

Johannes Toegel

*Meinem Lehrer und Freund Wangdor Rinpoche,  
der Übertragungslinie,  
den Einsiedlerinnen und Einsiedlern am Berg,  
und besonders meiner Frau Irene*

# Über alle Grenzen

Als Einsiedler unter TIBETERN

**:STYRIA**

# Inhalt

*Bildnachweis*  
*Großes Coverbild:*  
Blick vom Makalu zum Mount Everest.  
MindenPictures/picturedesk.com  
*Kleines Coverbild unten links:* Markus Raich  
Kay Konrad: 36, 123  
Alle übrigen Bilder stammen von Johannes Toegel.

*Dieses Buch ist keine Erfindung,  
sondern beruht auf wirklichen Erlebnissen.  
Trotzdem übernehmen weder der Autor  
noch der Verlag eine Garantie  
für die Richtigkeit der Aussagen,  
außer an jenen Stellen,  
wo dies ausdrücklich vermerkt ist.*

*Impressum*  
ISBN 978-3-222-13283-4  
© 2010 by Styria Verlag  
in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG  
Wien · Graz · Klagenfurt  
Alle Rechte vorbehalten  
www.ichlese.at

*Umschlag- und Buchgestaltung:*  
Bruno Wegscheider

*Reproduktion:*  
Pixelstorm, Wien

*Druck und Bindung:*  
CPI BOOKS GmbH, Pohořelice

Vorwort <i>von Augustinus Karl Wucherer-Huldenfeld, O. Praem.</i>	8
Einleitung <i>Worum es in diesem Buche geht</i> <i>Rime – über alle Grenzen</i> <i>Zwischen den Welten</i>	10
BEI DEN HÖHLEN	16
Bring your plate! – Bring' deinen Teller mit!	18
Wie ich zu den Höhlen kam	21
Der Weg meines Lehrers <i>Tibet</i> <i>Guru Rinpoche und Mandarava</i> <i>Am Ziel</i>	28
Die ersten Belehrungen <i>Die vier Gedanken, die den Geist zur Meditation führen</i> <i>Mahamudra und die Natur des Geistes</i> <i>Initiation – Milarepa</i>	41
In die Tiefe <i>Feuer machen und Tee kochen</i> <i>Der rostige Jeep</i> <i>Der Klosterbau – Oder: Es geht auch anders</i> <i>Der kleine weiße Hund</i> <i>Der Schneesturm – Wie es fast zu Ende ging</i> <i>Flugzeuge und Drachen</i> <i>Sonne, Mond und Sterne</i> <i>Ein Tag bei den Höhlen – Oder: Auf der Suche nach dem Geist</i> <i>Take a candy! – Nimm eine Süßigkeit!</i> <i>Noch ein Tag bei den Höhlen – Oder: Die Rückseite der Romantik</i> <i>Was ist Erleuchtung?</i>	52

Was ist Meditation?	100
<i>Feuer</i>	
<i>Leerheit</i>	
<i>Bodhicitta</i>	

## CHRISTENTUM UND BUDDHISMUS 122

Zur Einleitung	124
<i>Die Sonne hat viele Strahlen</i>	
<i>Der Lautsprecher oder: Worauf es ankommt</i>	
Mitgefühl	130
<i>Das Reine Land und das Reich Gottes</i>	
<i>Der Wunscherfüllende Baum</i>	
Leerheit	136
<i>Die Lilien vom Berg</i>	
Zeugen der Auferstehung	140
<i>Dzogchen und der Sieg über die Vergänglichkeit</i>	
Das weibliche Prinzip	150
<i>Die Erde trägt alle Wesen</i>	
<i>Die weibliche Seite Gottes</i>	

## MYSTIK IM ALLTAG 160

Einleitung	162
<i>Wie ich mir eine Höhle baute</i>	
<i>Vergänglichkeit</i>	
Wieder zurück	170
<i>Der Europa Schock</i>	
Leerheit im Alltag	175
<i>Heitere Gelassenheit und richtige Anschauungen</i>	
Bodhicitta im Alltag	178
<i>Auch ein Funken des Erleuchtungsgeistes ist erleuchtet</i>	
Vertrauen	183
<i>Die unsichtbaren Gesetze der Wirklichkeit</i>	
<i>Das Visum</i>	

Der Weg zum Glück	192
<i>Das Tontöpfchen und die Versprechungen des Materialismus</i>	

Religion und Rituale	196
<i>Soll ich mein Kind taufen lassen? Buddhismus und Christentum in der Praxis</i>	

Spirituelle Praxis im Alltag	200
<i>Vom Innehalten zur Andacht</i>	

Der Sonnenuntergang	212
<i>Zeit haben, Zeit nehmen</i>	

Individuell und kollektiv	215
<i>Die Aufgabenteilung im mystischen Leib Christi</i>	

## SCHLUSS 218

Bescheidenheit und Dank	221
Glossar	224
Literatur	230



## Vorwort

Johannes Toegel bezeichnet sich selbst als einen „Pionier“. Das ist nicht zu hoch gegriffen, sondern trifft genau zu. Ein Pionier ist ein *Fußgänger*, der etwas erwandert und persönlich erfahren hat: bodenständige christliche und buddhistische Spiritualität; und weiter, er ist ein *Fußsoldat*, also einer, der kämpft, ringt, mit sich, mit den zu unterscheidenden Geistern: hier und dort. Ein Pionier ist einer, der im Weglosen einer Gegend bahnbrechend ist; und in diesem Sinn gehört er zu den *Wegbereitern* des interreligiösen Dialogs zwischen Christentum und tibetischem Buddhismus; und schließlich ist er einer, der zwischen getrennten Ufern, die ihm vertraut geworden sind, eine von beiden Seiten aus begehbbare *Brücke* baut.

Oft wird vergessen, dass dieses Brückenbauen in der römisch-katholischen Kirche durch höchste lehramtliche Autorität geschützt ist, und zwar durch die Erklärung des Zweiten Vatikanischen Konzils über das Verhältnis der Kirche zu den nicht-christlichen Religionen:

„Von den ältesten Zeiten bis zu unseren Tagen findet sich bei den verschiedenen Völkern eine gewisse Wahrnehmung (*perceptio*) jener verborgenen Macht, die dem Lauf der Welt und den Ereignissen des menschlichen Lebens gegenwärtig ist, und nicht selten findet sich auch die Anerkennung einer höchsten Gottheit (*summi Numinis*) oder sogar eines Vaters. Diese Wahrnehmung und Anerkennung durchtränkt ihr Leben mit einem tiefen religiösen Sinn.“

Dazu wird über den Buddhismus gesagt: „In den verschiedenen Formen des Buddhismus wird das radikale Ungenügen der veränderlichen Welt anerkannt und ein Weg gelehrt, auf dem die Menschen mit frommem und vertrauendem Sinn entweder den Zustand vollkommener Befreiung zu erreichen oder – sei es durch eigene Bemühung, sei es vermittels höherer Hilfe – zur höchsten Erleuchtung zu gelangen vermögen.“

Und hierzu eine unbefangene Offenheit bekundende Stellungnahme: „Die katholische Kirche lehnt nichts von alledem ab, was in diesen

Religionen wahr und heilig ist. Mit aufrichtigem Ernst betrachtet sie (*considerat*) jene Handlungs- und Lebensweisen, jene Vorschriften und Lehren, die zwar in manchem von dem abweichen, was sie selbst für wahr hält und lehrt, doch nicht selten einen Strahl jener Wahrheit erkennen lassen, die alle Menschen erleuchtet. Unablässig aber verkündet sie und muss sie verkündigen Christus, der ist ‚der Weg, die Wahrheit und das Leben‘ (Jo 14,6), in dem die Menschen die Fülle des religiösen Lebens finden, in dem Gott alles mit sich veröhnt hat.“

Erkennen Christen dieses Strahlen der Wahrheit in Christus, so können sie im erleuchteten Weg des Buddhismus sogar Wesentliches ihres eigenen trinitarischen Glaubens wiedererkennen: das radikale Sichoffenhalten für das „letzte und unaussprechliche Geheimnis“ (*ultimum et ineffabile mysterium*), das sie den „Vater“ in Gott nennen. *Abwûn* meint im aramäischen Sprachverständnis Jesu nicht nur den leiblichen und den spirituellen Vater, sondern den *Ursprung*, und es besagt über die sich wandelnden Auffassungen von „männlich“ und „weiblich“ hinaus so viel wie *Gebärer* und *Gebälerin* (der Welt und des Menschen). Als Religion, welche uns zur Versenkung in die Unergründlichkeit und Unaussprechbarkeit des Ursprungs einlädt und diesen Ursprung im liebenden Miteinanderdasein tatkräftig zur Erscheinung bringt, hat gerade auch der tibetische Buddhismus uns Christen Ermunterndes zu sagen.

Ich bin überzeugt, dass es dem Autor als einem Christen gelungen ist, durch die spannende Schilderung seines eigenen Begegnungsweges mit dem tibetischen Buddhismus ein tieferes Verständnis für die gegenwärtige Dringlichkeit eines Dialogs der Religionen zu wecken. Daher möchte ich seinen Leserinnen und Lesern wünschen, dass ihnen im „Licht, das jeden Menschen erleuchtet“ (Joh 1,9), die Lektüre neue Freude und Zuversicht bringen möge.

*Augustinus Karl Wucherer-Huldenfeld, O. Praem.*



# Einleitung

## Worum es in diesem Buche geht

Tibet! Mysteriöses Land. Heimat des Schneelöwen, der Yaks und des sagenhaften Yeti. Land der höchsten Berge und der geheimnisumwobenen Meditationshöhlen. Hochburg der Mystik.

Schon vieles wurde über dieses Land des Schnees geschrieben und erzählt. Vieles ist wahr, vieles ist ein Projektionsfeld, ein Wunschbild für unsere nüchterne, durch und durch rational organisierte Welt. Es gibt große Reiseberichte von westlichen Menschen, die sich in dieses verbotene Land gewagt haben: Alexandra David-Néel, Heinrich Harrer, Lama Anagarika Govinda und viele andere. Zeugnisse des Abenteuers und der Begegnung.

Diese Zeit ist jetzt vorbei. Die Tibeter haben ihr Land verloren, und es wird dort niemals wieder so sein wie vorher. Viele Klöster sind zerstört, die Bergeinsiedeleien verwaist, die großen Lehrer und die geheimnisvollen Asketen der Berge sind verschwunden und geflüchtet. Trotzdem ist der Geist Tibets offensichtlich unverwüsthlich. Der Dalai Lama ist in aller Munde, ein Superstar der modernen Welt, den heute wohl mehr Menschen kennen und achten als den Papst. Im Exil in Indien und anderswo werden die alten Klöster wieder aufgebaut und der Strom der Lehre, das Rad des Dharma, dreht sich weiter und weiter, diesmal ausgebreitet auf die ganze Welt, auf die ganze Erde.

Was gibt dem tibetischen Geist diese Kraft und dieses Beharrungsvermögen, sogar die Katastrophe der Okkupation durch China und den Exodus der Bevölkerung zu überstehen?

Heitere Gelassenheit, die aus einem tiefen Frieden des Herzens kommt, der jedes äußere Schicksal überwindet: Das ist es, was die großen Lehrer Tibets zeigen und was ihr Beispiel so unwiderstehlich macht. Sie hadern nicht mit dem Schicksal, sie kämpfen nicht mit irdischen Waffen, aber gerade deshalb sind sie unbesiegbar.

Die Zeit der Abenteuerreisen in das verbotene Land ist vorbei. Heute gibt es eine Eisenbahn nach Lhasa, man kann mit dem Flugzeug dort ankommen, es gibt Gruppenreisen und organisierte Touren; der Tourismus hat auch dieses Land erreicht. Darüber zu berichten ist interessant und exotisch, aber den ursprünglichen Geist und den Zauber des Landes findet man auf diese Weise nur mehr schwer.

Dieses Buch erzählt von einer Begegnung mit dem alten, ursprünglichen Geist Tibets, der über die Berge zu einem alten Wallfahrtsort geflüchtet ist, um hier seine Kraft und Wirksamkeit aufs Neue unter Beweis zu stellen. Nicht „Sieben Jahre in Tibet“, sondern 30 Jahre Leben mit der ungebrochenen geistigen Kraft dieses geheimnisvollen Landes sind der Hintergrund und der Nährboden für dieses Buch. Es ist eine Begegnung von Herz zu Herz, die Begegnung eines westlichen Menschen mit einem tibetischen Nomadensohn, der in wenigen Jahrzehnten den Weg vom einfachen Mönch im Exil zum hochgeachteten Lehrer, Leiter eines Klosters, Erbauer einer Riesenstatue und zum weltweit anerkannten Vortragsreisenden gegangen ist.

Was ist das Geheimnis seines Weges, seiner geistigen Kraft, die solche ungewöhnlichen Leistungen möglich macht – und was bedeutet dieses Geheimnis für unsere moderne, hektische und geistlos gewordene Welt?

Das sind die Fragen, denen dieses Buch nachgeht und die sie in authentischen Erzählungen, Geschichten und Reflexionen vertieft.

Unsere Zeit braucht dieses Wissen dringender denn je. Was die tibetische Kultur entwickelt und gefunden hat, könnte genau zu dem Heilmittel werden, das unsere Kultur so dringend braucht.



„Unsere ganze europäische Kultur bewegt sich seit langem schon mit einer Tortur der Spannung, die von Jahrzehnt zu Jahrzehnt wächst, wie auf eine Katastrophe los: unruhig, gewaltsam, überstürzt: einem Strom gleich, der ANS ENDE will, der sich nicht mehr besinnt, der Furcht davor hat, sich zu besinnen.“

So schreibt Friedrich Nietzsche schon im 19. Jahrhundert. Es ist der faustische Geist, der uns ruhelos vorantreibt, bis an die Grenzen der Erde, ja sogar darüber hinaus. Wir haben offensichtlich dieses ENDE erreicht, aber was soll jetzt werden? Die Grenzen des Wachstums sind nicht mehr überschreitbar, es sei denn, es gibt einen Sprung in der Qualität. Aber dieser Sprung ist ohne die Kraft des Geistes nicht zu meistern.

„Augenblick, verweile doch, du bist so schön.“ Der abendländische Mensch hat einen Pakt mit dem Teufel geschlossen, dass er niemals zu dieser Ruhe kommen darf. Dieser Pakt muss jetzt gelöst werden, und die Botschaft der Tibeter und des Geistes können uns helfen, die Elemente und Hinweise zu finden, wie das vor sich gehen könnte.

## Rime – über alle Grenzen

Rime ist tibetisch und bedeutet wörtlich übersetzt: „ohne Grenzen“. Es ist der Name einer ökumenischen Bewegung im tibetischen Buddhismus, die seit der Mitte des 19. Jahrhunderts daran arbeitet, die verschiedenen Schulen und Gruppierungen zur Zusammenarbeit zu bringen und auf der höchsten Ebene zu vereinigen. Die größten spirituellen Meister sind an dieser Bewegung beteiligt, die einfach über die Gräben hinweggeht, die das Gezänk der Schriftgelehrten und des Sektentums aufgerissen haben.

Die größten und edelsten Vertreter der Rime waren vollendete Meister, die gleichzeitig alle vier Hauptschulen des tibetischen Buddhismus lehrten und die durch ihr Leben und ihr Vorbild die Einheit und die innere Verbindung der verschiedenen Wege demonstrierten.

Der Kern ist in allen Wegen derselbe: die direkte Erfahrung der Natur des eigenen Geistes und der allumfassenden Kraft des „Mitgefühls“,



das im tibetischen als „Erleuchtungsgeist“ bezeichnet wird. Die wirkliche Praxis der Einheit dieser beiden Grundwirklichkeiten ist die schönste Blüte und gleichzeitig der Stamm aller anderen Übungen und Ausfaltungen der verschiedenen Schulen dieser Tradition.

Rime – ohne Grenzen.

Teilhard de Chardin hat einmal gesagt, dass die größten Entwicklungen in der Menschheit dort zu erwarten sind, wo verschiedene Kulturströme, die sich lange getrennt voneinander entwickeln konnten, sich begegnen und gegenseitig befruchten.

Die tibetische Rime-Bewegung scheint ein Zeichen zu sein, dass die Zeit für diese Synthese reif geworden ist. In unserem Kulturkreis hat das Zweite Vatikanische Konzil ganz ähnliche Signale gesetzt, und alles in der politischen und wirtschaftlichen Entwicklung unserer Welt scheint darauf hin zu deuten, dass eine groß angelegte Synthese der höchsten menschlichen Werte in globalem Maßstab gerade dabei ist, Gestalt anzunehmen.

Dieses Buch wagt es, die Geschichte eines Menschen zu erzählen, der über alle Grenzen und Verbote hinausgeht, um sich von den Unterschieden und Ähnlichkeiten der verschiedenen religiösen und kulturellen Zugänge inspirieren zu lassen.

Es trägt die Ökumene des Zweiten Vatikanischen Konzils über alle Grenzen hinaus bis zum tibetisch-tantrischen Buddhismus. Gleichzeitig setzt es die tibetische Rime-Bewegung bis zum Christentum des modernen Westens fort.

Der Bogen ist also sehr weit gespannt, und die Gefahren einer solchen Verbindung sind offensichtlich. Was diese Brücke trotzdem gelingen lässt, ist die tiefe menschliche und spirituelle Freundschaft von zwei Menschen in einer Einsiedelei des Himalaja: einem jungen, unorthodoxen westlichen Philosophen, Theologen und Musiker und einem unbekanntem tibetischen Flüchtling, der allein durch seinen Einsatz die höchste spirituelle Qualifikation und Anerkennung seiner Tradition gefunden hat.



## Zwischen den Welten

Der Traum, sagt Freud, der Traum ist der Königsweg zum Unbewussten.

Und das Unbewusste, das ist die Schattenseite der Seele, der Nachtbereich, in dem die dunklen Impulse unserer Emotionen ebenso wohnen wie die höchsten Inspirationen des Geistes.

Es ist seltsam, dass nur unsere westliche Kultur so etwas wie die Psychoanalyse hervorgebracht hat. Bei den Tibetern, obwohl sie doch so viel über den Geist wissen, ist das anders. Dort ist diese Technik unbekannt.

Das liegt wohl daran, dass die scharfe Trennung zwischen Wachen und Traum, zwischen Bewusstsein und Unbewusstem nur bei uns so hoch entwickelt ist. Diese Trennung hat uns einerseits zu großen Kulturleistungen verholfen, andererseits hat sie aber auch den Zugang zu unserem geistigen Nährboden sehr schwer gemacht.

In den Tiefen des Unbewussten wohnen nämlich nicht nur die verdrängten Triebe und Emotionen, sondern hier liegen auch die höchsten Werte und Energien des Menschen. Hier „wohnt“ der Gott Abrahams, Isaaks und Jakobs, das Mysterium *tremendum et fascinosum*, das man in der Verstandeswelt vergeblich sucht. Das Unbewusste ist das Umfassende, das Größere, in dem unser Bewusstsein wie eine kleine Insel ruht oder manchmal nur wie ein Schiff oder ein Floß auf diesem Meer von Bedeutung herumtreibt.

Die Tibeter kennen diese Trennung zwischen Bewusstem und Unbewusstem nicht; für sie ist der Übergang zwischen Wachen und Schlafen, zwischen Wirklichkeit und Mythos viel fließender, und vor allem wissen sie, dass beides auf einer noch größeren Wirklichkeit beruht, die in der Meditation erfahren werden kann. Diese Wirklichkeit ist die offene Weite des natürlichen Geistes, der mühelos alle Grenzen überwindet und das Getrennte vereinigt, ohne dabei die Unterschiede auszulöschen.

Die ganze Geschichte dieses Buches, meine ganze Begegnung mit dem Geist Tibets, ist eine Wanderung zwischen den Welten; eine

Wanderung nicht nur geographisch, sondern auch geistig. Es ist die Wanderung zwischen der hellen Bewusstseinswelt unseres Verstandes und der Welt der mystischen Tiefen und der seelischen Bedeutung.

Beide Welten haben ihre Berechtigung, beide Welten gehören zusammen.

Vieles, was ich bei den Tibetern erlebt habe, gehört zur Grenze zwischen Wachen und Träumen, zwischen Mythos und Geschichte.

Die Ereignisse des Lebens erscheinen zunächst in der sichtbaren Welt, aber ihr Sinn erschließt sich erst im Traum oder in der Meditation, wo die Verbindung zu einer größeren Wirklichkeit hergestellt wird.

Die Bedeutung der geistigen Welt Tibets ist für den Verstand nur schwer zu erfassen. Aber die wirkliche Begegnung mit dieser Welt ergreift den ganzen Menschen, Bewusstes und Unbewusstes zugleich, und verwandelt ihn dabei in seinem innersten Wesen.

Von den Wegen dieser Verwandlung spricht dieses Buch.

Es ist keine theologische Abhandlung und auch kein philosophischer Diskurs, sondern es ist der Versuch, die Wanderung zwischen den Welten, so gut es eben geht, in Worte und Begriffe zu fassen.



# Bei den Höhlen



## Bring your plate! – Bring deinen Teller mit!

Blink ... blink ... blink ...

Es ist die Sekundenanzeige meines Digitalweckers, die mein Auge und meine Aufmerksamkeit fesselt.

Blink ... blink ... blink ...

Es ist der letzte Rest der modernen technischen Welt, der mich hierher begleitet hat. Alles andere habe ich zurückgelassen. Und jetzt fesselt mich dieser einfache Vorgang inmitten einer fremden Welt, einer Traumwelt, einer kargen Welt hoch in den Bergen, mit einer fremden Sprache, einer anderen Kultur; in einer Felshöhle.

Diese Felshöhle ist, den Umständen entsprechend, gemütlich eingerichtet. Es gibt so etwas Ähnliches wie ein Bett, das heißt, ein paar Holzbretter fragwürdiger Qualität und etwas Wolle, die eine Matratze ersetzen soll. Ein kleines Steinmüerchen als Vorderwand, eine Öffnung als Tür und eine als Fenster, oben ein paar Äste und darüber flach gewalzte Blechkanister, die eine Art Dach bilden.

Ich schaue hinaus, und die Aussicht ist atemberaubend schön, tief unten ein fruchtbares Tal im Morgenlicht, dahinter wieder Berge, die sich immer höher auftürmen bis zur Hauptkette des Himalaja, Schneeriesen mit 6000 Meter Höhe und mehr. Dieser Blick lässt einen die Kargheit des Wohnorts vergessen, und auch etwas anderes hält die Seele hier so in ihrem Bann, dass der gewöhnliche Alltagsverstand sich einen Ankerpunkt suchen muss, um nicht unruhig zu werden:

Blink ... blink ... blink ...

Der Digitalwecker erinnert noch an die Wirklichkeit der modernen Welt, die man hier sonst ganz vergessen könnte.

Vor kurzem habe ich meinen tibetischen Lehrer wieder getroffen. Ich war nach unserer ersten intensiven Begegnung nach Hause zurückgekehrt, hatte dort alles abgeschlossen und mein Leben in Ordnung gebracht und war dann nach Indien gekommen, um hier auf unbestimmte Zeit zu bleiben.



Das alles hatte etwa zwei Jahre gedauert, und jetzt war ich hier; wirklich hier.

Schon am Tag unserer Begegnung, nach meinem Zusammentreffen mit einem großen tibetischen Meditationsmeister, war ich in der Nacht aufgestanden und auf den Platz vor meiner Höhle getreten – und dann hatte mein Körper begonnen, sich allmählich aufzulösen: Ich war gar nicht aufgestanden, es war ein Traum gewesen, so deutlich wie die Wirklichkeit.

Traum und Wirklichkeit, die Welten gehen hier durcheinander. Das eine beeinflusst das andere, das eine ruht auf dem anderen. Die Gesetze und die Logik verschieben sich.

Als ich hier ankam, nach den zwei Jahren, wollte ich mir zuerst beim Heiligen See tief unterhalb der Einsiedelei ein „Zimmer“ nehmen. Aber noch bevor ich dazu kam, hatte mich schon ein junger Mann von den Höhlen entdeckt und angesprochen. Der Sendbote nahm mich dann gleich mit hinauf, und so kam es, dass ich schon die erste Nacht nach meiner Ankunft in einer Klausur verbringen konnte. Ein paar Wochen später war dann auch der tibetische Meister von einer längeren Reise zurückgekehrt, und ich konnte ihn wieder sehen und sprechen.

Ich hatte schon bei meinem ersten Besuch mit den wenigen Westlern, die hier lebten, Bekanntschaft gemacht und kam jetzt wie zu alten Freunden zurück.

Die Stimmung war hier heroben sehr freundschaftlich. Wenn einer ins Dorf ging oder hinunter zum See, dann brachte er oft den anderen von seinen Einkäufen etwas mit: frisches Gemüse, Eier, Obst oder was es sonst noch gab. Da das alle so hielten, konnte man seine Küchenvorräte ständig auffrischen. Das wurde natürlich nicht nur von den Westlern so gehalten, sondern auch von den Tibetern, die hier lebten. Eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten, die vor allem zweierlei zusammenhielt: der gemeinsame Wohnort und die Liebe zum Geist. Ein Leben wie in der Urkirche.

Öfters gab es kleine Treffen der Westler. In einer rauchigen Höhle saß man dann am Abend beim Feuer zusammen, erzählte Geschichten und aß die einfache Kost, meistens Eintopf. Einmal in der einen



Höhle, dann wieder in einer anderen. Da jeder nur die notwendigsten Dinge besaß, hieß es bei solchen Einladungen immer: *Bring your plate!* – „Bring deinen Teller mit!“, denn es gab natürlich nicht genügend Geschirr im Haushalt, um alle zu bewirten. Alle, das waren gewöhnlich drei oder vier Frauen und Männer: Engländer, Amerikaner, Kanadier, Australier, Südamerikaner, Europäer, die verschiedensten Nationalitäten waren hier vertreten. Die Mehrzahl der Einsiedler waren natürlich Tibeter, aber es gab eben auch eine Handvoll „Ingis“, also Westler, denn für die Inder ist jeder hellhäutige Fremde ein Engländer, also ein *English(man)* oder einfach ein „Ingi“.

Ungewöhnliche Freundschaften bildeten sich in dieser Gemeinschaft und unter diesen exotischen Bedingungen. Der Gesprächsstoff war hier ein anderer als am Stammtisch daheim oder in der Familie oder gar in der modernen Arbeitswelt.

Träume, Mythen, Gedanken, Meditationen; der Reichtum der geistigen Welt stand hier im Vordergrund.

Wenn wir uns am Morgen trafen, gab es zwei Standardfragen: Was hast du geträumt? Und: Was hat die Ratte heute Nacht wieder angerichtet?

Die Träume waren wichtig, um den Fortgang der geistigen Übungen richtig einzuschätzen, und die Ratten gehörten zum lebenden Inventar jeder Höhle. Manchmal witzelten wir, dass diese Ratten jeden Abend eine Versammlung beim Lama, dem tibetischen Meister, abhielten und er ihnen dabei die jeweilige Aufgabe zuteilte. Beim einen sollten sie die Essvorräte plündern, beim anderen das Bett annagen, beim dritten ein Loch in das Gewand fressen usw. usw.

All diese Dinge waren nämlich nicht nur nötig, um Gesprächsstoff für den nächsten Morgen zu liefern, sondern sie waren immer auch sehr gezielte Hinweise auf den Zustand des eigenen Geistes, auf die Qualität der Gelassenheit und der Geduld.

Die großen Themen waren hier die Themen der geistigen Entwicklung, der Meditation und der Seele.

Aber wie hatte das alles eigentlich begonnen?



## Wie ich zu den Höhlen kam

Manchmal werde ich gefragt, wie ich eigentlich zu den Höhlen kam; aber das ist eine lange Geschichte, vielleicht sogar eine sehr lange. Ich erinnere mich zum Beispiel, dass meine Mutter eine Küchenwaage hatte, mit einem verschiebbaren roten Gewicht, auf dem „Tara“ geschrieben war. Ich war damals ein Kind von fünf oder sechs Jahren und fragte meine Mutter, was dieses Wort zu bedeuten habe, denn es erinnerte mich an etwas.

Meine Mutter hatte keine Ahnung und erklärte mir etwas von den Gewichten, aber ich war mit dieser Antwort nicht zufrieden. Ich wusste, da gibt es noch etwas anderes, aber in meiner ganzen Umgebung konnte mir niemand etwas dazu sagen.

Erst viel, viel später erfuhr ich, dass „Tara“ der Name für den weiblichen Teil des Erleuchtungsgeistes ist, wie er in Indien und im Buddhismus verehrt wird.

Später in meinem Leben begann ich, Theologie zu studieren, ohne dass mir so recht klar wurde, wie das vor sich ging.

Ich war nach der Matura hauptsächlich damit beschäftigt, Musik zu machen. Unsere Band war recht erfolgreich, es gab eine Menge Konzerte und Plattenaufnahmen, aber ich wollte doch auch etwas studieren. So belegte ich verschiedene Fächer, unter anderem auch Theologie, weil mir das einen sicheren Aufschub für das Militär verschaffte.

Da ich dieses Fach nun schon inskribiert hatte, wollte ich mir auch einmal eine Vorlesung anhören, und ging daher hin. Es war eine Vorlesung über Metaphysik. Ich setzte mich hin und hörte dem Vortrag zwei Stunden lang aufmerksam zu. Dann war ich etwas verwirrt. Ich hatte mich bisher für einen einigermaßen intelligenten Menschen gehalten, aber jetzt hatte ich zwei Stunden lang überhaupt nichts verstanden, obwohl der Professor einen sehr guten Eindruck auf mich machte.

Das wollte ich nicht auf mir sitzen lassen und kam wieder und wieder. Und allmählich begann sich mir das Feld zu erschließen, und ich

