

CHÖGYAM TRUNGPA

Das Jetzt im Strom der Zeit

*Von den sechs Daseinszuständen
im Buddhismus*

Aus dem Englischen von Jochen Lehner

O.W.BARTH 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 1992
unter dem Titel »Transcending Madness«
bei Shambhala Publications, Inc., Boston.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ow-barth.de



Vollständige Neuausgabe März 2015
© 1992 Diana J. Mukpo
by arrangement with Shambhala Publications, Inc., Boston
Für die deutschsprachige Ausgabe:
© 1992 Wolfgang Krüger Verlag, Frankfurt am Main
© 2015 O. W. Barth Verlag
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knauer Nachf. GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten.
Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Stephan Schuhmacher
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: FinePic®, München
Satz: Wilhelm Vornehm, München
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-29239-6

INHALT

Vorwort der Herausgeberin	7
Über den Autor	11

Erster Teil:

Die sechs Bardo-Zustände

1. Bardo	19
2. Die Sechs Bereiche des Daseins	43
3. Der Bardo der Meditation	79
4. Der Bardo der Geburt	103
5. Der Bardo des Illusionskörpers	121
6. Der Bardo der Träume	137
7. Der Bardo des Daseins	157
8. Der Bardo des Todes	183
9. Die einsame Reise	204

Zweiter Teil:

Die sechs Daseinszustände

10. Schmerz und Lust	227
11. Der Bereich der Götter	249
12. Der Bereich der Eifersüchtigen Götter	267
13. Der menschliche Bereich	293
14. Der Bereich der Tiere	315
15. Der Bereich der Hungrigen Geister und die Höllenwelt	334
16. Die Abfolge der Bardos	351

Anhang

Die sechs Bardo-Zustände	373
Der Zyklus der Bardos.....	374
Tibetische Begriffe in wissenschaftlicher Umschrift	375
Glossar	377
Dank.....	383
Anmerkungen.....	384

Vorwort der Herausgeberin

Im Jahr 1971 hielt Chögyam Trungpa Rinpoche in rascher Folge drei Seminare über die Sechs Bereiche, die Bardo-Erfahrung und *Das Totenbuch der Tibeter*, eines davon in Colorado, die beiden anderen in Vermont. In einer Zeit der Hochkonjunktur für die Idee der Reinkarnation und des Lebens nach dem Tode, die leider allzu oft nur den Stoff für intellektuelle Spekulationen abgab, stellte Trungpa Rinpoche die Bedeutung dieser Lehren als Hinweise auf die Fallgruben und Chancen unserer gegenwärtigen Erfahrung heraus. Damals arbeitete er auch gerade an einer Übersetzung des *Totenbuchs der Tibeter*, das er als detaillierte und differenzierte Orientierungshilfe ansah, ein Kompendium des Verblendungs- und Erweckungspotenzials jedes Augenblicks der Erfahrung. Diese drei Seminare, von denen zwei den Inhalt des vorliegenden Buchs bilden, sollten entscheidende Bedeutung für die Entwicklung der frühen Schüler Trungpa Rinpoches gewinnen.

Anfang der siebziger Jahre fanden viele Schüler der höheren Bildungsstufen, vor allem aus dem Bereich der Psychologie und Kunst, zu Trungpa Rinpoche. Diesen frühen Schülern ging es sehr darum, ihre buddhistische Schulung und die Arbeit in den verschiedenen Bereichen der abendländischen Kultur miteinander in Einklang zu bringen. Wer künstlerisch orientiert war, studierte »Dharma-Kunst«-Lehren, die den Zusammenhang zwischen Meditationserfahrungen und dem schöpferischen Prozess ausleuchteten. Zur Arbeitsweise von Trungpa Rinpoche mit solchen Schülern gehörten zum Beispiel Theaterkonferenzen, die Entwicklung von Theaterübungen, das Schreiben und Produzieren von Stücken und der Aufbau des künstlerischen Programms im neu gegründeten Naropa Institute in Boulder, Colorado. Die beiden Bardo-Seminare waren die Kernunterweisungen für

Schüler, die den Aufbau einer therapeutischen Lebensgemeinschaft vorbereiteten. Diese Gemeinschaft, die den Namen Maitri oder »Liebende Güte« erhielt, entwickelte sich später zum Fachbereich Klinische Psychologie des Naropa Institute.

Trungpa Rinpoche legte seine Unterweisungen über die Bereiche und Bardos so an, dass sie Anleitung zum Verständnis von geistiger Verwirrung und geistiger Gesundheit und zum direkten, klugen und geschickten Umgang mit extremen Geisteszuständen wurden. Von der unmittelbaren Beobachtung geistiger Muster ausgehend, zeigen diese Unterweisungen, wie wir »unsere eigene Lage und zugleich die unserer Mitmenschen sehen können«. Und wie bei allem, was unter buddhistischem Vorzeichen geschieht, hat dieses Studieren nichts mit Laboruntersuchungen an Ratten gemein, sondern setzt beim eigenen Ich, bei der eigenen Geistesverfassung an. Wir machen uns mit unserem eigenen Wahnsinn vertraut, wir freunden uns mit dem Geist in seiner ganzen Vielfalt und all seinen Extremen an, und so lernen wir schließlich, uns auf andere einzulassen und angstfrei mit ihnen umzugehen. Es fängt also alles damit an, dass wir unsere eigenen geistigen Zustände eingehend erkunden und uns klarmachen, wie wir unsere Welt durch vorgefasste Anschauungen, Erwartungen, Hoffnungen und Ängste färben.

Wenn wir schließlich den Mut aufbringen, uns selbst, ohne zu blinzeln, anzuschauen, werden wir allmählich auch andere klarer sehen. Wir können jetzt echte Beziehungen zu Menschen herstellen, weil wir uns nicht mehr vor unserem eigenen Geist fürchten, sondern durch die Meditationsübung mit ihm umzugehen lernen. Das ist ein Weg der Gewaltlosigkeit und des Annehmens, kein Weg des Kämpfens und Ringens oder gar des Niederringens anderer. Wir nehmen unsere Erfahrung in all ihrer Komplexität und Doppelbödigkeit an, und so gewinnen wir einen Ausgangspunkt für echten Wandel.

Man könnte dieses Buch als praktische Einführung in die buddhistische Psychologie betrachten. Zwei Grundbegriffe des

Buddhismus – »Bereich« und »Bardo« – werden hier miteinander verflochten. Das traditionelle Schema der sechs Daseinsbereiche – Götter, Eifersüchtige Götter, Menschen, Tiere, Hungerige Geister und Höllenwesen – wird manchmal als wörtlich zu verstehende Beschreibung der möglichen Daseinsweisen aufgefasst. Hier jedoch dient es der symbolischen Darstellung der sechs vollständigen Welten, die wir durch starke Emotionen oder Emotionalität provozierende Geistesverfassungen wie Zorn, Gier, Unwissenheit, Lüsterheit, Neid und Hochmut erschaffen. Zuerst spalten wir die Energie unserer Emotionen von uns ab und projizieren diese Energie auf die Außenwelt, und dann stellen wir plötzlich fest, dass wir uns in einer Schlinge verfangen haben, und sehen keine Möglichkeit des Entkommens mehr.

Die Sechs Bereiche bilden den Kontext der Bardo-Erfahrung, die hier als Niemandland-Erfahrung dargestellt wird. Die Bardos sind gleichsam die zugespitzte Erfahrung der einzelnen Bereiche; sie enthalten das Potenzial des Erwachens, aber auch der vollständigen Verwirrung – von wahrer Vernunft oder Wahnsinn. Sie sind der Inbegriff des Fallencharakters der einzelnen Bereiche, und doch ermöglicht gerade diese zugespitzte Erfahrung den plötzlichen Umschlag dieser hoffnungslos erscheinenden Festgefahrenheit in vollkommene Freiheit, in offenen Raum. Die Chance des Erwachens ist also immer gegeben, sogar in der ausweglosesten Verranntheit des Ego.

Die beiden hier wiedergegebenen Seminare nähern sich der Thematik der Bereiche und Bardos auf zweierlei Weise. Das erste Seminar ordnet jedem Bereich einen charakteristischen Bardo-Zustand zu. Hier werden die Bereiche als Inseln dargestellt und die Bardos als Berge, die jeder Insel ihr Gesicht geben. Das zweite Seminar geht dagegen auf den Aspekt des ständigen zyklischen Durchlaufens der Bardos ein. (Hier erhöht sich die Zahl der Bardos durch die Einführung des Dharmatā-Bardo auf sieben.) Nach dieser Betrachtungsweise ist in jedem Bereich der

vollständige Zyklus aller Bardos vorhanden. Durch diese beiden unterschiedlichen, aber einander ergänzenden Betrachtungsweisen desselben Themas bekommen wir einen Eindruck von der Reichhaltigkeit und Vielschichtigkeit dieser Lehren.

Trungpa Rinpoche legte durchweg großen Wert auf Gespräche und Diskussionen mit seinen Schülern. Um den Charakter dieser Art der Unterweisung zu erhalten, haben wir die ausgedehnten Diskussionen zu den einzelnen Vorträgen mit in diesen Band aufgenommen. Wer Verlauf und Entwicklung der Unterweisungen durch die gesamte Seminarreihe verfolgen möchte, hat hier Gelegenheit dazu, und wer sich mehr auf die Vorträge konzentrieren möchte, kann dies ebenfalls tun.

Mögen diese subtilen und praktischen Unterweisungen die Menschen erreichen und dadurch die Verwirrungen und Leiden unserer Zeit lindern helfen. Mögen sie uns zu Humor und Milde im Umgang mit unseren eigenen Bewusstseinszuständen und denen anderer verführen.

Judith L. Lief

Über den Autor

Der ehrwürdige Chögyam Trungpa wurde 1940 in der Provinz Kham in Osttibet geboren. Als er gerade erst dreizehn Monate alt war, wurde er als ein hoher *Tulku*, die Inkarnation eines Vajrayāna-Meisters, erkannt. Nach der tibetischen Tradition ist es einem erleuchteten Meister aufgrund seines Barmherzigkeitsgelübdes möglich, über Generationen hin in Menschengestalt wiedergeboren zu werden. Wenn er stirbt, hinterlässt er einen Brief oder irgendeinen anderen Hinweis auf den Ort seiner nächsten Inkarnation. Später sehen sich Schüler und andere erleuchtete Meister diese Hinweise genau an, und dann gewinnt man aus sorgfältig ausgeloteten Träumen und Visionen die Leitlinien, nach denen der Nachfolger zu suchen und zu erkennen ist. So entstehen bestimmte Linien der Lehre, die sich in manchen Fällen über Jahrhunderte hin fortsetzen. Chögyam Trungpa war der Elfte in der Linie der Trungpa-Tulkus.

Sobald ein junger Tulku erkannt ist, beginnt für ihn die intensive Schulung in Theorie und Praxis der buddhistischen Lehren. Trungpa Rinpoche (*Rinpoche* ist ein Ehrentitel mit der Bedeutung »Kostbarer«) begann seine Schulungszeit nach seiner Inthronisation als oberster Abt der Surmang-Klöster und Gouverneur des Surmang-Bezirks; sie sollte achtzehn Jahre dauern, bis zur Flucht aus Tibet im Jahre 1959. Da er ein Tulku der Kagyü-Linie war, bestand seine Schulung in erster Linie in der systematischen Meditationspraxis und in tiefer Durchdringung der buddhistischen Philosophie. Die Kagyü-Linie, eine der vier Hauptlinien des tibetischen Buddhismus, wird auch »Linie der Praxis« genannt.

Mit acht Jahren wurde Trungpa Rinpoche zum Mönchsnovizen ordiniert. Von da an widmete er sich intensiv dem Studium und der Praxis der traditionellen monastischen Disziplinen,

aber auch der Kalligraphie, der Thangka-Malerei und dem Klostertanz. Seine Hauptlehrer waren Jamgön Kongtrül aus Sechen und Khenpo Kangshar, zwei führende Lehrer der Nyingma- und der Kagyü-Linie. 1958, im Alter von achtzehn Jahren, schloss Trungpa Rinpoche seine Studien ab und erhielt den Titel des *Kyorpön* (etwa dem Doktor der Theologie entsprechend) und des *Khenpo* (Meister der Gelehrsamkeit). Außerdem erhielt er die volle Mönchsordination.

Die späten fünfziger Jahre waren eine Zeit großer Umwälzungen und Tumulte in Tibet. Als ganz deutlich geworden war, dass die chinesischen Kommunisten das Land gewaltsam an sich reißen wollten, ergriffen viele Menschen, Klosterangehörige und Laien, die Flucht. Trungpa Rinpoche verbrachte viele harte und entbehrungsreiche Monate auf der Flucht durch die Himälaya-Berge; er schrieb darüber in seinem Buch *Ich komme aus Tibet*.

Nur sehr knapp entkam er am Ende den Chinesen und erreichte 1959 schließlich Indien. Hier wurde ihm von Seiner Heiligkeit Tenzin Gyatso, dem vierzehnten Dalai-Lama, das Amt des spirituellen Beraters an der Young Lamas Home School in Dalhousie übertragen. Er bekleidete es von 1959 bis 1963.

Zu seiner ersten Begegnung mit dem Westen kam es, als er ein Spaulding-Stipendium erhielt, das ihm ein Studium an der Universität von Oxford ermöglichte. Er studierte dort vergleichende Religionswissenschaft, Philosophie und Kunst. Er studierte außerdem die japanische Kunst des Blumensteckens und erhielt einen Titel der Sogetsu-Schule. Noch in England begann Trungpa Rinpoche, westliche Schüler im Dharma zu unterweisen, und 1968 gründete er zusammen mit Akong Tulku das Samye-Ling-Meditationszentrum in Dumfriesshire in Schottland. In dieser Zeit veröffentlichte er zwei auf Englisch geschriebene Bücher, *Ich komme aus Tibet* und *Aktive Meditation*.

1969 reiste Trungpa Rinpoche nach Bhutan, wo er für längere Zeit in Meditationsklausur ging. Diese Zeit der Zurückgezogenheit brachte eine Wende in seinem Selbstverständnis als Lehrer

mit sich. Gleich nach seiner Rückkehr legte er die Mönchsgewänder ab und kleidete sich nach abendländischer Art. Außerdem heiratete er eine junge Engländerin, und gemeinsam übersiedelten sie von Schottland nach Nordamerika. Viele seiner früheren Schüler waren über diese Veränderung schockiert und bestürzt. Trungpa Rinpoche gab jedoch seiner Überzeugung Ausdruck, dass der Dharma, wenn er im Westen Fuß fassen solle, frei von allem kulturellen Gepräge und aller religiösen Faszination gelehrt werden müsse.

In den siebziger Jahren war Amerika in politische und kulturelle Gärung geraten. Es war eine Zeit der Vorliebe für alles Östliche. Trungpa Rinpoche kritisierte die materialistische und kommerzielle Prägung der Spiritualität und sprach vom »spirituellen Supermarkt«. In seinen Vorträgen und in den beiden Büchern *Spirituellen Materialismus Durchschneiden* und *Der Mythos Freiheit* stellte er die Schlichtheit und Direktheit der Meditation im Sitzen als das Mittel heraus, mit dem sich solche Einstellungen der spirituellen Reise abschneiden lassen.

In den siebzehn Jahren, die er in Amerika lebte, kam er in den Ruf, ein dynamischer und umstrittener Lehrer zu sein. Da er die englische Sprache beherrschte, war er einer der ersten Lamas, die ganz direkt, ohne die Hilfe eines Übersetzers, mit westlichen Schülern sprechen konnten. Auf ausgedehnten Reisen durch Nordamerika leitete er immer wieder Seminare und hielt Hunderte von Vorträgen. Er richtete Hauptzentren in Vermont, Colorado und Nova Scotia ein, daneben aber auch viele kleinere Meditations- und Studienzentren in vielen Städten Nordamerikas und Europas. Vajradhatu entstand 1973 als zentrale Verwaltungsinstanz dieses Netzwerks.

1974 gründete Trungpa Rinpoche das Naropa Institute, das dann die einzige akkreditierte Universität buddhistischer Ausrichtung in Nordamerika wurde. Er wirkte hier sehr rühmig als Dozent, und sein Buch *Feuer trinken, Erde atmen* basiert auf einem Kurs, den er hier leitete. 1976 richtete er das Shambhala-

Schulungsprogramm ein, das in säkularer Atmosphäre Wochenendseminare zur Einführung in die Praxis der Meditation im Sitzen anbietet. Sein *Buch vom meditativen Leben* vermittelt einen Überblick über die Shambhala-Lehren.

Trungpa Rinpoche wurde auch auf dem Gebiet des Übersetzens tätig. In Zusammenarbeit mit Francesca Fremantle übertrug er *Das Totenbuch der Tibeter* neu ins Englische (veröffentlicht 1975, deutsche Ausgabe 1976). Später rief er das Nalanda Translation Committee ins Leben, nicht nur, um die Schulungstexte übersetzen zu lassen, die seine Schüler benötigten, sondern auch, um wichtige Schriften einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Trungpa Rinpoche war bekannt für sein Interesse an den Künsten und vor allem für sein tiefes Verständnis der Beziehung zwischen der kontemplativen Disziplin und dem Künstlerischen. Er selbst trat künstlerisch durch Kalligraphie, Malerei, Blumenstecken, Gedichte, Schauspiele und Environment-Installationen hervor. Außerdem schuf er am Naropa Institute eine Atmosphäre, die führende Künstler und Dichter anzog. Die Erkundung des schöpferischen Prozesses unter dem Gesichtspunkt der kontemplativen Schulung wird dort heute noch als provozierender Dialog fortgesetzt. Trungpa Rinpoche hat zwei Gedichtbände veröffentlicht, *Mudra* und *First Thought Best Thought*.

In seinen siebzehn Jahren als Lehrer in Nordamerika schuf er die Strukturen, die nötig sind, um eine gründliche und systematische Schulung im Dharma zu gewährleisten. Von den einführenden Vorträgen und Kursen bis zu den Gruppenklausuren für Fortgeschrittene liegt bei allen diesen Programmen die Betonung auf der Ausgewogenheit von Studien und Praxis, von Intellekt und Intuition. Dadurch kann jeder Schüler seinem Interesse an der Meditation und am Buddhismus überhaupt auf dem für ihn angemessenen Niveau nachgehen. Die Hauptschüler Trungpa Rinpoches sind bei diesen Programmen als Lehrer

tätig und geben Unterweisungen für die Meditation. Neben seiner ganz von der buddhistischen Tradition geprägten Lehrtätigkeit legte Trungpa Rinpoche auch großen Wert auf die Shambhala-Schulung mit ihren Schwerpunkten: geistige Schulung im Unterschied zu religiöser Praxis; Engagement für die Gemeinschaft und Schaffung einer erleuchteten Gesellschaft; und dankbare Wertschätzung für das Alltägliche.

Trungpa Rinpoche starb 1987 im Alter von siebenundvierzig Jahren. Zurück blieben seine Frau Diana und fünf Söhne. Als er starb, galt er als eine der entscheidenden Gestalten für die Übertragung des Dharma in den Westen. Sein großes Interesse für die abendländische Kultur und die tiefe Vertrautheit mit seiner eigenen Tradition führten zu einem einzigartigen neuen Ansatz für die Lehre des Dharma: Die ältesten und tiefsten Lehren wurden auf wahrhaft zeitgemäße Weise vermittelt. Trungpa Rinpoche war bekannt als ein furchtloser Verkünder des Dharma: ohne alles Zögern, nur der Reinheit der Überlieferung verpflichtet und vollkommen frisch. Mögen diese Lehren Wurzeln schlagen und zum Wohl aller Wesen aufblühen.