

# INTENSIVE PRAXIS IN KLAUSUR - und der Alltag wird fruchtbringend umgeflügelt

VON GEN LOBSANG CHÖJOR

Diesen tiefen Wunsch hegen viele praktizierende Buddhisten: es soll anders, soll besser werden. Aber wie? In den gewohnten Strukturen des Alltags fällt es schwer, die ersehnten nachhaltigen Umwälzungen in eigenen Handeln und Denken in der angestrebten Intensität aufrecht zu erhalten. Man sehnt sich nach Fortschritt, nach Durchbruch und einschneidenden Erfahrungen. Lassen sich diese forcieren? Nyungne-Praxis in Klausur kann eine Möglichkeit dafür sein.

Im Grunde läuft jede buddhistische Praxis auf das Gleiche hinaus:

1. Man wendet sich vom Negativen oder sog. Unheilsamen ab
2. Man sammelt Positives oder Heilsames im Geist an

Und so verhält es sich auch mit der Intensiv-Praxis des Nyungne. Auch hier wird das Negative aufgegeben und das Heilsame angenommen. Aber wie funktioniert das? Betrachten wir einige Aspekte.

Während der Praxis werden beispielsweise keine Gespräche geführt. Dadurch stellt sich kein unheilbares Abdriften der Gedanken und der Rede ein. Stattdessen werden Mantras rezitiert und die Schriften gemeinsam gelesen bzw. rezitiert. So kann man üben, das Unheilsame der Rede aufzugeben, und das Heilsame der Rede anzunehmen bzw. anzusammeln.

Im Hinblick auf den Körper nehmen die Praktizierenden eine gewisse Zeit weder Essen zu sich noch trinken sie etwas. Stattdessen werden zum Beispiel Niederwerfungen durchgeführt. Hier vermeidet man das Unheilsame des Körpers und sammelt gehäuft das Heilsame des Körpers an. Ganz konkret wird durch das vollständige Vermeiden von Nahrungsaufnahme vermieden, durch diese Handlung des Essens auch nur irgendeinem Wesen zu schaden. Zusätzlich wird durch die Herausforderung des Fastens sowie durch das zeitweilige Nicht-Trinken eine



große Tatkraft gestärkt und gefördert. Die Praxis wird dadurch besonders durchsetzungsstark.

Ganz früh am Morgen wird täglich das Mahayanagelübde genommen. Später wird beim Nyungne das Sadhana vom 7. Dalai Lama zur Avalokiteshvara-Praxis rezitiert und es gibt Unterweisungen zum Mitgefühl. Viele Opfergaben werden dargebracht. Der Nutzen des Mahayana-Gelübdes wird als sehr bedeutend beschrieben, weil damit Hindernisse im Geist beseitigt werden können.

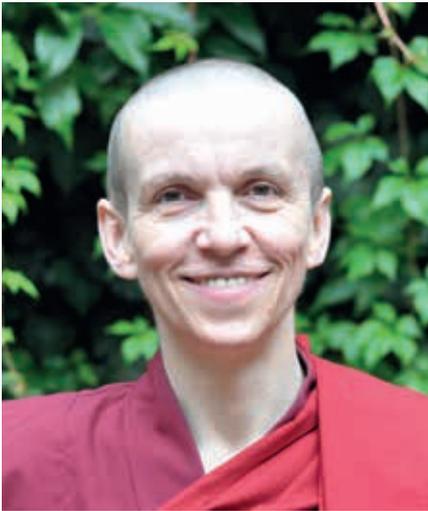
Auf diese Weise gelingt es, das Positive und Heilsame im Geist auch über die Zeit der Klausur hinausgehend aufrecht zu erhalten. Das innere glückliche Gefühl, diese Praxis gemacht zu haben, lässt sich auch Jahre später noch abrufen. Bestenfalls fühlt man sogar dauerhaft und langfristig das Glück, das man mit dieser Praxis erlebt hat. Die Achtsamkeit auf die Handlungen von Körper, Rede und Geist werden ebenfalls über die Zeit der Klausur hinaus durch diese Praxis entwickelt und gestärkt.

Fastenmeditationen werden durchgeführt wie ein Retreat - mit täglich 4 Sitzungen. In Tibet heißt es, dass dies eine sehr intensive und starke Dharma-Praxis ist. Es werden viele gute Anlagen gelegt, die sich lt. der Lehre schon auf dieses, aber auch auf weitere Leben positiv auswirken werden.

Zur Erläuterung: Es wird während einer Klausur in Zyklen gefastet und weder gegessen und getrunken. Selbstverständlich ist dringend geboten, die Übungen nur dann durchzuführen, wenn die körperliche und auch geistige Verfassung dies zulassen. Es handelt sich hier um eine Praxis im höchsten Yogatantra und nicht um ein Heilfasten. Das tibetische Zentrum führt regelmäßig Fastenmeditationen in Verbindung mit Avalokiteshvara durch. Die der nächste Termin ist Ende April 2020.

# Klausur machen, ins Retreat gehen – bringt das wirklich etwas?

## *Wir haben nachgefragt...*



**LOSANG DEKYI:**

Ich habe 2015 – zu dem Zeitpunkt lebte ich im Wohnwagen in Semkye Ling – an einem 3er Set teilgenommen. Das sind also sechs Tage Nyung Nä Praxis insgesamt, von denen ich berichten kann.

Von Nyung Nä hatte ich immer wieder mal was gehört – dass es da eine Praxis gebe, die mit der Entwicklung des Mitgefühls verbunden sei, und bei der man einen ganzen Tag weder essen noch trinken würde. Vor diesem Nicht-zu-Trinken hatte ich lange Zeit Furcht, dachte, ich würde es körperlich nicht schaffen können. Dann schwärmte mir ein australischer Dharmafreund lebhaft von seinen wiederholt guten Nyung-Nä-Erfahrungen vor und das blieb in meiner Erinnerung hängen.

Als ich nun in Semkye Ling kurz nach meiner Ordination wohnte, hatte ich keine Ausreden mehr gegenüber mir, um es nicht auszuprobieren: keine anderen Verpflichtungen, die dagegen gesprochen hätten und die kurzen Wege – man ist nicht gezwungen, während des Fastens sich körperlich anzustrengen.

Ehrw. Thubten Chödrön leitete auf ihre milde Art die Praxis an. Sie machte es den Teilnehmern leicht, dass ein jeder gemäß seiner Kapazität die Praxis durchführen konnte. So konnten z. B. Niederwerfungen gemacht werden, wenn man es wollte.

Beim ersten Fastenbrechen ist mir vor der ersten Sitzung bei der Zubereitung der Suppe flau geworden. Dann während dieser ersten Morgen-Sitzung hat mein Kreislauf schlapp gemacht. Mir war übel, ich konnte mich nicht mehr auf meinem Sitz halten. Deswegen habe ich mich hinten im Tempel einfach unter einer Decke auf Matten langgelegt und konnte so trotzdem an der Sitzung teilhaben. Danach gab es einen Kaffee für mich, der den Kreislauf wieder auf Trab brachte wie auch die Stimmung. Diese Probleme sind danach nicht wieder aufgetreten.

Ich habe mich zwischen den Sitzungen immer zurückgezogen, sehr viel geschlafen und zudem meine anderen Praxisverpflichtungen gemacht. Das genügte für den Tag vollauf. Jeder Schlaf war von intensiven Träumen gekennzeichnet.

Durch die Fasten Erfahrung habe ich einen intensiven Zugang zu der Praxis gefunden, der sich mir sonst wohl nicht aufgetan hätte. Durch freiwillig aufgenommene Entbehrungen kommt mir das Leiden anderer erfahrbar nahe. Es macht sensibler, öffnet das Herz.

Ich habe durch diese Erfahrungen auch gelernt, dass die geistigen Hürden viel schwerwiegender sind als die eigentliche körperliche Erfahrung. Ist die geistige Hürde überwunden, wird es viel leichter. Das war eine besondere Lernerfahrung, welche hängengeblieben ist – neben der, dass man in diesen Tagen keinesfalls sein Essen nachsalzen sollte.

Ich hoffe in Zukunft weitere Erfahrungen mit dieser Praxis zu machen.



**MARTIN:**

2015 habe ich zum ersten Mal teilgenommen und mache seitdem jedes Jahr mit. Die ersten Jahre waren es jeweils drei Durchgänge, im letzten Jahr dann fünf und in diesem Jahr acht.

Ich meine, dass mich das Angebot im Programmheft gleich angesprochen hat. Genaue Erwartungen hatte ich nicht, außer dass es wahrscheinlich intensiv und nicht ganz einfach werden würde. Das hat sich bestätigt.

Der schwierigste Durchgang war der erste, weil ich es nicht gewohnt war, auf Essen und Trinken zu verzichten. Demzufolge war ich ziemlich schlapp und hab mich in den Pausen ins Bett gelegt. Nachts konnte ich dann kaum schlafen, weil ich tagsüber schon so viel geschlafen hatte... Gerade in der Nacht des Fastentages war ich körperlich und geistig unruhig, weil der Nachschub fehlte. Dazu fiel es mir nicht leicht, dem Ablauf des Sadhanas zu folgen. Ich habe mich schon gefragt, ob die Teilnahme eine gute Idee war. Geholfen hat mir, dass Thubten Chödrön und einige der anderen

Teilnehmer schon seit vielen Jahren diese Praxis machen. Denen schien es auch gar nicht schwer zu fallen. In der Gruppe war es dann eigentlich leicht dabeizubleiben. Sehr hilfreich sind die Erklärungen von Thubten Chödrön, und dass sie liebevoll und nachsichtig mit den Teilnehmern ist.

Natürlich gibt es auch viele positive Erfahrungen. Neben den schweren Phasen gibt es auch solche der Leichtigkeit und Freude. Ich glaube aber, das wichtigste, was ich aus dieser Praxis mitgenommen habe, ist der – gelegentlich – positivere Umgang mit schwierigen Umständen. Wenn es z. B. gelingt, bei Schmerzen oder Problemen zu denken, dass alle anderen frei davon sein mögen, so gewinne ich der Situation etwas Heilsames ab. Und als Nebenwirkung geht es mir dann auch gleich etwas besser, weil der Negativ-Spirale des Ichs hierdurch Kraft entzogen wird.

Ich habe vor, wieder an Fastenklausuren teilzunehmen, weil es zum Besten gehört, was ich mit meiner Zeit machen kann.



#### HEIKO:

In den letzten Jahren konnte ich regelmäßig an den angebotenen Fastenklausuren teilnehmen. Das längste waren bislang 8 Zyklen (Nyung Nä) also rd. 16 Tage.

Von Anfang an habe ich mich zur Avalokiteshvara-Praxis hingezogen gefühlt. Es heißt, sie hilft dabei, das Mitgefühl zu entwickeln und auszuweiten. Und da ich die Notwendigkeit erkannt habe, diese Qualität in meinem Geist zu entwickeln, stütze ich mich gerne auf diese kraftvolle Praxis, zu der ja auch jährlich allgemeine Klausuren im Meditationshaus Semkye Ling angeboten werden. Tatsächlich spüre ich während dieser Praxis, besonders wenn

sie sich über mehrere Tage erstreckt, immer mal wieder eine besondere Berührtheit des Herzens. Dies scheint sich in Verbindung mit dem Fasten noch zu verstärken. Vielleicht rührt es daher, dass man durch den zeitweiligen Verzicht auf Essen und Trinken gelegentlich selbst einige Schwierigkeiten erlebt. Dadurch scheint die Empfindsamkeit für die Leiden anderer Wesen größer zu werden, die sich in viel schwierigeren Umständen befinden.

Interessant ist dabei, dass sich die eigenen Schwierigkeiten im Rahmen dieser intensiven und abwechslungsreichen Praxis recht gut ertragen lassen. Das gemeinsame Praktizieren in der Gruppe gibt Kraft und trägt einen. Und dann gibt es auch Phasen, wo es einem erstaunlich gut geht. Diese traten mit der Zeit immer öfter auf und die Schwierigkeiten nahmen ab, so als würde man sich daran gewöhnen, zeitweilig mit wenig auszukommen.

Nach einer Fastenklausur fühle ich mich oft gestärkt in meiner spirituellen Ausrichtung und habe mehr Energie, auch wenn der Körper etwas an Gewicht verloren hat. Der Geist scheint klarer und kraftvoller zu sein. Dies wirkt noch eine ganze Weile nach und meine tägliche Praxis im Alltag fällt mir leichter.

Auch zukünftig würde ich gerne wieder an Fastenklausuren teilnehmen, da diese Praxis so kraftvoll und intensiv ist. Ich empfinde sie als sehr kostbar und nützlich. Außerdem wird ihr in den Schriften eine besondere Reinigungskraft zugeschrieben. Es heißt, man kann dadurch in kurzer Zeit enorm viele negative Anlagen im Geist reinigen. Dies empfinde ich zusätzlich als sehr motivierend.

#### HELLA:

Nachdem ich bereits an einigen „normalen“ Avalokiteshvara-Klausuren mit Khen Rinpoche Geshe Pema Samten teilgenommen hatte, und daher schon einen gewissen Einblick in die tantrische Praxis erhalten hatte, hörte ich, dass der Nyungne-Praxis eine besonders kraftvolle Wirkung im Hinblick auf die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes zugeschrieben wird, und dass man durch sie enorm viele heilsame Potentiale ansammeln kann.

Meine erste Fastenklausur mit der Ehrw. Thubten Chödrön in 2014 umfasste dann zwei Runden (vier Tage), und aus heutiger Sicht nenne ich sie meinen „Schnupper-



kurs“, denn ich bekam eine Ahnung davon, wie intensiv Dharma-Praxis sich anfühlen kann. Sich zeitweise des Essens, Trinkens und Sprechens zu enthalten, und gleichzeitig viele Stunden gemeinsam im Tempel zu praktizieren, ist phasenweise echt fordernd und anstrengend, aber auch beglückend! Außerdem hatte ich darüber Zugang zu Emotionen und Selbstbeobachtungen, die im Alltag so nicht entstehen: Die teilweise recht unangenehmen Auswirkungen von Hunger und vor allem von Durst zu erleben, brachte mir die tatsächlich leidenden Mitmenschen und Wesen wirklich nah und machte dadurch die Übung von Mitgefühl sehr effektiv.

Dieses Jahr in Mai habe ich dann die erstmals angebotenen acht Runden (16 Tage) mitgemacht.

Auf Hunger und Durst war ich schon eingestellt, und auf das Schweigen freute ich mich sogar. Dann aber gesellten sich noch ein Hexenschuss und durch den Schmerz bedingter Schlafmangel dazu, eine zusätzliche Härte, über die ich letztlich aber dankbar bin, denn das war eine richtig gute Übung: Ich konnte Tag für Tag erleben, was es bedeutet, Schwierigkeiten in den Pfad zu nehmen, und sie in Geduld und Mitgefühl umzuwandeln.

Und worüber ich mich im Nachhinein ganz besonders freue: die vielen Tage der intensiven Praxis unter der Anleitung und Erklärung der Ehrw. Thubten Chödrön haben mir einen deutlich vertieften Zugang zur tantrischen Praxis ermöglicht, der mich bis heute in meiner Praxis zuhause unterstützt und trägt.

Im kommenden Mai wird es diese kostbare Gelegenheit wieder geben, und ich möchte sehr gerne wieder dabei sein!