

## Schüler und Lehrer zugleich –

Über den tibetischen Meister Milarepa

Im Schneeland Tibet entstanden schon vor über einem Jahrtausend die großen Meister-Schüler-Übertragungslinien des tibetischen Buddhismus. Doch auch Japan und China blicken auf eine jahrhundertalte Meister-Schüler-Tradition zurück - im ZEN.

Unter schwersten Bedingungen bemühte sich ein Schüler jahrzehntlang, nein - eigentlich sein Leben lang, Erleuchtung zu erlangen. Disziplin, Praxis und bedingungslose Hingabe an den Lehrer (Buddha), die Lehre (Dharma) und die Gemeinschaft (Sangha) waren unabdinglich für den spirituellen Pfad der Entsagung von der Welt und damit vom Leiden. Bis der Praktizierende eventuell wieder zurückkehrte zum Marktplatz, um fortan als Buddha zwar in der Welt aber nicht von der Welt zu sein und zu lehren, verbrachte er viele Jahre als Schüler, Asket und Meditierender im stillen Rückzug. Ein innerer, für den Verstand nicht nachvollziehbarer Ablauf schien den spirituellen Weg zu durchziehen und der Suchende war bereit sich dem hinzugeben. Die einzige Verpflichtung, die er nun hatte, war die zur Erleuchtung.

### Zuflucht zu den drei Juwelen

Im Mittelpunkt der Lehre Buddhas und ihrer Übertragung steht die Zufluchtnahme zu den drei Juwelen: Buddha, Dharma, Sangha.

Zuflucht zum Buddha nehmen heißt, uns dem wahren Wunsch der Erleuchtung ganz und gar zu widmen. Das Wort Buddha heißt übersetzt: „von allen Täuschungen frei sein“. Um dieses Ziel - Wahrheit frei von Täuschungen - zu erreichen, ist es gut, uns einem „lebenden Buddha“, einem erwachten, realisierten Lehrer anzuvertrauen und sein Schüler zu werden.

Zuflucht zum Dharma benennt den Weg zur Erlangung der Erleuchtung und umfasst die Lehre, alle Praktiken, Meditationen und Methoden, die der Verwirklichung dienlich sind.

Das dritte Juwel, die Zuflucht zur Sangha, ist in der Gemeinschaft der Praktizierenden verborgen.

Im Zen ist Buddha das Universum, Dharma die Lehre vom Universum und die Sangha sind die Menschen, die das Universum und seine Lehren in sich zum Leben erwecken.

Dieser äußeren Zuflucht der drei Juwelen steht die **innere Zuflucht** zur Seite. Buddha gab diese Belehrung der inneren Zufluchtnahme in seinem dritten Lehrzyklus an wenige, nahestehende Schüler. Diese Methoden werden als der Diamantweg bezeichnet.

Bei der inneren Zufluchtnahme wird zu der Zufluchtnahme zu den drei Juwelen noch die Hingabe an die drei Wurzeln praktiziert: *Lama*, *Yidam* (siehe auch den Artikel „Zorn und Sanftmut der Götter, aJ Vol.11) und *Schützer*, um durch die Identifikation mit ihnen möglichst direkt und schnell Erleuchtung zu erlangen.

**Die geheime Zuflucht** schließlich ist keine weitere Zufluchtnahme, sondern eine

zusätzliche Realisation. In der geheimen Zuflucht erkennen wir, daß der Meister die Essenz der Zuflucht ist. Sein Geist ist Buddha, seine Rede ist Dharma und sein Körper ist Sangha.

Und schließlich die **absolute Zuflucht** – der *No mind*. Shabkar, ein großer Meister aus der *Kagyü-Linie* beschreibt diese Erkenntnis der Natur des Geistes folgendermaßen: „Ohne Mitte, ohne Rand, lichthafte Gewahrsein, das alles umfasst, diese strahlende Dimension der Weite: natürliche, ursprüngliche Gegenwärtigkeit.“

### **Die Lebensgeschichte Milarepas**

Im *Vajrayana* ist die Meister-Schüler-Beziehung von Milarepa und Marpa beispielhaft für diese vollständige Hingabe und Zuflucht an das Sein.

Milarepa wurde im 11. Jahrhundert als Thöpa (tib.: Frohe Nachricht) in Südtibet geboren. Bevor er zu dem großen Mystiker, Weisen und Dichter Milarepa wurde, durchlief er viele Stationen der Initiation, erlebte Tiefpunkte und Umwege und begegnete der Gewalt und Zerstörungswut seines Geistes.

Schon als kleiner Junge verlor er seinen Vater. Seine junge Mutter, die ihm jetzt Vater und Mutter war, sann auf Rache gegenüber der Verwandtschaft, da sie gezwungen werden sollte, ihren Schwager zu heiraten. Als Thöpa älter geworden war, veranlaßte sie ihn, die Kunst der Schwarzmagie zu erlernen und alle Feinde zu vernichten. So brachte ihn seine erste Lehrerin, seine Mutter, zu einem schwarzmagischen Meister. Dieser konnte ihm nur begrenzt Unterweisung geben und so kam Thöpa sehr schnell zu einem stärkeren Meister, Nubchung, der ihn die echte schwarzmagische Zauberkunst lehrte. Nach sehr kurzer Lehrzeit wusste Thöpa die schwarze Magie so gezielt anzuwenden, dass er bei einem Hochzeitsfest der Verwandten das Haus über der Hochzeitsgesellschaft zusammenfallen ließ und 36 Menschen in den Trümmern starben. Als Onkel und Tante überlebten, ließ er sich von seiner Mutter überreden, einen Hagelsturm herbeizurufen, der Felder und Häuser seiner Heimatregion zerstörte und wieder viele Menschenleben forderte. Doch auch dieses Mal überlebten Onkel und Tante.

Thöpa ergriff eine große Furcht. Er hatte Angst, dass er durch seine schwarzmagischen Handlungen eine Wiedergeburt in der Hölle zu erleiden habe. Er wandte sich ab von den rachsüchtigen schwarzmagischen Lehren und damit auch von seiner Mutter und widmete sich fortan dem Weg der Befreiung vom Leiden.

Zunächst war er jedoch so geschwächt, dass er noch nicht einmal Meditation erlernen konnte. Schließlich gelangte er im Alter von 38 Jahren zu seinem letzten Meister, dem Übersetzer Marpa. Schon der Anblick dieses Meisters konnte seinen Geist transformieren.

Marpa selbst war Schüler eines großen indischen Meisters namens Naropa (1016 – 1100), der wiederum durch Tilopa (988 – 1069) in die tantrischen Lehren des *Vajrayana* und der *Mahamudra*-Lehren eingeweiht worden war. Später wurde diese Linie der Übertragung auch die „Goldene Übertragungskette“ genannt.

In vollkommener Hingabe und Vertrauen ließ sich Thöpa auf alle Aufgaben ein, die ihm der strenge und manchmal überaus vulgäre Meister ihm auftrug. Sechs Jahre lang unterzog er ihn schwersten Prüfungen, wovon eine der bekanntesten diejenige war, mehrere Male ein neunstöckiges Haus mit bloßen Händen zu bauen und es nach Errichtung wieder zu zerstören. Milarepa ließ sich unerschütterlich auf jede noch so schwere und unangenehme Übung ein, nahm jede Demütigung als reinigende Maßnahme hin und ließ sich vom Meister immer wieder körperlich und psychisch „ohrfeigen“, wenn er der Illusion des Ich-Geistes gefolgt war.

Nach sechseinhalb Jahren schwerster Prüfungen und immer noch ohne Initiation, an Körper und Seele geschunden und an Selbstmord denkend, hatte die Ehefrau des Meisters Mitgefühl und sandte Thöpa mit gefälschten Papieren zum Meister Naropa, in denen ihn angeblich Marpa um die Unterweisung seines Schülers in eine Tantra-Praxis bittet.

Als Marpa davon erfuhr, geriet er zunächst in Zorn über die Einmischung, verzieh aber später allen und veranstaltete ein großes Fest, bei dem er Thöpa das *Boddhisattvagelübde* abnahm und im Anschluß daran, ihn nach und nach in alle Lehren einweihete.

Thöpa verbrachte die Folgezeit in tiefer Meditation und nur in Baumwolle gekleidet in verschiedenen Höhlen. Von nun an wurde er Milarepa, „Der in Baumwolle Gekleidete“, genannt. In einsamer Versenkung und Innenschau, diente er nur dem einen Ziel, die wahre Natur des Geistes zu erkennen. Als letzte Aufgabe erhielt er von seinem Meister Marpa, sich der Meditation und Praxis zur Erhöhung der Körpertemperatur (tib.: Tumo) zu widmen.

Nach neun Jahren Eremitendasein hatte Milarepa den Wunsch, seine Mutter und Schwester wieder zu sehen. Marpa, der Milarepa den Titel „Lachender Vajra“ verlieh, gab ihm zögerlich die letzten Weihen und Milarepa zog los, um seine Mutter zu sehen. Doch er fand nur noch ihre Überreste. Keiner hatte gewagt das Haus der Schwarzmagierin zu betreten. Milarepa legte sich eine Nacht auf das Skelett der Mutter, betete für ihre Befreiung und verbrannte am Morgen ihre Überreste. In der Folgezeit kamen viele Menschen zu ihm, um seine Schüler zu werden, so schließlich auch seine Schwester, Onkel und Tante. In dieser Zeit entstanden die Lieder, Gesänge und Verse Milarepas, die später von seinen Schülern als die „Hunderttausend Lieder“ (tib.: Gurbun) niedergeschrieben wurden.

Milarepa wurde die Höchste Erkenntnis zuteil und er erlangte auch die Gabe zur Erhöhung der Körpertemperatur und andere *Siddhis*. Seine Gesänge zeugen von dieser unmittelbaren Einsicht in die wahre Natur und von seinem tiefen Mitgefühl für alle Wesen.

Das Ende seines körperlichen Daseins wird durch die Verabreichung eines Giftes durch einen eifersüchtigen Lama eingeleitet. Milarepa trinkt dieses Gift in vollem Bewußtsein und in der Bereitschaft, den Körper mit 82 Jahren zu verlassen. Bis zu seinem letzten Atemzug sprach und sang er von der wahren Natur allen Seins.

Zeit seines Lebens war Milarepa ein Schüler des Seins. Nie war seine Erforschung und Versenkung abgeschlossen - auch nicht, als er schon ein großer Meister war. Gerade in seinen letzten Lebensjahren erlangte er tiefe Erkenntnis der Leerheit und des Rades der Wiedergeburt.

Sein Vertrauen und seine Hingabe an den LEHRER sind unerschütterlich. Er ist entschlossen, in diesem Leben Befreiung zu erfahren und ist diesem Wunsch hundertprozentig verpflichtet. In seinem Werden wird deutlich, daß Buddha, Dharma und Sangha untrennbar miteinander verwoben sind und ein Zusammenspiel der Kräfte auf dem Weg zur Befreiung und Erkenntnis darstellen.

### **Milarepas Lied an seine Schüler über die Zuflucht**

„Verbeugung vor den ehrenwerten Lehrern!

Buddha, Dharma, Sangha  
Sind die äußeren Objekte der Zuflucht.  
Ich selbst bin mit ihnen zufrieden:  
Es ist gut, wenn auch ihr zu ihnen Zuflucht nehmt.

Lama, Yidam und Dakinis  
Sind die inneren Objekte der Zuflucht.  
Ich selbst bin mit ihnen zufrieden:  
Es ist gut, wenn auch ihr zu ihnen Zuflucht nehmt.

Energiebahnen, Energiestrom und Vitalkraft  
Sind die geheimen Objekte der Zuflucht.  
Ich selbst bin mit ihnen zufrieden:  
Es ist gut, wenn auch ihr zu ihnen Zuflucht nehmt.

Erscheinungen, Offenheit und die Untrennbarkeit der beiden  
sind die letztendliche Zuflucht.  
Ich selbst bin mit ihnen zufrieden:  
Es ist gut, wenn auch ihr zu ihnen Zuflucht nehmt.

Sucht ihr nicht Zuflucht bei diesen Objekten,  
die euch dauerhaft vor Leid schützen,  
wird der Regen der Stunden und Tage  
auf das baufällige Haus eures illusorischen Körpers fallen,  
werden die Tautropfen der Monate und Jahre darauf hämmern,  
bis das baufällige Haus endgültig zerstört ist.  
Nun ist es an der Zeit, das löchrige Dach zu flicken,  
indem ihr euch auf das Sterben vorbereitet.

Wie die Schatten bei untergehender Sonne  
Immer näher kommen, auch wenn man vor ihnen davonläuft,  
so habe ich noch nie jemanden gesehen, der dem Tode entrinnen konnte.“ ...

**Worterklärungen:**

**Kagyü:** im 11.Jhd. entstandene Schule, die sich unter Gampopa in vier Richtungen entwickelte  
**Karmapa** (Meister der erleuchteten Handlung): spirituelle Autorität der Karma-Kagyü-Schule  
**Lama** (Höherstehender): spiritueller Meister  
**Mahamudra** (Das große Siegel): große Tantra-Lehre aus Indien. Das unmittelbare Erkennen der Licht-Natur des Geistes steht im Mittelpunkt der Mahamudra-Lehren.  
**Schützer:** Buddhaaspekte, deren besondere Qualität darin besteht, Hindernisse zu beseitigen und eine umfassende Aktivität zum Wohl der Wesen auszuführen (dargestellt auf Thangkas oder als Statue)  
**Shabkar:** tibetischer Yogi, 1781 - 1851, wurde der Barde des Schneelands genannt  
**Siddhi** (Vollendung): Siddhis sind spirituelle Kräfte, die der fortgeschrittene Praktizierende auf dem Weg erlangen kann  
**Vajradhara** (Dorje Chang): der Urbuddha (Adibuddha) der Karma-Kagyü-Linie, aus der der Karmapa hervorgeht  
**Vajrayana:** das Diamant-Fahrzeug des Tibetischen Buddhismus  
**Yidam** (Fester Geist): persönliche Gottheit, die dem Praktizierenden für seine Erleuchtung wesentliche Energien im Inneren zufließen lässt (dargestellt auf Thangkas oder als Statue)

**Literatur:**

"Die großen Kagyü-Meister - Die Schatzkammer der goldenen Übertragungslinie", Drikung Kagyü, 2004  
Gruschke, Andreas „Mythen und Legenden der Tibeter“, Diederichs 2001  
Milaräpa – Tibets großer Yogi auf dem Weg zu Wissen und Erlösung, Baum Verlag, 1956 (antiquarisch)  
Milarepas gesammelte Vajra-Lieder Band 2, Theseus, 1997