

„Wir brauchen Orte, um innere Wahrheiten zu erforschen“

Interview mit Bhikshuni Soenam Choekyi (Maria Viktoria Derenbach) von Birgit Stratmann

Frage: Warum braucht das Tibetische Zentrum Klausurhäuser?

Antwort: Wir leben in Zeiten der Beschleunigung. Alles entwickelt sich schneller und schneller, und all unser Streben ist auf äußere Dinge gerichtet. Als Gegenpol brauchen wir Orte für den inneren Rückzug, um zu uns zu finden, die inneren Wahrheiten zu erforschen, zu den Quellen des Glücks zurückzukehren, die nur in uns selbst zu finden sind.

Als Mitte der 90er Jahre im Tibetischen Zentrum die Idee aufkam, ein Meditationshaus auf dem Land zu haben, war ich zuerst dagegen. Ich dachte „Noch mehr Aktivitäten, noch mehr Kurse, brauchen wir das wirklich?“ Mit meinen Zweifeln ging ich zu Geshe Thubten Ngawang, und er erklärte mir: „Das Studium in Hamburg ist für Menschen, die ernsthaft etwas über den Dharma wissen möchten. Aber das reicht nicht aus. Wir brauchen einen Ort, an dem wir über die Inhalte des Studiums nachdenken und meditieren können.“

Heute sehe ich, wie recht er hatte. Wir brauchen einen gesegneten Ort, an den wir uns ungestört zurückziehen können, um die Wahrheiten, die der Buddha gelehrt hat, in uns selbst zu finden. Einen Ort, wo wir uns sicher fühlen, wo wir mit dem, was wir tun wollen, willkommen sind, wo wir Unterstützung in unserer Dharma-Praxis erfahren. Denn in der Welt ist vieles darauf ausgerichtet, uns von der religiösen Praxis abzuhalten. Dabei ist die Religion gleichermaßen Schutz in Mußestunden und Kraftquelle für Aktivitäten. Das wird mehr und mehr vergessen.

Wir haben solch einen großen Schatz mit dem Studium in Hamburg. In Semkye Ling können wir das, was wir dort gelernt und ergründet haben, auf die Ebene der Meditation bringen, um eine unumstößliche Erkenntnis zu gewinnen. Dazu brauchen wir Zeit und Muße und Sicherheit an einem geeigneten Ort.

Frage: Welchen Nutzen haben Klausuren?

Antwort: Unser Ziel ist es, den Egoismus zu überwinden und eine altruistische Geisteshaltung zu entwickeln; dazu brauchen wir die innere Umkehr. Das Mittel dazu ist die Meditation. Um gut meditieren zu können, muss man sich zurückziehen, sonst geht es über Wellnes nicht hinaus. Heutzutage ist in unserer Gesellschaft die Anhaftung an materielle Dinge Trumpf. Wir jagen Gütern und Erfolg hinterher – das ist gesellschaftlich akzeptiert. Dabei erschöpfen wir uns selbst, erschöpfen unsere Beziehungen, unsere Umwelt.

Wir stoßen sowohl wirtschaftlich an unsere Grenzen, wie die Finanzkrise gezeigt hat, als auch ökologisch. Die natürliche Umwelt zeigt nicht wieder gut zu machende Schäden, das Klima erwärmt sich in bedrohlichem Ausmaß. All das hat mit unserer selbstbezogenen, gierigen Ausrichtung zu tun. Wir halten für Glück, was Leid bringt, nämlich die vergänglichen Güter und Sinnesfreuden. Diese Ansicht gilt es radikal zu verändern, und das ist nur möglich durch intensives Nachdenken und Meditieren.

Wir brauchen heute Menschen, die ein kontemplatives Leben führen – als Gegenpol zum Materialismus. Menschen, die innere Wahrheiten erforschen und die Erfahrung machen, dass echtes Glück nicht durch das Anhäufen von Gütern entsteht, sondern durch Meditation, durch die Entwicklung von Weisheit und Mitgefühl. Das ist auch wichtig, um das Überleben dieses Planeten zu sichern.

Diese Menschen können dann Vorbild für andere sein. Der Wunsch, die inneren Ressourcen zu erschließen, statt im Äußeren zu zerstören, muss sich verbreiten. So denke

ich, dass wir als spiritueller Praktizierender unserer Verantwortung für die Welten und für die Menschheit dieser Erde nachkommen.

Frage: Du planst selbst eine Dreijahres-Klausur, wie ist dieser Wunsch in Dir entstanden?

Antwort: Vor 20 Jahren machte ich in einem buddhistischen-Meditationsseminar sehr wertvolle Erfahrungen. Eines Nachmittags kam ich an einem fast reifen Kornfeld vorbei und dachte: „Ich möchte dieses Glück nicht nur für mich selbst sondern für die Erde, für die Natur, ohne die wir nicht leben können, für die Tiere, für die Menschen, für das ganze All.“ Aber ich wusste nicht, wie man das anstellt.

Dann hatte ich eine tiefe Meditationserfahrung: Mit Metta, der liebenden Güte, kann ich durch das ganze Universum reisen, ohne dass mir irgendetwas passiert. Aber das reicht noch nicht, ich will auch, dass alle anderen sich an jedem Ort des Universums sicher, geborgen und aufgehoben fühlen.

Heute weiß ich aufgrund des Studiums: Wenn ich den Erleuchtungsgeist entwickle, das Streben nach der unübertroffenen Erleuchtung zum Wohle aller Wesen, dann kann ich dieses Ziel für alle Lebewesen erreichen. Diese Gewissheit habe ich allein den wunderbaren Dharmalehren zu verdanken.

Mitte der 90er Jahre, nach dem Ende des ersten Lehrgangs vom Systematischen Studium, das ich absolvierte, berichtete ich Geshe Thubten Ngawang von meinem Wunsch, meinen Beruf als Ärztin aufzugeben und Nonne zu werden. Er war dagegen und wollte, dass ich zuerst meinen Facharzt mache. Aber ich wusste, wenn ich das täte, wäre ich in den Mühlen der Welt verloren. Ich wollte meditieren.

Ich wurde dann Nonne und begann, den *Stufenweg zur Erleuchtung* (tib Lamrim) zu unterrichten. Das war das Wichtigste in meinem Leben. In den zehn Jahren, in denen ich den Lamrim weitergab, wurde der Wunsch immer stärker, die Klausur zu machen. Hinzu kommt mein Alter: Ich bin jetzt 61 und habe nicht mehr viel Zeit.

Frage: Was erhoffst Du Dir von der Klausur?

Antwort: Meine Lebensaufgabe zu erfüllen, so dass ich am Ende denken kann: „Ich habe getan, was für mich zu tun war.“ Es wäre schön, wenn ich mit der Gewissheit sterben könnte, nun ist das ganze Universum ein sicherer Ort für alle Lebewesen geworden. Natürlich kann ich das nicht allein bewirken sondern nur mit vielen zusammen. Ich habe keinen Zweifel, dass die Lehre des Buddha ein geniales Konzept ist, nach dem das möglich werden könnte: das Universum als sicherer Ort für alle Lebewesen, um glücklich zu leben, ganz besonders auf diesem Planeten, weil der Mensch sich – und ich mich natürlich auch – radikal von innen heraus zu einem verständnisvollen, barmherzigen Wesen gewandelt hat.

Frage: Wer ist geeignet, eine Einzelklausur zu machen?

Antwort: Als erstes Buddhisten, die gut studiert haben. Das Studium als Grundlage für die Meditation wird heute zu wenig beachtet. Früher, als ich noch nicht beim Buddha-Dharma war, konnte ich problemlos zehn Stunden sitzen und meditieren. Aber alles ging durcheinander; obwohl ich tiefe Einsichten hatte, fehlte mir jegliche Orientierung. Ich hatte Glück, dass ich nicht verrückt wurde. Das Studium bietet die Möglichkeit, erst einmal ein solides Fundament für die Praxis zu legen, so dass man in der Meditation auch wirklich weiß, was man tut.

Auch Menschen, die bereits Erfahrungen mit der Meditation haben, können Einzelklausuren machen. Sie müssen psychisch stabil sein und sollten bereits einmal in die Abgründe ihres eigenen Geistes geschaut haben, ohne daran zu erkranken. Denn in Einzelklausuren wird man mit den Dämonen des eigenen Geistes konfrontiert. Wenn man

psychisch gesund ist und die Gegenmittel kennt, kann man den Hindernissen die Stirn bieten und die großen Potenziale, die der Geist bietet, aktivieren.

Die äußere Voraussetzung ist, dass man einen adäquaten Ort hat, an dem auch der Lebensunterhalt gesichert ist. Semkye Ling ist ideal für Einzelklausuren, auch weil dort schon hoch entwickelte Meister meditiert haben und Ordinierte wie Gesche Puma Samten und Bhikshuni Thubten Choedroen hier sind. Das ist sehr förderlich für den Geist.

Frage: Welche Vorbereitungen sind nötig für eine Einzelklausur, die länger als ein paar Tage dauert?

Antwort: Das Wichtigste ist, dass man seine weltlichen Verpflichtungen (z.B. Erziehung der Kinder, Begleichung von Schulden etc.) abgeschlossen und Unerledigtes erledigt hat. Wenn wir genau hinschauen, werden wir in unserem Leben vieles entdecken, das noch nicht fertig ist: Projekte, die wir nicht zu Ende gebracht haben, Beziehungen, in denen noch etwas offen ist, usw.

Weiterhin sollte man durch Bereinigungspraxis gröbere Ebenen von Hindernissen im Geist beseitigt haben, etwa indem man das Mantra von Vajrasattva einige tausend Mal oder vielleicht sogar 100.000 Mal rezitiert hat. Oder Tausende von Niederwerfungen gemacht haben. Dann ist man in der Lage, weitere Hindernisse, die während der Klausur auftauchen, relativ zügig zu überwinden.

Frage: Was sind die größten Hindernisse dafür, überhaupt in Klausur zu gehen?

Antwort: Jeder hat andere Hindernisse. Die meisten hierzulande empfinden Begierde, sie sehnen sich nach einem Partner, von dem sie sich Glück und Geborgenheit erhoffen, ein gemütliches Zuhause usw. Solange man noch danach sucht, wird man nicht in Klausur gehen.

Bei mir waren es Zweifel, ob ich mit einer Klausur den anderen wirklich nutze oder ob ich es nur für mich tue. Ist meine Motivation wirklich rein? Wenn man viel meditiert hat, geht es einem sehr gut, und man kann Schwierigkeiten schnell überwinden. Dadurch besteht die Gefahr, dass man doch nur zum persönlichen Wohle meditiert, was ja auch legitim ist. Aber hier sehe ich eine subtile Form von Verlangen. Wenn man das nicht erkennt, wird man Glück irgendwann wieder verlieren und sein Ziel, das Wohl der Lebewesen, doch nicht verwirklichen. Es ist sehr selten, dass wir etwas nur für andere tun, meistens drängen sich selbstsüchtige Tendenzen auch in unsere heilsamen Handlungen.

Frage: Was ist deine wichtigste Praxis?

Antwort: Meine wichtigste Praxis sind innerhalb des *Stufenwegs zur Erleuchtung* die 13 Punkte zur Erzeugung des Erleuchtungsgeistes, wie sie Kensur Gesche Ugyen Rinpoche gelehrt hat. Besonders wichtig ist für mich der Gleichmut, also die Geisteshaltung, alle Wesen als gleich wertvoll anzusehen, frei von Anhaftung und Hass. Gleichmut sprengt unsere Konzepte. Wir sehen, dass wir unseren Gefühlen und Launen („mein Freund – mein Feind“) nicht trauen können. Darauf basiert normalerweise unser ganzes Leben. Die Übung des Gleichmuts räumt damit auf: Menschen, die ich unsympathisch fand, zeigen mir liebenswerte Seiten, und andere, an denen ich hing, werden relativiert. So werde ich innerlich freier, Liebe und Mitgefühl können für alle unterschiedslos wachsen.

Ich möchte noch sagen, wie dankbar ich dem Tibetischen Zentrum bin, allen voran Gesche Thubten Ngawang, der uns das Studium schenkte und mich darüber hinaus den Lamrim lehrte und noch über seinen Tod hinaus uns dieses kostbare Erbe zurückließ: den Dharma, qualifizierte Dharmalehrer und wunderbare Orte, an denen wir lernen und meditieren können. Dass ich das alles genießen darf, habe ich in erster Linie Jampa

Tsedroen zu verdanken. Ohne sie wäre ich wohl nicht Bhikshuni geworden.

Auch den Übersetzern, Christof Spitz und Oliver Petersen, gehört meine Dankbarkeit. Ohne sie hätten wir die kostbaren Lehren gar nicht bekommen. Was mein Leben als Nonne angeht, die Einhaltung der Ethik und der Gelübde, so danke ich von ganzem Herzen Carola Roloff und Lydia Muellbauer. Sie haben mich auch dazu inspiriert, die volle Ordination zu nehmen, was heute leider immer noch nicht selbstverständlich ist.

Und ich danke allen, die das Tibetische Zentrum durch ihre Arbeit und ihre Zuwendungen unterstützen. Dadurch ermöglichen sie mir diese Dreijahresklausur. Ich bin von allen Kursen und Verpflichtungen freigestellt, und für meinen Lebensunterhalt ist gesorgt. Dafür möchte ich allen, die direkt und indirekt daran beteiligt sind, von Herzen danken. Ende des Interviews

Erste Dreijahresklausur im Tibetischen Zentrum

Bhikshuni Soenam Choekyi (Maria-Viktoria Derenbach) wird die erste sein, die im Tibetischen Zentrum eine Dreijahresklausur macht. Sie ist ab Januar 2010 von allen Verpflichtungen freigestellt, um die traditionelle Einzelklausur zu machen.

Es ist eine große Inspiration für die Praktizierenden im Tibetischen Zentrum, dass Soenam Choekyi diesen Entschluss für eine längere Klausur gefasst hat und sich für drei Jahre zur Meditation zurückziehen wird. Aus dem Kreis der Mitglieder kam daher der Wunsch, ihr für diese Klausur einen Platz in dem neu geplanten Klausurbereich anzubieten. Soenam Choekyi beginnt ihre Klausur in dem Wohnwagen, der im Moment für Einzelklausuren genutzt wird. Dieser hat jedoch keine sanitären Anlagen. Ein Platz in dem neu geplanten Klausurbereich wäre eine große Unterstützung für ihre lange Klausur.

Daher möchten wir speziell um Spenden für die Klausur von Soenam Choekyi bitten.

Bitte spenden Sie:

Konto-Nr. 30 593 900

bei der GLS-Gemeinschaftsbank, BLZ 430 609 67

Stichwort: Dreijahresklausur