

Loten Dahortsang

Kinderspiel, Kulturrevolution und Kloster

Wie ich die acht Glückszeichen
im Laufe meines Lebens verstehen lernte



D.1 | *Sinmo*, die liegende Dämonin, die sich unterirdisch von Ladakh bis in die Mongolei und nach China erstreckt

Ich wurde 1968 in der tibetischen Hauptstadt Lhasa geboren. Als Zehnjähriger gelangte ich mit meiner Grossmutter nach Nepal und später von dort in die Schweiz. Im Kloster Rikon, wo ich noch heute lebe, fand ich eine neue Heimat. Mit den acht tibetischen Glückszeichen war ich schon als Kind vertraut, aber deren tiefere Bedeutung wurde mir erst viel später und in langsamen Schritten bewusst. Immer waren es konkrete Lebenserfahrungen, die mir die Augen für den Sinn der einzelnen Zeichen öffneten. Von solchen Erfahrungen möchte ich im Folgenden berichten.

Das verbotene Spiel mit den Glückszeichen

Lhasa, wo ich meine Kindheit verbrachte, liegt im geografischen Zentrum Tibets und in der Vorstellung der Tibeter im Herzzentrum einer liegenden Dämonin, genannt *Sinmo* (Abbildung D.1). Ihre Füße reichen bis nach Ladakh, ihr Kopf und ihre Hände in die Nähe der Mongolei und nach China. *Sinmo* hat in ihrem Herzzentrum einen Tropfen, der einst ein See in Lhasa war. Auf ihm wurde der Jokhang-Tempel gebaut, den ich als kleiner Junge oft heimlich besucht habe. Er ist der heiligste Tempel Tibets.

Den acht Glückszeichen begegnete ich zum ersten Mal, als ich in jungen Jahren eine tibetische Münze in der Hand hielt. Ich wusste, dass es sich bei den eingprägten

Zeichen um die acht Glückssymbole handelte. Damals kannte ich aber deren Bedeutung noch nicht und wusste auch nicht, dass diese Münze ein Geldstück war, das im alten Tibet reale Verwendung gefunden hatte (D.2).

Ich hatte also eine Münze in der Hand, die für mich nicht als Geld zu identifizieren war, weil sie nicht in Umlauf war. Auf der Münze stand geschrieben: «Ganden Phodrang Chogle Namgyal», was «Palast der Tugendhaftigkeit, siegreich über alle Richtungen» bedeutet. Da ich damals bereits lesen konnte – ich besuchte mit sieben Jahren eine tibetische Primarschule, die als die beste tibetische Schule galt – konnte ich die Worte wohl entziffern, verstand aber deren Sinn nicht.



D.2 | Tibetische Münze mit den acht Glückszeichen

Wir haben daraus ein Spiel gemacht, das sich *shoe pä* nennt. Im Schweizerdeutschen würde es wohl «Föiferli-Spiel» heissen. Es geht so: Man wirft eine Münze über eine gewisse Distanz in ein breites Erdloch. Wer das Loch trifft, kann das Geld behalten. Sind zwei Münzen im Loch, bestimmt ein Kind, welche Münze getroffen werden soll. Man wirft dann mit einem Stein darauf. Wer die Münze trifft, kann sie auch behalten. Wenn nicht, ist ein anderes Kind an der Reihe. Womit wir damals spielten, war uns nicht bewusst. Weder ich noch meine Kameraden hatten eine Ahnung davon, welchen Schatz wir mit den Münzen und den acht Glückszeichen in unseren Händen hielten. Sie besaßen eine Symbolik, in die uns zu jener Zeit durch die chinesische Besetzung Tibets der Einblick grundsätzlich verwehrt war, denn während der Kulturrevolution waren alle Klöster und Tempel geschlossen worden. Aus unerfindlichen Gründen hatten es die Chinesen jedoch verpasst, diese Münzen aus dem Verkehr zu nehmen.

Das Spiel war sehr beliebt, und wir spielten es fast jeden Abend. Brachte ich viele Münzen nach Hause, hatte meine Grossmutter keine Freude daran. Sie hätte lieber gesehen, wenn ich etwas anderes gespielt hätte. Aber sie getraute sich nicht, mir zu sagen, weshalb sie dieses Spiel nicht gut fand. Das hatte seinen Grund: Es war während der Kulturrevolution, Mitte der siebziger Jahre, die politische Lage war sehr angespannt. Es war verboten, vom alten Tibet zu erzählen. Es war verboten, über den Dalai Lama zu sprechen. Es war verboten, über den Buddhismus zu sprechen. Hätten die Menschen etwas davon erwähnt, hätten sie eine Gefängnisstrafe riskiert. Jeden Mittwoch fand in der Kommune eine Sitzung statt. Jeder

konnte dort jeden öffentlich anzeigen. Man sagte zum Beispiel: «Mein Nachbar hat eine Tasse mit einem Drachen drauf.» Dadurch riskierte der Besitzer der Tasse eine Gefängnisstrafe, weil dieses alte Symbol verboten war. Gefährlich wurde es bereits, wenn jemand zu Hause eine Gebetsmühle oder einen Gebetskranz in der Hand hielt. Die Menschen lebten in einem bedrohlichen Umfeld, und das schränkte ihr Leben sehr ein.

Für meine Grossmutter war es zudem eine schlechte Tat, mit Steinen auf die Münzen zu werfen, da der Name der Regierung Seiner Heiligkeit des Dalai Lama darauf geschrieben stand. Das tat meiner Grossmutter weh und verletzte sie. Sie musste wortlos mitansehen, wie die Kinder vor ihren Augen fröhlich und nichtsahnend mit diesem kostbaren Erinnerungsgut spielten. In der Münze war ihre ganze Geschichte enthalten, alles, was sie verloren hatte: der alte Staat, das ehemalige Leben, die tibetische Kultur. Die Beschriftung auf der Münze «Palast der Tugendhaftigkeit, siegreich über alle Richtungen», brachte die Philosophie der Regierung des Dalai Lama und letztlich die Geschichte Tibets zum Ausdruck: die frühe Bildung eines unabhängigen Staates, dann die Auflösung oder den Verlust eines Landes. In dieser Erinnerung war das stille Leiden meiner Grossmutter verborgen.

Alte und neue Zeichen: der Knoten der Harmonie

In Tibet waren die acht Glückszeichen nicht immer bekannt. Sie sind erst mit der Lehre Buddhas nach Tibet gekommen. Für meine Grossmutter aber gehörte die magi-



D.3 | Der kleine Loten mit seiner Grossmutter und seiner älteren Schwester

sche Kraft besonderer Zeichen seit jeher zum lebendigen Alltag. Zu den meist verwendeten Symbolen gehörten zu ihrer Zeit die Sonne und der Mond. Eines der ältesten tibetischen Symbole ist überdies das Hakenkreuz. Es stammt vermutlich aus vorbuddhistischer Zeit. Das weiss ich von meiner Grossmutter. Ihr Vater war ein Magier, ein Mystiker. Von ihm wusste sie über das alte Denken und Heilen sehr gut Bescheid. Dazu gehörte auch das Wissen über Symbole. So hat sie für das tibetische Neujahr in der Küche alte mächtige Zeichen mit weisser Kreide gemalt. Auch die acht Glückszeichen gehörten dazu, sowie Sonne und Mond. Und überall waren Hakenkreuze zu sehen.

Auch die Geburt meines Onkels und späteren spirituellen Meisters stand unter einem besonderen Zeichen. Er war der erste Sohn meiner Grossmutter. Das Kind wurde in einer sogenannten «Glückshaut» geboren. Das ist ein Überbleibsel der Fruchtblase, die bei der Geburt zerstört wird. Das Phänomen gilt als Zeichen für besonderes Glück. Beim Anblick der Glückshaube sagte mein Grossvater zu meiner Grossmutter: «Wir haben ein aussergewöhnliches Kind bekommen. Wenn es älter ist, wollen wir es dem Kloster geben.» Er ergänzte, dass auch er Mönch werden wolle und sie könne Nonne werden.

Meine Grossmutter war damit nicht einverstanden: «Nein, das will ich nicht, und du wirst auch nicht Mönch. Du bleibst brav da, wo die Familie ist, und ich will auch keine Nonne werden.» Und so lebte die Familie einige Jahre zufrieden beisammen. Doch eines Tages kam ihr Mann nicht mehr nach Hause. Meine Grossmutter suchte überall nach ihm. Bei Verwandten, bei Freunden. Niemand wusste, wo er war. Später erfuhr sie, dass er in sein Heimatland Nepal zurückgekehrt war. Meine Grossmutter hatte keine Ahnung warum (D.3).

Später heiratete sie ein zweites Mal und brachte mehrere Kinder zur Welt, doch nur zwei überlebten. Damals war die Kindersterblichkeit in Tibet sehr hoch. Und so lebte meine Grossmutter mit ihrem zweiten Mann in Lhasa mehr schlecht als recht. Denn durch die politische Situation in Lhasa, im alten Tibet, war sie ziemlich arm und der wohlhabende Geschäftsmann aus Nepal hatte sie ja verlassen. Ihr zweiter Mann war ein Khampa, ein Krieger, meist als Händler unterwegs, aber kein grosser Geschäftsmann. Mir wurde berichtet, dass er die ganze Zeit seine Waffen und Schwerter am Körper trug und auch so übernachtete.

Über die alten Zeichen, die für meine Grossmutter so wichtig waren, habe ich nie viel in Erfahrung bringen können. Die neuen Zeichen aber, die eng mit Buddhas Lehre verbunden sind und die für meine Grossmutter immer wichtiger wurden, haben auch für mich stetig an Bedeutung gewonnen. So habe ich den «Knoten der Harmonie»

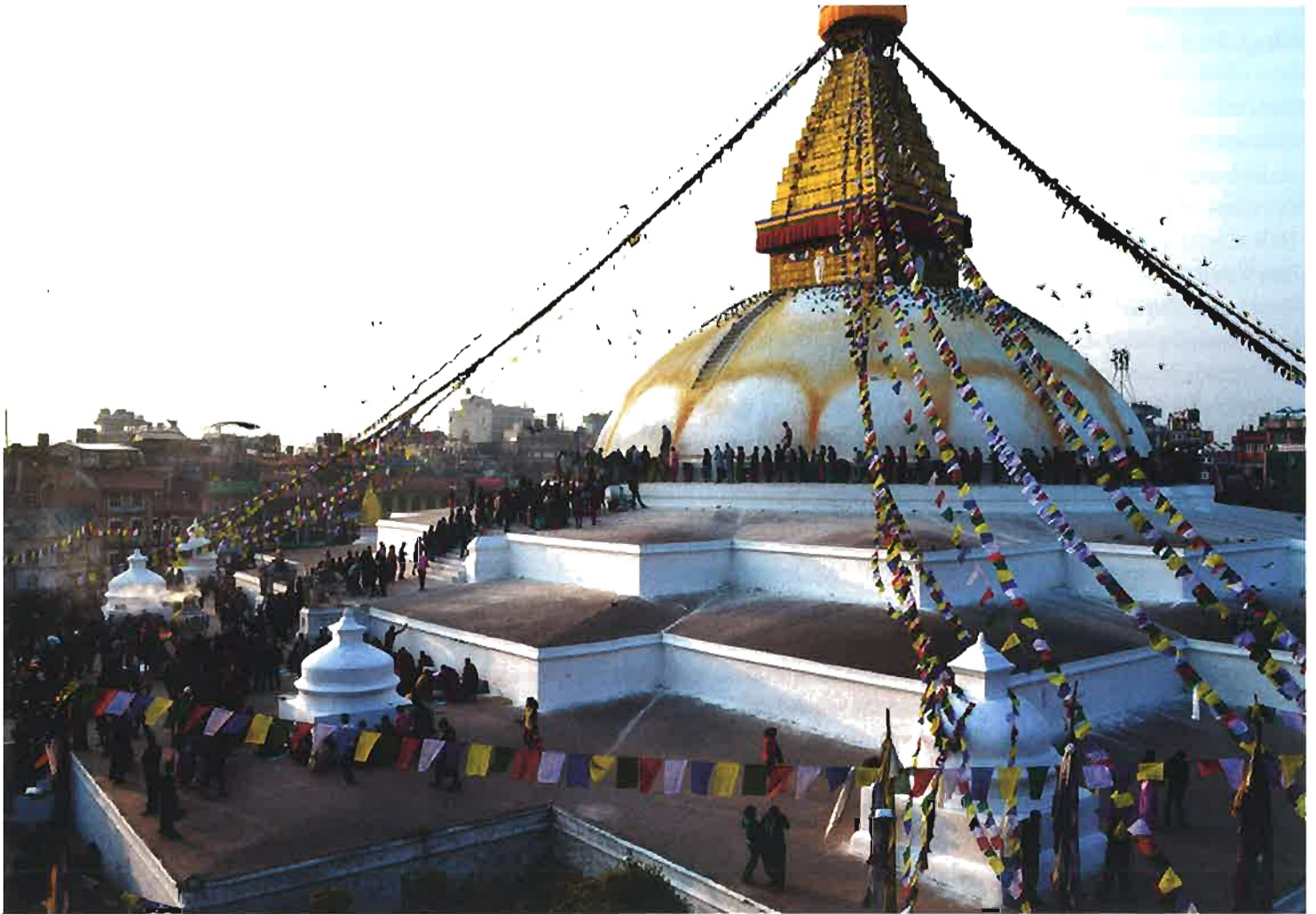
oder «endlosen Knoten» immer wieder gedanklich in Verbindung mit meiner Grossmutter gebracht. Ihr Schicksal berührt mich noch heute. Allem Leiden zum Trotz lebte sie im alten Tibet in Harmonie mit sich selber und mit der Welt, und genau dies wird durch das Zeichen «Knoten der Harmonie» versinnbildlicht. Ihre Welt war in Ordnung, obwohl die meisten Menschen in Tibet arm waren, aber nie an Hunger litten. Das Wichtigste für die Menschen waren die innere Zufriedenheit und das Glück, was beides eine Frage der geistigen Haltung ist. Ein Geist ohne Gier und Hass, voller Liebe und Weisheit war die Grundlage des Glücklichseins im Alltag. So behalte ich meine Grossmutter in Erinnerung.

Der unendliche Ozean und die beiden Fische

Nach dem Tode Mao Zedongs (1976) kam es in Tibet zu einer Wende. Deng Xiaoping lockerte die Gesetze. Er gab dem tibetischen Volk die Möglichkeit, Verwandte im Ausland zu besuchen. Das war für meine Grossmutter die grosse Chance, zu ihrem Sohn nach Nepal zu reisen. Ich bat sie: «Nimm mich mit, ich begleite dich.» Sie sagte: «Du nimmst aber deine Hausaufgaben mit. Wir kommen nach zwei, drei Monaten zurück, dann musst du wieder zur Schule.» Ich sagte: «Ja, die Hausaufgaben nehme ich mit.»

Wir reisten im Dezember aus, zur kältesten Jahreszeit. Es war so kalt, dass «das Eis die Erde spaltete», wie wir Tibeter sagen. Wir sassen im Bus und fühlten uns wie die goldenen Fische, die in den weiten Ozean schwammen. Die Strassen waren schlecht, aber ich war überwältigt von der Landschaft. Zum ersten Mal sah ich einen grossen See, den tiefblauen Yamdrok-See. Noch nie hatte ich ein so grosses Gewässer wie dieses gesehen. Es war, als wären wir in den Frühling gefahren. Wir hörten die Vögel zwitschern und von allen Seiten floss Wasser ins Tal. Es gab farbige Blumen und jenseits der Grenze trugen etliche Menschen farbige Tücher um ihre Schultern. An den Bushaltestellen roch es nach frischem Gebäck.

An alles dies muss ich jeweils denken, wenn mir das Glückszeichen der Fische begegnet. Die zwei Fische symbolisieren das Schwimmen im endlosen Ozean. Es bringt eine Symbolik der Freiheit zum Ausdruck. In der mongolischen Sprache bedeutet «Dalai» Ozean, und «Lama» heisst Meister. Der Dalai Lama ist also der Meister des Ozeans. In der indischen Mystik hat der Ozean keinen Grund, sondern ist unendlich tief und unendlich weit. Dies ist ein Ausdruck für die Qualität des Dalai Lama. Seine geistige Qualität, die Tiefgründigkeit, die unendliche Weite und Offenheit. Dafür steht der Ozean als Symbol.



D.4 | Der Grosse Stupa von Bodhnath in der Nähe von Kathmandu (Nepal)

In einem gewissen Sinne sind auch wir Tibeter wie Fische im Ozean. Wir mussten dessen Weite buchstäblich erlernen. Die Tibeter sind wie Fische im Meer in die entlegensten Gegenden der Welt verstreut. Viele sind bis nach Neuseeland, Australien, Amerika gegangen. Wie sich die Fische überall in der Welt verbreiten, so haben auch wir Tibeter uns in der Welt verbreitet. Durch uns ist auch die tibetische Kultur und der tibetische Buddhismus überall in der Welt bekannt worden. In der Art, wie die einzigartige Kultur und Zivilisation der Tibeter heute manche geografische Grenze sprengt, sehe ich auch eine Chance. Sie besteht in erster Linie in der Botschaft – wie Seine Heiligkeit der Dalai Lama sagt – dass alle Menschen glücklich sein sollen. Nicht nur Tiere, sondern jede Pflanze sehnt sich nach Wohlbefinden und nicht nach Zerstörung und Tod. Dieses Streben nach Glück ist für Tibet das höchste Ziel. Unsere Zivilisation hat die entsprechenden Lehren über Jahrtausende hinweg entwickelt. Die innere Kultur

des Strebens nach Glück ist auch ein grosses Geschenk, das wir anderen Menschen weitergeben können. Auch hier im Exil besteht unsere Aufgabe deshalb darin, diese kostbare Kultur aufrechtzuerhalten und zu fördern. Und unser Wunsch ist es, diesen kulturellen Schatz eines Tages nach Tibet zurückzubringen. Somit ist das Glückszeichen mit den zwei Fischen, die sich im Ozean tummeln, ein schicksalhafteres Symbol.

Linsensuppe und weisse Muschel im Kloster Kopan

In Nepal hatte ich zum ersten Mal in meinem Leben die Möglichkeit, die kostbare Lehre Buddhas und die tibetische Geisteskultur kennenzulernen. Ich trat als Mönchschüler in das Kloster Kopan beim grossen Stupa von Bodhnath in der Nähe von Kathmandu ein (D.4). Das Kloster war sehr arm. Die Matratzen waren alt und voller Läuse.

Die Mahlzeiten bestanden immer aus Dhal (Linsen), nur in Wasser gekocht. Wenn ich heute zum Essen eingeladen werde und mich jemand nach einer Allergie fragt, sage ich immer, dass ich eine Dhal-Allergie habe. Es war eine harte Zeit, doch die geistige Nahrung, die sie mir einbrachte, machte sie mir unvergleichlich und grossartig.

In Kopan spürte ich eine starke Energie und ich hatte das grosse Glück, von einem alten, gelehrten Meister unterrichtet zu werden. Ich eignete mir die tibetische Schrift sowie die tibetische Kalligraphie an. Zum ersten Mal lernete ich buddhistische Texte auswendig – in kürzester Zeit ein ganzes Buch, in dem die wichtigsten Rituale und Gebete gesammelt waren. Ich erhielt eine Einführung in die buddhistische Lehre und befasste mich mit den ersten Ansätzen der Dialektik und der Philosophie.

Dazu gehörte das Kennenlernen unseres Geistes und Bewusstseins. Nach Buddhas Lehre entstand alles, was um uns herum ist (die Dinge, die Phänomene), dem Gesetz von Ursache und Wirkung entsprechend. Ursache und Wirkung bezeichnen wir als *karma*. Woher aber kommt das *karma*? Das *karma* wird durch unsere geistige Tätigkeit, durch unser Denken verursacht.

Wenn ich an diese Zusammenhänge denke, kommt mir immer die weisse Muschel in den Sinn. Ihre besondere Symbolik erinnert nämlich an Buddhas Verbreitung der Lehre von der abhängigen Entstehung. Buddha sprach so mächtig, kraftvoll und siegreich über das Wesen und über die Natur der Dinge sowie über das Wesen und die Natur unseres Geistes. Er verkündete seine Lehre in allen drei Welten: in der oberen Welt der Götter, der mittleren Welt der Menschen und der unteren Welt der Wassergeister. Er lehrte, dass alles, was existiert, keine aus sich selber bestehende Tatsache ist. Alles was existiert, bedingt sich gegenseitig, ist voneinander abhängig. Erst wenn der Praktizierende diese Lehre der abhängigen Entstehung (*tendrel*) verstanden hat, erlangt er die Erleuchtung. In Indien gab es Hunderte von Meistern, die von sich behaupteten, erleuchtet zu sein. Als jedoch Buddha über die abhängige Entstehung sprach, erzitterte Indiens Erde.

Diese Abhängigkeit wird in einer Geschichte folgendermassen verdeutlicht: Ein Meister zeigt seinem Schüler ein weisses Blatt Papier und fragt ihn: «Siehst du in diesem weissen Papier Wolken?» Der Schüler schaut das Papier lange an und sagt nach einer Weile: «Nein Meister, ich sehe in diesem weissen Papier keine Wolken.» Und der Meister erklärt, wie er in diesem weissen Papier Wolken sieht. Er sagt: «Schau, um das Papier herzustellen, brauchen wir Holz. Für Holz brauchen wir Bäume. Damit Bäume wachsen können, brauchen wir Regen. Für Regen brauchen wir Wolken. Siehst du, ich sehe in diesem weissen Papier Wolken.»

Das ist die Symbolik der weissen Muschel: das Ertönen der Weisheitslehre in allen drei Welten. Mit diesem Symbol begann ich meinen Unterricht bei meinem Meister in Kopan.

Die Schatzvase – Symbol meiner neuen Heimat

Als ich dreizehn Jahre alt war, lud mich der damalige Abt des Klosters Rikon ein, in die Schweiz zu kommen. Er war mit meinem Vater bekannt, der aus Amdo stammte, und anbot sich, mich in Rikon weiterhin in der buddhistischen Lehre zu unterrichten. Mein Schweizer Pate, mit welchem ich von Kopan aus gelegentlich in Briefkontakt stand, setzte sich energisch für diese Idee ein. Wie er mit den Behörden das Problem meiner Schulpflicht löste, weiss ich nicht. Jedenfalls erhielt ich die Erlaubnis, Klosterschüler in Rikon zu werden und bekam ein Visum für zehn Jahre. Nach neun Jahren wurde ich eingebürgert. Bevor das Visum abgelaufen war, wurde ich also Schweizer und leistete mit grossem Einsatz Militärdienst bei der Gebirgstruppe am Gotthard, in Andermatt.

Meine neue Heimat, die Schweiz, ist ein wohlhabendes Land – von äusseren Dingen so erfüllt, so reich! Diesen Reichtum symbolisiert die Schatzvase. Sie verkörpert den Wunsch: «Mögen alle Wesen befreit sein von jeglichen Hungersnöten; mögen alle Wesen genug Nahrung haben.» In der ganzen Welt gehört die Schweiz zu den wohlhabendsten Ländern.

Die äusseren Reichtümer, die sich in dieser Vase darstellen, genügen aber nicht, wenn man keinen inneren geistigen Reichtum besitzt. Zum inneren Reichtum gehört die stetige Rückbesinnung auf das, was man schon hat. Ich habe aber das Gefühl, dass diese Rückbesinnung bei manchen Menschen verloren gegangen ist. Viele hier schätzen es nicht mehr, dass sie alles haben. Dass sie auf einer wunderbaren Strasse ohne weiteres von A nach B kommen, dass sie im Winter im warmen Haus leben können, dass sich kein Mensch Sorgen machen muss wegen der Nahrung oder wegen der medizinischen Versorgung. Uns geht es in diesem Land so gut, dass wir alles als selbstverständlich erachten. Wir wissen nicht mehr – um in der Symbolik der Vase zu sprechen – dass dieser Reichtum etwas ist, worum die Leute andernorts beten. Täglich erbitten sie für sich und andere die Segnungen der Schatzvase. Das hat man bei uns vergessen. Wir übersehen so oft die guten Dinge, die wir schon haben, und sorgen uns um etwas, was in der Realität nicht stattfindet. Und so wenden wir viele Stunden und Tage für Gefühle auf, durch welche Disharmonien und Leid geschaffen werden.

Dazu sagt Buddha – sagt die buddhistisch-tibetische Kultur:

Es ist wichtig, dass du immer in dem Bewusstsein lebst, dass sich in dir noch ganz andere Schätze verbergen. Vielleicht ist es der kostbarste aller Schätze überhaupt, der sich in dieser Vase darstellt. Der kostbarste aller Schätze ist deine Natur, dein Wesen. Letztlich bist du selbst das grösste Geschenk, das es überhaupt gibt. Du selbst bist der grösste Schatz, den man sich denken kann. Denn deine Natur, dein Wesen im Innersten deines Selbst, deines Geistes ist Buddha, der Erwachte. In dir steckt alles Potential, das gut und glücksbringend – das leidbesiegend ist. Nur weisst du das noch nicht, weil du noch nicht erwacht bist; weil du noch nicht erblüht bist. Es ist so, wie wenn jemand einen Stein findet und in diesem Stein ist ein Diamant versteckt. Das sieht man von aussen nicht. Erst wenn man den Diamanten schleift, kommt man seinem Wesen von Tag zu Tag näher. Und wenn er dann fertig geschliffen ist, leuchtet dieser Diamant in fünf reinen Farben.

Diesen in fünf Farben leuchtenden Diamanten nennen wir «die fünf Buddha-Naturen». Wir sprechen auch von «den fünf Buddha-Weisheiten», die sich in fünf Farben offenbaren.

Es sind diese Bezeichnungen, die den Prozess beschreiben, worin wir Menschen auf dem Weg sind und den Schliff selber machen müssen.

Von einer Art «Buddha-Natur» oder «Buddha-Wesen» spricht in der christlichen Lehre zum Beispiel Meister Eckhart. Er sagt: «In jedem Menschen ist ein Seelenfunke, ein göttlicher Funke, der in uns wartet, zu einer Explosion gebracht zu werden.» Weiter sagt er: «In jedem von uns steckt ein göttlicher Same. Wie ein Same in einem grossen Eichenbaum versteckt ist. Es braucht einen guten Acker. Erst durch ihn kann der Same zur Blüte kommen. Mit entsprechendem Licht, entsprechendem Wasser und entsprechender Pflege kann aus dem kleinen Samen ein grosser Baum, ein Eichenbaum herauswachsen.»

Sowohl in der Lehre von Christus wie von Buddha steckt dieselbe Idee: dass in uns etwas Kostbares, Wertvolles, ein Schatz steckt. Es ist nicht der äussere Schatz, sondern der innere Schatz; die göttliche Natur, die sich in uns verbirgt. Ihr Symbol ist die Schatzvase.

Der Meister und der Lotus

In meinem dreizehnten Lebensjahr wurde ich also Mönchschüler im klösterlichen Tibet-Institut Rikon im schwei-

zerischen Tösstal (D.5). Ich war der einzige Schüler, aber ich hoffe, dass ich nicht der letzte sein werde! Das Besondere in meinem Leben hier war die Begegnung mit meinem Meister, Geshe Ugyen Tseten, dem ersten Abt des Klosters Rikon.

Geshe Ugyen Tseten war ein Mann von ausserordentlichen Qualitäten und deshalb von Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama zum Abt in Rikon – dem ersten tibetischen Kloster im Westen – bestimmt worden. Ich war vor allem von seiner Energie, von seiner Präsenz, von seiner Persönlichkeit und von seiner Bildung beeindruckt. Wie gut erinnere ich mich an den Tag, als ich mit Tränen in den Augen vor ihn hintrat. Ich hatte eine weisse Schleife als Glückssymbol in meiner Hand, trat in seine Zelle und warf mich drei Mal auf den Boden als Zeichen der Verehrung. Mit feuchten Augen bat ich den Abt: «Bitte unterrichten Sie mich in Buddhas Lehre.» Obwohl ich keinerlei Voraussetzungen mitbrachte, einen so grossen Meister um Unterricht zu bitten, hatte er wahrscheinlich meinen Wunsch, vielleicht auch meinen Ehrgeiz gespürt, die Lehre Buddhas zu verstehen. Und ich glaube, dass meine Bittstellung eine der wichtigsten Handlungen in meinem Leben war, die ich bewusst vollzogen habe. Vielleicht spielte auch das *karma* mit, d.h. die Verbindung zu diesem Meister in einer früheren Inkarnation. Es war mein Wille, mein tiefster Wunsch, bei ihm zu lernen. Mein künftiger Meister antwortete auf meine Bitte mit Schweigen. Das bedeutete offensichtlich in der buddhistischen Art und Weise ein «Ja», eine Zustimmung. So durfte ich schon die Woche darauf zu ihm gehen, um mit dem Unterricht zu beginnen.

Als erster Abt des ersten tibetischen Klosters im Westen hatte Geshe Ugyen Tseten eine höchst anspruchsvolle Aufgabe zu erfüllen. Der Vorsteher eines Klosters muss sämtliche Kloster- und Mönchsregeln gemäss *Vinaya* kennen. Alle Lehren Buddhas sind in den sogenannten drei «Körben» – genannt *Tripitaka* – gesammelt. Der erste «Korb» heisst *Vinaya*. Er enthält die ganze Lehre über das Zusammenleben und die Disziplin der Mönche. Es braucht überdies viel Erfahrung, um als Abt einer Mönchsgemeinschaft vorzustehen. Aber noch wichtiger ist die Fähigkeit eines Abtes, den geistigen Raum zu schaffen und zu schützen, in welchem der Geist Buddhas lebendig sein kann. Das wird anhand des tibetischen Wortes für Kloster, *gönpa*, sehr deutlich. Mit *gönpa* ist ein abgelegener Ort gemeint, weit entfernt von der Zivilisation – ein Ort der Stille und der Konzentration, wo man sich äusserlich und innerlich von allem weltlichen Treiben zurückziehen kann. Hierfür braucht es nicht einmal ein Klostergebäude. Zu Buddhas Lebzeiten übernachteten die Mönche ja nur selten unter einem Dach, sondern



D.5 | Das Kloster Rikon im Tössstal (Schweiz)

waren immer unterwegs. Versammelten sich vier voll-ordinierte Mönche, bildeten sie bereits eine Mönchsgemeinschaft. Den Geist und den inneren Zusammenhalt dieser Gemeinschaft zu pflegen und stetig zu vertiefen, war und ist eine der wichtigsten Aufgaben eines Vorstehers. Geshe Ugyen Tseten hat diese Aufgabe in vorbildlicher Weise erfüllt.

Am Beispiel meines Meisters in Rikon ist mir im Laufe der Zeit deutlich geworden, was das Glückszeichen des Lotus in der menschlichen Wirklichkeit bedeutet. Der Lotus wächst ja aus dem Schlamm, der die Welt symbolisiert, in der wir leben. Eine Welt, getrieben von Gier, von Hass usw. Es ist eine Welt, die nicht rein ist. Aus dieser unreinen Welt, aus diesem Schlamm, wächst die Lotuspflanze empor. Im weiten Raum des Himmels öffnet sie sich und kommt zur vollen Blüte. Das Wort Buddha bedeutet in der indischen Sprache «erblühen» oder «erwachen». «Erblühen wie eine Blume». Das ist die bildhafte Darstellung aller Buddhas. Alle sitzen sie mit gekreuzten Beinen auf einer Lotusblüte, als wollten sie damit sagen: «Ich bin erleuchtet. Ich habe meine innere Blüte erlangt.»

Der Lotus ist eine wunderbare Veranschaulichung, die immer wieder versinnbildlicht: «Du bist in der Welt, aber nicht von der Welt. Du bist innerlich erblüht, obwohl du dich mitten unter allen Menschen befindest.» Und so sehe ich alle meine Meister wie den ersten Abt von Rikon. Er war ein erleuchteter Mensch. Ein erleuchteter Meister, der inmitten der Menschen lebte, jedoch eine innere reine Blüte erlangt hatte.

Alle Menschen tragen in sich die Buddha-Natur. Alle Wesen sind wie eine geschlossene Lotusknospe. Doch nicht alle gelangen zur selben Zeit zur Blüte. Einige brauchen etwas länger, andere kommen schneller zur Blüte.

Das Rad der Lehre

Seine Heiligkeit der XIV. Dalai Lama gab dem Kloster in Rikon bei dessen Gründung den tibetischen Namen *Chö khor gön*. Das heisst «Das Kloster zum Rad» – ein sehr viel-sagender Name! Richtet man seinen Blick auf das Dach des Klosters, sieht man dort ein goldenes Rad, flankiert von zwei Gazellen. Dieses Rad symbolisiert Buddhas Lehre.

Von einer Mutter aus Wildberg, einem Dorf oberhalb des Klosters, habe ich erfahren, dass ihr Kind immer wieder zum Kloster hinabsteigen wollte, um die zwei kleinen Tiere auf dem Klosterdach zu betrachten. Es handelte sich um die beiden Gazellen, die das Rad der Lehre flankieren (D.6). Das Kind war tief beeindruckt von ihnen, wie sie voller Achtsamkeit, mit offenen Ohren, der Lehre lauschen. Die Tiere zeigen, wie man Buddhas Lehre zuhören soll: Mit voller Achtsamkeit, Gegenwärtigkeit und Freude. Buddha sagte: «Lausche meinen Worten mit freudvollem Antlitz und mit ganzem Herzen.» Die Lehre Buddhas soll nicht nur intellektuell erfasst werden, sondern soll uns im Herzen bewegen.

Die beiden Gazellen erinnern auch an den Ort, wo Buddha zum ersten Mal seine Lehre verkündete. Es war im sogenannten Gazellenhain bei Sarnath, einer Stadt in Nordindien. Auf die Bitte einiger Asketen hin erklärte sich Buddha bereit, zu erklären, wie es zu seiner inneren Verwirklichung gekommen war. Er bereitete sich ein Meditationskissen aus *kuśa*-Gras, setzte sich und verkündete zum ersten Mal die «Vier Edlen Wahrheiten». Diese vier Wahrheiten, verbunden mit dem «Achtfachen Pfad», werden oft anhand des Rades erläutert. Deshalb wird das Rad manchmal als «Rad der Lehre» bezeichnet.

Jedes sich drehende Rad kann mit einem Kreislauf verglichen werden, etwa mit dem Kreislauf des Tages (Morgen, Mittag, Abend, Mitternacht) oder mit jenem des Jahres (Frühling, Sommer, Herbst, Winter). Meist sind es

vier Stufen, die eine ganze Umdrehung ausmachen. Auch das Rad auf dem Dach des Klosters von Rikon zeigt deutlich, dass vier der acht Speichen, nämlich jene, die nach oben, nach unten, nach links und nach rechts gerichtet sind, betont werden. Da, wo sie in die Radfelge münden, glänzen stets drei Juwelen (D.7).

Das viergeteilte Rad der Lehre wird oft mit dem Kreislauf der Wiedergeburten verglichen: Geburt, Lebensblüte, Alterung und Tod folgen sich in endloser Wiederholung. Auch dieser Kreis ist viergeteilt. Er eignet sich deshalb auch als Symbol für die «Vier Edlen Wahrheiten», die eng zusammenhängen und miteinander ein Ganzes bilden.

Buddha erklärte es so: Sobald jemand eine Verkörperung erlangt hat, ist das mit Leiden verbunden. Dieses Leiden wird in der indischen Sprache als *duḥkha* bezeichnet, und dieses unausweichliche Leiden anzuerkennen, bedeutet, der ersten edlen Wahrheit ins Auge zu sehen. Allerdings ist das Wort *duḥkha* mit «Leiden» zu eng übersetzt. *Duḥkha* bedeutet ganz allgemein etwas, was unangenehm oder schmerzlich ist, ein Ungemach oder irgend etwas, das sich nicht harmonisch in unser Leben fügt. Damit sind wir in der Tat fast ständig konfrontiert.

Die Ursachen des *duḥkha* können im eigenen Körper, aber auch im eigenen Geist liegen. «Erkenne diese Ursachen!» sagte Buddha. Das Unwohlsein oder die Sorgen kommen nicht von ungefähr, sondern haben ihren Grund, den wir erkennen können. Das ist die zweite edle Wahrheit.



D.6 | Das Rad der Lehre mit den beiden Gazellen auf dem Dach des Klosters Rikon

Die dritte edle Wahrheit besteht nach Buddhas Lehre darin, dass es für jeden *duḥkha*, für jede Krankheit und jedes Leiden eine Heilung gibt. Wer die wirkliche Ursache seiner eigenen Not erkennt, wird auch erkennen können, dass es Heilung geben muss.

Und so formulierte Buddha denn die vierte edle Wahrheit in einem einzigen kurzen Satz: «Es gibt Wege, wie du zur Gesundheit kommst.» Um zu erläutern, was das bedeutet, lehrte er den «Achtfachen Pfad». Er sagte: «Wenn ihr diesem Weg folgt, könnt ihr zu einer Genesung kommen.» Der «Achtfache Pfad» erscheint im «Rad der Lehre» oft in Gestalt der acht Speichen.

Das Wichtigste des Achtfachen Pfades ist die rechte Einsicht, sagte Buddha. Rechte Einsicht besteht darin, dass du eine Tatsache, eine Gesetzmässigkeit erkannt hast, so wie es zum Beispiel in der Mathematik funktioniert. Da fragt der Lehrer seinen Schüler nicht: «Glaubst du, dass $2 \times 2 = 4$ ist?», sondern er bemüht sich darum, dass der Schüler die Rechenaufgabe und deren Lösung versteht. Genauso verhält es sich mit Buddhas Lehre. Sie fordert uns auf, zu verstehen. Wenn wir einen bestimmten Zusammenhang verstanden haben, sind wir bereit für den nächsten Schritt.

Ein weiteres Beispiel aus dem «Achtfachen Pfad» ist der «rechte Entschluss»: Du fasst im Herzen einen Entschluss und sagst «ja, ich habe verstanden.» Es ist wichtig, im Herzen zu verstehen und nicht nur auf der intellektuellen Ebene. Erst wenn jemand richtige Einsicht erlangt und rechte Entschlüsse gefasst hat, ist sie oder er fähig, im Alltag etwas zu verändern. Und dann verändert man sein ganzes Benehmen: das Verhalten von Körper, Rede und Gedanken. Es ist wichtig, sich stets zu bemühen, Gutes zu tun und einen Beruf zu ergreifen, in dem man anderen Lebewesen nicht Leid zufügen muss.

Die Symbolik des Rades ist wie das Gerüst der «Vier Edlen Wahrheiten» und des «Achtfachen Pfades». Deshalb ist das Rad zu einem Glückszeichen geworden, das für alle Buddhisten in Japan, China, Korea, Thailand, Sri Lanka und Tibet von tragender Bedeutung ist. Und deshalb ist es wunderbar, dass Seine Heiligkeit der Dalai Lama dem Kloster Rikon diesen Namen gegeben hat: «Das Kloster zum Rad».

Ein schützendes Zuhause wie ein Schirm

Das Glückszeichen des Schirms symbolisiert Schutz, und solchen Schutz habe ich seit meiner Kindheit hier im Kloster Rikon genossen. Da ich der Jüngste war, wurde ich von den Mönchen immer gut behandelt. Ich erinnere mich, wie Lama Sherab Amipa mir regelmässig etwas schenkte und



D.7 | Das Rad der Lehre in Rikon, die vier Himmelsrichtungen sind durch je drei Juwelen auf der Felge betont

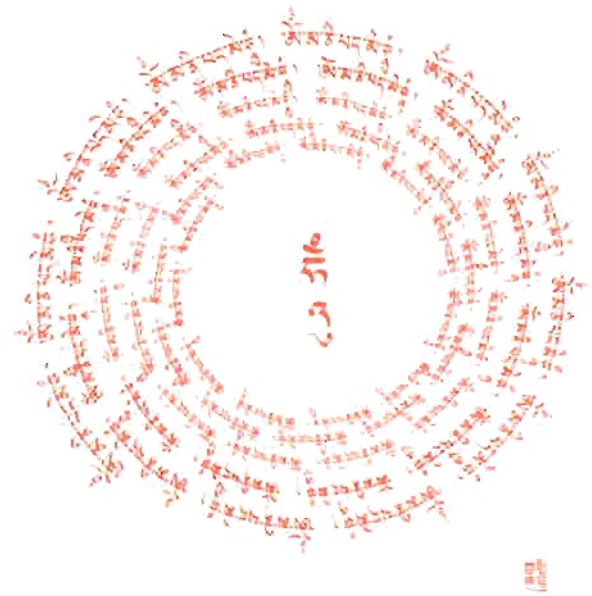
Lama Gedun Gyatso mit mir tibetische Spiele spielte. Das war für mich eine Heimat, ein Heim, ein Zuhause wie ein Schirm, unter welchem ich Geborgenheit fand.

Ich habe im Kloster Rikon nicht nur äusseren Schutz gefunden wie in einer Familie, sondern auch die Möglichkeit zu innerem Wachstum. Nicht einmal in tibetischen Exilköstern in Indien ist es möglich, bei geistig so hoch entwickelten Mönchen so viel Privatunterricht zu erhalten. Das habe ich schon als Kind sehr geschätzt. Der Kontrast zur Situation in Tibet, wo ich meine frühen Jahre verbracht habe, war unglaublich gross. Dort hatte ich ja unter chinesischer Herrschaft gelebt, wo etwas Vergleichbares gar nicht möglich gewesen wäre.

Wenn man einen Jungen seiner eigenen Geschichte beraubt, ihm sein Gedächtnis verbietet, seinen Ursprung und seine Sprache verächtlich macht, wächst das Interesse



D.8 | Das Wohnhaus von Lehrer Tischhauser, wo Loten Mathematikunterricht erhielt



D.9 | Ein Muster tibetischer Kalligraphie, welches auch Loten als Übungsbeispiel diente

und der Enthusiasmus, wirklich zu lernen, umso mehr. Unter dem Schirm des Klosters Rikon hat sich solcher Lernwille in mir entfalten dürfen. Von meinen Meistern ist er liebevoll gefördert worden.

Der kostbarste Schirm, den mir das Kloster Rikon vermittelt hat, besteht aber aus den buddhistischen und westlichen Inhalten meiner Ausbildung. Sich Wissen anzueignen, geistige Zusammenhänge zu verstehen und mitmenschliche Haltungen einzuüben bieten den besten Schutz davor, die Orientierung im Leben zu verlieren. Ich bin dankbar für alles, was ich von meinen buddhistischen und westlichen Lehrern empfangen habe.

Zentral war stets der Unterricht beim Abt des Klosters. Der Unterricht begann jeweils um 9 Uhr und lief folgendermassen ab: Ich trat in sein Zimmer, machte drei Niederwerfungen vor ihm und setzte mich auf den Boden mit gekreuzten Beinen. Der Abt hatte das klassische Buch vor sich. Das waren einzelne Blätter, also nicht ein gebundenes Buch. Auch ich hatte ein solches Buch vor mir. Wort für Wort erklärte mir der Abt die Bedeutung der Texte. Diese Art von Unterricht ist in den Klöstern seit jeher üblich. Die Schüler machen keine Notizen, sondern versuchen, die Erklärungen des Meisters erst einmal zu verstehen, das Verstandene in ihre Herzen zu schreiben und im Gedächtnis zu behalten. Der Schüler bemüht sich immer, den Text auch auswendig zu lernen.

Nachmittags von 14 bis 16.30 Uhr unterrichtete mich mein Ziehvater Peter Grieder im Unterrichtszimmer neben der alten Bibliothek in Deutsch und Rechnen, aber

auch in anderen Fächern. Später wurde für mich beim Mathematiklehrer Walter Tischhauser Unterricht angeordnet. Ich fuhr mit dem Töffli zu Herrn Tischhauser ins Dorf (D.8) und lernte bei ihm Mathematik. Das war der einzige Unterricht ausserhalb des Klosters, dem ich je beiwohnte.

Was für eine wertvolle Zeit! In Rikon genoss ich 17 Jahre lang klösterlichen Unterricht. Beim dritten Abt des Klosters, Geshe Gedun Sangpo, begann ich, die buddhistische Klassik zu studieren. Bei Lama Lodro Rinpoche und Geshe Jampa Lodro, meinen beiden Onkeln, eignete ich mir die Grundlagen des Wissens und der Praxis des tantrischen Buddhismus an. Lama Tenzin Jottotshang unterwies mich in den Fächern der tibetischen Sprachwissenschaft und in tibetischer Kalligraphie (D.9). Er ist ein grossartiger Kenner der tibetischen Schrift und Literatur.

Obwohl ich nie in eine öffentliche, schweizerische Schule gegangen bin, habe ich den Eindruck, mit vielfältigem Wissen und manchen Verstehensmöglichkeiten ausgerüstet worden zu sein, die mich in meiner Entwicklung stärken und schützen, sodass ich einen eigenverantwortlichen Weg gehen kann. Für dieses Geschenk – dargestellt im Glückszeichen des Schirms – bin ich dankbar.

Siegen im Alltag

Jeden Tag freue ich mich darüber, im Kloster Rikon – diesem im Tösstal idyllisch gelegenen Ort – leben zu dürfen. Vieles habe ich hier empfangen, und darum fühle ich

auch aus einer karmischen Verpflichtung heraus, dass ich mit dem, was ich kann, dem Kloster etwas zurückgeben will. Ich sehe mich in erster Linie als Übersetzer. Schon als 15-Jähriger übersetzte ich für meinen Meister, den Abt. Übersetzen bedeutet ja nicht nur, Wörter aus einer anderen Sprache zu verwenden, sondern den Inhalt zu vermitteln.

Da ich in zwei Kulturen aufwuchs, in der schweizerischen und in der spirituellen Kultur Tibets, die in unserem Kloster in hoher Wissensdichte und Erfahrung gelebt wird, helfe ich den Mönchen, die nicht gut Deutsch sprechen, ihre Kurse zu übersetzen und mitzugestalten. Wir bestimmen gemeinsam, welche Kursthemen in der Schweiz für die Zuhörer interessant sein könnten. Selber versuche ich, buddhistische Meditationen zu leiten oder in Vorträgen die Weisheitskultur Tibets weiterzugeben.

Ich sehe meine Bestimmung darin, den Inhalt der Lehre Buddhas zu übersetzen und das Wissen, das ich von meinen Meistern über Jahrzehnte empfangen habe, weiterzugeben. Auch wenn diese Meister längst nicht mehr leben, bleiben ihre Lehren in mir gespeichert. Ich versuche, sie weiterzugeben. Immer geht es dabei um die Essenz von Buddhas Lehre, die unter anderem in der Symbolik des Siegesbanners deutlich wird. Das Siegesbanner, *gyaltsen*, verkündet den Sieg über etwas. Darum findet es sich so oft auf den Dächern tibetischer Klöster. Es signalisiert den Sieg über die vier dämonischen Kräfte, der auch im Kloster täglich neu errungen werden muss. Buddha hat durch die Kraft seiner Lehre den Sieg über diese vier dunklen Mächte errungen.

Die erste dieser Mächte ist der Dämon der negativen Gefühle. Ihn müssen wir immer wieder überwinden. Täglich stehen wir vor der Aufgabe, über den Hass, die Wut, den Ärger und die Abneigung zu siegen, die uns in Disharmonie und Missstimmung führen und keine Liebe, keine Wärme im Herzen auslösen. Vieles, was zu Unzufriedenheit, Trauer und Depression führt, wächst aus solchen Spannungen, aus Hass und Abneigung. Aber Buddha hat über den ersten Dämon der negativen Gefühle gesiegt.

Der zweite Dämon ist der Dämon unseres Körpers. Der gewöhnliche Körper, den wir erlangt haben, ist immer verbunden mit Leid, Spannung und Schmerz. Es ist völlig natürlich, dass der Körper krank wird, altert und irgendwann stirbt. Das ist als leidvolle Erfahrung schon im Alltag spürbar – egal in welcher Haltung sich der Körper befindet. Es kann sein, dass wir zu lange sitzen (dann tut es uns unten weh) oder zu lange stehen (dann tun die Füße weh) oder zu lange liegen (dann tut eine andere Stelle des Körpers weh). Welche Position wir auch einnehmen, sie ist immer mit Unangenehmem verbunden. Wenn man gelernt hat, mit diesem Unangenehmen um-

zugehen, hat man den Körper «besiegt». Das Belastende wird transformiert. Der zweite Dämon, jener des Körpers, ist überwunden.

Der dritte Dämon ist der Dämon des Todes. Buddha hat ihn mit dem Eingang ins *parinirvāṇa*, in eine andere Wirklichkeit, besiegt. Das geschah, als er zum letzten Mal starb.

Der vierte Dämon ist der Dämon der Gier, *lhā phu* genannt, der «Sohn des Dämons». Er repräsentiert im indischen Kontext die Macht der Gier, des Anhaftens. *Lhā phu* ist unsere Neigung, immer mehr haben zu wollen, anzuhaften, festzuhalten, etwas zu wünschen. Und dieses Immer-mehr-haben-wollen, dieser Durst nach mehr, nach Ansehen, nach Besitz, nach Macht, das ist der vierte Dämon. Auch ihn hat Buddha besiegt.

Das Wesentliche an Buddhas Lehre sind nicht die wohlklingenden Worte, sondern das, was diese Lehre in unserem Alltag bewirken kann: Die Heilung einer Krankheit, der Sieg über die negativen Kräfte in uns selber. Das sind die vier Dämonen, die Buddha überwunden hat. Das Symbol dieses Sieges, der jeden Tag neu errungen werden muss, ist der *gyaltsen*. Er winkt von den Dächern tibetischer Klöster, oder er ragt vor einem *gönpa* hoch auf. Das ist auch in Rikon der Fall (D.10). Möge er uns alle ermutigen dazu, auch in unseren kleinen alltäglichen Kämpfen immer neu den Sieg zu suchen.



D.10 | Das Siegeszeichen (*gyaltsen*) ragt vor dem Kloster Rikon hoch auf (links im Bild)

Geschenke für Buddha

Was die acht
tibetischen
Glückszeichen
bedeuten

Tibet-Institut Rikon, Schweiz (Hrsg.)
Rudolf Högger et al.
Zum 50. Jubiläum des Tibet-Instituts Rikon, 2018

Waldgut Verlag