

## Einführung in die tibetische Religion und Kultur

---

Zusammengestellt von Christian Hlade (GF Weltweitwandern)

Der Buddhismus ist keine "Religion" in unserem Sinne. Im Buddhismus gibt es keine "Götter". Buddha war ein Mensch, der 600 v. Chr. als Prinz in Nordindien geboren wurde. Als erstem ist es ihm gelungen den Weg zur Erleuchtung, ins "Nirvana", zu finden. Buddha hat uns Menschen seinen Weg zur Befreiung vom Leiden gezeigt und Millionen Buddhisten/innen folgen heute noch seiner Lehre, die eher Lebensphilosophie als Religion ist.

Seine Grundaussage: Jeder Mensch trägt das Potential zur Erleuchtung in sich. Jeder ist ein potentieller Buddha, ein/e Erleuchtete/r. "Erleuchtung" bedeutet den Ausstieg aus dem Kreislauf der Wiedergeburt, an den man als fühlendes Wesen angekettet ist.

### Die Erlösungsbotschaft Buddhas

---

Buddha hat den Menschen den Weg aus dem Leiden und die Möglichkeit zum Ausstieg aus dem ewigen Wiedergeburtenszyklus gezeigt. Seine Botschaft an die Menschen hat er in den so genannten vier edlen Wahrheiten zusammengefasst:

#### 1) Das Leben bedeutet Leid.

Diese Aussage bedarf einiger Erläuterung. Bei seinen Weltbetrachtungen ist Buddha auf die Vergänglichkeit allen Seins gestoßen. Wenn man die Dinge über einen längeren Zeitraum betrachtet, ist alles Irdische dem Verfall geweiht. Ist man heute noch gesund und jung, kommt mit dem Alter Krankheit und Tod. In größeren Zeiträumen hat nichts Bestand: Das Leben eines Menschen vergeht, Pflanzen verwelken, Paläste verfallen, selbst Steine und Berge zerfallen zu Sand. Alles kommt und vergeht. Nichts in unserem irdischen Sein ist "wirklich" und dauerhaft. Anklammern an Schönheit und Glück bedeutet Unglück und Leiden, weil durch den ewigen Kreislauf des Entstehens und wieder Vergehens kein Ding, kein Wesen Beständigkeit hat. Buddhas Aussage: Alles ist "leer", nichts ist "wirklich", bedeutet nicht, daß unsere Welt nicht existiert, sondern daß es eine Fiktion ist, den ewigen Bestand der Dinge anzunehmen.

Er will uns klar machen, daß wir unser Streben nicht von diesen Vergänglichkeiten bestimmen lassen sollen, daß es letztlich um etwas ganz anderes geht.

#### 2) Es gibt eine Ursache des Leidens.

Die Ursache des Leidens liegt im Anklammern des Menschen an Dingen, die von ihrer Natur aus keinen Bestand haben können. Der Mensch hält sich an einer eingebildeten Welt fest, die es gar nicht gibt - nicht geben kann. Der Wunsch nach Sicherheit treibt den Menschen zu einer Einbildung, die nicht der Wirklichkeit entspricht. Wie oben gezeigt sind alle Dinge von Natur aus vergänglich, zerfallen, vergehen. Das Festhalten an den Dingen auf verschiedene Art nennt Buddha die drei Grundübel:

1. Gier (Lebensdurst, Neid). 2. Hass (Zorn) 3. Verblendung (Dummheit),

Dieses Jagen nach vergänglichen Dingen fesselt die Lebewesen an den Kreislauf von Geburt und Tod und macht sie unglücklich.

#### 3) Es gibt ein Ende vom Leid.

Dieser lapidare Satz meint etwas Ungeheures: Buddha bietet den Menschen den Ausweg aus dem Dilemma des ständig vergehenden Lebens an. Er zeigt eine Lösung auf! Wenn der Mensch es schafft loszulassen, die Welt so zu sehen wie sie wirklich ist, nämlich vergänglich und ohne bleibenden Wesenskern, dann kann man aussteigen!

#### 4) Der Weg zur Leidbefreiung ist der achtfache Pfad.

Hat Buddha mit der dritten edlen Wahrheit gezeigt, daß es möglich ist aus dem "Leidenskreislauf" der ewigen Wiedergeburten auszusteigen, so bietet er nun sein Rezept dazu an.

Der edle, achtfache Pfad der Selbstzucht besteht vor allem aus Meditation, strenge Selbstdisziplin und rechtem Handeln um niemanden zu verletzen. Die Einbildung eines ewig bestehenden, unveränderlichen "Ich", das nur zu Gier, Neid, Verblendung und Hass führt, soll dadurch überwunden werden.



## Buddhistische Lehren

Die Lehren des historischen Buddha, der bis zu seinem 80. Lebensjahr gelehrt hat, umfaßt die 108 Bücher des Kangjur. Es gibt eine schier unendliche Zahl von erläuternden Texten, Kommentaren und Auslegungen seiner Anhänger/innen. Der Kern der Lehre ist jedoch in diesen, auf den ersten Blick unscheinbaren Sätzen ausgedrückt!

## Der Tibetische Buddhismus

---

Auf seinem langen Weg der Überlieferungen hat sich der "Urbuddhismus" stark verändert, in viele verschiedene Schulen und Lehrgebäude aufgeteilt. So stark wie keine andere Religion hat der Buddhismus lokale Gegebenheiten, Naturreligionen und andere Lehren in sein Gebäude integriert und so gibt es heute eine verwirrende Anzahl unterschiedlicher buddhistischer Richtungen.

Das Grundprinzip: Die vier edlen Wahrheiten und der achtfache Pfad sind jedoch allen gemeinsam, es gab auch keine Glaubenskriege. Das Wesen und die Grundaussage der Lehre besagt ja, daß letztlich alle irdischen Dinge vergänglich sind und daß es darum geht davon loszukommen und glücklich zu werden. Es ist völlig egal, mit welchen Mitteln und welcher Lehrauslegung man dieses Ziel erreicht.

Um moderner zu sprechen: Wenn zwei Menschen einen bestimmten Ort in einer Stadt erreichen möchten ist es doch völlig egal, welches Transportmittel sie benutzen um hinzukommen. Der eine fährt mit dem Auto, die andere geht zu Fuß. Macht es da irgendeinen Sinn sich darüber zu streiten, oder gar die Köpfe einzuschlagen wie man an diesen Ort gelangen soll? Diese Sichtweise der Dinge erklärt auch die große Toleranz der Buddhisten/innen. Man bezeichnet die unterschiedlichen Strömungen im Buddhismus deshalb auch als "Fahrzeuge"

"Das kleine Fahrzeug", Hinayana ist die ursprünglichste Form des Buddhismus und wird heute vor allem in Ceylon und Burma praktiziert. Dieser Weg erlaubt nur einer kleinen, auserlesenen Schar von strenggläubigen Mönchen den Weg zur Erleuchtung. Jeder "Aspirant" geht allein auf seinem Weg und versucht für sich diesen Zustand zu erlangen.

"Das große Fahrzeug", Mahayana ist eine Weiterentwicklung der ursprünglichen Lehre. Erst durch diese Umformung wurde der Buddhismus wirklich "breitenwirksam" und zur Volksreligion. Was ist neu? Die Einführung der Bodhisatvas und des Ideals des Mitgefühls. Bodhisatvas sind Menschen, die ihren Erleuchtungszustand nutzen, um allen anderen Wesen zu helfen weiterzukommen.

Das persönliche Ziel selbst ins Nirvana zu kommen wird zugunsten des unendlichen Mitgefühls hintangestellt.

Der Weg zur Religion ist damit vollzogen: Nun kann der einfache Mensch zum Bodhisatva um Hilfe und Unterstützung auf seinem Weg beten. Der Buddhismus wird nun unendlich flexibel: Alle örtlichen Götter und Naturgeister auf die die Lehre trifft, werden kurzerhand zu Schutzwesen, zu Bodhisatvas gemacht.

"Das diamantene Fahrzeug", Tantrajana oder Vajrajana ist nur eine Unterform des Mahayana. Diese Form findet man vor allem in Tibet, Nepal und Ladakh. Durch seinen Kontakt mit der Naturreligion Bön im Himalayaraum entwickelte sich diese buddhistische Richtung, die eine Fülle von Ritualen und teils magische, tantrische Elemente beinhaltet.

Es ist dies die von Ihrer Ikonografie verwirrendste aber auch faszinierendste Form des Buddhismus. Zornvolle Schützer in wilden Gesten, Meditationsmandalas als Weltsymbole und den fast messiasähnlichen Maitra (den Erlöser; Buddha der Zukunft) findet man ebenso wie plastisch dargestellte Vereinigungen von Mann und Frau. Blutige Höllenszenen neben Palastdarstellungen von paradiesischer Schönheit.

Wenn sie bei der schier unendlichen Zahl und den verwirrenden Namen der Erlöser, Helfer, Schützer und Bodhisatvas verzweifeln, ist eines zu bedenken: Es handelt sich hier keinesfalls um Götter. Diese Darstellungen sind nur Erklärungshilfen und dienen den Menschen auf dem Weg zur Erleuchtung.

Man sollte sie bestenfalls mit "Stimmungsbildern" der menschlichen Seele vergleichen. Das riesige Spektakel ist nur eine Leiter, ein "Fahrzeug", um ein Ziel zu erreichen: Die Erleuchtung.



## **Bodhisatvas - Erleuchtete Erlöser**

Den mit Abstand wichtigsten Boddhisatva kennt heute fast jeder bei uns: Avalokiteshvara. Noch nie gehört? Er ist besser bekannt unter seinem "Amtsnamen" - Dalai Lama.

Avalokiteshvara ist der Ausdruck des unendlichen Mitgeföhls, dem Grundprinzip des Mahayana-Buddhismus. Als Boddhisatva verzichtet er auf das Nirvana und kommt immer wieder als Reinkarnation in Form des Dalai Lamas auf die Erde.

Weitere Boddhisatvas sind Manjushri, dem Ausdruck der Weisheit und Vajrapani; Verkörperung der Kraft und Energie.

Avalokiteshvara, Manjushri und Vajrapani bilden ein Dreigespann, das oft mit drei Stupas in den Farben weiß, blau und gelb symbolisiert wird.

Diese drei Verkörperungen zeigen den Himalayabewohnern immer wieder wie sie ihre schlechten Seiten, die drei Grundübel: Gier, Haß und Dummheit ablegen können: Durch Liebe, Weisheit und Energie!

## **Das Rad des Lebens**

---

Dieses Bild verdeutlicht sehr anschaulich die buddhistische Lebensphilosophie.

Jarma, der furchterregende Richter und Herr über das Schicksal der Menschen nach dem Tod, hält eine große Scheibe in seinen Fängen. Die Scheibe ist in sechs Teile geteilt, welche die sechs Daseinsformen auf der Welt darstellen. Im Zentrum der Scheibe findet man die drei Grundübel. Die Schlange symbolisiert den Haß (oder auch Neid), der Hahn die Gier (Wollust) und das Schwein die Verblendung (Dummheit). Die drei Grundübel beißen sich gegenseitig in den Schwanz. Dies drückt aus, daß ein Grundübel das andere bedingt. Ein verblendeter Mensch hängt sein Streben nach weltlichen Genüssen, er möchte immer mehr besitzen und verfällt der Gier. Niemand kann alles haben und so bedingt die Gier immer auch den Neid. Diese drei Grundübel sind die Energie, die "Antriebskraft" des ewigen Kreislaufes der Wiedergeburten. Sie ketten die Wesen unentrinnbar an ein ewiges Wiederkehren in einer der sechs Daseinsformen. In jeder dieser Welten steht eine Buddhafigur, die den Ausweg aus diesem Zustand zeigt.

**1) Die Welt der Götter** - das Reich des Genusses. Diese Wesen (etwa mit unseren griechischen Göttern vergleichbar) haben ein sehr langes, aber dennoch nicht ewiges Leben. Sie leben in einer Welt der Wollust. Die Ewigkeit des Seins und des Genusses ist aber nur Illusion. Nach ihrem zügellosen Leben fallen die Götter in niedrige Daseinsformen zurück. Da den Göttern aber das Bewußtsein der Vergänglichkeit ihrer Existenz fehlt, ist ein Erreichen des Erleuchtungszustandes aus dieser Welt nicht möglich. Avalokiteshvara als weißer Buddha weist den Weg der Demut als Ausweg.

**2) Die Welt der Titanen** - das Reich des Kampfes. Langes Leben und viel Kraft kennzeichnet die Welt der Titanen. In ihrem Reich wächst der Wunschbaum, dessen Krone und Früchte jedoch in der Welt der Götter liegt. Ihr Sein ist deshalb bestimmt von Neid und Hader über die Götter. In der Welt der Titanen wächst etwas heran, dessen Früchte andere bekommen. Sie hören nicht auf darüber zornig zu sein. Ein grüner Buddha weist den Weg der sittlichen Zucht.

**3) Die Welt der hungrigen Geister** - das Reich der unbefriedigten Begierde. Das Verlangen, die Gier ist hier unendlich groß, die Versuche sie zu befriedigen unmöglich und schmerzhaft. Die "hungrigen Geister" haben furchtbaren Hunger und Durst. Vor ihnen stehen Speisen und Getränke in großer Zahl. Sie können aber nichts zu sich nehmen, weil ihre Hälse zu eng sind. Zudem sind Speisen und Getränke feurig scharf, der Versuch des Genusses verursacht große Qual. Ein roter Buddha weist den Weg der Freigibigkeit und Opferbereitschaft.

**4) Die Hölle - das Reich der Qual.** Schreckliche Folterqualen der Hitze und Kälte. Folterszenen und Torturen wie bei Hironimus Bosch. Wasser und Feuer als Sinnbilder der Reinigung. Ein indigofarbiger Buddha weist den Weg der Geduld.

**5) Die Welt der Tiere** - das Reich der Frucht. In dieser Welt trifft man auf geistige Stumpfheit und Dummheit. Die Tiere haben deshalb keine Selbstbestimmung, sondern werden von den Menschen gejagt und unterjocht. Der blaue Buddha (Manjushri) weist den Weg des Wissens.

**6) Die Welt der Menschen** - das Reich der Tat. Das ist unsere jetzige Welt. Obwohl Egoismus und Leidenschaften, Krankheit, Alter und Tod das Dasein bestimmen, ist diese Welt die chancenreichste. Der Mensch ist imstande über die Vergänglichkeit des Seins nachzudenken und die heiligen Schriften zu lesen. Als Mensch hat man die Möglichkeit, aus dem Kreislauf der ewigen Wiedergeburten auszusteigen und Erleuchtung zu erlangen. Ein gelber Buddha weist den Weg der Willenskraft und Energie.

## Stupa - Reliquienschrein und Weltsymbol

Die Stupas, oder auch Chörten genannt, sind in ihrem Ausdruck komplexe Gebilde. Überall in Nordnepal sieht man Stupas. Auf entlegenen Paßhöhen, am Rand der Dörfer, beim Zugang zu den Dörfern und im Inneren der Klöstertempel.

Sie sind Erinnerungsbauten und geben jedem Ort sofort eine besondere Ausstrahlung. Der Glaube der Menschen, die Philosophie des Buddhismus ist hier in einem Bauwerk ausgedrückt. Die Grundfläche der Stupas ist quadratisch - hier sind die vier Himmelsrichtungen und die Mitte enthalten. Der Grundriß drückt zudem eine Mandalaform aus.

Es gibt acht verschiedene Formen von Stupas (=leichte Abwandlungen der Grundform), jedes symbolisiert eine Stufe Buddhas auf seinem Weg zur Erleuchtung. Der Großteil der Stupas sind die sogenannten Changchup - Stupas, Symbole des Erleuchtungszustandes.

Stupas sind auch Reliquienschreine, denn in ihrem Inneren werden Reliquien von Heiligen eingemauert und als Ganzes gesehen stehen sie zudem für den Berg Kailash, dem Sitz der Weltachse.

### Aufbau des Stupas

Der vertikale Aufbau eines Stupas ist fünfteilig: Die fünf Elemente, Farben, Tugenden, Untugenden, Weltrichtungen, Weltzeitalter, Meditationsbuddhas und Chakras (Energiezentren des menschlichen Körpers) werden damit symbolisiert. All diese Dinge hängen zusammen und sind durch den Aufbau der Stupas verdeutlicht. Die Anordnung der Teile verdeutlicht dem/r Betrachter/in den Zusammenhang all dieser Dinge und ist so ein gebauter Ausdruck der buddhistischen Philosophie und Weltmodell!

Bauteil	Element	Farbe	Tugend	Untugend	Himmelsr.	Weltzeitalter
1) Basis (Quadrat):	Erde	gelb	Energie	Egoismus	Süden	vorvorletztes
2) Wölbung (Kreis):	Wasser	weiß	Mitgefühl	Haß, Zorn	Osten	vorletztes
3) Spitze (Dreieck):	Feuer	rot	Freigiebigkeit	Gier, Geiz	Westen	Gegenwart
4) Schirm (Halbkreis):	Luft	grün	sittl. Zucht	Neid, Hader	Norden	Zukunft
5) Sonne/Mond	Äther	blau	Weisheit	Verblendung	Mitte	letztes

### **Zornvolle Schützer sind keine "bösen Geister"**

Von den tibetischen Klosterwänden geifern furchteinflößendste Wesen, mit Totenkopfketten um die Taille in hundert Armen hundert verschiedene Folterwerkzeuge. Ihre Füße zertrampeln Menschen und Tiere, ihre Lenden stecken im Körper einer Frau.

„Vajrapani“, „Mahakhala“ und wie sie alle heißen.

Die Verwirrung wird vollständig, wenn man in der Nähe sanftmütige und friedlich dargestellte Wesen sieht und die Auskunft erhält "Das ist ebenfalls Vajrapani". Wer soll sich da noch auskennen?

Jedes Ding hat zwei Seiten, ohne Böses kein Gutes. Sonst wäre das Gute nicht als solches erkennbar! Es gibt von jedem Wesen verschiedene Aspekte. Einer ist friedvoll, ein anderer zornvoll - und doch ist es immer das gleiche Wesen.

Die zornvollen Figuren sind wiederum nur Symbole. Sie schützen mit ihrem furchtbaren Äußeren das Kloster vor schädlichen Einflüssen. Die Waffen in der Hand zeigen die Macht des Schutzes. Die zertretenen Kreaturen unter ihren Füßen sind keine Lebewesen: die Dummheit, die Gier und der Haß werden zertreten. Die erotischen Beischlafdarstellungen zeigen nur die Vereinigung der Gegensätze. Alles ist eins: Mann und Frau - zornvolle und friedvolle Eigenschaften.

### **Das ganze Leben ist Gebet**

In Tibet wird sehr viel gebetet: Ein großer Teil der Bevölkerung lebt als Mönche oder Nonnen in den Klöstern und hat so Beten zum "Beruf" gewählt.

Aber auch die übrige Bevölkerung von Nordnepal betet sehr viel. Gebete, das Singen von heiligen Mantras, die Meditation befriedet den Geist und begünstigt eine bessere Wiedergeburt. Zusammen mit einem streng religiösen Leben und Studien der Schriften eventuell sogar den Eintritt ins Nirvana.

Es gibt eine unüberschaubar große Anzahl von Gebetsformeln und Mantras. Das häufigste Mantra sind aber sicher die Worte "OM MANI PADME HUM": "OM – Oh, du Juwel in der Lotusblüte - HUM", ist der Versuch einer Übersetzung, die nie den eigentlichen Inhalt ausdrücken kann. Der "Sinn" jedes Mantras liegt ja weniger in den Worten, als in den Schwingungen und Stimmungen, die diese Klänge im Menschen auslösen. Der Klang soll die Psyche des Menschen umwandeln und ihn erlösen. So trifft man bei einer Himalayareise

ununterbrochen auf Mantras: Die Mönche in den Klöstern und die Menschen auf den Feldern murmeln sie unablässig. Steintafeln sind damit graviert, Fahnen mit ihnen bedruckt, Amulette enthalten Mantraschriften und Gebetsmühlen sind damit gefüllt.

Man betet im Himalaya nicht nur in Gedanken oder mit seiner Stimme. Die findigen Buddhisten/innen haben zur Vergrößerung der Gebetskraft verschiedene Techniken und Instrumente ersonnen, die den Menschen beim Gebet helfen:

### **Betende Schritte - "Umwandlungen"**

Trifft man auf einen heiligen Ort wie ein Kloster, einen Stupa (Reliquienschrein), eine Manimauer (Gebetssteine), etc. verehrt man diesen Ort durch umgehen im Uhrzeigersinn. Bedeutende Wallfahrtsorte haben meist fest vorgeschriebene Umgehungsrouen. Bevor die ankommenden Pilger die Sakralräume betreten dürfen, müssen sie erst eine bestimmte Anzahl von Umkreisungen machen. (Im Wort "Um - wandlung" steckt ja auch bei uns eine zweifache Bedeutung!)

### **Betende Körper - Niederwerfungen**

Wenn Buddhisten vor heiligen Statuen oder Bildern stehen, erfolgen zum Gebet oft auch noch eine Anzahl von Niederwerfungen. Man berührt mit den zum Gebet gefalteten Händen zunächst die Brust, das Gesicht und die Stirn und wirft sich dann mit ausgestreckten Händen der Länge nach auf den Boden.

Diese Art des Gebetes dient besonders gläubigen Pilgern auch als Fortbewegungsmethode. Nach jeder Niederwerfung stehen sie auf, wo die Hände den Boden berührt haben, kommen die Füße hin und es erfolgt die nächste Niederwerfung. Auf diese Art werden Klöster umwandert, aber oft auch lange Wege zurrückgelegt. Vor vielen Jahren traf ich in Tibet 1000km entfernt von Lhasa eine Gruppe von Pilgern auf dem Weg dorthin. Sie wollten die ganze Wegstrecke mit Niederwerfungen zurücklegen. Wieviele Monate (Jahre?) sie wohl dazu gebraucht haben? Die Niederwerfungen gelten als vortreffliche Übung um Demut und Bescheidenheit zu lernen, ein wichtiger Schritt auf dem Erleuchtungspfad.

### **Betende Maschinen - Gebetsmühlen**

Zylindrische Metallkörper werden mit gedruckten Gebeten gefüllt und geschlossen. In der Mitte steckt eine Achse um die sich der Zylinder dreht. Es gibt Gebetsmühlen in den verschiedenste Größen:

Als Handgebetsmühlen haben sie unten einen Holzgriff und ein Gewicht an einer Kette. Sie können so von den Menschen auf Pilgerreisen, Klosterbesuche, etc. mitgenommen werden und unterstützen das eigene mündliche Gebet. Die Drehung im Uhrzeigersinn ist zugleich Symbol für den Kreislauf der Welt .

Als "Standgeräte" sind Gebetsmühlen vor allem in und um Klöster zu finden. Von nur wenigen Zentimetern Größe bis übermannshoch sind sie fix an den Achspunkten montiert und werden von den vorbeiziehenden Pilgern im Uhrzeigersinn "angekurbelt".

### **Betende Tücher - Gebetsfahnen**

Farbige Stofftücher werden mittels Holzschnitttafeln mit Gebeten bedruckt. Über Hausdächern, auf Klöstern und an besonderen Paßübergängen aufgehängt, verbreitet der Wind dann diese Gebete. Neben Mantratexten sind auf den meisten Gebetsfahnen auch Symbole abgebildet. Das Windpferd, oft im Zentrum zu sehen, schützt die Reisenden und Pilger/innen und bringt ihnen Glück. Die unterschiedlichen Farben der Gebetsfahnen: Gelb, weiß, blau, rot, grün haben ebenfalls ihre eigene Bedeutung. (Siehe auch Symbolauflistung im Kapitel Stupas.)

Gelb steht für: Erde, Energie, Süden, Boddhisatva Vajrapani

Weiß bedeutet: Wasser, Mitgefühl, Osten, Boddhisatva Avalokitehvara

Blau bedeutet: Äther, Weisheit, Mitte, Boddhisatva Manjushri

Rot bedeutet: Feuer, Freigiebigkeit, Westen

Grün heißt: Luft, sittliche Zucht, Norden

### **Betende Steine - Manisteine**

Nicht nur Lippen, Mühlen, Körperhaltungen und Stofftücher beten im Himalaya. Es beten auch die Steine. "Manisteine" nennt man die Steinplatten, in die Mantras geritzt wurden. Bei "Manimauern" bilden solche Steintafeln nebeneinander gelegt, in hundertfacher Zahl langen Mauern. (Am Weg nach Leh steht eine Manimauer, die fast einen Kilometer lang ist.) Man geht mit der rechten Körperseite den Steinen zugewandt an der Mauer entlang und jeder Weg daran vorbei wird zum Gebet.

*Eine lustige Episode einem Mönch in Lingshed (Ladakh): Wir waren auf dem Weg zum Kloster. Links hinter einer sehr langen Manimauer war die Abzweigung dorthin. Der "ordnungsgemäße" Weg, mit der rechten Körperseite zur Mauer gerichtet wäre viel weiter gewesen, als "falsch" herum. Ohne zu zögern nahm der Mönch den kürzeren Weg. Ich fragte ihn, warum er dies als gläubiger Buddhist getan hätte. Die Antwort war verblüffend: "Sometimes you just walk the right way with your mind - and your body can go the other way!"*



## **Vom Leben der Mönche**

---

Traditionell kommt, in der tibetischen Kultur, von jeder Familie einer oder mehrere der jüngsten Söhne schon in jungen Jahren als Novize in ein Kloster.

Die Kinder werden in den Klöstern erzogen und ausgebildet. Nach einer Prüfung über die heiligen Texte und dem Ablegen der Gelübde werden sie dann im Alter von etwa 14 Jahren zu Gelongs; zu Mönchen.

Die Mönche widmen ihr Leben ganz dem Gebet, der Religion und dem Ritual.

Es bedeutet in der buddhistischen Welt einen großen Verdienst, als Mönch leben zu dürfen.

Schon Buddha hat in seiner Lehre auf die Wichtigkeit des mönchischen Lebens zur Erlangung der Erleuchtung hingewiesen. "Buddha, Dhama, Sanka": Die "Lehre", der "Weg", und die "Gemeinschaft" der Mönche sind wichtige Voraussetzungen für den Erleuchtungspfad. Als Mönch hat man eine gute Chance, diesem Zustand näherzukommen. Aber auch unter den Mönchen erreichen ihn im jetzigen Leben nur sehr wenige. Dennoch: Wer weiß, vielleicht schon im nächsten.

Die Mönche sind nicht alle gleich. Von oft geistig etwas minderbemittelten

"Hilfsarbeitermönchen", die die niedersten Arbeiten im Kloster verrichten und Analphabeten bleiben bis zu an ausländischen Klosteruniversitäten ausgebildeten Gelehrten gibt es ein breites Spektrum. Je nach Fähigkeiten und Unterstützung durch ihre Familien stehen den Mönchen eine lange Hierarchie von "Karrieremöglichkeiten" offen.

Durch das vertiefte Studium der heiligen Texte und dem Ablegen von weiteren Gelübden wird der "Gelong" zum "Lama". Das langjährige Studium an einer der großen tibetischen Klosteruniversitäten endet mit dem Titel "Geshe". Es gibt aber auch Spezialausbildungen bei bestimmten Lehrern, die ein Mönch absolvieren kann und die ihn zum tantrischen Meister, zum Kunstmaler für Wandmalerei oder zum Herstellen eines Sandmandalas, etc. befähigen können.

Die Mönche zu unterstützen und ihre Gebete zu fördern, bedeutet für die Laienbevölkerung, sich gutes Karma (=gute Wiedergeburtsvoraussetzungen) anzusammeln. Das buddhistische Weltbild ist gerecht: Jede/r hat durch sein Verhalten Gelegenheit, in einem der nächsten Leben als Mönch wiedergeboren zu werden. Jede/r kommt dran, wenn er/sie es sich durch ein gutes Leben verdient hat. Das Karma ist ein Naturgesetz und läßt sich nicht betrügen: Wer Gutes ansammelt steigt auf, wer böse Taten setzt, fällt hinunter: Ihn erwartet die Wiedergeburt als Tier oder in einer der verschiedenen Höllen. (siehe auch Kapitel "Das Rad des Lebens")

## **Funktion der Statuen und Bilder**

---

Der Begriff "Kunst" auf die tibetischen Klöster, religiösen Malereien und Statuen angewandt ist ein westliches Attribut. Wichtiger als die Schönheit, die die überwiegende Zahl dieser Dinge in großen Maße hat, ist ihre Funktion.

Eine Buddhastatue ist erst dann wertvoll, wenn sie mit Reliquien gefüllt und mit Gebeten besprochen, "belebt" wurde. Dann "ist" diese Statue der Bodhisatva, der Heilige oder das Schutzwesen, den sie darstellt. Wichtig sind die erkennbaren Attribute der Darstellungen. Alle Bilder in Ladakh haben ihren religiösen "Sinn", ihre Funktion und Inhalte. So werden mit einer großen Selbstverständlichkeit jahrhundertealte Malereien mit schrillen modernen Kunststofffarben, oft von ungelungenen Händen, übermalt.

*Ich habe vor Jahren einmal ein deutsches Restauratorenteam im Kloster Alchi verzweifeln gesehen. Sie wollten die 700 Jahre alten, kunsthistorisch wertvollen Wandmalereien so restaurieren, daß die alten Teile geschützt und alle späteren Zerstörungen und Übermalungen entfernt werden.*

*Die Mönche des Klosters waren verständnislos: Halbe Bilder haben ja keine Funktion, keinen Sinn mehr.*

*Als die Restauratoren nach der Winterpause wiederkamen, zeigte ihnen ein örtlicher "Künstler" stolz seine neuen Werke: Er hatte die alten Wandmalereien übermalt, durch neue, farbkraftige Bilder ersetzt und ihnen wieder "Funktion" gegeben. Das Restauratorenteam ist inzwischen mit Kloster und Mönchen zerstritten und hat Restaurationsverbot. Kein Mönch hatte verstanden, dass die Westler zwei Jahre lang beschäftigt waren, um gar nichts "Sichtbares" zu machen.*

## **Vom Leben der Menschen**

---

*Tsampa und Buttertee bestimmen das Leben*

In den extremen Hochgebirgslagen der tibetischen Siedlungen überlebt man nur durch äußerste Anpassung. Die Vegetationsperiode dauert in den Bergorten oft nur wenige Wochen. Der Boden ist sehr karg und wenige Pflanzen halten den rauen Klimabedingungen stand. Die Ernährung in den meisten Gebieten von Ladakh ist für unsere Verhältnisse unvorstellbar karg.



Das Hauptnahrungsmittel der Menschen und für die langen Wintermonate oft auch einziger Artikel am Speiseplan ist geröstete und gemahlene Gerste. Dazu trinkt man den tibetischen Buttermilch, ein grüner Teeaufguss, in dem Butter und Salz aufgelöst wurde.

*Viele Berichte sprechen abschätzig vom ranzigen Geschmack des Getränkes. Ich kann diese Meinung gar nicht teilen. Der Buttermilch ist zwar eher eine Suppe, als ein Tee, schmeckt aber hervorragend. Das Hinzufügen von ranziger Butter geschieht nur aus Notlage, wenn keine frische Butter vorhanden ist.*

Die Gerste ist das Rückgrat der Ernährung in Tibet. Es gibt Sorten, die nur sechs Wochen zur Reife benötigen. Der Anbau der Gerste bestimmt vollends das Leben der Bauern. Die Aufzucht und das Weiden der Jaks das Leben der Nomaden und Viehzüchter. Im Frühjahr, wenn der Frost endlich nachläßt, müssen die Felder gepflügt, die Bewässerungskanäle ausgebessert und gedichtet und die Saat ausgebracht werden. An den meisten Orten verwendet man zum Pflügen noch heute den Hackenpflug, ein Gerät, das bei uns in grauer Vorzeit verwendet wurde.

Den ganzen Sommer über erfordern die Felder intensive Betreuung: Das knappe Wasser zur Bewässerung muß unter den Bewohnern/innen des Dorfes gerecht verteilt werden. Dafür wird jedes Jahr ein Dorfbewohner zum "Wassermeister" gewählt. Er überwacht für diese Zeitspanne die gerechte Verteilung des Wassers. Streitfälle über die Verteilung gibt es erstaunlicherweise kaum. Der friedliche Buddhismus bestimmt auch das Zusammenleben. Zudem sind die Menschen um hier zu überleben stark aufeinander angewiesen. Die Bevölkerungszahlen der Dörfer sind durch die vorhandene Wassermenge bestimmt und haben sich durch verschiedenste natürliche und gesellschaftliche Voraussetzungen im Laufe der Jahrhunderte kaum verändert:

- Ein großer Teil der Bevölkerung lebt als Mönche oder Nonnen zölibatär in den Klöstern.
- Der Brauch der Vielmannerehe d.h. eine Frau heiratet mehrere Männer. Viele Frauen bleiben daher unverheiratet und kinderlos. (Diese Heiratsform wird heute nur mehr selten praktiziert.)
- Das Heiratsalter ist im Vergleich zu anderen Naturvölkern sehr hoch (Mit ca. 25 - 30 Jahren)
- In den harten Naturgegebenheiten und in großer Meereshöhe sind die Menschen weniger fruchtbar und leben auch kürzer.

Anmerkung: Mit dem Einzug der "modernen" Welt " und dem Verschwinden vieler alter Traditionen wächst heute die Bevölkerung viel zu stark. Momentan werden diese Überschüsse durch neue Jobs in Verwaltung, beim Militär und im Straßenbau und durch neue Agrartechniken etwas abgefedert, das Gleichgewicht und die Lebensgrundlage der Menschen ist jedoch ernstlich bedroht!

Ohne die Hilfe von Maschinen haben die Menschen in jahrhundertelanger Arbeit in der Hochgebirgswüste Felder angelegt. Die Anlage der Felder ist so genial, dass das Wasser aus den Bewässerungskanälen durch Terrassen mit kaum sichtbarem Gefälle zu jedem Bereich der Anbauflächen geleitet werden kann. Den ganzen Sommer lang werden so, durch ununterbrochene Arbeit mit kleinen Dämmen und immer wechselnden Umleitungen und Abzweigungen die Felder bewässert.

Die arbeitsintensivste Zeit des Jahres kommt dann im Herbst mit der Ernte. Alle Dorfbewohner/innen helfen in dieser Zeitspanne mit vereinten Kräften zusammen. Nicht genug: Die Dörfer helfen sich auch untereinander: Die Bewohner/innen der höhergelegenen Dörfer kommen zunächst in die tiefer gelegenen, in denen das Getreide früher reif ist, später wird dann zusammen oben geerntet. Wiederum sind alle aufeinander angewiesen und nur Zusammenarbeit sichert das Überleben.

Bei der Ernte werden mit Sicheln die Ähren geschnitten, diese dann gebündelt und zu den Dreschplätzen getragen. Wie bei vielen Arbeiten hört man dabei die Leute singen. Der Text eines Ernteliedes: "Es ist nicht schwer, die Arbeit ist leicht."

Auf den Dreschplätzen werden dann Esel, Ochsen oder Pferde im Kreis über die aufgelegten Ähren getrieben, um die Körner herauszulösen. Wieder mit Gesang: "Es ist nicht schwer, die Arbeit ist leicht."

Der letzte Arbeitsgang braucht dann etwas Wind. Durch in die Luft werfen des Getreides mit feinen Heugabeln wird die Spreu vom Korn getrennt.

Die Gerstenkörner füllen dann die großen, kühlen Speicherräume im Untergeschoß der Häuser. Die Sommermonate sind der wichtigste Teil im Ernährungszyklus: In diesen wenigen Monaten muss genug angebaut und eingelagert werden, um die langen harten Wintermonate zu überstehen.