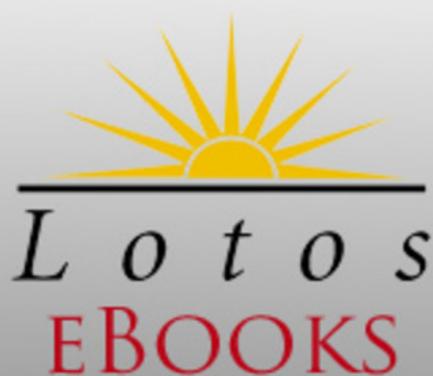


INGRID RAMM-BONWITT

DAS LEBENSRAD

EINE PRAKTISCHE EINFÜHRUNG
IN DEN TANTRISCHEN
BUDDHISMUS



Ingrid Ramm-Bonwitt

DAS LEBENSRAD

Eine praktische Einführung in den
tantrischen Buddhismus



Inhaltsverzeichnis

EINFÜHRUNG

DAS LEBENS RAD

DER BUDDHA UND SEINE LEHRE

Die Vier Edlen Wahrheiten

Die drei Fahrzeuge

DIE SYMBOLIK DES LEBENSRADES

DIE DREI GIFTE - DER INNERE KREIS DES LEBENSRADES

Gier

Hass

Unwissenheit

KARMA - DER ZWEITE RING DES LEBENSRADES

DIE SECHS WELTEN - DER DRITTE RING DES LEBENSRADES

Die Welt der Götter

Die Welt der Asuras

Die Welt der Menschen

Die Welt der Tiere

Die Welt der hungrigen Geister

Die Welt der Höllenwesen

DAS ABHÄNGIGE ENTSTEHEN DES LEIDENS - DER ÄUSSERE RING DES LEBENSRADES

DER TOD ERGREIFT DAS LEBENS RAD

BEFREIUNG

DAS ZIEL

Der Buddha des grenzenlosen Mitleids
Die Erleuchtung

DER TANTRISCHE BUDDHISMUS

Günstige und ungünstige Geisteszustände
Verschmelzung der Gegensätze
Die Rolle des Guru

DIE MEDITATIONSBUDDHAS

Vairocana, der »Sonnenartige«
Amoghasiddhi, der »Unbeirrbar«
Ratnasambhava, der »Juwelengeborene«
Amitabha, der »Lebensspender«
Akshobhya, der »Unerschütterliche«
Adibuddha, der »Ur-Buddha«

PRAXIS

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE MEDITATION

Achtsamkeit
Hier und Jetzt
Konzentration
Visualisierung
Die Haltung
Die Sitzarten
Das richtige Atmen
Einige praktische Ratschläge

MEDITATION ÜBER DIE VERGÄNGLICHKEIT DER PHÄNOMENE

MEDITATION ZUM ALLEINSEIN

MANTRA-VISUALISIERUNG

MEDITATIONEN ZUR ÜBERWINDUNG DER DREI GEISTESGIFTE

Die Farbrengschauer-Meditation

MEDITATIONEN ÜBER DIE SECHS WELTEN

Die Welt der Götter

Die Welt der Asuras

Die Welt der Menschen

Die Welt der Tiere

Die Welt der hungrigen Geister

Die Welt der Hölle

VISUALISIERUNG DES AMITABHA

ANHANG

ANMERKUNGEN

LITERATURVERZEICHNIS

PERSONEN- UND SACHREGISTER

Copyright

EINFÜHRUNG

Das einzige Hindernis auf dem Weg zur Buddhaschaft ist die Unkenntnis unserer eigenen wahren Natur.

Der vierzehnte Dalai Lama

Das Lebensrad ist sicherlich das berühmteste aller Mandalas, ein farbenprächtiges Kaleidoskop der unterschiedlichsten Wesen und einer großen Zahl von Buddhas und Bodhisattvas. In einem einzigen Bild fasst es die Philosophie des Buddhismus, insbesondere des tibetischen beziehungsweise tantrischen Buddhismus, zusammen. Es stellt die Welt der Vergänglichkeit dar, den nie endenden Kreislauf der Wiedergeburten, das Samsara, und den Weg aus diesem leidvollen Inkarnationszyklus heraus.

Psychologisch betrachtet lässt sich das Lebensrad als eine Beschreibung von grundlegenden Bewusstseinszuständen interpretieren, die jeder von uns immer wieder erlebt. Betrachten wir das Lebensrad aus dieser Sicht, wird es zu einem Wegweiser zur Befreiung, zu einem Schlüssel zu wachsender Achtsamkeit und Bewusstheit. Jede Situation, mit der wir im Leben konfrontiert werden, kann als Sprungbrett zur spirituellen Entwicklung dienen, wenn wir den unbefriedigenden Wiederholungscharakter der unterschiedlichsten Ereignisse durchschauen. So tritt auf allen im Lebensrad dargestellten Stufen der Bewusstheit der Buddha Gautama auf, um uns zu zeigen, dass jede Lebenssituation die Möglichkeit zur Erleuchtung in sich birgt.

Das Lebensrad lehrt uns, dass wir nicht Opfer unserer störenden Emotionen und Irrtümer sind, sondern Gestalter unseres Lebens. Es leitet uns an zu erkennen, dass eine grundlegende Verbesserung unserer Existenz mit einer Veränderung des Bewusstseins beginnen muss. Wie auch in den westlichen Psychotherapien geht es dem Buddhismus darum, dass der Mensch sich von seinen negativen Gefühlsmustern und Glaubenssätzen befreit. Bei näherer Betrachtung ist das Lebensrad ein Spiegel, in dem wir uns selbst erkennen können. Das Bild, das wir darin sehen, fordert uns unmissverständlich dazu auf, uns sowohl mit unseren Licht- als auch mit den Schattenseiten auseinander zu setzen. Dieses Buch möchte Sie zu einem tiefen Blick in diesen Spiegel ermutigen – denn etwas Mut ist dafür wirklich erforderlich – und Sie auf der Reise durch die unterschiedlichen Ebenen beziehungsweise Welten, die Sie dabei durchlaufen werden, begleiten. Zuerst eher theoretisch, anhand des buddhistischen Lebensrades und seiner tief greifenden Symbolik, und dann ganz praktisch, mit Übungen und Meditationen, die uns die alte und bewährte Tradition des Tantrismus überliefert hat.

Jede Form der Selbstentfaltung ist ein Prozess, der bis in den Tod und darüber hinaus reicht. Leben ist Entwicklung, ist Bewegung und Veränderung.

Einerseits sind inneres Wachstum und Bewusstseinsentwicklung im Menschen angelegt – sie geschehen ganz von selbst, wenn er in seinen grundlegenden Bedürfnissen »gesättigt« ist. Andererseits sind wir stets in Kreisläufen von schädlichen Verhaltensweisen gefangen. Wir lassen uns von Wünschen fesseln, deren Befriedigung keinerlei psychische Fortentwicklung mit sich bringt.

Der Tantrismus, in dessen Umfeld das Lebensrad gehört, will eines nicht: dass ein Mensch durch Unterdrückung seiner Schattenseiten ein tugendhaftes Leben führt. Er will vielmehr, dass diese dunklen Flecken durch die Erweiterung

des Bewusstseins allmählich verblässen und von allein verschwinden. Für den Tantriker sind moralische Richtlinien eher unerheblich, da das eigentliche Ziel der geistigen Schulung darin besteht, einen Entwicklungsstand zu erreichen, auf dem Moral etwas ganz Natürliches ist. Menschen, die eine höhere Entwicklungsstufe erklommen haben, handeln nach einem inneren Moralgesetz. Eiserne Gesetze der Moral zerstören die Spontaneität und hemmen die Entwicklung des Menschen. Im Tantrismus kommt es darauf an, die Lebendigkeit des Menschen, seine angeborene Freiheit und vor allem die Ganzheit des Lebens zu erhalten. Wir sollten innerlich frei sein – gleich einem Vogel, der durch die Lüfte fliegt – und nicht unter der Tyrannei moralischer Richtlinien leiden.

Die buddhistischen Tantriker setzen häufig Freude oder höchstes Glück mit Erleuchtung gleich. Freude und Glück gelten als Ausdruck eines natürlichen und wahrhaft menschlichen Zustandes. Sie liegen im menschlichen Bewusstsein verborgen wie ein Juwel, das im Schlamm verloren gegangen ist. Wir können sie wieder entdecken, indem wir uns öffnen und dem Leben vertrauen. Lebensfreude im höchsten Sinne stellt sich ein, wenn der Mensch alles verwirklicht, was ihm an kreativen Möglichkeiten gegeben ist. Die Tantriker betrachten die Freude als eine Kraft, die alle »Krankheiten« verbannt, die die Menschen lähmen: Gier, Hass, Wut, Egoismus, Angst, Einsamkeit, Neid. Freude ist das natürliche Ergebnis eines Lebens im Einklang mit sich selbst und dem Universum. Wahres und andauerndes Glück erfordert Freude und Klarheit. Es entsteht, wenn wir mit den Tatsachen, die dem Zufriedensein und dem Wohlergehen entgegenwirken, geschickt umgehen. Die Qualität des Lebens wird durch die Glücksfähigkeit bestimmt, die wiederum das Ergebnis menschlicher Reife ist.

Um diese Reife zu erlangen, stellt uns der Buddhismus vielfältige Methoden zur Verfügung. Die tantrischen

Meditationstechniken bemühen sich um eine schöpferische Betrachtung der Urbilder des Unbewussten, die zur Klärung des Bewusstseins und zur Dynamisierung der psychischen Energien dienen kann. Dazu werden beispielsweise Visualisationsübungen verwendet wie die aktive Imagination und die Selbstidentifikation mit einem vollkommenen Bild, etwa dem eines Buddha. Das Lebensrad bietet für diese Formen der Praxis das bestmögliche Bildmaterial, seine archetypische Symbolik erschließt auch uns, die wir nicht in einem buddhistisch geprägten Umfeld geboren und aufgewachsen sind, die Innenwelten unseres Seins und öffnet uns den Weg zur Befreiung aus jeglichem Leiden.

Im Buddhismus geht es darum, konsequent zu erforschen, wie die Dinge in Wirklichkeit sind und nicht darum, wie sie erscheinen. In gewisser Weise hat man im Buddhismus also weniger eine Religion als eine Wissenschaft des Geistes zu sehen.

Der vierzehnte Dalai Lama

DAS LEBENS RAD

Die Welt, die vor unseren Augen liegt, ist ein Gemälde,
gemalt vom Pinsel des schlussfolgernden Denkens.

In ihr und auf ihr ist nicht wirklich Existierendes zu finden.
Alle Dinge in Samsara und Nirvana sind nur mentale
Etikettierungen und Projektionen. Wer das weiß, kennt
die Wirklichkeit.

Wer das sieht, sieht die Wahrheit.

Der zweite Dalai Lama



In der Zeit des Shakyamuni Buddha - des historischen Buddha (ca. 563-480 v. Chr.) - regierte in Indien der König Bimbisara das mächtige Reich von Magadha. Er war schon früh zum Anhänger des Buddha geworden, und seine Unterstützung war für die Ausbreitung der buddhistischen Lehre von großer Bedeutung. Einmal erhielt Bimbisara von König Rudrayana von Raruka ein mit Juwelen besetztes

Gewand geschenkt. Bimbisara fragte den Buddha um Rat, wie er diese Freundlichkeit erwidern könne. Der Erhabene schlug vor, ein Bild von sich selbst und dem Lebensrad auf Stoff malen zu lassen und es König Rudrayana zu verehren. Sofort ließ König Bimbisara Maler kommen und befahl ihnen, Shakyamuni zu porträtieren. Die Maler waren so gefesselt von dessen Erhabenheit, dass sie zwar nicht müde wurden, ihn anzusehen, aber nicht dazu kamen, auch nur einen Pinselstrich zu machen. Da erbarmte sich Buddha ihrer, beugte sich über das Tuch, sodass sein Schatten darauf fiel und ließ die Umrisse mit Farben ausmalen. Die Legende besagt, dass König Rudrayana, nachdem er das Bild erhalten hatte, spontan die Erleuchtung erlangte. Auf dieser ersten Darstellung des Lebensrades waren folgende Verse zu lesen: »Tue dieses und unterlasse jenes, und tritt ein in die Lehre des Buddha. Wie ein Elefant eine leichte Bambushütte spielend niederwirft, so zerstöre die Kräfte des Herrn des Todes. Wer sich mit sorgsamer Achtsamkeit in die Lehre der Disziplinierung übt, wird den Kreislauf der Geburten verlassen und das Leiden beenden.«

Das Lebensrad, das bis heute in verschiedenen Versionen am Eingang der meisten tibetischen Klöster zu sehen ist, zeigt in einem einzigen Bild das gesamte System der buddhistischen Philosophie und Psychologie. Es spiegelt den ewigen Wandel der Dinge wider, das unaufhörliche Werden und Vergehen, Geburt und Wachstum, Niedergang und Tod. So dreht es sich ohne Unterbrechung, wie auch wir dem ständigen Kreislauf von Geburt und Tod, der als Samsara bezeichnet wird, unterworfen sind. Dieser stete Wandel und Wechsel ist die Folge des Gesetzes von Ursache und Wirkung - auch als Gesetz des Karma bekannt. Unser aktives schöpferisches Handeln ist eine dynamische Kraft, die wir positiv oder negativ gebrauchen können. Karma ist also nicht zwingendes Schicksal, und schon der Begriff

selbst lässt sich aus dem Sanskrit mit »aktives Tun«, »Wirken« oder »Tat« übertragen. Wir selbst also sind es, die die Zukunft bestimmen, wir selbst sind unser Schicksal. Diese Verantwortung gänzlich zu begreifen und anzunehmen, dafür kann uns das Lebensrad eine anschauliche Hilfe sein.

In seinem Zentrum beherbergt das Lebensrad drei Tiere: Hahn (manchmal auch Taube), Schlange und Schwein. Sie stehen für die drei Gifte Gier, Hass und Unwissenheit, die uns im ewigen Kreislauf der Wiedergeburten gefangen halten. Der zweigeteilte Ring um diesen inneren Kreis herum weist den Weg des Karma. Die weiße Hälfte zeigt den Pfad der Menschen, die der Lehre Buddhas folgen und aufgrund ihrer Verdienste einen karmischen Aufstieg erwarten dürfen, die dunkle Hälfte hingegen illustriert die Wesen, die nach unten gezogen werden und wegen ihrer Gedanken und Handlungen eine ungünstige und unangenehme Wiedergeburt zu erwarten haben.

Der folgende Ring, deutlich größer und dem Betrachter sofort augenfällig, ist in sechs Bereiche untergliedert, die sechs »Welten«. Sie repräsentieren die Existenzformen, in die man im endlosen Kreislauf der Reinkarnationen hineingeboren werden kann. Da gibt es die Welten der Götter, der Asuras, der Menschen, der Tiere, der hungrigen Geister und der Höllenwesen. Der äußerste Ring des Rades verdeutlicht die Lehre des abhängigen Entstehens. Eine Kausalkette mit zwölf Gliedern, dargestellt durch zwölf typische Situationen des menschlichen Lebens, versinnbildlicht die schrittweise Entstehung des Leidens. Das Rad als Ganzes wird von einem Dämon mit Klauen und Zähnen festgehalten - Yama, der Tod, dessen Angst auslösende Präsenz als Wurzel des leidhaften Reinkarnationskreislaufs angesehen wird.

Bei aller Betonung der Idee vom Leben als Leiden beschreibt das Lebensrad doch vor allem den Weg der Befreiung aus dem Samsara. So befinden sich in verschiedenen Bereichen

des Rades und oben zu beiden Seiten Yamas Trost spendende Buddhas und Bodhisattvas, um uns daran zu erinnern, dass Erlösung zu jeder Zeit möglich ist. Die tantrische Tradition bietet dafür vielfältige praktische Übungen an, von denen Sie eine Anzahl im dritten Teil des Buches finden werden.

Da das Lebensrad in die buddhistische Lehre eingebettet ist, sollten wir zunächst einen Blick auf deren Grundzüge werfen.

DER BUDDHA UND SEINE LEHRE

Prinz Siddhartha Gautama aus dem Geschlecht der Shakyas wurde um das Jahr 560 vor unserer Zeitrechnung geboren und wuchs im Reich seines Vaters, gelegen am Fuße des Himalaya, auf, stets umgeben von Schönheit und Luxus. Sein Vater wusste lange zu verhindern, dass er den Schattenseiten des Daseins begegnete, doch der junge Prinz wurde des Überflusses und der Sinnenfreude müde. Endlich gab ihm sein Vater die Erlaubnis, die Welt zu erkunden. So verließ er mit seinem treuen Wagenlenker Chandaka erstmals den Palast. Er begegnete einem vom Alter gebeugten Greis, der unter der Last seiner Gebrechen kaum gehen konnte. Gautama, der noch nie in seinem Leben einen alten Menschen zu Gesicht bekommen hatte, war über diesen Anblick sehr erstaunt. Auf seine Frage an den Wagenlenker, warum dieser Mensch leide, erhielt er die Antwort, dass alle Lebewesen altern und darum leiden müssten. Bei seiner zweiten Ausfahrt begegnete er einem Kranken, der sich unter schrecklichen Schmerzen wand, und bei seiner dritten Ausfahrt sah er einen Trauerzug und vernahm voll Mitleid das Klagen und Weinen der Angehörigen, die den Toten begleiteten. Die Erkenntnis, dass alle Lebewesen der Krankheit, dem Alter und dem Tod unterworfen sind, stürzte den jungen Prinzen in tiefe Verzweiflung. Bei seiner vierten Ausfahrt traf er jedoch auf einen schlichten Mann, der eine solche Heiterkeit und Würde ausstrahlte, dass Siddhartha seinem Wagenlenker befahl anzuhalten, damit er mit dem Mann sprechen könne. Dieser erklärte ihm, dass er ein Wandermönch sei und den Sinnengenuss aufgegeben habe, um über den Sinn des Lebens zu meditieren.

Diese vier Begegnungen bewirkten eine tief greifende Wende im Leben Gautamas. In einer Vollmondnacht stahl er sich aus dem Palast, schnitt sich die langen Locken ab, tauschte mit einem Bettler seine Kleider und begann seine spirituelle Reise. Selbst die Nachricht, dass ihm ein Sohn geboren worden sei, vermochte ihn nicht zurückzubringen. Anfangs versuchte er durch schmerzliche Kasteiung, durch Fasten und Kontemplationsübungen die Erleuchtung zu erzwingen. Manche Tage aß er nur ein einziges Reiskorn. Er blieb oft wochenlang ohne Schlaf. Doch dann erkannte er die Sinnlosigkeit derartiger Kasteiungen: Sie waren ebenso vom Ehrgeiz getrieben wie das Streben nach weltlicher Macht. Gautama entschied sich für den »Weg der Mitte« und betrachtete von nun an jede Übertreibung als verwerflich. Er begab sich an einen friedlichen Ort in der Nähe von Bodh Gaya und setzte sich unter einen Baum, um zu meditieren. Dort wurde ihm, im Alter von fünfunddreißig Jahren, schließlich die Erleuchtung zuteil, um die er sieben Jahre lang gerungen hatte. Gautama war zum Buddha, dem Erwachten, geworden. Er hatte sich selbst aus dem Leidenskreislauf erlöst.

Nach seiner Erleuchtung wanderte er nach Sarnath bei Benares, wo er im Gazellenhain die fünf Asketen wiedertraf, die ihn zuvor als Abtrünnigen betrachtet hatten, weil er begonnen hatte, wieder ausreichend Nahrung zu sich zu nehmen. Als Gautama Buddha sich ihnen näherte, wurden sie von seiner strahlenden Persönlichkeit förmlich überwältigt, ehrfürchtig lauschten sie seinen Worten. Er verkündete ihnen in der berühmten Rede von den Vier Edlen Wahrheiten die Grundzüge seiner Lehre; diese war Erkenntnissystem und Heilsweg in einem. In den ihm verbleibenden fünfundvierzig Jahren seines Lebens lehrte er den »Weg der Mitte«, eine spirituelle Entwicklung, die auf der Erforschung und Vervollkommnung der psychischen Prozesse basiert.

Die Vier Edlen Wahrheiten

Die gesamte Lehre des Buddha gründet auf den Vier Edlen Wahrheiten:

1. Die Wahrheit vom Leiden
2. Die Wahrheit vom Ursprung des Leidens
3. Die Wahrheit von der Beendigung des Leidens
4. Die Wahrheit vom Weg zur Beendigung des Leidens

Die grundlegende Aussage ist also, dass das Leben Leiden ist. Im ständigen Kreislauf von Geburt und Tod ist alles leidvoll, weil es vergänglich ist. Krankheit, Alter und Tod sind unausweichlich, das Leben schließt Trauer, Jammer, Schmerz, Einsamkeit und allerlei Qualen natürlicherweise mit ein. Alle irdischen Freuden sind so unbeständig wie Wasserblasen, die schnell zerrinnen. Alles auf dieser Welt ist veränderlich und flüchtig, so sehr wir auch versuchen mögen, es festzuhalten. Alles vergeht, alles fließt und nichts bleibt, was es war. Angesichts des ständigen Wandels ist es völlig sinnlos zu erwarten, dass irgendetwas – sei es unser Körper, unser Bewusstseinszustand, unsere Beziehungen oder die ganze Welt – von einem Augenblick zum nächsten noch genau dasselbe bleibt.

Ausgehend von der Tatsache des Leidens betrifft die zweite Wahrheit die Entstehung des Leidens. Es ist eine dreifache Gier, die den Menschen daran hindert, sich von der Welt zu lösen: »Dies, ihr Mönche, ist die heilige Wahrheit von der Entstehung des Leidens: Es ist der Durst, der von Wiedergeburt zu Wiedergeburt führt, samt Freude und Begierde, der hier und dort seine Freude findet: der Lüstedurst, der Werdedurst, der Vergänglichkeitsdurst.«¹ Die Wurzel allen Leidens liegt also im Verlangen, im Wollen, in der Begierde. Wer seine Leidenschaften und Begierden unkontrolliert zu befriedigen sucht, vervielfacht sein Elend. Denn das Mehr-haben-Wollen hat nie ein Ende. Nur aufgrund

unserer Begierden leiden wir im Leben und werden wir stets aufs Neue wiedergeboren.

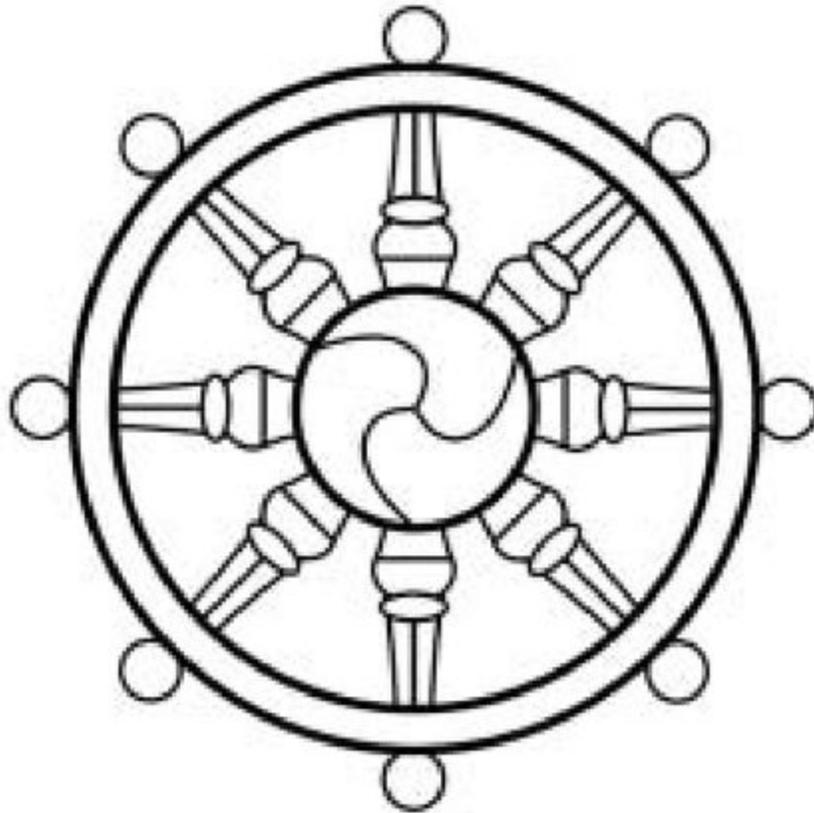
Der Aufhebung des Leidens gilt die dritte Wahrheit: »Dies, ihr Mönche, ist die heilige Wahrheit von der Aufhebung des Leidens. Die Aufhebung dieses Durstes durch gänzliche Vernichtung des Begehrens, ihn fahren lassen, sich seiner entäußern, sich von ihm lösen, ihm keine Stätte gewähren.«² Hier geht es um die Tilgung der Gier als der Wurzel allen Leids und damit auch um die Tilgung der Abneigung, gewissermaßen die Umkehrung der Gier, in all ihren Formen bis hin zum Hass. Wenn wir beide zum Versiegen bringen können, werden Herz und Hirn frei für die Erkenntnis der Wirklichkeit.

Wie dies erreicht wird, davon handelt die vierte Wahrheit. Sie beschreibt den buddhistischen Heilsweg im engeren Sinne: »Dies, ihr Mönche, ist die heilige Wahrheit von dem Wege zur Aufhebung des Leidens: Es ist dieser heilige, achtgliedrige Pfad, der da heißt rechter Glaube, rechtes Entschließen, rechtes Wort, rechte Tat, rechtes Leben, rechtes Streben, rechtes Gedenken, rechtes Sichversenken.«³

Der so beschriebene achtgliedrige Pfad zur Befreiung kann in drei Bereiche geteilt werden. Die ersten beiden Glieder gehören zur Weisheit, die Glieder drei bis fünf zur Ethik und die letzten drei zur Meditation. Die entsprechenden Weisungen sind aber keine Gebote im eigentlichen Sinn, denn Buddha betonte immer wieder, dass er niemandem etwas zu gebieten habe. Er weise lediglich den Weg zur Befreiung vom Leiden auf.

Am Schluss seiner Rede vor den fünf Mönchen zeichnete Buddha das Rad der Lehre mit den drei Ursachen des Leidens, den acht Speichen der Seelenwanderung und den zwölf Zapfen der menschlichen Existenz auf den Boden. Mit der Predigt der Vier Edlen Wahrheiten hatte Buddha dieses

Rad in Bewegung gesetzt. Es ist bis heute das Symbol der Lehre des Buddha und des Buddhismus im Allgemeinen.



Das Rad der Lehre
Die acht Speichen entsprechen den Regeln des
achtgliedrigen Pfads. Das Zeichen in der
Mitte symbolisiert die Leidenswelt, Samsara, und die
transzendente Welt, Nirvana.

Die drei Fahrzeuge

Man unterscheidet grundsätzlich drei Formen des Buddhismus: das »Kleine Fahrzeug« (*hinayana*), das »Große Fahrzeug« (*mahayana*) und das »Diamantfahrzeug« (*vajrayana*). Der Hinayana-Buddhismus, auch als die »Lehre

der Ordensältesten« (*theravada*) bezeichnet, beruft sich auf die ältesten überlieferten Worte des historischen Buddha. Er gründet sich auf die klassische Dreiheit: auf den Buddha, den Erleuchteten, auf den Dharma, die Lehre, und auf den Sangha, die Gemeinschaft der Gläubigen.

Der Anhänger des Kleinen Fahrzeugs beschreitet den von Buddha aufgezeigten Pfad, um ein Arhat zu werden, der sich von allen Leidenschaften befreit hat und als Erleuchteter ins Nirvana (wörtlich: Verwehen, Erlöschen) eingeht: einen erhabenen Bewusstseinszustand, der die Befreiung von allem Leiden bedeutet. Das Theravada breitete sich vor allem in Ceylon, Burma, Siam, Laos und Vietnam aus.

Den Mahayana-Buddhismus dagegen, der heute noch in den Himalayastaaten, in Korea, in China und in Japan lebendig ist, prägt das Bodhisattva-Ideal. Auch der Mahayana-Anhänger strebt danach, ein Erleuchteter zu werden. Er verzichtet jedoch so lange auf seinen Eingang ins Nirvana, bis auch alle anderen Menschen die Erleuchtung erlangt haben. Ein solcher selbstloser Vollendeter wird Bodhisattva genannt. Diese Form des liebevollen Dienstes an anderen leistete auch Gautama Buddha. Während nach der Lehre des Hinayana nur selten Buddhas auf der Erde auftreten, inkarnieren nach Ansicht der Mahayana-Buddhisten zu allen Zeiten Buddhas und Bodhisattvas, und sie finden dank ihrer Weisheit stets Mittel und Wege, den Menschen auf den Weg der Vollkommenheit zu führen.

Der Vajrayana-Buddhismus, das Diamantfahrzeug, verbindet Mahayana und Tantra. Es blühte ursprünglich vor allem in Nordindien, später in Tibet. Für die Tibeter gilt Padmasambhava (8. Jahrhundert) als Stifter ihrer eigenen Form des Buddhismus. Er gründete um 750 in Tibet einen Orden und baute dort das erste Kloster. Um 1040 hatte sich mit Hilfe des bengalischen Mönchs Atisha der neue Glaube in Tibet durchgesetzt. Sein Orden spaltete sich wiederum in verschiedene Sekten, die miteinander rivalisierten. Eine durchgreifende Reform, die der energische Mönch Tsong-

kha-pa (1356-1418) vornahm, führte eine geistliche Hierarchie ein und begründete mit der Einsetzung des Dalai Lama und des Panchen Lama die Priesterherrschaft in Tibet.

Das Vajrayana stellt tantrische Praktiken wie Mantra-Rezitation, Körperübungen, Visualisation und farbenprächtige Rituale in den Mittelpunkt und gilt als der direkteste Weg zur Erleuchtung. Es ist jedoch alles andere als ein leichter Weg, da die tantrischen Übungen, zu denen viele Stunden meditativer Sammlung und ausgedehnte Reisen in die Tiefen des Unterbewussten gehören, sehr anstrengend sind, ja sogar als gefährvoll gelten. Die Tibeter bringen Hinayana, Mahayana, Vajrayana in eine hierarchische Reihenfolge. Hinayana entspricht demnach der ersten Stufe, der Läuterung des Geistes. Mahayana, die zweite Stufe, ermöglicht die Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit und bereitet auf Vajrayana vor. Dieses konzentriert sich auf die Ansammlung spiritueller Energie.

DIE SYMBOLIK DES LEBENSRADES

Das Lebensrad ist ein Abbild der vollständigen Existenz des Menschen aus buddhistischer Sicht, das heißt, es stellt seine Verstrickung in den Kreislauf der Wiedergeburten und die Befreiung aus ihm dar. Ursprünglich zur Vermittlung spiritueller Lehren an den einfachen Menschen gedacht ermöglicht es auch uns, die Funktionsweise unseres Bewusstseins zu verstehen. Noch im heutigen Nepal kann man Wandermönchen begegnen, die ein Thangka (Rollbild) des Lebensrades bei sich haben. Sobald ein solcher Mönch in einem Dorf ankommt, wird er rasch von den Bewohnern umringt, die begierig Neuigkeiten aus der Umgebung oder aus fernen Städten erfahren möchten. Für sie entrollt er sein Thangka und bietet ihnen Unterhaltung und Belehrung gleichermaßen.

Die im Lebensrad enthaltenen Symbole sprechen sowohl die begriffliche als auch die intuitive, irrationale Bewusstseinssebene an - und das nicht nur bei Menschen, die in einer buddhistischen Kultur aufgewachsen sind, sondern auch bei uns Europäern. Geht man die leuchtend farbige Welt des Lebensrades allerdings auf rein intellektuelle Weise an, verliert man sich leicht in ihr und erschwert sich selbst das Verständnis. Um die Begegnung mit unserem Unbewussten zuzulassen, müssen wir uns für die archetypischen Symbole öffnen und uns der reichen Bilderwelt des Lebensrades auf intuitive Weise nähern. Dann werden wir ihren Sinn nicht nur intellektuell verstehen, sondern sie mit dem Herzen aufnehmen und vielleicht sogar zulassen können, dass sie unser Leben verändert.

Dabei lässt sich die Symbolik des Lebensrades auf ganz unterschiedliche Weise interpretieren, zum Beispiel im Zusammenhang mit den Vorstellungen der Reinkarnation.

Hier geht es nicht um den schlichten Glauben daran, man könne als Gott oder als Tier wiedergeboren werden. Das Lebensrad zeigt sechs Welten, in die man immer wieder hineingeboren werden kann. Hat ein Mensch einen hohen Grad der Bewusstheit erlangt, so wird er in einer der drei höheren Welten wiedergeboren: derjenigen der Götter, der Asuras oder der Menschen. Hat er aber nur wenig spirituelle Bewusstheit ausgebildet, gelangt er in eine der drei niederen Daseinsformen: als Tier, als hungriger Geist oder als Höllenwesen. Das tibetische Totenbuch geht hiermit konform und gibt konkrete Anweisungen, wie man aus dem als Bardo (wörtlich: »Lücke«) bezeichneten vorübergehenden Zustand zwischen Tod und Wiedergeburt heraus eine Wiedergeburt in den höheren Bereichen herbeiführen kann beziehungsweise sie in den niederen Bereichen vermeiden kann. Darüber hinaus leitet es dazu an, wie man den Wiedergeburtenszyklus vollständig zu verlassen vermag.

Eine andere Betrachtungsweise lässt die sechs Welten des Lebensrades als eine Art »Drehbuch des Lebens«⁴ erscheinen, nach dessen Rollenvorschriften wir unser karmisch bedingtes Schicksal leben. Aus dieser Sicht ist das Jenseits der buddhistischen Tradition keineswegs ein Jenseits des Todes, sondern eine Befreiung aus der Finsternis des Unbewussten und ein Übergang in den Zustand der Erleuchtung. Das Totenbuch lehrt, dass sich jeder aus der Illusion des Ich befreien kann, wenn er nur versteht, dass die sechs Bereiche allesamt Schöpfungen seines Bewusstseins sind.

Das Bewusstsein besteht aus den fünf Gruppen des Anhaftens, die das physische und geistige Dasein bedingen: Körper, Empfindung, Wahrnehmung, Triebkräfte und Bewusstsein. Diese inneren Kräfte rufen die Illusion des Ichs hervor. Verblendung ist die wesentliche Ursache unserer inneren Qual.

Wer schuf willentlich all die Waffen für die Wesen in der Hölle?

Wer schuf den versengenden Eisenboden?

Der Buddha hat gesagt, dass all dies das Resultat des unheilsamen Geistes ist.

Shantideva

So lässt sich das Lebensrad auch als Beschreibung von Situationen oder Bewusstseinszuständen verstehen, die wir ständig durchleben, sei es als kurzzeitige Stimmung oder über ganze Lebensabschnitte hinweg. Jeder von uns mag sich manchmal wie ein selbstzufriedener Gott fühlen, der sein Glück in vollen Zügen genießt und darüber dessen Unbeständigkeit vergisst. Jeder von uns kennt den verzehrenden Neid und die Besessenheit durch Erfolg. Jeder ist einmal der verwirrte Durchschnittsmensch, verzweifelnd unter der Last seiner Verantwortung und angesichts der vielen unabsehbaren Möglichkeiten, die das Leben zu bieten scheint. Jeder ist immer wieder das lethargische Tier, das nur seinen instinktiven Regungen folgt. Jeder hat sich schon als frustriertes Gespenst erfahren, dem einfach nichts gelingen will, und jeder hat sich in selbst geschaffenen Höllen wegen seines Unvermögens und begangener Fehler gequält. Das Rad dreht sich, und wir schlittern von einem Bereich der Maya in den nächsten.⁵

In jedem der sechs Bereiche aber tritt – als trostvolles Zeichen der Befreiung – der Buddha Gautama auf. Er zeigt uns, dass jede Lebenslage auch die Möglichkeit zur Erleuchtung in sich birgt. Selbst wenn wir vom Erfolg besessen sind und uns vor Ehrgeiz verzehren, ob wir krank sind oder einsam, erfolglos oder einfach nur zu nervös für sinnvolle Unternehmungen, wir haben doch immer die Möglichkeit zur Befreiung. Zwar können uns alle nur denkbaren Umstände des Lebens im Kreislauf der Wiedergeburten gefangen halten, wenn wir sie ohne Weisheit bewerten. Aber jede Situation kann auch als