



GURU YOGA

das Verehren des Lehrers

FRAGEN AN KHEN RINPOCHE GESHE PEMA SAMTEN

Was sollte man wissen, wenn man einen Zugang und ein grund-sätzliches Verständnis zur Praxis des Guru-Yoga gewinnen möchte?

GESHE PEMA SAMTEN: Zunächst einmal gehört das sogenannte Guru-Yoga zum Tantra, es ist eine tantrische Praxis. Sie bezieht sich auf die Meditation in Bezug auf einen Yidam, eine „Meditations-Gottheit“. Um sie auszuführen, muss die Motivation des Erleuchtungsgeistes vorhanden sein. Und dieser liegt zugrunde, dass man Vertrauen in Buddha hat, und die Möglichkeit, Befreiung zu erlangen, als real ansieht - also darauf vertraut, dass Buddhaschaft möglich ist. Im tantrischen Kontext ist der Yidam der Buddha, auf den man sein Vertrauen richtet, und so den Weg zur Buddhaschaft mithilfe der Yidam-Meditation beschreitet. Doch woher weiß man, wie die Übungen auszuführen sind, wie studiert man das Wissen dazu? Um die Yidam-Praxis durchführen zu können, braucht man eine Initiation sowie Anleitung zur Praxis, Kommentare etc. Sie bilden die Basis, auf der die Praxis überhaupt Erfolg haben kann. Und so verbindet man sich mit einem Lama, der all dies vermittelt. Der Lama wird bei der Initiation als der betreffende Yidam angesehen, und dadurch entsteht eine enge Verbindung zwischen dem Lama, dem Yidam,

der Praxis und dem Praktizierenden. Der gegenwärtige eigene Körper wird nicht zu Buddha, sondern der Geist. Es wird die Sicht entwickelt, dass der eigene Geist, der des Yidams und der des Lehrers von einer Natur sind. Dies muss meditiert werden. Hauptsächlich ist es das, was Guru-Yoga ausmacht.

Es gibt Aussagen dazu, dass Guru-Yoga auch im Zusammenhang mit dem Sutra-Fahrzeug stehe. Z.B. der Text des Guru-Yoga der Götterscharen von Tushita und seine Praxis seien nicht explizit dem Tantra zuzurechnen. Ich sehe das anders. Allgemein beinhaltet der tantrische Pfad, die sogenannten „Vier Reinheiten“ zu meditieren: Den eigenen Körper als den der Gottheit anzusehen, den Ort als ihr reines Mandala, die eigenen Handlungen als erleuchtete Heilsaktivität – wie z.B. das Rezitieren des Mantras als Ausdruck reiner Rede betrachtet wird – sowie das Sehen der Genussobjekte als vollkommen rein. Wenn man das ernsthaft praktiziert, identifiziert man sich vollkommen mit dem Yidam. Man ist dann dieser Yidam. Man beginnt zunächst in der Vorstellung mit der Annäherung, bis man vollkommen überzeugt ist, dass der eigene Geist von der Natur des Yidams und seinen erleuchteten Qualitäten ist, also eins ist mit dem Resultat der Praxis. Den Zugang zum Yidam erhielt man durch

den Lama, den man als untrennbar mit diesem ansieht. Durch diese Schritte, dass man den Lama, von dem man die Ermächtigung erhielt, als eins mit dem Yidam betrachtet, mit dem man sich dann selbst verbindet, und den eigenen Geist als den Geist des Yidams auffasst, wird deutlich, dass diese Untrennbarkeit des Yidams und des Lamas und des eigenen Geistes auf natürliche Weise zustande kommt. Das gilt so für alle Tantra-Klassen.

Warum ist die Praxis des Guru Yoga so bedeutsam? Warum sollte man es unbedingt sechsmal täglich ausüben?

GESHE PEMA SAMTEN: Wenn man die Praxis gut ausführt, ist es nicht erforderlich, sie unbedingt sechsmal am Tag zu wiederholen. Diese Regel, das Guru Yoga in sechs Sitzungen abzuhalten, ist eher für diejenigen, die nur oberflächlich praktizieren, um sie zumindest sechsmal am Tag daran zu erinnern. Und nicht nur an den Inhalt dieser Praxis, sondern vor allem an die damit einhergehenden Bindungen und Gelübde, die man mit dem Nehmen der tantrischen Einweihung ablegte. Ohne regelmäßige Praxis vergisst man ganz schnell, worum es in ihr geht und eben auch die ethischen Richtlinien, zu denen man sich verpflichtet hat.

Manche befürchten, dass sie sich mit übertriebener Hingabe an einen Guru selbst entmündigen und zu willenlosen hörigen Schwärmern werden, die alles mit sich machen lassen, was kann man denen entgegen?

GESHE PEMA SAMTEN: Deshalb ist es so wichtig, zuvor den Lehrer akribisch zu prüfen und zu untersuchen. Man macht Erfahrungen mit dem Lama und stellt fest, was für Ratschläge er einem gibt. Sind diese hilfreich, und wie geht er mit einem selbst und anderen um? Und wenn man vom Lama dann viel Gutes und tiefe Unterstützung erfährt, ist es nur natürlich, dass man zu dieser Person ein enges, vertrauensvolles Verhältnis aufbaut. Grundsätzlich besteht dabei keinerlei Gefahr, sondern es ist eigentlich selbstverständlich. Es wäre eher befremdlich, zu so jemandem keine gute Beziehung aufzubauen. So jemand muss keinen offiziellen Titel „Lama“ tragen; die Tatsache, dass er oder sie einen spürbar weiterbringt, ist das Kriterium. Wie der Name „Lama“ (bLa ma, „bLa“ bedeutet Sanskrit *uttara*, „das Höchste“, Anm. d. Red.) schon sagt, sollte der Nutzen von so jemandem wirklich als das Höchste erfahren werden. Menschen, die sich einen Lehrer wünschen, können den Fehler machen, dass sie nicht darauf achten, ob er ihnen bei ihrem Weg nützt, sondern sie orientieren sich am Ruhm und an dessen großartigem Auftreten. Es kommt das Gefühl auf, dass man selbst dadurch erhoben wird, weil man zu diesem berühmten Guru gehört, und so kümmert man sich nicht darum, ob man überhaupt wirklich eine persönliche Beziehung aufbauen kann. Der Fokus liegt nicht auf dem Nutzen für die Entwicklung des eigenen Geistes. Wir sollten uns den Lamas zuwenden, zu denen wir einen wirklichen Zugang haben können, die für uns erreichbar sind. Dabei bleibt es nicht aus, dass wir durch die Nähe auch Fehler bemerken; der Guru ist ein Mensch. Doch wahrzunehmen, ob diese Person mich weiterbringt, und anhand dessen zu entscheiden,

ob ich mich auf sie stütze, das liegt in meiner Verantwortung. Diese Entscheidung kann einem niemand abnehmen.

In Sera z.B. gibt es viele Arten von Lehrern und große Lamas, mit denen man als Mönch in Kontakt kommt. Aber der Lehrer, der einen im Herzen berührt, von dem man die größte Inspiration erfährt durch seine Unterweisungen, und zu dem man sich deswegen auf natürliche Weise hingezogen fühlt, das wird dann der Hauptlehrer für einen sein. Es gibt verschiedene Lehrer, aber wer einem am meisten bedeutet, aufgrund des besonderen inneren Verhältnisses, der sich um einen kümmert, den empfindet man als seinen wesentlichen Lehrer. Das ist der mit dem größten Nutzen für einen selbst, der hauptsächlich der Lehrer. Man empfindet eine natürliche Dankbarkeit ihm gegenüber, einfach ein sehr besonderes Gefühl. Auch ich habe an meinen Lehrern manchmal kleine Fehler bemerkt, aber was wirklich zählte, war, dass ihre Aufopferung und Bemühungen um mich mir so unendlich weitergeholfen haben. Dadurch wandern sie einem direkt ins Herz, und man hat immer ein inniges Gefühl, wenn man an sie denkt. Es mag in Sera viel berühmtere Lamas geben, aber zu diesen Lehrern, die mir nahe waren, habe ich das intensivste Gefühl der Zuneigung.

Wir beten das Bittgebet: „Möge der Segen des Lamas in meinen Geist einsinken!“ Aber im eigenen Geist herrschen eine Menge Dumpfheit und Verblendung. Und was man erlebt, ist, dass das, was der Lama sagt, was und wie er lehrt, der Sinn der Worte in den eigenen Geist eindringen und ihn erhellen und verändern. Darin besteht der spürbare Segen. Die Einwirkung des Gesagten auf den Geist bewirkt eine als positiv empfundene Transformation. Manche haben die Vorstellung, dass der Segen des Lamas sich immer als irgendwelche fabelhaften Lichterscheinungen manifestieren müssten, die über den Scheitelpunkt in einen hineinsickern. Doch der eigentliche Segen tritt ein durch die starken Veränderungen, die der Geist durch die Lehren des Gurus und ihre Anwendung erfährt.

Ist es vielleicht sogar umgekehrt – kann man nicht eigentlich überhaupt erst als sehr souveräne Person, die selbst auf der Suche ist, echte Hingabe aufbringen?

GESHE PEMA SAMTEN: Natürlich, genau so sollte es ablaufen. Alles andere würde ich auch nicht für authentisch halten. Es geht zu Beginn einer Beziehung zu einem Lehrer immer um eine aufrichtige Prüfung, auch seiner selbst. Anders kann keine echte Hingabe aufgrund von stabilem Vertrauen entstehen. Es gibt zwar immer wieder Situationen, wo Menschen ein sehr devotes Verhalten an den Tag legen, aber das ist nicht wirklich echt. Das kann es gar nicht sein, wenn man selbst noch keine positive Entwicklung durch den Guru erfahren hat, die diesem Verhalten eine Basis gibt. Woher sollten sonst eine große Wertschätzung und Dankbarkeit kommen, was sollte sie rechtfertigen? Ohne diese Erfahrung ahmt man mit solcher Devotion eher eine Art Brauch nach, weil man meint, das müsse so sein, und weil die anderen es vielleicht so machen – von denen einige vielleicht tatsächlich positive Erfahrungen haben mögen. Ist die Hingabe tief und echt, könnte ihr äußerer Ausdruck sogar verboten sein – z.B. aus politischer Willkür – die Menschen fühlen

sie trotzdem. Niemand könnte das verhindern. Das, was echte Hingabe ausmacht, liegt vollkommen bei einem selbst.

Wie übt man das sogenannte „Anvertrauen an den Lehrer“ richtig aus? Worauf kommt es dabei an? Womit erfreut man den Lehrer? Was sollte man auf keinen Fall tun?

GESHE PEMA SAMTEN: Wie schon gesagt, man geht eine Verbindung ein, von der man sich einen positiven Einfluss verspricht. Wenn man das Vertrauen hat und der Nutzen wurde erfahren, sollte man diese Verbindung eingehen, denn man würde sich um etwas Wesentliches bringen, wenn man keinen Gebrauch davon macht!

Ging man die Verbindung ein, freut sich der Guru am meisten, wenn man seine Ratschläge und Anweisungen befolgt und praktiziert! Und nicht links liegen lässt. Es gibt die klassischen Empfehlungen, wie z.B. die „50 Verse der Guru-Hingabe“ von Ashvaghosha, aber darin geht es um die Praxis der Besten der Schüler gegenüber den Besten der Gurus, die schwer umzusetzen ist. Wo finden sich schon die Besten der Gurus und wo die besten Schüler? Auch Je Tsongkhapa relativiert diese Anforderungen im mittleren Lam-Rim-Text, indem er sagt, dass wenn man keinen Guru findet, der über alle geforderten Qualitäten in bester Weise verfügt, man sich zumindest auf einen stützen sollte, der die meisten davon aufweist, und wenn auch so jemand nicht gefunden wird, man jemanden wählen sollte, der zumindest über Mitgefühl und Ethik verfügt und über mehr Qualitäten als man selbst. Das zeigt, dass es schwierig ist, sich nur mit den Besten verbinden zu wollen. Seine eigene Verantwortung darf man nie abgeben. Wenn der Lehrer unethisch handelt und solches Tun verlangt oder dazu ermutigt, darf man ihm darin nicht folgen. Es kann dennoch auch sein, dass man als Schüler Fehler, die man selbst hat, auf den Guru projiziert. Bei Unethik ist der Fall jedoch eindeutig, denn das Grundgebot ist, nicht zu schädigen.

Die Schüler sollten ebenfalls Qualitäten mitbringen, z.B. Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit, ein echtes Interesse. Die heilsamen Dharma-Anweisungen des Gurus sollten sie sich zu befolgen bemühen und dafür auch die allgemeinen Dharma-Anweisungen kennen. Man bemüht sich, die Gelübde zu halten, die man vom Lama auf eigenen Wunsch empfing. Es geht nicht um einen blinden Gehorsam allen Anweisungen des Lamas gegenüber, sondern um ein differenziertes Bemühen um Praxis mithilfe des Rates des Lamas, dem man vertraut, und auf dessen Anleitung man baut.

Es gibt das Beispiel des Angulimala, der sich auf klassische Weise einem Guru anvertraute, und dann dessen falschem Dharma folgte, wodurch er ein Massenmörder wurde. Sein Guru hatte Eifersucht entwickelt und führte seinen begabten Schüler mit seinen Anweisungen absichtsvoll ins Verderben statt zur Befreiung, weil er fürchtete, seine Frau würde Angulimala bevorzugen. Das zeigt, dass man selbst ein klares Bewusstsein dafür entwickeln muss, welchen Anweisungen zu trauen ist und welchen nicht. Erst der Buddha führte ihn mit geschickten Mitteln zur Entwicklung, und er wurde ein Arhat.

Erkenne ich überhaupt immer, ob das, was ein Lama sagt oder wie er sich gibt, wirklich schädlich ist, oder ob es mir einfach nur nicht

passt, weil ich meine Fehler, Vorlieben und Abneigungen auf ihn und seine Anweisungen projiziere? Entsteht nicht gerade daraus eine verhängnisvolle Gefolgschaft, weil man seinen fehlgeleiteten Neigungen einfach weiterfolgt, weil man ihre Schädlichkeit nicht sieht?

GESHE PEMA SAMTEN: Ich denke schon, dass man es tief im Innern erkennen kann. Wir finden natürlich selten jemanden, mit dessen Äußerungen wir immerzu vollkommen einer Meinung sind. Manchmal erhält man Anweisungen, mit denen man überhaupt nichts anfangen kann. Dann kann man sie durchaus beiseitelassen, wenn man das Gefühl hat, dass sie einem nichts nützen. Das stellt kein Problem dar. Es geht darum, grundsätzlich eine positive Entwicklung in sich zu bemerken und dadurch Vertrauen zu gewinnen. So verfahren wir doch auch mit weltlichen Dingen, wir beurteilen sie danach, ob sie uns nützlich sind, und das bestimmt dann unser Verhältnis zu ihnen. Ist etwas eher unnützlich und nervig, trennen wir uns davon. In Sera habe ich auch manchmal in Debatten meinen Lehrern widersprochen, und dann gab es eine Kontroverse, man muss nichts einfach schlucken. Mal musste sich der Lehrer korrigieren, mal ich. Das ist normal.

Es heißt in den Schriften, man solle seinen Lehrer als dem Buddha gleich betrachten, und nach all den Jahren engsten Zusammenlebens mit meinen Lehrern ist mir das bis heute nicht völlig gelungen. Aber was ich sagen kann, ist, dass ich zu vielen eine echte Hingabe und innige Dankbarkeit empfinde. Über ihre Güte geht tatsächlich nichts hinaus, nicht einmal die des Buddha, dieses Gefühl habe ich.

In der Gegenwart eines Gurus fühlt man sich sehr nackt, denn es geht um die tiefsten Sehnsüchte und Empfindungen, die man normalerweise verbirgt. Das macht den Schüler sehr verletzlich. Und gerade im Westen gibt es ja so gut wie keinen traditionellen Umgang mit spirituellen Lehrern mehr, was die Schwellenangst, sich an einen zu wenden, erböt. Ist das den Lehrern in diesem Ausmaß bewusst?

GESHE PEMA SAMTEN: Ich glaube, das ist in Tibet gar nicht anders. Es fällt Menschen schwer, sich zu öffnen und sich anzuvertrauen, intime Gedanken und Gefühle mitzuteilen. Und das bemerkt und weiß man als Lehrer natürlich.

Lama khyenno! Der Lama weiß! Womit erfreut man den Lehrer, wie zeigt man seine Dankbarkeit?

GESHE PEMA SAMTEN: Man kann seinem Guru materielle Unterstützung, Dienste aller Art usw. zukommen lassen, und da gibt es ja viele allgemeine und individuelle Möglichkeiten, aber die wesentlichste und beste Gabe an den Guru ist und bleibt die der eigenen, aufrichtig bemühten Praxis! So wie Milarepa es ausdrückte, dass er seinem väterlichen Guru Marpa zwar keine materiellen Güter darzubringen vermag, aber doch die Gabe seiner aufrichtigen Praxis, die Marpa ihn unter Mühen gelehrt hatte.

Das Interview führten Heike Spingies, Nicola Hernádi und als Übersetzer Frank Dick.

Vielen Dank an Khen Rinpoche!