

Dämonen des Geistes

VON DR. CORNELIA WEISHAAR-GÜNTER

“Als ich zum ersten Mal in der Einsamkeit verweilte, fühlte ich mich wie ein Reisender, der zu Hause ankommt; ich war voller Freude und wollte unbedingt bleiben.

Als ich später in der Einsamkeit verweilte, fühlte ich mich wie eine einsame Schönheit; ich konnte nicht stillsitzen und bin viel hin- und hergegangen.

Wenn ich jetzt in der Einsamkeit verweile, fühle ich mich wie ein alter Hund, der unter einem Felsen stirbt; so als ob es ein guter Platz ist; und ich verberge meinen zukünftigen Leichnam.”¹



In Dreierschritten wie diesen, zeigt uns der tibetische Freigeist und Wandermönch Pältrül Rinpoche (1808-1887) an vielen Beispielen, wie leicht sich Anfängerfreude über Zwischenschritte in Hoffnungslosigkeit verwandeln kann. Nur wenige Praktizierende werden sich nicht in dem einen oder anderen Fall wiedererkennen, so, als sei ihnen ein heimlicher Spiegel vorgehalten worden. Wir sollten ruhig häufiger in ihn blicken, um uns rechtzeitig ausgleichen zu können.

Aber einen Augenblick mal – gilt als Beginn des buddhistischen Weges nicht eher die Entsagung als die Anfängerfreude? Im Deutschen klingt das Wort „Entsagung“, das sich leider für das englische „renunciation“ weitgehend durchgesetzt hat, eher nach missmutigem Verzicht als nach Begeisterung. „Da ich Erleuchtung will, und der Buddha nun einmal die Distanz von Sinnesfreuden als Preis fordert...“ Was für eine düstere Perspektive, und wie weit ist sie davon entfernt, dass ein Bodhisattva von Freude zu Freude weiterreist, wie es so oft heißt. Sollten der Weg des Anfängers und das Ziel so weit voneinander entfernt sein? Und wäre ich nicht Masochist, würde ich freiwillig auf alles Schöne dieser Welt verzichten?

Der tibetische Ausdruck für Entsagung (nges-'byung) beinhaltet das Aufgeben von etwas, das man mit innerer Sicherheit als schädlich erkannt hat. Dabei kann man sehr äußerlich vor al-

lem die Prozesse des Daseinskreislaufs (Geburt, Alter, Krankheit, Tod) in ihrer Traurigkeit beklagen. Für Menschen aus buddhistischen Kulturen ist ein äußerer Verlust oft der Auslöser, um die Sinnlosigkeit weltlicher Werte wie Reichtum, Jugendkult usw. definitiv zu erkennen und sich stattdessen inneren Werten zuzuwenden. Aber in diesen Fällen war das Grundvertrauen in den Buddhismus schon da, bevor die Krise eintrat. Es fehlte sozusagen nur jener letzte Fußtritt, um mit der Praxis loszulegen.

Kommen wir jedoch ganz von außen, ist es gerade in Krisen für uns schwer, für jenes Interesse offen zu sein, bei dem wir zuerst über längere Zeit prüfen müssen, ob der Dharma wirklich so Hand und Fuß hat, dass er unser Vertrauen verdient. Viele buddhistische Anfänger aus unserer Kultur, die sich innerlich noch unsicher sind, verlieren gerade in Krisen erst einmal den Boden unter den Füßen. Unsere Entsagung sollte sich weniger auf Welt-schmerz stützen als auf das Erkennen dessen, was uns ständig in traditionell 84.000 Verkleidungen das Leben so schwermacht: Die Ichbezogenheit. Dabei ist hier keine Moralapostelei gemeint, etwa ein „sei nicht so egoistisch!“ (damit im Kleingedruckten der Sprecher uns nach seinem Willen formen kann), sondern um ein immer deutlicheres Erkennen, welchen grausamen Prozessen wir uns unnötigerweise selbst unterwerfen.

Das berühmte Vimalakirti-Sutra führt uns eindringlich vor Augen, dass Dharma durch keine bestimmte äußere Handlung definiert ist, nicht einmal durch die Meditation, wie viele fälschlich meinen. Eigentlich geht es im Buddhismus um die Erfor-

¹ Pältrül Rinpoche, Dämonen des Geistes, 4. Auflage Tibethaus 2009, „Brief“ S.107-111. Übersetzt von der Autorin.

schung unseres inneren Geistes, der unserer gesamten Wahrnehmungsweise zugrunde liegt. Nicht umsonst gilt in Tibet der Buddhismus als „das Wissen um Inneres“ (tib. nang-gi rig-pa). Und Entsagung sollte so schnell wie möglich auf der inneren Ebene der sog. „Geistesgifte“ (tib. nyon-mongs) einsetzen, die alle Ausläufer der Ichbezogenheit sind: Was haben wir durch Begierde, Ärger, Neid usw. eigentlich zu gewinnen? Nichts! Stattdessen bringen sie uns um klares Denken, Lebensfreude und liebevolles Zugehen auf Andere. Je deutlicher wir merken, wie schmerzhaft es eigentlich ist, so zu leben, umso dringlicher möchten wir die Geistesgifte loswerden. Damit entwurzeln wir nach und nach die Ichbezogenheit und in letzter Konsequenz den gesamten Daseinskreislauf. Mit wachsender Erfahrung wird uns deutlich, dass es möglich ist, die Welt mit der Freiheit eines Bodhisattva oder gar Buddha ganz anders zu erfahren. Der Buddhismus bleibt in seinen Grundaussagen gleich, ob wir nun mit direktem äußerem Leid beginnen oder mit den Ursachen eben dieses Leids. So oder so – setzen wir wirklich innerlich an, wird sich unser Vertrauen als fundiert erweisen und beständig weiterführen.

Dagegen bergen große äußerliche Maßnahmen – Verlassen unserer Lieben, Dauerklausur, Hergeben allen Besitzes, zu was auch immer uns große Hoffnungen zu Beginn des Weges inspirieren mögen –, tatsächlich die Gefahr baldiger Enttäuschung. Unser Geist reagiert nicht auf Biegen und Brechen, denn unsere Ichbezogenheit haftet sich rasch an unsere neuen Dharmaprojekte und funktioniert sie in ihrem Sinne um.

Vermutlich empfinden wir, wenn wir uns auf radikale Schritte einlassen, tatsächlich Entsagung – ja, wir haben die Schädlichkeit unserer bisherigen Einstellung und die Wertlosigkeit bisheriger Lebensziele für uns erkannt und sind vielleicht begeistert, dass wir eine Alternative gefunden haben.

In Pältrül Rinpoches obigem Beispiel wollen wir z.B. unser ganzes Leben der Meditation in der Einsamkeit widmen und freuen uns: Endlich kann ich Tag und Nacht an mir arbeiten (und, so flüstert mir meine Ichbezogenheit unter vier Augen zumindest unbewusst zu: Bald werde ich ein großartiger Bodhisattva sein!). Zu große Hoffnungen sind besonders in unserer Kultur eine Gefahr, da wir zu wenige Menschen kennen, die uns mit großer Erfahrung als realistische Vorbilder rechtzeitig auf die Schwierigkeiten hinweisen können, wenn wir unseren natürlichen Entwicklungsmöglichkeiten vorausereilen wollen.

Bald werden wir jedoch spüren, wie tief unsere geistigen Strukturen in uns verankert sind, und das Ego beginnt, sich unzufrieden zu zeigen: Würde doch endlich jemand kommen und mich bemerken. Die Schöne will wahrgenommen und geschätzt sein! Stattdessen vergeht Tag um Tag, Monat für Monat ohne große Ereignisse. Immer dieselbe Praxis. Den Rückweg in das normale Berufsleben habe ich mir vielleicht abgeschnitten, oder ich bin persönlich zu stolz dazu, vor anderen einzugestehen, dass ich mich überschätzt hatte. Im besten Fall verbleibt noch so viel Hochachtung vor dem Dharma, dem ich ja mein Leben so ostentativ gewidmet habe, dass ich mich vor mir selbst und anderen schäme – vielleicht braucht es einen Vertrauten, um zu

überprüfen, ob es durch Selbstkorrektur möglich ist, auf dem eingeschlagenen Pfad vielleicht erstmals wirklich in Balance zu finden. Die Ichbezogenheit wird dabei Federn lassen müssen, was sich ein Mensch mit tiefer innerer Entsagung eigentlich sowieso nur wünschen kann. Aber dazu brauchen wir dauerhafte heilsame Kraft, die uns trägt. Für die meisten von uns ist es sinnvoll, ganz allmählich und unauffällig heilsame Kraft und Entsagung parallel zu entwickeln, Schritt für Schritt.

Auf dieser mittleren Ebene der Unzufriedenheit sehen wir unserer Ichbezogenheit mit ihren begleitenden Geistesgiften direkt ins Gesicht, und es ist immerhin noch genug Energie da, um sinnvolle Kursänderungen in Erwägung zu ziehen.

Dagegen zeigt uns die dritte Stufe, wie gefährlich es ist, in Trägheit zu verharren. Depression und Hoffnungslosigkeit wirken schließlich ausweglos. Der buddhistische Versuch ist zunächst fehlgeschlagen und wir brauchen vermutlich professionelle Hilfe, um uns überhaupt wieder im Leben zurechtzufinden.

Wir haben hier nur ein Beispiel näher betrachtet. Ähnliches lässt sich jedoch – und Pältrül Rinpoche zeigt es uns in vielen Details – für jede buddhistische Praxis aufzeigen, die verfrüht oder in irgendeiner Form einseitig erfolgt. Lernen, Inspiration, Meditation und Ethik müssen sich harmonisch entwickeln. Nur sehr viel heilsame Kraft, die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl im Gleichgewicht mit wachsender Einsicht in die Natur der Entsagung und unserer geistigen Funktionen, führt zu einer stabilen Praxis.

Um Enttäuschungen vorzubeugen finde ich besonders hilfreich, was mir mein Lehrer Jampa Thaye ziemlich zu Beginn meiner buddhistischen Übung mit auf den Weg gab: „Richte deine Praxis so ein, dass du sie genauso, wie sie jetzt ist, ein Leben lang durchführen kannst.“ Die Hoffnung auf sichtbare Ergebnisse ist ein Gift, das uns wohl immer wieder überkommt, wenn Andere scheinbar so viel besser und schneller sind. Warum kann ich das nicht auch? Wir brauchen hier gar nicht auf Karma und ähnliche Erklärungsmodelle zurückzugreifen. Denn sobald uns klar wird, dass jeder Vergleich mit anderen eine Form von Stolz ist, wie Nagarjuna in der Ratnavali erklärt, auch wenn dieser Stolz im unterwürfigen Gewand einherkommt... dann ist es die Entsagung selbst, die uns vor Enttäuschung schützt! Vielleicht können wir dann über uns selbst lachen und das Vertrauen haben, dass jeder kleine Schritt, ja, jeder Gedanke im Dharma, ein wirksamer Beitrag für unser aller Wohlergehen ist. Die Beschäftigung damit, wie alles mit jedem zusammenhängt, kann uns dazu ermutigen, die Kostbarkeit unseres bescheidenen Lebens und jedes konstruktiven Gedankens im großen Ganzen zu sehen. Auf dieser Basis werden wir auch angesichts der großen Probleme dieser Welt und unserer eigenen Perspektive alle guten Qualitäten in uns langsam heranreifen lassen zu müssen, nicht enttäuscht sein, sondern uns mit Tatkraft dem widmen, was gerade möglich ist...

Dr. Cornelia Weishaar-Günter ist seit 1988 hauptberuflich Tibetisch-Übersetzerin und Kursleiterin für Buddhismus.