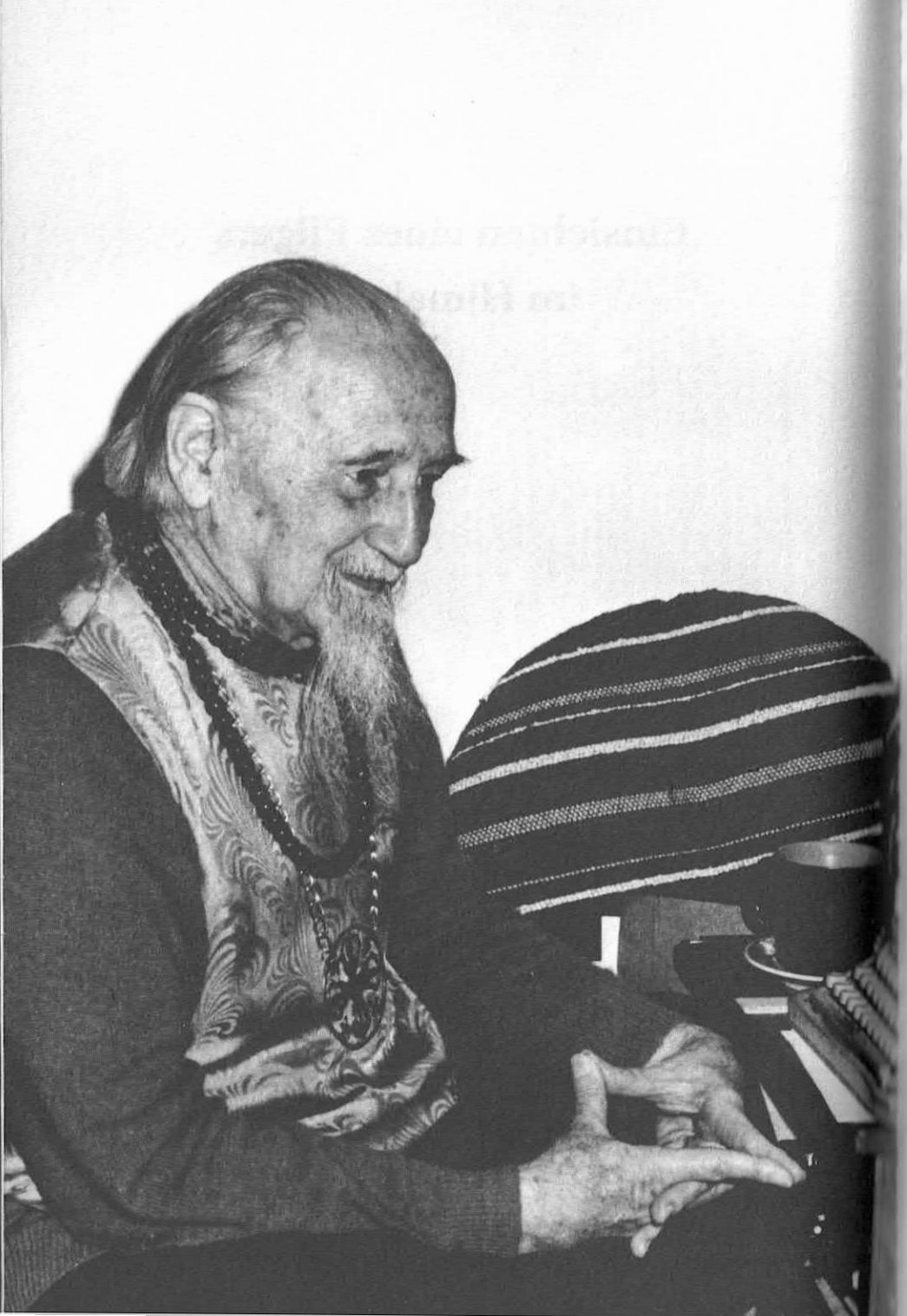


Einsichten eines Pilgers im Himalaya

Lama Anagarika Govinda

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme
Govinda, Anagarika:
Einsichten eines Pilgers im Himalaya / Lama Anagarika Govinda. - Münster: Dharma Publ. Deutschland, 1993
Einheitssacht.: Insights of a Himalayan pilgrim <dt.>
ISBN 3-928758-05-5

Originaltitel: Insights of a Himalayan Pilgrim
Copyright © 1993 by Lama und Li Gotami Govinda Stiftung, Fischbachau
Copyright ©1993 der deutschen Ausgabe bei
Dharma Publishing Deutschland, Münster
Alle deutschen Rechte vorbehalten

Umschlagfoto: Asia Access, Toronto, Kanada
Druck: WB Rieden
Printed in Germany
ISBN 3-928758-05-5
5 4 3 2 1

Allen Pilgern
auf dem geistigen
Weg gewidmet

Inhaltsverzeichnis

Illustrationen viii
Einführung ix
Vorwort zur deutschen Ausgabe xiv

Teil Eins: DER PFAD DER WAHRHEIT
Pilger und Klöster im Himalaya 3
Hinduismus und Buddhismus 14
Wie ein tibetischer Buddhist das Christentum sieht 38

Teil Zwei: MEDITATIVES ERLEBEN
Meditation, Mudrā und Maṇḍala 48
Die Entstehungsgeschichte des buddhistischen Maṇḍala 54
Die Acht Erscheinungsformen des Guru Padmasambhava 67
Schaubildentfaltung und tantrische Meditation 78

Teil Drei: VERTRAUEN IN DIE ERFAHRUNG
Der Bereich des Religiösen 83
Meditation im Vajrayāna: Erste Schritte 109
Die Bedeutung von Vaiśākha 134
Götter, Helfer und Heilande 144
Die Bedeutung des Mantra im Vajrayāna 160

Dharma-Begriffe 182
Register 185

Illustrationen

Lama Anagarika Govinda ii
Nenying Kloster, Zentraltibet 2
Dhyani-Buddha Amoghasiddhi, Tsaparang 47
Guru Padmasambhava 68
Mandala der Acht Erscheinungsformen von Padmasambhava 70
Dhyani-Buddha Vairocana, Tsaparang 82

Einführung

Lama Govinda (1898-1985) hat sich in der Geschichte des Buddhismus im Westen einen hervorragenden Platz erworben. Schon früh in seinem Leben interessierte er sich für den Buddhismus. Sein Interesse führte ihn aus seinem Geburtsland Deutschland nach Burma und Sri Lanka, wo er in der Tradition der Theravādins studierte und übte und sich als festen Wohnsitz eine ländliche Einsiedelei baute. Während der Teilnahme an einer Konferenz in Darjeeling in Nordindien nahm sein Leben eine unerwartete Wende. Bei einem Ausflug in die umliegenden Berge überraschte ihn im Himalaya ein Schneesturm, vor dem er sich in ein tibetisches Kloster flüchtete. Dort traf er seinen Guru Tomo Geshe und trat in eine neue Phase seiner Pilgerfahrt.

Während der nächsten fünfzig Jahre wurde der Himalaya zu seiner Heimat. Die Lamas und Klöster dieser Bergregion förderten seine Studien der buddhistischen Lehren und geistigen Übungen Tibets. Er

nahm die indische Staatsbürgerschaft an und gründete im Kumaon Himalaya einen kleinen āsram für Studium und Meditation. Lama Govinda unternahm ausgedehnte Reisen nach Zentral- und Westtibet und bereiste 1948 den alten Pilgerpfad, der um den Berg Kailas führt. In den Höhlentempeln von Tsaparang in Westtibet entdeckte er kostbare Kunstwerke aus dem 10. Jahrhundert, von denen er und seine Frau Li Gotami mit großer Mühsal umfangreiche Aufzeichnungen machten. Ihre Gemälde von Tibet wurden in vielen großen indischen Städten ausgestellt, und die von Li Gotami aufgenommenen Fotos der Kunstschätze in Zentral- und Westtibet wurden als *Tibet in Pictures* herausgegeben (Dharma Publishing, 1979).

In seiner Einführung zu *Tibet in Pictures* weist Lama Govinda auf die Tiefe des in der buddhistischen Tradition Tibets entwickelten Wissens hin und betont seinen großen Wert für den Westen.

> Und hier kommen wir zu dem Problem der heutigen Zeit: Wir haben gelernt, die Kräfte der Natur zu beherrschen, aber es ist uns immer noch nicht gelungen, uns selbst zu beherrschen, unser inneres Leben, unsere psychischen und geistigen Kräfte, kurz, die latenten Fähigkeiten unseres tieferen Bewußtseins, die schließlich die Welt, in der wir leben, geschaffen haben sowie alles, was wir in Form vielfältiger Zivilisationen erreichten. Diese Fähigkeiten erlauben uns, die grundlegende Einheit alles Lebens zu erkennen, die gegenseitigen Verbindungen aller Völker und Zivilisationen so-

> wie das letztliche Einssein der Menschheit. Sie ermöglichen sogar unseren Sieg über die Kräfte der Natur. Aber wir verstehen diese Fähigkeiten nicht.
>
> ... Tibet entschloß sich, (diese) Kräfte der inneren Wahrnehmung zu fördern und zu entwikkeln, die den Ursprung aller Kultur, alles Wissens und aller Errungenschaften der Menschheit bilden. Wenn ein Mensch nicht in der Lage ist, diese Kräfte in seinem eigenen Inneren zu koordinieren, zu vereinen und schließlich zu integrieren und dadurch ganz zu werden, wie kann er dann erwarten, eine harmonische und vereinte menschliche Welt zu schaffen? So sahen die Tibeter das Problem der Zukunft der Menschheit, ein Problem, mit dem wir heute weltweit konfrontiert sind.

Nach 1959, zu einer Zeit, als der tibetische Buddhismus im Westen nahezu unbekannt war und Invasionen sogar sein Überleben gefährdeten, verstärkte Lama Govinda seine Bemühungen, dem Westen den großen Wert dieser Tradition verständlich zu machen. Sein erstes Buch, *Grundlagen Tibetischer Mystik*, fand bei allen, die sich für Religion und Buddhismus interessierten, einen großen Leserkreis und weckte aufmerksames Interesse für seine weiteren Werke: *Die psychologische Haltung der frühbuddhistischen Philosophie, Der Weg der weißen Wolken, Schöpferische Meditation und Multidimensionales Bewußtsein,* sowie *Der Stupa.*

Lama Govindas Vorträge in Amerika und Europa trugen maßgeblich dazu bei, den tibetischen Buddhismus zu entmystifizieren und seine praktischen Lehren über den Geist und geistige Entwicklung bekanntzumachen. Durch seine Gegenwärtigkeit, sein Mitempfinden und seine innere Kraft war er Tausenden ein lebendiges Beispiel für die transformierende Kraft dieser Lehren, unter anderem auch für eine Versammlung im Vatikan, wo er auf Bitten des Papstes eine Rede hielt. Die letzten Jahre seines Lebens verbrachte er etwas nördlich von San Francisco in Mill Valley, Kalifornien. Während der 70er Jahre hielt er mehrere Vorträge am Nyingma Institut in Berkeley. Außerdem schrieb er Artikel für *Crystal Mirror* und die Zeitschrift *Gesar* und arbeitete mit Mitarbeitern von Dharma Publishing an der Herausgabe von *Tibet in Pictures*.

Einsichten eines Pilgers im Himalaya ist eine Geste der Wertschätzung für Lama Govinda und seine bahnbrechenden Bemühungen, den Wert des tibetischen Buddhismus dem Westen nahezubringen. In diesem Buch befinden sich Aufsätze, die in *Crystal Mirror, Gesar* und *The Middle Way* erschienen sind, sowie andere Artikel, die er auf Deutsch verfaßt hat. Wir danken Ven. Advayavajra, dem Präsidenten der Lama und Li Gotami Stiftung, für seine Erlaubnis, das in diesem Buch veröffentlichte Material herausgeben zu dürfen und für seine sorgfältige Durchsicht des Manuskripts.

Lama Govinda, ein überzeugender Fürsprecher der inneren Pilgerfahrt, die das „grundlegende Wunder" der Verwirklichung entstehen läßt, definiert den wahren Pilger als einen Menschen, der seiner oder ihrer inneren Stimme nach Wahrheit folgt. Zwar kann der Weg von Mensch zu Mensch ein wenig unterschiedlich sein, aber das Gehen des Weges beinhaltet, sich völlig dem Prozeß innerer Erforschung auszuliefern. In seiner mitempfindenden Verkörperung dieses Weges war Lama Govinda ein Beispiel des „Pilgers im Himalaya". Seine Hingabe und sein Mut leuchten durch diese Sammlung von Aufsätzen und inspirieren alle, die sich auf die Pilgerfahrt begeben.

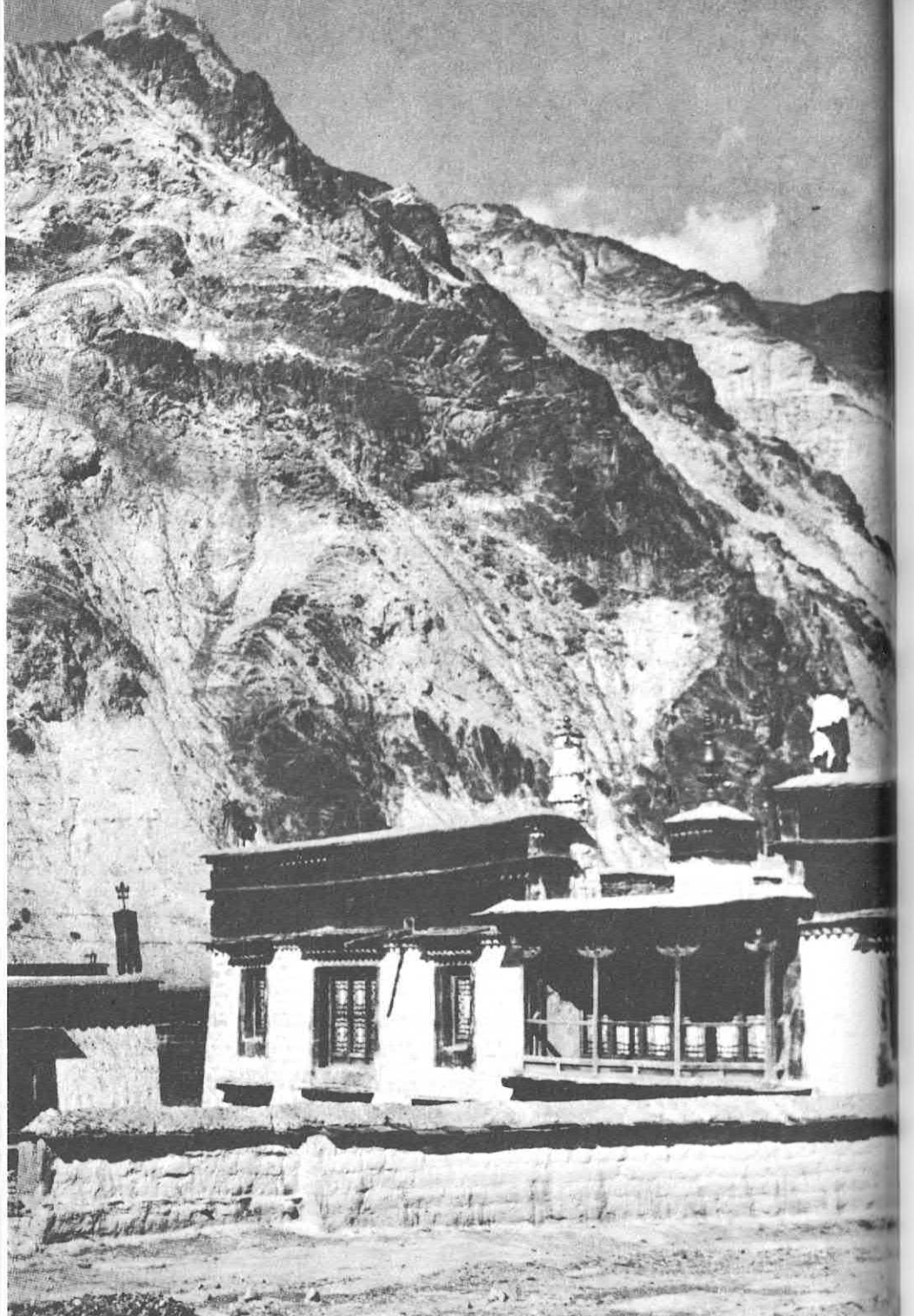
Vorwort zur deutschen Ausgabe

Lama Govinda verfaßte die meisten der in diesem Band enthaltenen Artikel auf Deutsch. Abgesehen von einigen geringfügigen Angleichungen an die heute üblichen Regeln der Interpunktion wurden sie unverändert übernommen. Die Artikel *Pilger und Klöster im Himalaya, Meditation, Mudrā und Maṇḍala* sowie *Die Bedeutung von Vaiśākha* schrieb Lama Govinda im Original auf Englisch. Sie wurden vom Übersetzerteam des Verlags Dharma Publishing Deutschland ins Deutsche übertragen, unterscheiden sich aber - durch die Übersetzung bedingt - im Stil etwas von den übrigen Artikeln. Auch die Zusammenstellung der Dharma-Begriffe im Anhang wurde vom Verlag angefertigt.

Wir hoffen, daß dieses Buch dazu beitragen wird, das umfangreiche Wissen dieses hervorragenden Wegbereiters des Buddhismus im Westen einem weiten Leserkreis zugänglich zu machen.

Teil 1

DER PFAD DER WAHRHEIT



Pilger und Klöster im Himalaya

Um die Größe eines Berges wahrnehmen zu können, müssen wir Distanz von ihm halten; um seine Form in uns aufzunehmen, müssen wir ihn umwandeln; um seine Stimmungen zu erleben, müssen wir ihn zu allen Tages- und Jahreszeiten beobachten: bei Sonnenaufgang und Sonnenuntergang, zur Mittagszeit und in der Stille der Nacht, an trüben Regentagen und unter blauem Himmel, im Winterschnee und im Gewittersturm. Wer den Berg in dieser Weise kennenlernt, kommt seinem Wesen nahe, das ebenso intensiv und vielfältig ist wie das eines Menschen.

Der Weg der weißen Wolken

Der Himalaya ist nicht nur das höchste und mächtigste Gebirge der Erde - Ehrfurcht gebietend allein schon durch seine Ausdehnung -, sondern ist auch eine Begegnungsstätte der ältesten und spirituell fortgeschrittensten Zivilisationen der Erde. Wie ein gewaltiger Magnet, so scheint es, zog der Himalaya das Beste an, was dahingeschwundene Zeitalter und

Kulturen zu bieten hatten. Indem hier die Weisheit und Kunst vieler Nationen und Zeiten miteinander verschmolzen, gewährte ihnen dieses Gebirge Zuflucht in schützenden Tälern und in den festungsgleichen Hochebenen.

Obwohl die Berge den physischen Kräften und weltlichen Ambitionen von Königen und Eroberern entgegenwirkten, so waren sie doch kein Hindernis für den Austausch spiritueller Errungenschaften noch für die Pflege und Erhaltung alter Traditionen. Ganz im Gegenteil: sie wirkten wie ein siebender, selektiv-auswählender und reinigender Faktor, der die Spreu vom Weizen, das schlackehaltige Erz vom Gold und das Triviale, Oberflächliche vom Echten trennt. Die Berge sind somit eine Herausforderung für den menschlichen Geist und nur diejenigen, die die Stärke und Ausdauer aufbringen, sich einer solchen Herausforderung zu stellen, können in dieser Welt überleben.

Die Herausforderung der Berge ist eine doppelte. Einerseits zeigt sich die Natur in einer solch faszinierenden Schönheit und Erhabenheit, daß die Schöpfungen von Menschenhand im Vergleich dazu klein und bedeutungslos erscheinen. Andererseits offenbart die Natur ihre wilden und zerstörerischen Kräfte, die eine Herausforderung jeglicher menschlicher Existenz sind.

Aber je mehr der Mensch gegen die widrigen Kräfte der Natur kämpfen muß, desto größer ist die Intensität seines inneren Lebens und seiner schöpferischen

Phantasie. Um die starken Einflüsse der äußeren Welt auszugleichen, muß er seine eigene innere Welt ausbauen. Dies geschieht jedoch nicht auf eine gänzlich unabhängige oder willkürliche Weise, sondern im Einklang mit bestimmten Gesetzen. Je tiefer ein Mensch in sich hineinschaute, desto stärker wurde ihm bewußt, daß diese Gesetze dieselben sind, die auch den Rhythmus der Berge, die ewigen Lieder der Bäche und Wasserfälle, die Gewalt der Schneestürme und die stille Schönheit von Schnee und Wolken hervorbringen. Und diese Entdeckung war es, die dem Menschen die Stärke gab, die zweifache Herausforderung der Natur anzunehmen und den Himalaya zu einem Wohnsitz von Heiligen und Weisen zu machen, einem Zufluchtsort für diejenigen, die Wahrheit und Schönheit, körperliche und geistige Gesundheit suchten.

Der tiefgründige Parallelismus von Körper und Seele, spirituellen und Naturgesetzen, von inneren und äußeren Kräften kann nirgendwo direkter erfahren werden als in den Bergen, und von allen Gebirgen nirgendwo mehr als im Himalaya, wo durch Tausende von Jahren menschlicher Hingabe eine Atmosphäre und eine Tradition entstanden sind, die unvergleichbar in der Welt ist. Diese Atmosphäre der Hingabe ist älter als jede institutionalisierte Religion oder jedes Dogma, obgleich manch religiöser Glaube aus ihr entstanden sein mag und viele Systeme religiöser Interpretationen sie überlagert haben mögen.

In den ältesten Religionen war alles lebendig, nicht übernatürlich, sondern ganz natürlich lebendig. . . . Die gesamte Lebensbemühung eines Menschen bestand darin, sein Leben in Berührung mit dem urgewaltigen Leben des Kosmos, des Lebens der Berge, der Wolken, der Blitze, der Luft, der Erde und der Sonne zu bringen. Es ging darum, einen unmittelbar *erfahrenen* Kontakt herzustellen und so Energie, Kraft und eine verborgene Art der Freude zu erlangen. Diese Bemühung, in einen völlig unmittelbaren Kontakt, *ohne einen Vermittler oder Mittelsmann,* zu kommen, ist die ursprüngliche Bedeutung der Religion.

D. H. Lawrence

Nur eine solche Religion ist wirklich universell, und wenn es etwas Charakteristisches für die geistige Weltanschauung der Menschen im Himalaya gibt, so ist es diese uralte und universelle Religion, die wie ein gewaltiger Strom durch alle verschiedenen Glaubensrichtungen und Traditionen fließt. Es ist dieser unmittelbare Kontakt mit dem elementaren Leben des Kosmos (den wir in unserer intellektuellen Selbstgefälligkeit und Kurzsichtigkeit als „primitiven Animismus" abzutun versuchen), den Tausende von Pilgern Jahr für Jahr in den heiligen Bergen des Himalaya in Gestalt religiöser Überzeugungen und Symbole suchen.

Von allen Pilgerfahrten im Himalaya gilt diejenige zum Berg Kailas, der im Transhimalaya liegt, für Hindus und Buddhisten in gleicher Weise als höchste und

heiligste und mag deshalb als ein typisches Beispiel dienen. Ob vom Kailas als „dem Thron der Götter" und „dem Sitz von *Śiva* und Parvati" gesprochen wird oder als dem „Maṇḍala der Dhyáni-Buddhas und Bodhisattvas" oder als „dem Berg Meru", dem spirituellen und mythischen Zentrum unserer Welt: das Faktum, was hier in der Symbolsprache unterschiedlicher Traditionen seinen Ausdruck findet, ist die Erfahrung einer höheren Realität, die durch eine ungewohnte Verknüpfung von natürlichen und spirituellen Phänomenen vermittelt wird, denen sogar diejenigen, die von einem religiösen Glauben unbeeinflußt sind, sich nicht entziehen können.

Wie ein gigantischer Tempel erhebt sich der Kailas in regelmäßigen horizontalen Absätzen völlig symmetrisch und bezeichnet den Mittelpunkt des „Daches der Welt", das Herz des größten Tempels, den Sitz und das Zentrum kosmischer Kräfte, die Achse, welche die Erde mit dem Universum verbindet, die Super-Antenne, die die spirituelle Energie unseres Planeten aufnimmt und abgibt.

Der große Rhythmus der Natur durchdringt alles, und der Mensch ist darin eingebunden. Seine Vorstellungskraft unterliegt nicht mehr der individuellen Phantasie; sie wird zu einem Instrument all der Kräfte, die die Bewegung von Sonnen und Planeten, Ozeanen und Kontinenten, Winden und Wolken regieren. Die Vorstellungskraft wird hier zu einem adäquaten Ausdruck der Realität auf der Ebene menschlichen Bewußtseins. Hier erscheinen dem Pilger wieder die