

MICHAEL FEIKE

WE WILL DIE

Buddhismus
für Lebenshungrige



arkana

MICHAEL FEIKE

WE WILL DIE

Buddhismus
für Lebenshungrige



arkana



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Supersnowbright liefert
Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

1. Auflage
Originalausgabe
© 2014 Arkana Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Lektorat: Diane Zilliges
Satz: Ortrud Müller, Die Buchmacher –
Atelier für Buchgestaltung, Köln
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: Michaela Doecke
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-34152-8

www.arkana-verlag.de

Inhalt

Vorwort von Ringu Tulku Rinpoche 9

Intro 11

BUDDHANATUR - ALLES IST GUT 13

Erbsünde oder Buddhanatur – zwei Perspektiven 13

Du bist nicht dein Auto, dein Konto, dein Schulabschluss, dein
Diplom, deine Partei 23

Kick out your concepts! 27

Die einzige Gewissheit: Reine Bewusstheit 32

Der reine Geschmack von Tequila 36

Alle Phänomene sind von Natur aus rein, auch du bist von
Natur aus rein 38

Deine wahre Identität erkennen 40

DER SCHRECKEN DER SITUATION 45

Vier Grundgedanken 45

Erster Grundgedanke: Eine kostbare Gelegenheit 55

Zweiter Grundgedanke: Du wirst sterben! 69

Dritter Grundgedanke: Karma – der Lauf der Dinge 81

Vierter Grundgedanke: Samsara – ewiges
Herumeiern 95

Die Meditation über die vier Grundgedanken 112

WIE MAN WIRD, WAS MAN IST 115

Ein anderer Blickwinkel	115
Bodhichitta – der wache Geist	140
Sicht – der Blick eines Buddha	155
Meditation	184
Lebensführung	225

BODHISATVA - KRIEGER DES LICHTS 238

Mögen alle Wesen glücklich sein	238
Befreiung ist Arbeit	242
Mitten hindurch!	248
Buddhageist – Anfängergeist	262
Kontakte zur Sangha	268
Literatur und Quellen	269

Widmung

Ich widme dieses Buch all den Menschen, die mir halfen und helfen, Leben und Geist zu verstehen:

Lama Tanpai, Zen Kokoro Sensei, meinen verehrten Wurzellamas Ringu Tulku Rinpoche und S. E. Garchen Rinpoche; meinen Eltern und Geschwistern; den Frauen in meinem Leben, insbesondere meiner Gefährtin Jana und Veronika, der Mutter meiner Kinder; meinen Kindern David und Maya; Dr. Albert Hoffmann sowie all den großen und kleinen, klugen und dummen Bodhisattvas, die mir geduldig und liebevoll helfen, die „große Frage von Leben und Tod“ zu klären.

Danke, Philip, für die Schwitzhütte; danke, Christian, für das Kundalini-Yoga; danke, Mario, für die Lieder.

Möge mein Geschreibe irgendjemandem von Nutzen und mögen alle Wesen glücklich sein.

Vorwort von Ringu Tulku Rinpoche

Nur eine Medizin für alle Patienten parat zu haben ist nicht sinnvoll. Wir brauchen unterschiedliche Mittel für die jeweiligen Beschwerden der einzelnen Menschen. In diesem Sinne sind alle Lehren, die uns die großen Religionslehrer hinterließen, nötig und hilfreich in dieser Welt.

Michael gibt in diesem Buch einige wertvolle Ansätze weiter, die er bei seinen Studien großer östlicher und westlicher Traditionen kennenlernte und für sein Leben nützlich fand. Ich bin überzeugt davon, dass sie für sehr viele Menschen der jüngeren Generation ebenso hilfreich bei allen anstehenden Herausforderungen sein werden.

So wünsche ich mir und bete dafür, dass dieses Buch einer möglichst großen Zahl von Menschen von tiefem Nutzen sein möge.

Ringu Tulku Rinpoche
Berlin, 23. 5. 2014

Intro

An einem sonnigen Frühlingstag 1992 inmitten der blühenden Wiesen des bayrischen Voralpenlandes, nicht weit von dem Kloster, in dem das erste christliche Gebet in deutscher Sprache verfasst wurde, sitzt ein tibetischer Mönch in roter Robe im Hof einer alten ausgebauten Scheune. Vor ihm ein schwelendes Feuer, in seinen Händen die rituellen Instrumente, Glocke und Trommel. Rauchschwaden steigen träge in den blauen Himmel, Vögel singen.

Der Mönch intoniert mit tiefem Singsang eine fremdartige, monotone Liturgie. Um ihn herum eine Gruppe devoter, ange-
turnter Frauen. Vereinzelt vielleicht der ein oder andere ernst dreinblickende Mann darunter und unter einem alten Holztisch am Rand zwei zwölfjährige pubertierende Jungs.

Die zwei langweilen sich ein bisschen. Dieser rundliche, schlitzäugige Priester aus dem Land des Schnees brummt schon seit einer Stunde vor sich hin, wirft ab und zu Süßigkeiten ins Feuer und brummt weiter. Seit einer Stunde! Die zwei rutschen unruhig unter dem Tisch herum, flüstern und kichern. Einer der beiden war meine Wenigkeit. Ich hatte damals keine Ahnung, welche Bedeutung dieser Tag für mein weiteres Leben haben sollte.

Als die Puja endlich ihrem Ende zugeht, fragt der Lama, ob irgendjemand da sei, der einen Segen empfangen wolle. Schwei-

gen in den Reihen der Damen mittleren Alters und Schweigen unter den vereinzelt ernstesten Herren. Allesamt scheinbar gesegnet genug.

Da melde ich mich zögernd, von einem unerklärlichen Impuls getrieben. Ich verlasse etwas schüchtern mein Versteck unter dem Tisch und lasse mich mit verschränkten Beinen vor dem Lama nieder.

Es folgt ein weiterer tief monotoner Sprechgesang, Glocke und Trommel erklingen, und dann ist es vorbei, der Lama steht auf, rückt seine Robe zurecht und läuft lachend den Kindern hinterher, um ihnen die reichlich vorhandenen süßen Reste des Brandopfers in die Taschen zu stopfen.

Ich bin gesegnet. Es ist der Segen der kostbaren Kagyupa, einer altehrwürdigen Linie von Lehrern und Yogis vom Dach der Welt. Aber davon weiß ich in diesem Moment nichts. Ich habe nur irgendwie das vage Gefühl, dass dieser rundliche, fröhliche Mann in seiner roten Robe nichts mit Sünde, Schuld und Sühne zu schaffen hat, sondern dass Freude und Herzenswärme durch ihn leuchten und dass, so wie ich da sitze, alles in Ordnung ist mit mir.

Alles ist grundlegend gut. Alles ist in Ordnung mit mir, mit den Ladys in ihren besten Jahren, den ernstesten Herren, der weiten Welt und ausnahmslos mit jedem Geschöpf weit und breit.

E Ma Ho!

»Wie wunderbar!«

Aus dem Tibetischen

Buddhanatur - alles ist gut

Erbsünde oder Buddhanatur - zwei Perspektiven

*Om sobhawa schudda sarwa dharma sobhawa schudda
hang.*

*»Alle Phänomene sind von Natur aus rein,
auch ich bin von Natur aus rein.«*

Buddhistisches Mantra

*»Da wies ihn Gott der Herr aus dem Garten Eden, dass
er das Feld bestelle, davon er genommen ist, und trieb
Adam aus und lagerte vor dem Garten Eden die Cheru-
bim mit dem bloßen, hauenden Schwert, zu bewahren
den Weg zu dem Baum des Lebens.«*

1. Mose 3,23-24

„Where are you from?“ Diese Frage wird einem in Indien stän-
dig gestellt, und ich habe kein Problem damit zu sagen: „I am

German.“ Stellt allerdings ein israelischer Staatsbürger dieselbe Frage, dann gerate ich unwillkürlich in eine gewisse Verlegenheit, dann geht mir die Antwort auf einmal weniger mechanisch und selbstverständlich von den Lippen. Warum? Weil sich die Generation meiner Großväter durch einen beispiellosen Völkermord an den Großeltern dieses Israelis verschuldigte? Weil ich in Dachau geboren wurde, dem Dachau, das zum Synonym für menschenverachtende Schinderei und Massenmord wurde?

Ich wuchs in einem pazifistischen, umweltbewussten Umfeld auf und wurde von klein auf zu sozialem und ökologischem Verantwortungsbewusstsein erzogen. Ich bin seit meinem sechzehnten Lebensjahr Vegetarier, esse größtenteils regional erzeugte Bionahrungsmittel, benutze Ökokosmetik, kleide mich in Biobaumwolle und Secondhandkleidung und habe kein Auto. Dennoch beschleicht mich ein ungutes Gefühl, wenn mir ein indisches Kind seine magere Hand hinstreckt und mir aus seinen Augen das ganze Elend entgegenblickt, das unser europäischer Lebensstil weltweit kreiert.

Gibt es so etwas wie eine kollektive Schuld, und lässt sich Schuld über Generationen vererben?

S. H. der 14. Dalai Lama bemerkte einmal verwundert, im Westen würden sich alle irgendwie schuldig fühlen.

Fühlen wir uns schuldig?

„Vergib uns unsere Schuld ...“

Aus dem Vaterunser

Das abendländische Denken wurde jahrhundertlang von den christlichen Kirchen dominiert, und ein zentrales Konzept dieser Kirchen ist das der Erbsünde. Wir werden schuldig geboren. Der einzige Weg aus der Erbschuld wurde durch den Opfertod eines gewissen Jesus von Nazareth erschlossen. Aber dieser Weg ist nur offen für die, die das Sakrament der Taufe empfangen haben, und selbst die Getauften bleiben der Gnade einer übermächtigen Gottheit ausgeliefert, und Zugang zu dieser Gnade eröffnen einzig die Priester der Kirche, die Beichte und Ablass kontrollieren.

*„Herr, ich bin nicht würdig, dass du eintrittst unter
mein Dach ...“*

Aus dem Christlichen

In diesem Zusammenhang ist es auch interessant, wie sich die Bedeutung des altgriechischen Wortes *daimonion* unter dem Einfluss christlich-kirchlichen Denkens wandelte. Ursprünglich bezeichnete *daimonion* den inneren Wesenskern und/oder auch die (unpersönliche) Lebenskraft des Menschen. Später bedeutete es etwas wie „innerer Schutzgeist“, bis dieses „innere Wesen“ schließlich zum „Dämon“, zum Teufel wurde.

Ist es möglich, dass ein altes, abstruses Konzept auch heute noch Einfluss auf unser Denken und Fühlen hat, auf Denken und Fühlen des postmodernen Menschen im digitalisierten Informationszeitalter?

Im 19. Jahrhundert geriet das Monopol, das die Kirchen bis dahin hielten, wenn es um die Beschreibung innerer, „seelischer“ Vorgänge ging, langsam ins Wanken. Spätestens mit Sigmund Freuds Psychoanalyse und als Reaktion auf seine Arbeit formten sich psychologische Modelle im abendländischen Denken, die alternative, dem aufgeklärten modernen Menschen leichter zugängliche Erklärungen für das weite, dunkle Feld der Innenwelt boten.

Inwieweit unbehelligt und unabhängig von kirchlichen Konzepten konnte sich diese junge westliche Psychologie entwickeln? Was für eine Rolle spielt der Sünde-Schuld-Komplex vielleicht auch darin?

Konsultiere ich einen Psychologen, dann gehe ich wahrscheinlich davon aus, dass irgendwas mit mir oder in mir in Unordnung ist. Und wahrscheinlich empfängt mich auch der Seelenarzt mit dem Verdacht, dass irgendetwas mit mir nicht stimmt. Gemeinsam werden wir uns dann tief in meine persönliche Geschichte hineinwühlen, um Grund und Ursache für den Defekt aus den unbewussten Gewölben meiner Vergangenheit zutage zu fördern.

Auch hier steht am Anfang die Annahme, dass etwas falsch mit mir ist und dass die Ursache dafür im düsteren Gestern liegt. Sie wurde mir höchstwahrscheinlich von meinem soziokulturellen Umfeld in die Wiege gelegt.

Die Psychopathologie nimmt viel Raum in unserem psychologischen Verständnis ein. Wir haben umfangreiche Klassifizierungssysteme erdacht, um die diversen Spielarten psychischer

Normabweichungen zu erfassen, und diese Systeme gerieten so engmaschig, dass kaum jemand überhaupt noch als gesund betrachtet werden kann. Es gibt tatsächlich Regelwerke für Therapeuten, die eine Trauerzeit von zwei Wochen als angemessen ansehen – danach bekommen die Betroffenen die Diagnose einer „abnormen Trauerreaktion“.

Ein derartiges psychologisches Verständnis konzentriert sich auf „Krankheit“ und setzt ein Fehlfunktionieren an den Beginn eines therapeutischen Prozesses. Der Begriff „Gesundheit“ beschreibt danach lediglich ein „Nichtkranksein“.

Lässt sich hier eine Fortsetzung des Schuldkomplexes erkennen? Wirkt das Konzept der Erbsünde selbst noch in die modernen psychologischen Systeme hinein?

Wenn ich in München U-Bahn fahre, dann kann ich mich des Eindrucks kaum erwehren, dass irgendein latentes Schuldgefühl den Menschen dort die Stimmung versaut. Wenige scheinen auch nur halbwegs zufrieden zu sein. Viele tragen einen Ausdruck zur Schau, der vermuten lässt, dass sie sich irgendwie so fühlen, als seien sie nicht gut genug, als entsprächen sie nicht ganz einem Standard, dem sie eigentlich entsprechen müssten. Zu wenig Kohle, bescheidener Ruhm, nicht schön oder erfolgreich genug. Unmoralisch, ungebildet, unkreativ – es tut mir leid!

Das Gefühl, nicht oder noch nicht gut genug zu sein, scheint uns tief in den Genen zu sitzen. Wie wohltuend und befreiend wirkt da die Perspektive des Buddhismus.

*„Alle Wesen sind ihrem Wesen nach Buddha,
wie Eis seinem Wesen nach Wasser ist.“*

Hakuin Zenji, Preislied des Zen¹

Wasser fließt. Immer bewegt folgt es fließend dem Gesetz der Schwerkraft und verweilt niemals in Erstarrung. Eis hingegen scheint sehr fest und „unfließend“ zu sein. Aber Eis ist zu 100 Prozent Wasser. H₂O.

Wir sind unserem Wesen nach Buddha. Alles ist grundsätzlich völlig in Ordnung mit uns. Hierzu eine kleine Geschichte: Es war einmal ein reicher Kaufmann, der lebte in den heißen, staubigen Ebenen Nordindiens. Der Kaufmann war alt, aber er hatte einen Sohn, dem er all seinen Reichtum vererben konnte und der einst Macht, Gold und Ruhm der Familie mehren würde.

Nun trieb den Kaufmann ein letztes, unsagbar lohnendes Geschäft in die Ferne. Bevor er aufbrach, veräußerte er sein ganzes unglaubliches Vermögen und investierte es in einen einzigen Diamanten. Diesen Diamanten ließ er in ein seidenes Amulett einnähen, hängte es seinem Sohn um den Hals, gab ihn in sichere Obhut und machte sich davon, um seinen Geschäften in der großen, weiten Welt nachzugehen.

Der Sohn wuchs heran, und es dauerte nicht lange, da brachte ihn sein jugendlicher Leichtsin in bittere Not. Vorbei war's mit dem komfortablen Leben; keine seidenen Decken mehr, kein Rosenduft, keine Jungfrauen. Nur noch blanker Reis ab und zu und täglich größere Löcher im Gewand. So lebte er viele

Jahre unter Bettlern, ging in Lumpen und verwahrloste mehr und mehr. Um den Hals jedoch trug er stets das seidene Amulett seines Vaters.

Irgendwann streunte er zufällig in seiner alten wohlhabenden Gegend herum, da begegnete er dem betagten Schneider seines Vaters. Der erkannte ihn an dem Amulett, das er um den Hals trug. Die Not war schlagartig vorbei, und der Junge lebte glücklich bis ans Ende seiner Tage.

„So wie das leuchtend reine Herz der Sonne durch die Finsternis von tausend Äonen nicht verschattet wird, kann auch das lichtklare Herz deines eigenen Geistes nicht durch äonenlanges Kreisen im Dasein verschleiert werden.“

Tilopa, Mahamudra Upadesa²

Niemals sind wir von unserem grundlegenden Reichtum, von unserem grundlegenden „Gutsein“ getrennt. So wie Wasser auch im gefrorenen Aggregatzustand Wasser bleibt, so sind und bleiben auch wir, selbst inmitten tiefster Verwirrung und wildester Leidenschaft grundsätzlich allesamt Buddhas.

Das ist die frohe Botschaft, die gute Nachricht: Wir waren, sind und werden immer Buddhas bleiben. Buddhasein ist unsere eigentliche Natur. Nicht etwas, das wir irgendwann irgendwie werden können, durch irgendwelche Tricks und Verformungen. Nichts, das uns je verloren gehen könnte.

„All ihr Wesen der drei Bereiche seid den Buddhas, dem Grund von allem, in Wahrheit völlig gleich, doch euer Unverständnis des Grundes führt euch in die Irre.“

Samantabhadra-Gebet³

Lediglich Unwissenheit bezüglich unseres eigentlichen Buddhaseins lässt uns in Armut und Dürftigkeit verharren. Wir alle tragen das kostbare Juwel der Buddhanatur um den Hals. Buddhanatur ist unsere wahre Natur. Unwissenheit spaltet uns ab von diesem ursprünglichen Richtigsein und lässt uns in einem Zustand der Erstarrung, des Gefrorenseins verweilen.

„Seit Anbeginn trägt die unendliche Anzahl aller existierenden Wesen den vollkommenen Zustand eines erleuchteten Seins als ihre wesentliche Bedingung in sich.“

Longchenpa⁴

Buddhanatur ist das Thema dieses Buches. Nicht irgendeine Buddhanatur, sondern unsere eigentliche, wahre Natur – deine wahre Natur. Buddhanatur bezeichnet nicht irgendwelche geheimnisvollen, mystischen Gegebenheiten, sondern ist ein Synonym für Geist.

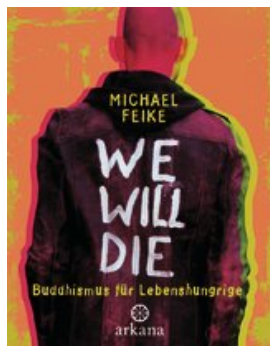
Was aber ist Geist? Um mich diesem Phänomen sprachlich anzunähern, muss ich unterschiedliche Begriffe bemühen. Denn „Geist“ beschreibt eine Menge recht unterschiedlicher Funktionen; Buddhanatur ist eine davon. Die europäische Kultur und Kulturen europäischen Ursprungs konzentrieren sich

seit ein paar hundert Jahren auf die Erforschung und Deutung der Umwelt. Wir haben eine komplexe, exakte Sprache erschaffen, um äußere Zusammenhänge gemäß den Erkenntnissen unserer exakten Wissenschaften zu beschreiben.

In Sprachen wie dem Sanskrit oder dem Tibetischen spiegelt sich der Fokus dieser Kulturen auf „innere“, psychologische Phänomene wider. Sie brachten einen exakten Wortschatz zur Beschreibung dieser „Innenwelt“ hervor. Je nach Zusammenhang finden wir unterschiedliche Begriffssysteme, die annähernd Phänomene wie „Bewusstsein“ beschreiben, mal aus einer psychologischen Perspektive, mal aus einem erkenntnistheoretischen Blickwinkel.

Zum Beispiel bezeichnen die tibetischen Wörter „Rigpa“ und „Sem“ Funktionen des Bewusstseins. „Rigpa“ deutet auf eine sehr grundlegende Form des Bewusstseins hin, auf eine offene, unspezifische, wache, wahrnehmungsfähige Kapazität. „Sem“ hingegen beschreibt dasselbe Phänomen, nämlich Bewusstsein, jedoch in Interaktion mit und Reaktion auf Ereignisse wie Sinneswahrnehmung etc.

Der Buddhismus spricht von fünf Daseinsfaktoren. Diese fünf „Skandhas“ (in etwa: Form, Wahrnehmung, Gefühl, Denken, Bewusstsein) bieten einen begrifflichen Rahmen, sich gedanklich dem komplexen Organismus „Mensch“ zu nähern; vergleichbar dem abendländischen Körper-Seele-Geist-Konzept. Vier dieser fünf Skandhas weisen auf „innere“ Gegebenheiten hin, auf unterschiedliche Funktionen von „Geist“. „Bewusstsein“ (sanskrit *Citta*, *Vijñāna*) wiederum wird gemäß



Michael Feike

We will die

Buddhismus für Lebenshungrige

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 272 Seiten, 13,5 x 17,5 cm
ISBN: 978-3-442-34152-8

Arkana

Erscheinungstermin: Oktober 2014

Jung, einfach, authentisch.

Michael Feike stammt aus einer Familie, in der der Tod sehr präsent ist. Viele seiner engsten Familienmitglieder sind von einer sehr aggressiven Krebsform betroffen, so dass er sehr früh mit dem Thema Sterben konfrontiert wurde. Im Buddhismus fand und findet er Hilfestellung, Trost und Orientierung. Dieses Wissen möchte er nun weitergeben, vor allem an junge Menschen, die sich auf der Suche befinden.

Anhand seiner eigenen Geschichte und seines persönlichen Weges beschreibt Michael Feike die wichtigsten buddhistischen Begriffe und zeigt ihre zeitlose Bedeutung. Ein sehr authentisches, kluges und mitreißendes Buch, das zu einer jungen, lebendigen Spiritualität ermutigt.