

Ach ja, und da sind ja noch die drei neuen Bücher von Geshe Rabten, die die zentrumseigene „dharma edition“ zum Jahresende in den einschlägigen Buchhandlungen, Zentren und schließlich Ihren Leserhänden wissen möchte. All das hat uns die Zeit der Sommerpause nicht allzu lang werden lassen... Die vielen Dinge, „die man mal immer machen wollte, wenn es ein wenig ruhiger ist,“ und die paar täglich anfallenden Kleinigkeiten, „die man mal eben nebenbei erledigen kann,“ — die wollen wir gar nicht erwähnen!

Sie merken schon, was das Schöne an einem „Sommerloch“ ist? Es paßt so u n e n d l i c h ... viel hinein. Aber das soll kein Klageruf sein: Wir können uns allesamt sehr glücklich schätzen, einen so hervorragenden Lehrer, so gute Umstände zu unserer Weiterentwicklung und nicht zuletzt so viel gemeinsames Interesse zu finden, um in uns selbst und in unserer Gesellschaft die tiefgreifenden Werte des Buddhadharmas zur Wirkung zu bringen. Und außerdem: Wer will schon in einem langweiligen Sommerloch die knappe Zeit des kostbaren Menschenlebens versickern lassen? Nehmen Sie, liebe Mitglieder und Freunde des Zentrums, diese Zeilen also lieber als eine „Dankeshymne“ für Ihre langjährige freundliche Unterstützung jedweder Art, ohne die tatsächlich ein unansehnliches „geistiges Loch“ klaffen würde, und gleichzeitig als ein „Bittgebet“, mit gemeinsamer Anstrengung zu ermöglichen, daß es auch in Zukunft noch so gut gefüllte Sommerlöcher im Zentrum geben wird.

Zum Schluß sei doch noch auf ein wirklich vorhandenes Sommerloch hingewiesen. Leider muß es immer wieder erwähnt werden, auch wenn man sicher nicht so gern davon spricht und davon hört. Sie wissen schon? Falls nicht, so schauen Sie sich doch bitte auf die vorletzte Seite dieser Zeitung. Vielleicht kann man auch dies ja noch etwas auffüllen?

Mit herzlichen Grüßen und dem Wunsch, daß Sie in den Artikeln und dem Veranstaltungsprogramm Interessantes finden mögen,
Ihr

(Bhikṣu Dschampa Gjatso)

Milarepa

Aus Leben und Lehre des tibetischen Mystikers von Geshe Thubten Ngawang

Im Rahmen des interreligiösen Dialogs mit dem Missionswissenschaftlichen Seminar der Universität Hamburg und dem Islamischen Zentrum Hamburg hielt Geshe Thubten Ngawang am 16. Mai 1990 im Tibetischen Zentrum den zweiten Vortrag zum Thema „Mystik“. Er bildet die Fortsetzung des Vortrags „Mystik aus buddhistischer Sicht“, der in der letzten Ausgabe unserer Zeitung abgedruckt war.

Seit dem achten Jahrhundert unserer Zeitrechnung hat sich der gesamte Buddhismus aus Indien mit all seinen Fahrzeugen in Tibet ausgebreitet. Das betrifft das sogenannte Śrāvaka- und Pratyeka-Fahrzeug oder das, was als Hīnayāna bekannt ist; darüber hinaus auch das Bodhisattva-Fahrzeug aus dem Mahāyāna und innerhalb dessen auch das tantrische Fahrzeug.

Wenn wir über Milarepa sprechen, beschäftigen wir uns besonders mit der Ausbreitung der tantrischen Lehre in Tibet, vor allem des Höchsten Yogatantra (*annuttara yoga tantra*). Diese Lehre geht hauptsächlich auf den großen indischen Meister Nāropa zurück, von dem aus die Überlieferung zu Milarepa kam. Das Tantra hat sich in Tibet im Vergleich zu anderen buddhistischen Ländern besonders stark ausgebreitet. Zwischen Nāropa und Milarepa steht Marpa in diesem Prozeß, der selber schon ein tibetischer Meister war. Auf mehreren Reisen in Indien hörte er sehr viele Erklärungen über das buddhistische Tantra und andere Schriften von indischen Meistern. Dann kehrte er nach Tibet zurück, gab viele Unterweisungen und hatte sehr viele Schüler. Man kann vier Hauptschüler unterscheiden, von denen Milarepa einer war. Heute wollen wir hauptsächlich über ihn sprechen und ich werde im wesentlichen auf das erste Kapitel seiner Lebensgeschichte bezug nehmen.

Abstammung und Geburt

Man kann schon mehrere Generationen vor Milarepa einen großen Meister identifizieren, der Kjungpo Dschosā hieß. Er war als Verwirklichter oder *Siddha* des tantrischen Buddhismus sehr bekannt und gehörte der Nyingma Sekte an, die sich damals

schon in Tibet etabliert hatte. Vor allem war er wegen seiner großen Kräfte bekannt, durch die er nicht-menschliche Wesen — eine Art Dämonen, die Menschen sehr schaden können, — disziplinieren und zähmen konnte. Wenn andere Lamas oder Meister nicht in der Lage waren, sie zu disziplinieren, riefen sie diesen Lama, und er war tatsächlich in der Lage, sie hauptsächlich durch die große Kraft seines Mitgefühls zu zähmen.

Im buddhistischen Tantra unterscheidet man vier Handlungsweisen, die ein Praktizierender durchführt: Die befriedende, die ausweitende, die beherrschende und die heftige Handlungsweise. Wahrscheinlich müssen wir die Handlungen, die dieser Meister durchführte, zu den beherrschenden Handlungsweisen rechnen. Vor allem hielt er seine Gelübde sehr gut ein, entwickelte eine starke Konzentration und hatte auch großes Vertrauen zu der Überlieferungslinie seiner Meister. Dadurch kann es zu solchen Fähigkeiten kommen.

Es gab damals eine Familie, die von Dämonen heimgesucht wurde und großes Unheil erfuhr. Sie rief den Lama um Hilfe. Der Meister kam und sagte zu den Dämonen: „Wenn ihr jetzt nicht das Gelübde auf euch nehmt, den Wesen nicht mehr zu schaden, wird es euch übel ergehen, ich werde euch sogar töten.“ Die Dämonen erkannten, daß dies ein ganz besonderer Mensch war und riefen: „Mila, Mila!“ „Mi“ ist das tibetische Wort für „Mensch“ und „la“ ist in diesem Fall ein Ausdruck des Erstaunens. Auf deutsch hieß es also: „Was für ein Mensch!“ oder „Was für eine Kraft hat dieser Mensch!“ Der Name Milarepa geht auf diesen Ausruf zurück. Seitdem dieser große Meister von den

Damönen mit dem Namen „Mila“ bezeichnet wurde, hießen auch seine Nachfahren so. Zum Beispiel hieß einer **Mila Dordsche Sengge**. Dessen Sohn, der Vater von **Milarepa**, hieß **Mila Scherab Gjalwätzenma**. Der zweite Teil des Namens **Milarepa**, „repa“, stammt davon ab, daß bestimmte Yogis, wie auch **Milarepa** selber, Kleidung aus weißer Baumwolle trugen und dieser Stoff „re“ genannt wurde. Wer „re“ trug, war ein „repa“. Dies ist eine allgemein bekannte Ableitung von „repa“. Die Mutter von **Milarepa** hieß **Njangza Kargjän**.

Es gibt viele Geschichten darüber, wie **Milarepa** zur Welt kam. Die Eltern hatten schon vor seiner Geburt bestimmte Träume, aber die Zeit reicht nicht aus, um alles zu erzählen. Als **Milarepa** geboren wurde, war der Vater auf Handelsreise unterwegs. Die Mutter schrieb ihm einen Brief und teilte ihm mit, daß sein Sohn geboren worden war und daß er schnell zurückkommen sollte, damit man die Zeremonie der **Namensgebung** vollziehen könnte. Außerdem war es an der Zeit, die Samen für die nächste Ernte zu säen. Der Vater freute sich natürlich, als er von dem Kind hörte. Er dachte: „In jeder Generation wird meiner Familie jeweils nur ein Sohn geboren und nun ist mein Sohn geboren worden.“ Ihm fiel auch sofort ein Name für das Kind ein. Wegen seiner großen Freude gab er ihm den Namen „**Töpaga**“: „Der, von dem man gerne hört“. Unter der Aufsicht seiner Eltern entwickelte sich **Töpaga** sehr gut, und die Familie lebte recht wohlhabend.

Die Zeit der Leidenserfahrung

Im Buddhismus werden die Vier Edlen Wahrheiten gelehrt. Die erste davon ist die Edle Wahrheit vom **Leiden**. Diese Erfahrung des Leidens spielt auch in der Reihenfolge der Erfahrungen, die **Milarepa** machte, eine große Rolle.

Eines Tages wurde der Vater sehr krank, und er dachte, er würde wohl sterben müssen. So gab er als seinen letzten Willen Anweisungen an seine Familie, wie sie sich nach seinem Tode verhalten sollte, wie sie miteinander harmonisch weiter leben und alles teilen sollte, was er ihnen hinterlassen wurde. Vor allem gab er zwei Verwandten, dem Onkel und der Tante, von **Töpaga**, die Anweisung, sich um die hinterlassene Familie zu kümmern, besonders um **Töpaga** und seine



kleine Schwester. **Töpaga** sollte später alles erben, wenn er volljährig wurde. Dem Vater war dies so wichtig, daß er sagte: „Ich werde sogar aus dem Jenseits aufpassen, daß es wirklich so geschieht“, obwohl im Buddhismus deutlich gemacht wird, daß wir keine Freiheit darüber haben, was nach dem Tod mit uns geschieht. Diese Worte zeigen aber, daß er einen starken Willen hatte. Auch an **Milarepa** stellte man später eine große Willenskraft fest, die ihn auszeichnete.

Der Vater hatte viel Vieh, Gold, Silber und Hausrat. Er wies an, einen Teil nach seinem Tod den Buddhas darzubringen. Das andere sollte **Töpaga** überlassen werden, wenn er heiraten und die Rolle des Vaters übernehmen würde. Der Vater hatte schon ein Mädchen in Aussicht, die ihn heiraten sollte. Sie hieß **Dsese**. Es war

Sitte in Tibet, daß die Eltern darauf achteten, wen die Kinder heirateten.

Als der Vater nun starb, bekamen nicht **Töpaga**, seine Mutter und Schwester dieses Erbe, sondern Onkel und Tante nahmen alles, und sie hielten die drei wie Diener. Die Mutter hatte sogar ein Testament in den Händen mit dem letzten Willen des Vaters, aber die Verwandten beachteten es nicht. Die Mutter war sehr erbittert darüber.

Eines Tages berief die Mutter alle zu einem Fest ein, um ihnen etwas mitzuteilen. Sie forderte die Verwandten auf, das Versprechen an den Vater wahrzumachen und entsprechend die Verantwortung und das Erbe **Töpaga** zu übertragen, der bald heiraten sollte. Aber sie blieben uneinsichtig und sagten: „Das Testament hast du wahrscheinlich selber geschrieben, und in

Wirklichkeit hat dein Mann uns alles vermacht. Die Dinge, die wir bekommen haben, gehören uns, und so bleibt es auch.“ Sie wollten nichts abgeben.

Die Mutter war natürlich sehr unglücklich und wollte es ihnen heimzahlen. Sie war so betrübt, daß sie sogar über **Töpaga ärgerlich** wurde, als er eines Tages fröhlich singend heimkam. Sie schimpfte: „Wir haben jetzt nichts zu singen, wir müssen großes Leid erleben.“ Sie schlug ihn und ihre Tochter und wurde sogar bewußtlos vor Kummer. **Töpaga** bemerkte, wie deprimiert seine Mutter war und versprach ihr, sie brauche sich keine Sorgen zu machen, weil er sie selber rächen werde. Sie sagte: „Wenn du es vermagst, **dann** gehe fort und lerne etwas, damit du ihnen tatsächlich schaden kannst. Ich will dir die nötigen Mittel zur Verfügung stellen.“

Milarepa lernte Meister kennen, die ihm schwarze Magie beibrachten. Damit war er in der Lage, seinen Verwandten, die seiner Mutter so übel mitgespielt hatten, in großen Umfang zu schaden. **Milarepa** brachte dabei sehr viele Menschen und Pferde durch seine Taten um, man spricht von insgesamt fünfunddreißig Lebewesen. Die Mutter war sehr stolz auf ihren Sohn, ging auf das Dach **des** Hauses, jubelte, hielt ein Banner hoch und sang Lieder, wie großartig ihr Sohn sich entwickelt hätte.

Der innere Wandel

Nach seinen Übeltaten überkam **Töpaga** große Reue, denn er erkannte, was **für** große Sünden er begangen hatte. Ihm war klar, daß er sich unbedingt um die Ausübung **des Dharma**, der Religion, kümmern mußte. Etwas anderes kam für ihn nicht mehr in Frage. Nach langem Suchen traf er auf seinen Lama, **Marpa**. Er versuchte Unterweisungen von ihm zu bekommen, aber **Marpa** gab sie ihm nicht gleich. Zuerst mußte er sich unglaublichen Muhen unterziehen.

Töpaga sagte zu **Marpa**: „Ich habe in diesem Leben so viele Sünden begangen, **daß** ich unbedingt Unterweisungen erhalten muß, mit deren Hilfe ich noch in diesem Leben die **Buddha**-schaft erreichen kann. Deshalb bringe ich dir, Lama, alles dar – meinen Körper, meine Rede und meinen Geist, alles, was ich besitze, – und ich will alles tun, was du mir sagst, wenn du mir Unterkunft und Verpflegung gibst.“ **Marpa** freute sich von Herzen

über diese Worte, aber **äußerlich** gab er sich zurückhaltend und sagte: „Ich kann nichts dafür, daß du solche Sünden begangen hast, es ist deine Sache. Aber ich habe etwas für dich zu tun, damit du ‚Verdienste ansammelst und dich von schlechten Handlungen reinigst. Du kannst einige Häuser für mich bauen.“

Er **sagte** sogar: „Wir können es entweder so machen, daß du dein Essen anderswo bekommst und von mir den **Dharma**, oder du bekommst von mir das Essen, aber nicht den **Dharma**.“ **Töpaga** dachte: „Den **Dharma** muß ich unbedingt von **Marpa** hören. Wegen **des** Essens **muß** ich mir etwas anderes einfallen lassen“, und er ging **dann** in den Dörfern herum und bettelte. ‚Auf diese Weise bekam er ziemlich viel Gerste zusammen. **Marpa** sagte zu ihm: „Ich **bin** dreimal unter vielen Muhen nach Indien gegangen, um den wertvollen **Dharma** zu hören. Deshalb ist es nicht so einfach, von mir Unterweisungen zu fordern, wenn man so ein Sünder ist wie du. Du **wirst** nicht einfach so Unterweisungen erhalten, sondern du **mußt** jetzt erstmal hart für mich arbeiten“. **Töpaga mußte** tatsächlich für ihn vier Häuser hintereinander bauen, und **Marpa** zeigte sich nie zufrieden und ließ jedesmal das Haus, das **Töpaga** soeben errichtet hatte, abreißen und forderte ihn auf, das nächste zu bauen.

Eines Tages half ein anderer Schuler von **Marpa Töpaga** beim Bau eines Hauses. Er brachte einen großen Stein für ihn an der Basis **des** Hauses an. **Marpa**, aber, der alles wußte, kam und fragte sofort: „Wo kommt dieser Stein her? Wer hat ihn dahingelegt?“ **Milarepa** antwortete etwas kleinlaut: „Er kommt von diesem Schüler, der mir geholfen hat“. **Marpa** erwiderte: „Was ist das denn? Du benutzt einen meiner kostbaren Hauptschüler, um ihn Häuser bauen zu lassen! Das ist überhaupt nicht in Ordnung. **Sieh** zu, daß der Stein wieder genau dahinkommt, wo er hergekommen ist!“ **Milarepa** mußte dann das ganze Haus umbauen, um diesen Stein wieder herausnehmen zu können und dorthin zurückzubringen, wo er herkam. Er stand dadurch große Muhen und **Qualen** aus. Als der Stein wieder dalag, wo er hergekommen war, durfte er das Haus weiterbauen. Uns erscheint es so, als ob **Marpa** ihn nur gequält hätte, aber es ging darum, **Milarepas** Sünden und schlechte Handlungen möglichst effektiv zu

bereinigen, und insofern war es eine geschickte Methode von **Marpa**.

Während dieser ganzen Zeit **entwickelte Milarepa** tatsächlich keine falschen Ansichten gegenüber seinem Lama und hatte ein festes Vertrauen zu ihm. Im allgemeinen ist es schon möglich, eine solche Willenskraft und Hingabe zu entwickeln. Das Potential dafür haben wir alle. Aber ob wir sie in diesem Leben tatsächlich **entwickeln**, hängt davon ab, ob wir schon Anlagen von früheren Leben besitzen. Andere Leute erkannten nicht, **daß Milarepa** tatsächlich durch seine Arbeit seine Sünden reinigte und Verdienste ansammelte. Es erschien ihnen, als ob **Marpa** mit ihm spielen und ihn ausnutzen würde.

Tatsächlich aber erhielt **Milarepa** später sämtliche Unterweisungen von **Marpa**, befolgte diese und erreichte noch im selben Leben alle Erfahrungen **des** Pfades, sowohl die gewöhnlichen als auch die **außergewöhnlichen** Erfahrungen **des Tantras**. Er ist genau so geworden, ununterscheidbar, wie die großen **tantrischen** Meister Indiens.

Das bisher Gesagte geht auf die Lebensbeschreibung **Milarepas** von seinem Schuler **Rätschungpa** zurück. Jetzt werde ich aus den **Hunderttausend Gesängen**, die **Milarepa** selber verfaßte, zitieren.

Aus Milarepas Hunderttausend Gesängen

Eines Tages verweilte und meditierte **Milarepa**, wie er es oft tat, in einer Höhle in der Gegend von **Tsapu**, die „Höhle **des** klaren Lichtes“ genannt wurde. Er erlangte dabei besondere Erkenntnisse. Dort kamen viele Menschen zusammen, um ihn zu treffen, vor allem junge Leute. Sie sagten zu ihm: „**Milarepa**, am Anfang deines Lebens hast du versucht, deinen Feinden zu schaden, und es ist ein großes Wunder, **daß** du jetzt den **Dharma** so gut ausübst.“ Weiter sagten sie: „Es ist merkwürdig, wenn wir bei dir sind, denken wir nur an den **Dharma**, aber wenn wir wieder zu Hause sind, kümmern wir uns nur um unsere weltlichen Handlungen. Was sollen wir dagegen tun?“ **Milarepa** machte folgende Aussprüche in Form von Fragen:

„Jetzt seht ihr, **daß** euer Leben, Geist und Körper hinweggetragen werden von dem Strom der vier Leiden, von Alter, Krankheit, Tod und

Geburt. Nach eurem Tod wird dieser Strom noch heftiger sein. Habt ihr denn ein gutes Schiff zusammengezimmert für diese Zeit?“

Diese Aussage hat eine tiefe Bedeutung. Der zweite Ausspruch ist der folgende:

„In diesem Leben merkt ihr, daß euch viele Wesen, auch nichtmenschliche wie Dämonen, schaden. Nach diesem Leben wird sich die Gefahr noch erhöhen. Habt ihr einen guten Führer, der euch durch diese Gefahren hindurchführen kann?“

Im dritten Vers sagt er:

„Jetzt sind wir alle durch die Krankheit von Haß, Gier und Unwissenheit geplagt, unter deren Einflug der Geist sich sehr unwohl fühlt und niedergeschlagen ist. Nach diesem Leben wird es noch schlimmer mit dieser Krankheit. Habt ihr gute Gegenmittel, auf die ihr euch dann verlassen könnt?“

Der vierte Ausspruch ist:

„Der Daseinskreislauf der drei Reiche ist unendlich lang. Anfangs- und endlos folgen Geburt, Tod und Zwischenzustand aufeinander. Habt ihr für diese Reise nach diesem Leben genug Proviant mitgenommen?“

Die Jugendlichen sagten, daß diese Lehren ihrem Geist sehr wohl täten, auch wenn sie nicht ganz verstanden hätten, worum es sich eigentlich handelte. Sie sagten, sie wollten gern bei ihm bleiben und ihm auch zur Seite stehen. **Milarepa** gab ihnen dann die Erklärung zu den Versen, die er ihnen gesungen hatte.

Er erklärte, daß der gute Führer, der im zweiten Vers angesprochen wird, der **qualifizierte** geistige Lehrer ist, auf den man sich verlassen muß. Der Lama ist nämlich der Führer, der aus dem Daseinskreislauf, dem **samsāra**, hinüberführt **ins nirvāna**, den Zustand jenseits von Leiden. Es ist auch für uns so, daß wenn wir an einen großen Fluß kommen, wo ein Schiff steht, mit dessen Handhabung wir keine Erfahrung haben, wir jemanden brauchen, der uns hinüberfährt. Es handelt sich also mehr um einen Fahrmann als um einen gewöhnlichen Führer.

Dann erläuterte er, was er mit dem Reiseproviant meinte. Es handelt sich dabei um die Freigebigkeit, die frei



Marpa, der Übersetzer

von Geiz ist. Das ist tatsächlich der Proviant, den wir für die zukünftigen Leben im Daseinskreislauf brauchen, damit es uns an nichts fehlt. Bezüglich des Schiffes im ersten Vers sagte er: „Das Schiff ist, daß man die Mittel, die man in seiner Jugend angesammelt hat, nun auch für den **Dharma** nutzt. Was einem zur Verfügung steht, benutzt man für die Ausübung **des Dharma**.“

Weiter vergleicht **Milarepa** die Erfahrung, die man in der Meditation über den **Dharma** macht, mit dem Mondschein, der die Düsternis aufhellt. Diese Erfahrung ist eine weitere Bedeutung von dem Bild **des Führers**, dessen Begleitung man suchen sollte.

Weiterhin gab er die Anweisung, daß man nicht in die beiden Extreme fallen sollte, vor allem bei der Betrachtung der beiden Wahrheiten, der konventionellen und endgültigen Wahrheit. Bei den Zwei Wahrheiten handelt es sich um eine Einteilung der Phänomene. Wenn man sich um die konventionellen Wahrheiten, die Erscheinungen, kümmert, sollte man die endgültigen Wahrheiten, die **Leerheiten**, nicht **vernachlässigen**, und wenn man sich um die endgültigen kümmert, sollte man die konventionellen nicht außer acht lassen. Eine solche ungleichmäßige Geisteshaltung sollte man nicht entwickeln, sondern mit

einem nicht davon abgelenkten Bewußtsein meditieren.

Er fuhr fort: „Wenn ihr euch mit Körper, Rede und Geist entsprechend dem **Dharma** verhaltet, bildet das die Ursache dafür, daß ihr einen geistigen Lehrer trefft. Und wenn ihr einen solchen trefft, werdet ihr die rechte Ansicht, das rechte Verhalten und die rechte Meditation haben und als Wirkung davon ohne Reue sterben.“

Die Jugendlichen sagten später zu **Milarepa**: „Du brauchst wohl jemanden, der dich unterstützt.“ **Milarepa** antwortete: „Nein, ich brauche keinen Gönner und auch keine Schüler. Ein Yogi wie ich braucht nicht viel, ihr Weltlichen hingegen verlangt nach all dem. Diejenigen, die von den Acht Weltlichen **Dharmas** geprägt sind, haben es nötig, daß sie sich vor dem geistigen Lehrer verneigen und höflich

zu ihm sind. Ich selber brauche auch solche Ehrerbietungen nicht. Sich rein zu halten und Waschungen vorzunehmen, das braucht ihr jungen Leute, ich Yogi habe so etwas nicht nötig.“

Er gab weitere sehr direkte Anweisungen: „Diejenigen, die nach Ruhm streben, brauchen viel Besitz und müssen geschäftig sein. Sie wollen bekannt werden, und dazu müssen sie auch solche Sachen tun, aber ich Yogi brauche es nicht.

„Das, was ich euch etwas prahlerisch gesagt habe, solltet ihr behalten. Wenn ihr dauerhaftes Glück erleben **wollt**, übt die Lehre aus. Wenn ihr keine Unruhe haben **wollt**, müßt ihr euch an einen einsamen Ort zurückziehen. Wenn ihr starke Willenskraft **entwickeln wollt**, müßt ihr allein sein. Wenn ihr die Erleuchtung erlangen **wollt**, müßt ihr in der Meditation große Anstrengungen machen.“

Der Geist der Meditation von dem **Milarepa** hier spricht ist nicht ein Geist wie der unsrige, der wenig Kraft hat, wenn er sich dem Heilsamen zuwendet, aber große Wirkungen in kurzer Zeit erwartet, sondern er ist ein Geist, der entschlossen meditiert und starke Wirkungen hervorruft.

Milarepa sprach weiter: „Wenn ihr euch so verhaltet, werdet ihr tatsächlich die vier Arten von **māra**, dem **Übel**, völlig überwinden.“ Die vier

māras, die hier angesprochen werden, sind (1) die *māras* der Geistesplagen: die sechs Hauptplagen und zwanzig Nebenplagen; (2) der *māra* des Herrn des Todes, das heißt unser unfreiwilliger Tod durch die Kraft von befleckten Handlungen oder *karma* und Geistesplagen oder *kleśas*. Weiter gibt es (3) den *māra*, der in den Aggregaten von Körper und Geist besteht, die wir jetzt auf Grund von Plagen und *karma* unfreiwillig angenommen haben. Schließlich gibt es (4) den *māra* der *devaputra*, nichtmenschlicher Wesen oder Dämonen, von denen einige der Vorfahre von **Milarepa** überwunden hatte. Sie sind Wesen, die es gerne mögen, wenn anderen geschadet wird, und die es nicht mögen, wenn es anderen gut geht. Diese vier *māras* kann man mit der Ausübung des **Dharma** überwinden.

Damit möchte ich den Vortrag erst einmal beenden und ihnen Gelegenheit für Fragen geben.

Fragen

Frage: Was ist der Unterschied zwischen dem **Dharma** und den Acht **Dharmas**, die darüberhinaus angesprochen wurden?

Antwort: Das Wort „**Dharma**“ hat im Sanskrit zehn verschiedene Bedeutungen. Es kann zum Beispiel Phänomen heißen. Die Acht Weltlichen **Dharmas** sind bestimmte Einstellungen der weltlichen Menschen: Man möchte gelobt und nicht getadelt werden; man möchte Reichtum erwerben und Verlust vermeiden; man möchte Ruhm erlangen und kein schlechtes Ansehen; man möchte weltliches Glück in diesem Leben und kein Leid. Es geht hier nicht darum, daß man das Glück des *nirvāna* oder der Befreiung erreichen will und das Leid des *saṃsāra*, des Daseinskreislaufs, nicht erfahren möchte – das ist etwas anderes. Hier geht es um Dinge, die man nur für das eigene weltliche Wohl erlangen möchte.

Frage: Was ist mit dem „unfreiwilligen Tod durch *karma* und *kleśa*“ gemeint?

Antwort: Wir sterben hauptsächlich durch die **Kraft des karma**, das heißt durch Anlagen, die sich in unserem Geist befinden. Diese gehen wiederum aus Geistesplagen, *kleśas* auf Sanskrit, hervor. Jegliches schlechte *karma* hängt mit Geistesplagen zusammen. Deshalb stirbt man durch die Kraft

der *kleśas*. Das entspricht auch den Erklärungen der Vier Edlen Wahrheiten. Die erste edle Wahrheit ist die Wahrheit des Leidens, die zweite ist die Wahrheit vom Ursprung des Leidens. Was ist der Ursprung des Leidens? Karma und *kleśa*, nämlich befleckte Handlungen und Geistesplagen. Woraus entstehen die befleckten Handlungen? Aus den Geistesplagen. Deshalb sind die Ursachen des Leidens die Geistesplagen.

Frage: Kann man sie nicht durch Meditation überwinden?

Antwort: Man kann sie schon überwinden, aber man sollte es sich nicht so einfach vorstellen. Der Weg zur Erleuchtung eines *Śravaka*, die unterste Erleuchtung, die diese Plagen überwunden hat, zu erlangen, dauert mindestens drei Leben. Man muß den Geist der Meditation aufbringen, und erst wenn man tatsächlich ein solches kraftvolles Bewußtsein entwickelt hat, kann man sie relativ leicht überwinden. Man muß die vollständigen Fünf Kräfte ausüben: Vertrauen, freudige Anstrengung, Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit. Wenn diese zur Vollkommenheit gebracht worden sind, kann man die Geistesplagen überwinden. Wenn nur einige vorhanden sind, oder wenn sie nur manchmal vorhanden sind, wird sich diese Kraft nicht einstellen. Zum Beispiel, wenn man ab und zu Vertrauen hat, aber keine Weisheit, wird man sie nicht überwinden können. Wenn man Weisheit besitzt, aber keine freudige Anstrengung, wird man sie auch nicht überwinden können. Man muß alle fünf zusammen ausüben. In allen Fahrzeugen des Buddhismus werden diese Fünf Kräfte und ihre gleichgewichtige Ausübung als wichtiger Bestandteil der Lehre gelehrt.

Frage: **Milarepa** sagte, man soll sich ein Boot bauen, einen Führer suchen und für Proviant sorgen, denn im nächsten Leben wird es noch schlimmer. Was bedeutet es, daß es nach dem Leben noch schlimmer wird?

Antwort: Das ist auf verschiedenen Weisen zu verstehen. Zum einen zeitlich gesehen: Nach dem Tod ist die Zeit, in der wir weiterhin die Leiden des Daseinskreislaufs von Alter, Krankheit und Tod erleben müssen, viel länger als dieses Leben, welches sehr kurz ist im Vergleich zu der unendlichen Zeitspanne, die uns noch

bevorsteht. Daher ist das Leiden der Zukunft größer als das Leiden dieses Lebens. Zum anderen wird im Buddhismus gesagt, daß es viel wahrscheinlicher ist, daß man in einem niederen Daseinsbereich wiedergeboren wird als in einem hohen, weil im allgemeinen die schlechten **Handlungen** wesentlich häufiger sind als die positiven Handlungen und sich daraus die entsprechenden Wirkungen ergeben.

Frage: Das hört sich für einen normalen Bürger ziemlich aussichtslos an.

Antwort: Das muß nicht so aussichtslos sein, weil die negativen Anlagen in unserem Bewußtsein auch beseitigt werden können. Man kann sie bereuen und bereinigen. Auch im Christentum wird von Reinigungspraxis gesprochen. Im Buddhismus wird sie genau erläutert und sehr intensiv praktiziert. Dann ist es möglich, sich von negativen Anlagen zu reinigen, so daß man nicht automatisch die Wirkungen der schlechten Handlungen erleben muß. Man kann sich auch befreien, wenn man den **Dharma** ausübt. Wesen haben nicht nur schlechte Anlagen, sondern auch gute. Es gibt niemanden, der im anfangslosen Daseinskreislauf nicht auch gute Anlagen gesammelt hätte. Wie der Meister **Benkungjal** jeden Abend seinen Geist prüfte, ob er schlechte oder gute Handlungen an dem Tage gesammelt hatte und schwarze oder weiße **Steinchen** entsprechend aufhäufte, so müssen wir selber nachschauen, was für **Handlungen** wir begehen und welche wohl mehr sind. **Benkungjal** sagte auch: „Ich habe keine weitere Arbeit als die, daß ich die Waffe der Achtsamkeit benutze, um die Gegenmittel meiner Fehler anzuwenden.“ Er paßte ständig auf, was in seinem Geist geschah, ob Vertrauen oder freudige Anstrengung vorhanden seien oder ein negativer Geisteszustand. Da hat er eben zwei Haufen mit Steinen vor sich gehabt. Er hat sie am Abend durchgezählt. Ab und zu waren die weißen **Steinchen** mehr, ab und zu die schwarzen.

Frage: Das Aufwiegen der schlechten Handlungen gegenüber den guten ist die eine Seite, aber wie ich **Gesche** von früher verstanden habe, gibt es noch Hilfe von drüben. Da ist zum Beispiel Buddha **Maitreya**, der einem hilft, die menschlichen Schwächen zu beseitigen. Also ist es nicht so hoffnungslos.

Antwort: Deshalb wird in allen Religionen gesagt, daß um so mehr Segen man von dem Verehrungsobjekt bekommt, je mehr man sich in der Religion bemüht und Vertrauen hat. Der Vorgang ist im Christentum, Islam und Buddhismus **ähnlich**. Er wird nur unterschiedlich benannt. Wenn man hingegen nichts tut und faul bleibt, wird sich auch kein Segen ergeben.

Frage: Milarepa empfiehlt Proviand nach dem Tod und erklärt es als Geben frei von Geiz. Bei Geiz denke ich natürlich an Leute, die haben und nicht abgeben können. Wie ist es aber mit dem Geben frei von Angst? Wir haben die Geschichte von der armen Witwe, die ihr allerletztes gibt, um ihren Schatz im Himmelreich zu gewinnen. Wie ist es also mit dem Geben, wenn man nichts mehr hat?

Antwort: Wenn man tatsächlich seinen Lebensunterhalt kaum noch findet, ist es wohl nicht angebracht auch noch das letzte fortzugeben, sondern es reicht, wenn man den Geist des Gebens entwickelt. Die vollständige Ausübung der Freigebigkeit kann auch sein, daß man denkt: „Wenn ich wieder etwas besitzen sollte, bin ich gerne bereit, es sofort jedem anderen zu geben.“ Eine solche Haltung kann die Vollkommenheit der Freigebigkeit werden. **Milarepa** hat es genauso gemacht; denn er hat auch nichts besessen. Vor allem im buddhistischen Tantra werden ganz eindeutig viele geistige Opfergaben durchgeführt, das heißt eine intensive Praxis des Gebens, ohne daß man unbedingt **äußerliche** Opfergaben darbringt. Wenn die Vollkommenheit des Gebens tatsächlich von **äußeren** Dingen abhängig wäre, dann hätte sie **Milarepa** nie erlangt. Er hatte nur Brennesseln zur Verfügung.

Frage: Welche Beziehung hatte **Milarepa** zur organisierten Orthodoxie?

Antwort: Es sind schon gewisse Spannungen aufgetreten. Zum Beispiel gibt es Geschichten, wo **Milarepa** sich mit Leuten auseinandersetzte, die nur studierten, aber das Gelernte nicht ausübten. **Milarepa** war ein etwas anderer Yogi als der institutionalisierte Praktizierende oder nur Studierende. Er legte immer Wert darauf, daß man die Religion tatsächlich ausübt und nicht nur davon spricht.

Frage: Was ist der Unterschied zwischen den konventionellen und endgültigen Wahrheiten?

Antwort: Es gibt die Extreme der Beständigkeit und der Nicht-Existenz oder des Nihilismus. Einerseits denkt man: Wenn etwas existiert, muß es aus sich selbst heraus und unabhängig existieren. Das wäre das Extrem der Beständigkeit. Andererseits denkt man: Wenn es nicht unabhängig existiert, dann existiert es gar nicht und nutzt und schadet auch nicht. Das wäre das Extrem der Nicht-Existenz. Zum Beispiel wurde man denken: Wenn der Geist existiert, muß er beständig sein. Wenn er nicht beständig ist, dann existiert er gar nicht. Man denkt: Wenn der Geist unbeständig ist, wird er keinen Nutzen oder Schaden haben, wird er nicht funktionieren können. Man muß aber erkennen, daß es gerade kein Widerspruch ist, daß etwas sowohl unbeständig ist als auch Nutzen oder Schaden hervorruft.

Frage: Was meinte **Milarepa**, als er sagte: „Ich habe *samsāra* und *nirvāna* hinter mir gelassen?“ Der **Hinayāna** Buddhismus sagt, man läßt das *samsāra* hinter sich und geht ins *nirvāna*.

Antwort: Es gibt einen Unterschied zwischen **Hinayāna** und **Mahāyāna** in dieser Hinsicht. Im **Hinayāna** erreicht man die kleine Erleuchtung eines *Śrāvaka*. Dies bedeutet, daß man für sich persönlich alle Leiden hinter sich gelassen hat und daß es einem reicht, den Daseinskreislauf für sich persönlich aufgegeben und damit das *nirvāna* erreicht zu haben. Im **Mahāyāna** wird es anders gesehen. Man strebt von Mitgefühl motiviert die höchste Erleuchtung der Buddhaschaft an, und ist nicht damit zufrieden, selber das Leiden hinter sich zu lassen, ohne den anderen in vollem Umfang zu helfen. Deshalb heißt es, daß man im **Mahāyāna** diese Erleuchtung, die ein bloßes Sichzurückziehen aus dem Leiden bedeutet, nicht anstrebt. Das, was man anstrebt wird das „nicht-verweilende *nirvāna*“ genannt. Das *nirvāna* des **Hinayāna** wäre ein ruhendes oder Verweilendes *nirvāna*. Das *nirvāna* erreicht ein **Mahāyāna** Praktizierender auch, nur er verweilt oder bleibt nicht darin. Während er im *nirvāna* ist, gibt er die Beziehungen zu den anderen dadurch nicht auf. Es gibt zwei Arten, die Extreme zu sehen. Man kann das Extrem des Daseinskreislaufs über-

winden, indem man diese kleine Erleuchtung erlangt, aber man kann auch darüberhinaus das Extrem des *nirvāna* überwinden, wenn man wie **Milarepa** eingestellt ist und das ruhige *nirvāna* auch als Extrem ansieht. Das man nur den eigenen Frieden anstrebt ist ein Extrem. So hat **Milarepa** sowohl das Extrem des Daseinskreislaufs wie auch das des *nirvāna* aufgegeben und so die große Erleuchtung erlangt in der **Buddhaschaft**.

Frage: Dieses Extrem des **Hinayāna**, ist es nicht auf einer niedrigeren Stufe anzusehen?

Antwort: Es gibt schon einen Unterschied, ob man nur den eigenen Nutzen oder hauptsächlich den der anderen anstrebt. Das ist ein qualitativer Unterschied. Die Motivation ist verschieden groß, der Pfad ist verschieden groß, die Wirkung ist auch verschieden groß zwischen **Hinayāna** und **Mahāyāna**.

Frage: Es ist auch wahrscheinlich von den eigenen Anlagen abhängig.

Antwort: Jeder hat aus anfangsloser Zeit die verschiedensten Veranlagungen. Der eine neigt mehr zum **Hinayāna**, der andere zum **Mahāyāna** – das hängt von den Anlagen ab. Einige philosophische Schulen des Buddhismus sagen tatsächlich, daß es drei verschiedene Veranlagungen der Lebewesen gibt, die den drei Fahrzeugen im Buddhismus entsprechen: *Śrāvaka-yāna*, *Pratyekayāna* und *Bodhisattvayāna*. Weiter sind sie endgültige Fahrzeuge, das heißt, wenn jemand den Weg eines *Śrāvaka* eingeschlagen und ihn zu Ende gebracht hat, wird er nicht nach seiner Erleuchtung seinen Pfad wieder wechseln und den **Bodhisattva-Pfad** anstreben. Es ist entschieden, daß er ein *Śrāvaka Arhat* wird und damit ist es genug. Dies akzeptieren einige Schulen. Andere Schulen wie die *Cittamātra*, die der Logik folgen, und auch die gesamten **Mādhyamikas** und die **tantrischen** Schriften verfolgen dieses Konzept nicht, sondern sagen: Es gibt nur ein endgültiges Fahrzeug, das **Bodhisattva-Fahrzeug**. Es gibt auch kein **Tantrayāna**, das nicht im **Bodhisattvayāna** enthalten wäre, es ist nur eine, besondere Form des **Mahāyāna**.

nach einer mündlichen Übersetzung von **Bhikṣu Dschampa Tensin** (Oliver Petersen)