nach diesem Hindurchkämpfen meist in nächtlichen Meditationen wieder ein unverhofftes ‚Empfangen‘ zuteil. Häufig wurde ich von starkem Mitgefühl und liebender Güte für unsere leidenden Mitwesen, für unsere gütigen Mütter, Väter und alle anderen Kreaturen erfasst. Und dementsprechend lautete einer der immer spärlicher werdenden Einträge in mein löchriges Tage- bzw. Nachtbuch:

„Ströme von Karuna und Metta flossen aus den Reinen Bereichen wie in einem tiefen Brunnen herab, zunächst kaskadenförmig in die Niederen Bereiche, um dort als erstes die so schrecklich leidenden Wesen zu befreien. Danach stiegen die Wogen von Mitgefühl und Liebender Güte an, um in die Preta-Bereiche zu fließen; dann durchfluteten sie den Tier- und Menschenbereich. Schließlich wurden alle Wesen von der Güte der Erhabenen und der Bodhisattvas durchdrungen und erlöst.“

Dieses innere Bild hatte sich über Tage und Wochen wiederholt und tief eingepägt. Ich saß einfach auf meinem Bett und wurde im Einklang mit den Mitwesen, den Buddhas und meinen Wünschen wie ein kleines Boot in einen ewig dahinströmenden Fluss von dem Gefühl der Verbundenheit und Sinnhaftigkeit getragen.

ALTE WEGBEGLEITER WIEDERTREFFEN, DIE MAN NICHT KANNT

Es waren jedoch nicht nur die Meditationen und spirituellen Praktiken, die sehr prägend waren. Eine Pilgerfahrt zu außergewöhnlichen Orten bedeutet meist auch, die Begegnung mit außergewöhnlichen Menschen. Eine der bewegendsten Ereignisse der letzten Jahre erlebte ich während einer größeren spirituellen Veranstaltung, die unter der Leitung von Dzongsar Kyhentse Rinpoche am Bodhibaum im Oktober 2023 stattfand. Ich saß neben einer Bhutesin, die ich bereits vorher im Kreis von neuen Freunden kennengelernt hatte, der ich jedoch keine besonderen spirituellen Fähigkeiten zugeschrieben hätte. Als wir nun neben einander sitzend in unsere Meditationen eintraten, ergab sich ein dermaßen großer Synergieeffekt, dass es so schien, als würden sich unsere Gewährseine vereinen und durchdringen. Wir beide verbrachten gefühlte Stunden in einem tiefen meditativen Zustand, der uns immer wieder zu Tränen rührte und überaus bildreich und von ungewöhnlichen Eindrücken erfüllt war. Und Ähnliches wiederholte sich in den nächsten Tagen, so dass ich langsam die Vermutung hatte, neben einer Dakini zu sitzen. Es schien mir, als würde sie mir auf ihre Art eine Reihe an Lehren übertragen. Eine davon hielt ich in meinem Tagebuch fest:

„Sie tritt so sanft in ihre Meditationen ein, dass man es gar nicht bemerkte. Plötzlich ist sie in einem unendlichen gelösten und weiten Zustand. Sie scheint mir alleine durch ihre Präsenz und eine Geist-zu-Geist-Übertragung zu lehren. Dabei ist mir anhand ihrer ‚entschlossenen Sanftheit‘ aufgefallen, wie angestrengt und noch immer verkrampft ich meditiere. Es schien,



als würde sie mir nonverbal eine Botschaft ‚zuflüstern‘, die ich wie folgt in unbeholfene Worte übersetzen würde: „Entspanne Dich! Alles ist sowieso schon gerettet und vollkommen!“.

Insgesamt gewann ich während längerer Aufenthalte in Bodhgaya den Eindruck, als würde im Hintergrund eine ordnende Kraft die vielen teils noch losen Fäden meines Strebens und der spirituellen Praktiken zusammenbinden und daraus ein konsistentes Gewebe entstehen lassen. Ein Gewebe, das insbesondere die tantrischen Lehren und Meditationen zu einer ungeahnten Lebendigkeit führten. Es kam mir so vor, als wären meine bisherigen Versuche, in die tantrische Welt einzutauchen, wie das Schwimmenlernen auf dem Trockenen. Nun war es in manchen Momenten so, als dürfte ich in das wogende Meer von tatsächlichen Energien und lebendigen Yidams eintauchen. Es war das Gefühl, als wären die Buddhas präsent und sehr real. Es war der Eindruck, dass Vieles, was in den Lehren anklingt und in Aussicht gestellt wird, in nahezu greifbare Nähe gerückt wurde.

Und erstaunlicherweise hielt dieses Gefühl nach längeren Pilgerfahrten und Aufhalten an diesen sakralen Orten auch nach meiner Rückkehr in die Heimat an. Und dadurch wurde mir recht klar, Pilgerstätten wie Bodhgaya sind überall. Es liegt hauptsächlich an uns, durch die Praxis das Profane zu etwas Erfüllenden werden zu lassen. Bodhgaya ist überall dort, wo unsere spirituelle Praxis gelingt und Früchte trägt. Die Pilgerfahrt kann daheim auf dem Meditationskissen stattfinden. Aber dennoch werde ich wohl bei nächster Gelegenheit zur erneuten Pilgerfahrt aufbrechen.

BHUTAN-REISE - Eine 16-tägige Pilgerreise durch Westbham mit dem Buddhismus-Lehrer Jürgen Manshardt
Vom 27. März - 11. April 2026
Jürgen Manshardt steht für Fragen und Buchungen zur Verfügung, E-mail: j.manshardt@posteo.de