

DAVID MICHIE
Täglich 1 x Erleuchtung
Shantidevas Weg zur Glückseligkeit



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Auch der Dalai Lama empfiehlt ihn als Pflichtlektüre: Shantideva und seine »Anleitung für ein Leben als Bodhisattva«, die zu den großen klassischen Texten des Buddhismus gehört. David Michie gelingt es, östliche Philosophie leicht verständlich zu machen. Er zeigt, wie zeitlos und modern diese kraftvollen Strophen sind, indem er sie überträgt auf unsere Lebenswelt, auf unsere Ängste und Träume. Er bietet uns Erleuchtung »to go«, praktische Weisheit für jeden Tag.

Begleitet von persönlichen Anekdoten und Meditationen gelingt Michie ein lebendiges »Best of« Shantideva. Eine spirituelle Schatztruhe – humorvoll, warmherzig und doch mit Tiefgang.

Autor

David Michie, geboren in Zimbabwe, lebt heute in Australien, wo seine Bücher Bestseller sind. Ursprünglich Thriller-Autor, gelingt es dem praktizierenden Buddhisten mit Bravour, buddhistische Gedanken in moderner, verständlicher Form einem breiteren Publikum nahezubringen.

David Michie

Täglich 1 x Erleuchtung

Shantidevas Weg zur Glückseligkeit

Aus dem Englischen von
Ulla Rahn-Huber

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2012 unter dem Titel
»Enlightenment to go« bei Wisdom Publications, Boston, USA.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
München Super liefert Arctic Paper
Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juli 2013
©2013 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2012 Mosaic Reputation Management (David Michie)

Lektorat: Birgit Groll, Benediktbeuern

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic c/o Zero Werbeagentur

SSt · Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22029-8

www.goldmann-verlag.de

Dieses Buch ist mit herzlicher Dankbarkeit meinen Dharma-Lehrern gewidmet: Geshe Acharya Thubten Loden, Gründer der *Tibetan Buddhist Society* in Melbourne/Australien, und Les Sheeby, Leiter der *Tibetan Buddhist Society* in Perth/Australien, deren Güte ich nie zurückzahlen kann und ohne die dieses Buch nie hätte geschrieben werden können.

Inhalt

Einleitung	9
----------------------	---

TEIL I: DEN MITFÜHLENDEN ERLEUCHTUNGSGEIST ENTWICKELN	29
--	----

1. Der Entschluss, aufzuwachen.	31
2. Das große Ganze oder das Hier und Jetzt?	43
3. Inneres Sein oder äußerer Schein?	59
4. Das Augenmerk vom Ich zum Nächsten verschieben	78
5. Bodhichitta: Der mitfühlende Erleuchtungsgeist	95

TEIL II: DER MITFÜHLENDE ERLEUCHTUNGSGEIST IN DER PRAXIS	113
---	-----

6. Offenes Herz, offene Hand: Die Vollkommenheit im Spenden	115
7. Eine praktische Annäherung an die Moral	134
8. Buddha sei Dank für die Erschwernis! Die Vollkommenheit in Geduld	146
9. Achtsamkeit und das Yoga des Kaffeetrinkens	167

10. Die Dynamik der Unzufriedenheit durchbrechen	182
11. Die vier Gesetze des spirituellen Erfolgs	201
12. Unser größter Lehrer.	221
13. Den guten Wolf füttern.	233
14. Die Leere und der Weihnachtsmann	245
15. Abenteuer im inneren Raum	270
16. Die acht weltlichen Dharmas	291
17. Verhaltenskodex für angehende Bodhisattvas.	301
18. Widmung	320
Anhang: Anleitung zur Meditation.	325
Quellen	345
Weiterführende Lektüre	351

Einleitung

»Sofern ich irgendein Verständnis von Mitgefühl und dem Beschreiten des Bodhisattva-Weges habe, habe ich es ausschließlich auf der Grundlage dieses Textes gewonnen.«

DER DALAI LAMA ÜBER SHANTIDEVAS
ANLEITUNG ZUM LEBEN ALS BODHISATTVA

Wenn der Dalai Lama einen Vortrag gehalten hat, stellt ihm oft irgendjemand aus dem Publikum die Frage: »Können Sie ein Buch empfehlen, in dem erklärt wird, wie man das buddhistische Gedankengut in der Praxis anwendet?«

In seinen vierzig Jahren als Lehrer hat er diese Frage mit beeindruckender Konsequenz beantwortet: »Lesen Sie Shantidevas *Anleitung zum Leben als Bodhisattva*.« Bei diesem Buch handelt es sich um einen der großen Klassiker des tibetischen Buddhismus, und darin findet sich alles, was man an Rat und Motivation braucht, um die buddhistischen Lehren in den eigenen Alltag einfließen zu lassen.

Shantidevas *Anleitung* ist nicht nur eine der bedeutendsten Schriften des tibetischen Buddhismus, sondern gehört auch zu den wohl bemerkenswertesten Büchern, die überhaupt je geschrieben wurden. Der Text wurde im achten Jahrhundert von einem buddhistischen Mönch in Indien verfasst– etwa zu der Zeit, in der auch

einer der frühesten Texte in englischer Sprache entstand – das epische Heldengedicht *Beowulf*. Bei der *Anleitung zum Leben als Bodhisattva* handelt es sich jedoch um ein fortschrittliches psychologisches Lehrbuch. In der Absicht, sich in seiner eigenen spirituellen Praxis zu motivieren, verfasste Shantideva das, was man als ersten Selbsthilferatgeber der Menschheit bezeichnen könnte. Denn seine *Anleitung* vermittelt uns konkrete Techniken, mit deren Hilfe wir unsere Art des Realitätserlebens umdeuten und auf diese Weise zu mehr Glück und innerem Frieden finden können.

Darüber hinaus bietet die *Anleitung* eine strukturierte Annäherung an den tibetisch-buddhistischen Pfad insgesamt: Nach der Beschreibung von einfachen, aber hocheffizienten analytischen Werkzeugen führt sie uns Schritt für Schritt zu den tiefsten Erkenntnissen über die wahre Natur der Wirklichkeit – und von uns selbst. Das Wort »Bodhisattva« im Titel von Shantidevas Buch beschreibt einen Menschen, der mit seinem Streben nach Erleuchtung allen anderen Wesen dabei helfen will, sich vom Leid zu befreien. Das Leben des Bodhisattva kann darum als ultimativer Ausdruck von Mitgefühl betrachtet werden.

Shantidevas *Anleitung* ist in verschiedenerlei Hinsicht außergewöhnlich. Was mich fasziniert, ist unter anderem, dass die Weisheiten, die er bereits im achten Jahrhundert niederschrieb, immer noch unmittelbare Gültigkeit für uns haben – heute, im Hier und Jetzt des einundzwanzigsten Jahrhunderts. Über zwölfhundert Jahre trennen uns von der Zeit, als Shantideva die kratzende Feder über das Pergament führte und versuchte, sich nicht vom Flackern der Öllampe irritieren zu lassen. Auf unsere heutige Zeit übertragen wäre das in etwa so, als ob wir versuchen, beim Tippen unserer Texte am PC das wiederholte Ping zu ignorieren, mit dem uns unser E-Mail-Programm das Eintreffen einer neuen Nachricht sig-

nalisiert. Trotz allem hat sich in einem tieferen Sinne nichts verändert. Das Wesen des Menschen hat sich nicht gewandelt. Wir streben immer noch nach den gleichen Dingen. Und keiner verfügt über ein eingehenderes Verständnis des menschlichen Wesens als Shantideva.

Wie alle großen spirituellen Lehrer wusste auch Shantideva um die Macht der Metapher, um theoretische Abhandlungen lebendig werden zu lassen. Wie ein üppig bestickter Gobelin sind seine Unterweisungen mit eindrucksvollen Bildern illustriert, die einem förmlich aus den Seiten entgegenzupurzeln scheinen – lebendig, irdisch und oft ziemlich unerwartet. Shantideva verfügte über das sprachliche Können eines Dichters, und manche seiner Strophen verfügen über eine Kraft und Schönheit, die sich mit den lyrischsten Passagen in Shakespeares Werk messen lassen. Dem Vernehmen nach gibt es Stellen, die den Dalai Lama trotz seiner jahrelangen Vertrautheit mit dem Text noch immer zu Tränen rühren.

DAS BESTE VON SHANTIDEVA

Das Erstaunlichste an Shantidevas *Anleitung* ist jedoch, dass er im Westen so wenig bekannt ist. Die Frage, wer Shantideva sei, dürften die meisten mit einem leeren Blick beantworten oder mit einer zögerlich vorgebrachten Vermutung: Ein indischer Fußballspieler? Ein Bollywood-Star? Bevor ich mit Anfang dreißig regelmäßig an buddhistischen Unterweisungen teilzunehmen begann, hatte ich nie von ihm gehört, obwohl ich dank eines Philosophiestudiums eigentlich einschlägig hätte vorgebildet sein müssen. Wir sind in unserer westlichen Welt so sehr auf unsere eigenen kulturellen Wurzeln fixiert, dass wir in jeder einigermaßen gut sortierten

Buchhandlung mit Sicherheit einen Band über Aristoteles, Descartes oder Freud finden werden. Aber Shantideva? Da wird man uns sagen: »Das müssen wir Ihnen leider bestellen.«

Selbst wenn es eine spezielle Abteilung über Buddhismus gibt, stehen dort meist die Werke von Lamas und anderen Lehrern in den Regalen, die einhellig die herausragende Bedeutung Shantidevas bestätigen würden – den großen Mann selbst aber sucht man auch hier vergeblich.

Mag sein, dass das durchaus verständlich ist. Sich hinzusetzen und einfach so in Shantidevas Text zu vertiefen, kann eine ziemliche Herausforderung sein. So wie jemand, der nicht mit klassischer Musik vertraut ist, womöglich davor zurückschreckt, sich eine ganze Beethoven-Symphonie zuzumuten oder einer, der sich nicht mit Kunst auskennt, zögern mag, über die Schwelle einer berühmten Galerie zu treten. Immer wenn wir Neuland betreten möchten, sehen wir uns einem einfachen Problem gegenüber: Wo um Himmels willen sollen wir anfangen? Allein der Name dieser *Anleitung*, zumal wenn sie unter dem vielsilbigen Original-Sanskrit-Titel *Bodhicharyavatara* veröffentlicht wird, verlockt nicht ohne Weiteres zur Lektüre. Wagen wir uns an ein neues Gebiet heran, das uns im Licht unserer bisherigen Erfahrungen und Denkweisen völlig fremd erscheint, und haben wir niemanden, der uns etwas zu den Hintergründen des Buches sagt oder uns die Bedeutung der darin enthaltenen Symbolik und Bezüge erläutert, kann es durchaus sein, dass wir die Sache als zu schwierig ad acta legen.

Nimmt uns jedoch jemand bei der Hand, der uns auf die wichtigen Dinge hinweist und der vor allem das ganze Thema mit seinem Schwung und Enthusiasmus lebendig werden lässt, können wir uns womöglich eine neue Inspirationsquelle erschließen, ohne uns groß verbiegen zu müssen.

Ich schreibe dieses Buch in der Hoffnung, Ihnen ein solcher Führer zu sein. Es handelt sich dabei nicht um eine akademische Abhandlung über Shantideva – davon gibt es bereits mehr als genug. Auch liefert es keine umfassende Analyse jeder einzelnen der insgesamt achthundert Strophen. Es werden lediglich fünfund-siebzig davon betrachtet. Wenn ich mich nicht immer sklavisch an die von Shantideva vorgegebene Reihenfolge gehalten habe, so deshalb, weil er wie der Komponist eines großen klassischen Musikstücks bestimmte Schlüsselthemen an verschiedenen Stellen – oft mit einer etwas anderen Betonung oder in abgewandelter Form – immer wieder neu aufgegriffen hat. Darum habe ich mich für eine thematische Gliederung entschieden, statt mich an die in der *Anleitung* vorgegebene Reihenfolge zu halten (wenngleich diese auf ihre Weise auch thematisch gegliedert ist).

In Teil I dieses Buchs wird der mitfühlende Erleuchtungsgeist aus buddhistischer Perspektive geschildert. Im Buddhismus wird das Wort »Geist« oft im Sinne eines »geistigen Zustands« verwandt, und wir ergründen, wie diese Zustände zur Entfaltung gebracht werden können, welche Vorteile es hat, dies zu tun und inwiefern sich diese von unserer momentanen geistigen Beschaffenheit unterscheiden können.

In Teil II wenden wir uns der Praxis zu. Wie genau müssen wir vorgehen, um zu einer erleuchteteren Lebensweise zu gelangen? Worauf kommt es dabei konkret an? Mit welchen praktischen Mitteln – psychologischen Werkzeugen, Meditationsübungen, Methoden und Techniken – können wir auf einer tieferen Ebene eine echte persönliche Transformation bewirken?

Wie bereits mein früheres Buch *Buddhism for Busy People*, gibt auch *Täglich 1 x Erleuchtung* einen sehr persönlichen Einblick in die Art und Weise, wie ich die buddhistischen Lehren in mein eige-

nes Leben integriert habe. Wenn ich hier meine eigenen Erfahrungen schildere, so nicht deshalb, weil ich sie für etwas so Besonderes halte. Im Gegenteil: Ich weiß, dass die Herausforderungen und Enttäuschungen, die Freuden und Momente des inneren Friedens, die ich auf meinem Weg erlebt habe, nichts Spezielles sind, was nur mir begegnet wäre. Sicher mögen sie mir auf meine eigene Weise begegnet sein, aber dennoch handelt es sich um Erfahrungen, wie jeder vielbeschäftigte Mensch sie macht, der versucht, die Lehren von Buddha praktisch anzuwenden.

Täglich 1 x Erleuchtung ist kein Buch für Menschen, die sich einen streng theoretischen Zugang zu Shantideva wünschen. Dennoch hoffe ich, dass jene unter Ihnen, die mir auf dieser Exkursion zu ausgewählten Höhepunkten seiner *Anleitung* folgen, in meinen autobiographischen Passagen etwas finden werden, in dem Sie sich wiederfinden. Und vielleicht fühlen Sie sich ein Stück weit darin bestätigt, dass Sie auf diesem viel beschrittenen und altbewährten Weg alles andere als allein sind.

EIN SYSTEMATISCHES MEDITATIONSPROGRAMM

Eine Möglichkeit, mit diesem Buch umzugehen, ist, es einfach ganz normal von Anfang bis Ende zu lesen. Und weil die meisten Leser vielbeschäftigt sind und nur wenig Zeit erübrigen können, sind die Inhalte in relativ kurze, leicht verdauliche Kapitel gegliedert, die sich gut in der Bahn auf dem Weg zur Arbeit oder vielleicht auch abends im Bett vor dem Einschlafen lesen lassen.

Gleichzeitig ist *Täglich 1 x Erleuchtung* aber auch als eine Art geführtes, analytisches Meditationsprogramm konzipiert. Jedes Kapitel behandelt ein anderes Thema und endet mit Vorschlägen

zur weiteren Reflexion oder praktischen Arbeit am Thema. Die vorgestellten Meditationen und Übungen basieren auf traditionellen Praktiken, die ich in manchen Fällen leicht abgewandelt habe, um sie an die Bedürfnisse unserer modernen Welt anzupassen. Insgesamt umfasst das Buch achtzehn Kapitel, und es wird darin der gesamte Pfad des tibetischen Buddhismus behandelt. Es ist mir ein großes Anliegen, Ihnen auf den folgenden Seiten nicht nur eine Einführung in die Philosophie Shantidevas zu geben, sondern Ihnen die wichtigsten buddhistischen Lehren so nahezubringen, dass Sie in Ihrem Alltag wirklich Nutzen daraus ziehen können.

Worin liegt der Unterschied zwischen einer analytischen Meditation und dem einfachen Lesen eines Textes? Um es kurz zu sagen: in der Tiefe des Verständnisses. Das intellektuelle Wissen, das wir aus der Lektüre gewinnen, mag zwar hilfreich sein. Soll sich uns der Sinn des Gelesenen jedoch wirklich erschließen, sodass wir die Chance haben, unsere Sicht auf uns selbst und die Welt ringsum zu verändern, müssen wir es auf einer tieferen Ebene verstehen. Und dazu müssen wir es letztlich direkt oder auf eine von allen Konzepten befreite Weise erfahren.

DIE KRAFT DER ERKENNTNIS

Lassen Sie mich zur Verdeutlichung folgendes Beispiel heranziehen: Vor kurzem habe ich im Fernsehen einen Bericht über Arbeiter auf einer Kakaopflanzung in Westafrika gesehen. Obwohl diese seit vielen Jahren Kakaobohnen gepflückt hatten und diese Saison für Saison sackweise an die Schokoladenfabriken Europas geliefert hatten, hatten die meisten von ihnen selbst nie Schokolade zu Gesicht bekommen, geschweige denn davon gekostet. Natürlich

hatten sie davon gehört und besaßen auf der intellektuellen Ebene eine brauchbare Vorstellung von dem Produkt. Sie wussten, dass es süß ist und Milchpulverkonzentrat enthält; dass es zwar von fester Konsistenz ist, aber im Mund schmilzt. Und ihnen war bekannt, dass Europäer sehr gerne Schokolade essen. Doch trotz dieses intellektuellen Wissens konnten sie nicht wirklich verstehen, warum es eine ständig wachsende Nachfrage nach den kleinen bitteren Bohnen gab, die sie Jahr für Jahr ernteten.

Dies blieb so lange so, bis eines Tages ein Fernseheteam bei ihnen vorbeischaute und vor ihren Augen ein Sortiment von diversen Schokoladenerzeugnissen auspackte. Es war faszinierend zu sehen, wie die Kakaopflücker die geheimnisvollen braunen Tafeln aus der Folie schälten und in Augenschein nahmen – und wie sie zum ersten Mal hineinbissen. Man konnte sehen, wie in ihren Gesichtern die plötzliche Erkenntnis aufleuchtete: Darum also können die Leute nicht genug von unseren Kakaobohnen bekommen! Auf einmal ging ihr Verständnis über das intellektuelle Erfassen hinaus. Es war ein Erlebnis aus erster Hand, das jedes Konzept transzendierte. Sie hatten es direkt erfahren.

Wenn wir meditieren, schaffen wir damit die Möglichkeit, Vorstellungen direkt zu erfahren. Es ist, als würden wir die Realität zum ersten Mal wirklich kosten. Zwar mangelt es den meisten von uns nicht an Vorstellungen darüber, wer wir sind, wie die Welt ringsum beschaffen ist und was es mit all den anderen Dingen auf sich hat, die Shantideva da beschreibt. Doch wir sind wie die Kakaopflücker vor dem Besuch des Fernseheteams. Unser Verständnis ist weitgehend intellektuell und darum zwangsläufig begrenzt.

Das Wort »Erkenntnis« wird im Buddhismus manchmal benutzt, um den Punkt zu beschreiben, an dem unser Verständnis von einer bestimmten Sache so weit reift, dass wir unser Verhalten ändern.

Ein Manager in den besten Jahren mag wissen, dass er weniger arbeiten und mehr Sport betreiben sollte, aber vielleicht *erkennt* er es erst dann wirklich, wenn er nach einem Herzinfarkt mit Blaulicht in die Klinik eingeliefert wird. Erkenntnisse können auch zu einer Veränderung von inneren Einstellungen führen. Wie etwa im Fall eines Bekannten, der Schwule regelrecht hasste. Unlängst machte ich ihn mit einem homosexuellen Freund bekannt und nach einem absolut unterhaltsamen Abendessen schwärmte mein Bekannter in den höchsten Tönen von ihm. Als ich ihm offenbarte, dass der Mann schwul sei, kam es zu einer diametralen Verschiebung seines bislang unverrückbaren Vorurteils: Er war um eine Erkenntnis reicher geworden!

Durch Meditation können wir hinter die Oberfläche eines rein intellektuellen Verständnisses schauen und so zu Erkenntnissen gelangen, die unser Leben positiv verändern. Und Shantidevas Anleitung bietet uns den umfassendsten Nutzen. Wir alle wissen, dass jeder einzelne Tag unseres Lebens der letzte sein könnte und wir nicht einen einzigen Augenblick als gegeben hinnehmen sollen. Aber leben wir wirklich nach dieser Gewissheit? Wir sind uns alle bewusst, dass uns Momente des Scheiterns und Unglücks unvergleichlich größere Chancen zum persönlichen Wachstum bieten als das Segeln auf ruhiger See und alle Erfolge. Aber wie viele von uns erinnern sich daran, wenn sie mitten in einer Krise stecken? Viele von uns ahnen, dass die Möglichkeiten unserer Existenz sehr viel weitreichender sind, als es der uns vertraute biographische Rahmen vermuten lässt – doch wie viel Energie verwenden wir darauf, diese auch wirklich zu erforschen?

Der Schlüssel liegt in der analytischen Meditation. Leser, die nicht mit dem Meditieren vertraut sind, finden im Anhang dieses Buchs eine kleine Anleitung dazu. Selbst für die Geübten unter

Ihnen empfiehlt es sich, sich die dort gegebenen Anregungen kurz durchzulesen, bevor Sie in den Übungsprozess einsteigen.

Ein positiver Nebeneffekt der analytischen Praxis besteht darin, dass uns ein Thema, auf das wir uns während der Meditation konzentrieren, oftmals im Laufe des Tages in Gedanken beschäftigt. Auf einmal bekommt eine Zeitungsüberschrift einen anderen Sinn, oder mitten im Gespräch fällt uns plötzlich etwas diesbezüglich ein. Und in dem Maße, wie wir uns in Gedanken mehr und mehr mit nützlichen Dingen befassen und immer weniger Platz für die negativen Feedback-Schleifen bleiben, die unseren inneren Dialog oft dominieren, verschiebt sich die Gewichtung dessen, was uns beschäftigt – und damit verändert sich auch gleichzeitig unser Verhalten.

Wenn wir uns unterwegs einen Cappuccino oder Latte, eine Pizza, eine Portion Thai-Nudeln oder irgendein anderes Gericht von einem Schnellimbiss besorgen, holen wir uns eine Portion von dem, was wir mögen, um sie an einem Ort unserer Wahl zu konsumieren – also um sie für uns allein, auf unsere ganz persönliche Weise zu genießen. Und genauso bietet *Täglich 1 x Erleuchtung* ein Komplettpaket von Lehren und Meditationen, mit denen Sie arbeiten können, wann und wo es Ihnen beliebt. Es enthält nicht nur sämtliche wichtigen Lehren des tibetischen Buddhismus, sondern hilft Ihnen gleichzeitig, auch zu deren wahrer Essenz vorzudringen.

IN HÄPPCHEN LESEN

Im meinem Arbeitszimmer habe ich eine viel gelesene Ausgabe von Shantidevas *Anleitung* im Regal stehen, die ich in einer Art und Weise benutze, wie Sie es vielleicht auch mit diesem Buch tun könn-

ten. In herausfordernden Momenten greife ich nach dem Band, schlage ihn an irgendeiner x-beliebigen Stelle auf und lese ein paar Strophen. Fast immer stellt sich dabei ein positiver Effekt ein. Wie belastend das, was mich da gerade beschäftigt, auch immer erscheinen mag, stets werde ich daran erinnert, dass es eine sehr viel umfassendere Realität gibt, in der es kaum von Bedeutung ist. Merkwürdigerweise spiegelt sich dieses spezielle Thema oft unmittelbar in der aufgeschlagenen Seite wider; als würde Shantideva selbst in seinem safrangelben Gewand neben mir stehen – und meist sagt er mir mit erhobenem Zeigefinger, ich möge mich zusammenreißen!

Möge sich dieses Buch auch in Ihrem Fall stets an der Stelle öffnen, die Sie im jeweiligen Moment gerade brauchen. Ob Sie sich mit einer schwierigen Situation konfrontiert sehen oder einfach nach einer Anregung suchen, Shantideva kann auch Ihnen zweifellos einen neuen Blick auf das eröffnen, was Sie gerade beschäftigt.

ERLEUCHTUNG FÜR WEN?

Das Ziel der buddhistischen Lehren, wie sie von Shantideva vorgestellt werden, bestand nicht darin, die Menschheit zu einem bestimmten Glauben zu bekehren, sondern uns Zugang zu einem psychologischen Instrumentarium zu eröffnen, das zumindest unser Gefühl von innerem Frieden und Zufriedenheit stärken kann. Darüber hinaus jedoch können wir durch geduldige Anwendung dieser Werkzeuge zu einem völlig anderen Erleben der Wirklichkeit gelangen. Nach Auffassung des tibetischen Buddhismus sind alle bewussten Wesen mit der Fähigkeit ausgestattet, Erleuchtung zu erlangen. Ungeachtet unserer Herkunft und kulturellen Konditionierung und

ganz gleich, welche negativen Geisteszustände wir auch immer erlebt oder welche Fehler wir begangen haben – wie Wolken, die am Himmel vorüberziehen –, kann nichts von alledem den natürlichen Zustand unseres ursprünglichen Geistes trüben, der grenzenlos, formlos, glücklich und ohne Ende ist.

Ich bin beim Schreiben dieses Buches davon ausgegangen, dass meine Leser über keinerlei buddhistisches Vorwissen verfügen, und ich hoffe, dass Sie darin ungeachtet Ihres persönlichen Hintergrunds die eine oder andere nützliche Einsicht und Anregung aus der Lektüre gewinnen können. Ich selbst bin im traditionellen presbyterianischen Glauben erzogen worden und habe noch als Heranwachsender regelmäßig die Sonntagsschule besucht. Meine Eltern waren auf ihre eigene Weise fromme Leute, und mein Vater hat nach seiner Pensionierung im Nordosten Schottlands ein Laienpriesteramt übernommen. Als vor einigen Jahren mein Buch *Buddhism for Busy People* herauskam, hat er es, so scheint es mir, aus einer Art väterlichen Verpflichtung heraus gelesen. Ich konnte mir lebhaft vorstellen, wie er sich an dem Tag, an dem es ihm mit der Post ins Haus flatterte, in seinen Lieblingssessel setzte und sich innerlich vor der Lektüre wappnete. Was er erwartete, war schließlich hochexplosives Gedankengut. Doch zu seiner eigenen wie auch zu meiner Überraschung genoss er die Lektüre – was, so denke ich, zum Teil daran lag, dass er daraus für seine eigene Arbeit nützliche Anregungen und Anekdoten beziehen konnte. Er ist stets auf der Suche nach Material für seine nächste Predigt, und ich vermute sogar, dass in den darauffolgenden Monaten eine Reihe von »buddhistischem« Gedankengut in neuer Verpackung die Runde von einer schottischen Kanzel zur anderen machte!

Tatsache ist, dass keine Tradition ein Monopol auf Mitgefühl hat. Letztlich basieren sämtliche große Religionen auf ein und demsel-

ben moralisch-ethischen Grundgerüst, und allen gemein ist auch die Sehnsucht nach jener Ganzheit, die sich aus dem direkten Erleben der ultimativen Wirklichkeit ergibt, ganz gleich, wie wir diese auch immer bezeichnen möchten. Mitgefühl – wie es im Leben als Bodhisattva zum Ausdruck kommt – ist die eine große Kraft, die die Anhänger aller großen Traditionen der Welt beflügelt.

Obwohl *Täglich 1 x Erleuchtung* sich nicht in erster Linie an Menschen richtet, die in buddhistischer Meditation erfahren sind, hoffe ich, dass dieses Buch auch jenen, die sich mit mir auf dem Pfad der Schülerschaft befinden, als neue Inspirationsquelle dienen möge. Ich habe oft festgestellt, dass sich selbst bei oft erörterten Themen – insbesondere, wenn es um subtilere Zusammenhänge geht – mit einer etwas anderen Darstellung noch einmal ein neuer Zugang erschließt. Und manchmal kann es sein, dass sich dadurch das letzte Puzzleteil ins Bild fügt, das zum Verständnis noch fehlte.

Es mag vermessen anmuten, wenn ich als Schüler aus der westlichen Hemisphäre zu einem Rundgang zu ausgewählten Stellen von Shantidevas Philosophie einlade, aber seien Sie versichert, dass ich dies nicht aus einer vermeintlich fortgeschritteneren Warte heraus tue. Vielmehr biete ich hier Gedanken an, die sich als Katalysator für Ihren persönlichen inneren Prozess erweisen könnten. Schließlich besagt eine von Buddhas wichtigsten Lehren, dass Erleuchtung nichts ist, was uns von anderen gegeben werden könnte, sondern vielmehr ein Seinszustand, den es aus eigener Verantwortung heraus zu entwickeln gilt.

DER PRINZ, DER SEIN KÖNIGREICH AUFGAB

Vielleicht fragen Sie sich, wer dieser Shantideva eigentlich war. Wo kam er her? Was für ein Mensch war er? In gewisser Weise spiegelt sich in Shantidevas Lebensgeschichte die von Buddha wider: Auch er war von königlicher Abstammung und entschied sich, seinem von Stand und Reichtum geprägten bequemen Leben zu entsagen.

Im westindischen Gujarat geboren, interessierte sich Shantideva bereits in jungen Jahren für die Praxis des Dharma, wie die buddhistischen Lehren gemeinhin genannt werden. Nach dem Tod seines Vaters beschloss er in einem dramatischen Schritt am Vorabend seiner Krönung, aus dem Palast zu fliehen, um sich an einen hochangesehenen Ort der Lehre zu begeben: zur bedeutenden Klosteruniversität von Nalanda.

Es ist wichtig, diesen Teil der Geschichte Shantidevas im geschichtlichen Kontext zu betrachten. Im 8. Jahrhundert in Indien Mitglied einer königlichen Familie zu sein, bedeutete, eine absolut privilegierte Stellung zu genießen. Anders als in unseren verhältnismäßig egalitären Zeiten, in denen die meisten Bewohner der modernen Wirtschaftsnationen auch ohne besonderen sozialen Status oder großen Reichtum in relativem Wohlstand leben, war das Dasein im Indien der damaligen Zeit für jeden, der nicht der kleinen elitären Oberschicht angehörte, in der Regel grässlich, grausam und von kurzer Dauer. Die Kluft zwischen Arm und Reich war riesig. Und das Leben eines Mönchs war von einer Kargheit geprägt, die für Shantideva völlig ungewohnt sein musste. Auf der Suche nach inneren Werten ein solch privilegiertes, geruhssames Leben aufzugeben, war in etwa so, als würde heute der jugendliche Erbe eines Multimilliarden-Dollar-Imperiums für alle Zeit den

Luxusvillen, den schnellen Autos und dem Glamour entsagen, um sich in Afrika in der Aidshilfe zu engagieren.

Oberflächlich betrachtet mag eine solche Entscheidung, um es vorsichtig zu formulieren, exzentrisch erscheinen. Wenn aber jemand all die Annehmlichkeiten von Reichtum und Status aus erster Hand kennt und dann in den Wind schreibt, verrät das womöglich über deren Bedeutung ebenso viel wie über den Menschen selbst. Die Erfahrungen unseres eigenen Daseins in einer konsumorientierten Gesellschaft lehren uns, dass wir uns ungeachtet eines Lebensstandards, von dem unsere Vorfahren nicht einmal zu träumen wagten, letztlich immer noch der gleichen zentralen Herausforderung gegenübersehen: unser Leben so zu gestalten, dass wir daraus dauerhafte Zufriedenheit und Sinnhaftigkeit beziehen.

DIE VERSCHWÖRUNG, DIE NACH HINTEN LOSGING

Auch im Kloster von Nalanda blieb Shantideva seiner nonkonformistischen Ader treu, doch hier war es die klösterliche Konvention, gegen die er rebellierte. Statt tagaus, tagein zu studieren, zu meditieren und sich mit seinen Mitbrüdern im Gespräch auszutauschen, schlief er. Und wenn er meditierte, dann tat er es nachts in der strikten Zurückgezogenheit seiner eigenen Gemächer. Mit diesem unkonventionellen Verhalten machte er sich unter seinen Mönchsbrüdern nicht beliebt. Sie gaben ihm den sarkastischen Spitznamen »drei Erkenntnisse«, denn ihrer Ansicht nach verstand sich Shantideva einzig auf drei Dinge: zu essen, zu schlafen und seine Notdurft zu verrichten. Mit der Zeit reifte in einigen unter ihnen die Überzeugung, dass man ihn – diesen nichtsnutzigen Faulenzer –

des Klosters verweisen solle, da er den großen Namen der Universität beschmutzen würde. In einer Intrige, die sich nur als definitiv un-buddhistisch bezeichnen lässt, gingen sie daran, Shantideva öffentlich vorzuführen: Er erhielt Anweisung, vor dem versammelten Kloster eine Dharma-Rede zu halten.

Es fällt nicht schwer, sich vorzustellen, welche Atmosphäre in der Meditationshalle von Nalanda herrschte, als der anberaumte Tag gekommen war. Mit Sicherheit wurde der Auftritt des Redners mit besonderem Interesse erwartet. Vielleicht verbargen die Intriganten ihren Hohn hinter einer Art Pokerface? Möglicherweise tauschten sie auch unverhohlenen wissende Blicke aus? Wie dem auch sei, als Shantideva schließlich auf die Bühne trat, auf dem Rednerthron Platz nahm und zu sprechen begann, herrschte garantiert Hochspannung im Saal.

Innerhalb weniger Minuten jedoch lösten sich die Pläne der Intriganten in Luft auf, denn Shantideva machte sich keinesfalls vor der versammelten Bruderschaft lächerlich. Vielmehr zog er mit dem, was er sagte, alle sofort in seinen Bann. Seine Rede war so prägnant, so gelehrt und eloquent, dass man nicht umhin konnte, sie in ihrer Brillanz anzuerkennen, auch wenn dies manchen noch so schwer fiel. Und die Ironie des Schicksals will es, dass die Lehren, die er damals formulierte, später in der schriftlich überlieferten Form einen weit höheren Bekanntheitsgrad erlangten als alles, was Nalanda je an gelehrten Weisheiten hervorbrachte. Sie werden von manchen als beste praktische Anleitung zur Erleuchtung gepriesen.

Und genau diese Lehren bilden die Grundlage des Buches, das Sie hier in Händen halten.

Der Gesamttext der Anleitung wurde mehrfach ins Englische übertragen, doch mir persönlich ist die von dem Lehrer und Autor Stephen Batchelor vorgelegte Übersetzung am liebsten. Er ist selbst

früher Mönch gewesen, gilt als ausgewiesener Kenner der Materie und verfügt zugleich über einen umfassenden Einblick in die westliche Seele. Seine Übersetzung ist insofern herausragend, als sie sowohl die Poesie als auch die Kraft von Shantidevas Sprache erfasst. Die Formulierungen sind so unmittelbar und erfrischend, dass der Text nichts von seiner Lebendigkeit verliert.

Als Autor des Bestsellers *Buddhismus für Ungläubige* und des vor kurzem erschienenen Buchs *Bekenntnisse eines ungläubigen Buddhisten* hat Stephen Batchelor gezeigt, auf welcher grandiosen Weise er die grundlegenden Weisheiten des Buddhismus in Worte zu fassen vermag. Und eben diese Fähigkeit des Betrachtens und gegebenenfalls Adaptierens spricht auch aus den Strophen, die ich eigens für dieses Buch ausgewählt habe. Ich bin ihm zutiefst dankbar, dass er uns Shantidevas Stimme auf so wunderbar klare Weise über die Zeiten hinweg nahezubringen vermag.*

ÜBER DIE GEWÖHNLICHE REALITÄT HINAUSGEHEN

Wie diese Einleitung bereits erahnen lässt, begegnet man dem Wissen und Intellekt im Buddhismus zwar mit Bewunderung, legt aber gleichzeitig sehr viel größeren Wert auf die praktische Umsetzung des Gelernten. Es ist wichtig, dies zu wissen, um nachvollziehen zu können, was geschah, als Shantideva zu der Stelle seiner Rede kam, die heute als neuntes Kapitel seiner *Anleitung* bekannt ist. An die-

* Im Deutschen wurden mehrere Übertragungen von Shantidevas *Anleitungen* veröffentlicht, teils auch unmittelbar aus dem Tibetischen. Der deutschen Fassung dieses Buches liegt die Übersetzung des Indologen Richard Schmidt zugrunde, die unter Shantideva-Kennern als die gelungenste gilt.

sem Punkt nämlich, so heißt es, sei etwas selbst für Himalaya-Verhältnisse Ungewöhnliches und Wundersames passiert. Statt nämlich auf dem Thron sitzen zu bleiben, fing Shantideva zu levitieren an. Vor den staunenden Augen aller schwebte er im Meditationssitz verharrend höher und höher und redete dabei weiter, als wäre dies nichts Besonderes. Immer weiter erhob er sich in den Himmel, bis er schließlich nicht mehr zu sehen war; doch eine magische und bislang unbekannte Kraft erlaubte es ihm, weiter zu sprechen. Klar und deutlich war seine körperlose Stimme zu vernehmen, bis er schließlich am Ende seiner Belehrung angelangt war.

Aus der Sicht eines modernen westlichen Menschen mag die Vorstellung, dass so etwas passieren könne, geradezu abstrus erscheinen – noch eine dieser Wundergeschichten aus einer anderen Welt und längst vergangenen Zeit. Aber was wir in unserem Kulturkreis skeptisch als »übersinnliche Kräfte« betrachten, gilt bis zum heutigen Tag im tibetischen Buddhismus als bemerkenswerte, wenn auch keinesfalls außergewöhnliche Manifestation eines in Meditation hochgradig erfahrenen Menschen.

In diesem Zusammenhang ist es besonders bezeichnend, dass das neunte Kapitel von Shantidevas *Anleitung* vom Wesen der Wirklichkeit handelt und damit ein Herzstück von Buddhas Lehren berührt. Über zwei Jahrtausende bevor Quantenphysiker und Neuropsychologen ihre überraschenden Entdeckungen zur Natur der Realität und der fehlenden Trennschärfe zwischen Subjekt und Objekt machten, wurden eben diese Phänomene – neben denen der Dualität – bereits von Buddha und anderen Gelehrten beschrieben. Östliche Mystik und westliche Wissenschaft sind zu dem gleichen Schluss gelangt, wie ihn der Physiker Sir Arthur Eddington auf den Punkt brachte, als er sagte: »Das Konzept der Materie ist aus der Grundlagenphysik verschwunden.«

Was wäre, wenn Shantideva solche Vorstellungen nicht nur auf der intellektuellen Ebene zu durchdringen, sondern auch in der Realität anzuwenden wusste? Vielleicht erschiene uns die berühmte Geschichte seiner Levitation dann nur noch halb so abstrus; wäre sie doch in diesem Fall einzig und allein ein angemessenes Zeichen für das Maß an Weisheit, das er weiterzugeben vermochte. Und wäre die praktische Anwendung dieser Weisheit nicht ihm allein vorbehalten, was sollte uns dann daran hindern, es ihm gleichzutun? Warum sollten wir dann nicht auch nach einem Verständnis streben, das uns über unsere üblichen Vorstellungen von Realität hinauswachsen lässt – das uns einmal täglich zur Erleuchtung führt?

Dies sollte unsere Motivation sein, wenn wir uns nun auf den Weg machen, um die besonderen Höhepunkte in Shantidevas *Anleitung* kennenzulernen, wie es uns der Dalai Lama wiederholt ausdrücklich ans Herz gelegt hat. Ohne je den Bezug zur praktischen Alltagswirklichkeit zu verlieren, führen uns Shantidevas Lehren mit einer Ehrfurcht gebietenden Weisheit in eine ganz andere Lebensweise ein. Die Bedeutung seiner Worte zu durchdringen, ist für sich genommen bereits ein faszinierendes Unterfangen. Ihren Weisheitsgehalt praktisch zu *erfahren*, eröffnet uns jedoch einen völlig anderen Zugang zur Realität.

Denn es ist der letztendliche Zweck von Shantidevas *Anleitung*, das Buddha-Potenzial zu erwecken, das in jedem Einzelnen von uns steckt: Sie soll uns Schritt für Schritt aufzeigen, wie es sich entwickeln lässt, und uns helfen, wie Shantideva selbst ein Maß an persönlicher Transzendenz zu erreichen, das alles übersteigt, was wir im Augenblick auch nur ansatzweise erahnen können.

TEIL I

*Den mitfühlenden
Erleuchtungsgeist entwickeln*



1 – Der Entschluss, aufzuwachen

Viele Menschen überall auf der Welt fassen irgendwann den Entschluss, aufzuwachen und sich auf eine innere Reise zu begeben, deren Strecke sich zwar weniger leicht bemessen lässt als eine Auto- oder Bahnfahrt, die aber darum nicht weniger real ist. Für die meisten von uns beginnt sie mit einer tiefempfundenen Sehnsucht nach einem höheren Sinn und mehr Zufriedenheit – mit der Erkenntnis, »dass das nicht alles gewesen sein kann, was das Leben bietet.«

Ob sich diese Erkenntnis in einem allmählichen Prozess einstellt oder sich uns plötzlich durch eine berufliche Krise, die Trennung vom Partner, eine schwere Erkrankung oder ein anderes persönliches Drama aufdrängt, wichtig ist, was wir als Nächstes tun. Machen wir die Herzlosigkeit unseres ehemaligen Arbeitgebers, die Untreue unseres Ex-Partners, die Tücke des Schicksals für unser Unglück verantwortlich? Oder wird uns bewusst, dass es auch in unserer Hand liegt, wie wir uns fühlen? Glauben wir, dass die äußeren Umstände uns zwingen, bestimmte Emotionen zu durchleben, denen wir lieber aus dem Weg gehen würden? Oder sind wir vielleicht doch nicht auf Gedeih und Verderb Opfer unseres eigenen Schicksals? Kurz gesagt: Können wir selbst bestimmen, wie wir uns fühlen?

Im gesellschaftlichen Zusammenhang ist diese Frage nicht klar zu beantworten. Wir sind in unserem Verhalten so maßgeblich von

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



David Michie

Täglich 1 x Erleuchtung

Shantidevas Weg zur Glückseligkeit

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 352 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-22029-8

Goldmann

Erscheinungstermin: Juni 2013

Erleuchtung „To go“. - Praktische Weisheit für jeden Tag.

Auch der Dalai Lama empfiehlt ihn als Pflichtlektüre: Shantideva und seine „Anleitung für ein Leben als Bodhisattva“, die zu den großen klassischen Texten des Buddhismus gehört. David Michie zeigt, wie zeitlos und modern diese kraftvollen Strophen sind, indem er sie überträgt auf unsere Lebenswelt, auf unsere Ängste und Träume. Begleitet von persönlichen Anekdoten und Meditationen gelingt ihm ein lebendiges „Best of“ Shantideva: Eine spirituelle Schatztruhe – humorvoll, warmherzig und doch mit Tiefgang.

 [Der Titel im Katalog](#)