



Nachdenken über Freude

GESPRÄCH MIT DO TULKU RINPOCHE

Für die meisten von uns scheint Freude eines der Hauptziele im Leben zu sein, etwas Grundgutes, Erstrebenswertes. Aber wenn man über die vermeintlichen Gewissheiten nachdenkt, ergeben sich schnell Fragen über die Natur von Freude. Was wäre Ihre Definition von Freude – ist sie das Resultat von gutem Karma, ist sie ein grundlegender Geistesfaktor?

DO TULKU RINPOCHE: Freude kann eine vollkommen samsarische Angelegenheit sein, Freude kann sich aufgrund des Leidens von jemand anderem einstellen, kann sich aus dem eigenen Wettbewerbsdenken ableiten, aus Befriedigung oder dem Aufhören bestimmter Erwartungen und Ängste. Sie kann alles Mögliche sein, so wie unsere Ambitionen. Genau wie diese variieren, so auch die resultierende Freude. Freude bedeutet Glück, und Glück ist ein so abstrakter Begriff. Natürlich ist es ein Gefühl, aber das alleine würde ich nicht als Definition gelten lassen, denn sie wäre nicht tiefgründig genug. Wir können die Freude über die Befreiung empfinden, Freude über die vollkommene Weisheit, und die wäre weit mehr als ein Gefühl.

Kann Freude auch unheilsam sein, z.B. wenn man sich über das Unglück anderer freut, Schadenfreude empfindet, darüber dass der Feind leidet etc., weil man ein Sadist oder fanatischer Attentäter ist?

DO TULKU RINPOCHE: Diese Art von Freude ist vollständig Teil von Samsara. Physisch ist sie eine unheilsame Handlung.

Ist es nicht trotzdem das Resultat von früher angehäuften gutem Karma, dass man das überhaupt als Freude erfährt?

DO TULKU RINPOCHE: Nicht notwendigerweise. Aber ja, es ist wahr, die Fähigkeit, Freude, sei sie positiv oder negativ, überhaupt zu erfahren, muss aus gutem Karma stammen. Es hat grundsätzlich mit dem komplexen höheren Bewusstsein eines Menschen zu tun, dass er zu so weitreichenden Emotionen wie Freude über den Misserfolg seines Konkurrenten o.ä. fähig ist. Ein Hund wäre dazu nur sehr begrenzt in der Lage.

Je entwickelter das Bewusstsein ist, desto erweiterter sind also auch die Möglichkeiten, über alle möglichen Dinge Freude zu empfinden, eben auch über negatives. Und doch ist es so, dass wenn wir jemanden sehen, der sadistische Freude empfindet, oder eine böse Schadenfreude, dann empfinden wir als Betrachter das als eine „hässliche Freude“, obwohl die Person lacht und sich freut. Ein sehr komplexes Phänomen. Worin besteht dabei z.B. der qualitative Unterschied zu der Freude, die man in höheren meditativen Zuständen erfährt?

DO TULKU RINPOCHE: Die Ursachen sind anders. Die Bedingungen sind anders. Wenn sie „geboren“ sind, ist die Art, wie diese existieren, eine andere, und wenn sie aufhören zu existieren, ist das, was aus ihnen resultiert, vollkommen anders. Bloß die Tatsache, dass jemand lächelt und Vergnügen hat, heißt noch lange nicht, dass das etwas Positives ist. Besonders wenn wir über die höheren Meditationszustände sprechen, denn dabei handelt es sich um eine reine Zufriedenheit. Diese Art Freude ist absolut anders und bringt ein völlig anderes Resultat hervor.

Betrachten wir das Maß an Freude; von Leid heißt es, dessen Ausmaß ließe sich unbegrenzt steigern, bei Freude gebe es in Samsara ein Limit.

DO TULKU RINPOCHE: In Samsara hat alles ein Limit. Wenn die Tomaten in meinem Garten gedeihen, freut mich das. Aber nicht so sehr, als wenn mir jemand 100 000 Euro schenken würde – da wäre die Freude sehr viel größer. Das gleiche gilt für negative Gründe für Freude: wenn es mich freut, eine Person zu quälen, entspricht die Freude diesem Maß. Wenn ich ein mächtiger Anführer werde und Gewalt über viele Personen bekomme, werde ich darüber, da bin ich mir sicher, in Extase, in einen Freudentaumel geraten.

Ist das wirklich so? Ist es nicht eher wie bei einem Alkoholiker oder Süchtigen, dass man über die Zeit aufgrund der Gewohnheit eben immer weniger Befriedigung empfindet und einen immer größeren Kick braucht, um überhaupt noch Freude zu empfinden, weil sie sich eben nicht einfach steigern lässt, sondern abnutzt?

DO TULKU RINPOCHE: In dem Moment, wo man süchtig ist und einen die Sucht zutiefst plagt, z. B. wenn man Alkoholiker ist, dann ist in dem Moment, wo man die Sucht am dringlichsten empfindet, der Geschmack von Alkohol, wenn man ihn erhält, eine große Freude, ein geradezu himmlischer Geschmack, 100 000 Male freudvoller – das hängt vom Ausmaß der Begierde ab. *Es wird immer wieder gesagt, man solle, wann immer man etwas Gutes getan hat, sich darüber freuen und es bewusst gutheißen. Was bewirkt dieses Training der Freude an den eigenen guten Werken? Kann man Freude trainieren?*

DO TULKU RINPOCHE: Natürlich! Dies ist wiederum eine sehr allgemeine Frage, ob man Freude trainieren kann. Es gibt z.B. das sogenannte „Lach-Yoga“, „Lachen als Therapie“, und ich bin mir sicher, das funktioniert. Aber das wirkt sich in keinerlei Weise in Richtung Erleuchtung aus. Es bringt einen nirgendwo hin. Doch wenn man sich in der Weise der Bodhisattvas schult, spricht Shantideva über die Freude, die sich dabei einstellt, die Freude, in den Wald zu gehen, die Freude unter einem Baum zu

sitzen, wo einen niemand stört, wo einen niemand verhätschelt, so dass man Hochmut entwickelt. Diese Arten der Freude sind ziemlich heilsam, und ich bin überzeugt, dass sie sich trainieren lassen. Wenn man sich z. B. durch die Biografien großer Meister inspirieren lässt – ich gehe ins Retreat und beschäftige mich intensiv mit den Lebensgeschichten aller bedeutenden Kagyu-Lamas und nehme mir vor, ihnen nachzueifern – das erfüllt einen durch und durch mit immenser Freude. Das ist ein Training.

Und dann gibt es da noch die alte buddhistische Technik des Anumodana, der Mitfreude an der Freude der anderen. Bei Shantideva heißt es: Diejenigen, die wenig eigene Freude haben, sollen Freude am Glück der anderen entwickeln, an deren Qualitäten und Wohlstand. Das lässt sich offenbar auch trainieren, und man zapft angeblich unerschöpfliche Quellen von Freude an. Wie funktioniert das? Rein karmisch, oder hat der Vorgang auch etwas damit zu tun, wie unser Geist existiert?

DO TULKU RINPOCHE: Man kann da einfach hineinspringen und das praktizieren, ohne dass man tiefere Studien über die Sicht betrieben hat, und es wird sicher funktionieren. Man kann es wie ein Placebo anwenden, aber die beste Herangehensweise wäre, dass man zunächst ein gewisses Verständnis der Sicht gewinnt. Darüber, wie all das eine Manifestation des eigenen Geistes ist. Dann ergibt es Sinn, seine Wahrnehmung zu verändern. So wie Shantideva sagt: Wie kannst Du neidisch sein über das Gute, das einem anderen zufällt; ist es nicht genau das, was Du willst? Und jetzt brauchst Du nicht einmal selbst etwas dafür zu tun, es geschieht einfach so, und Du freust dich nicht? Wie dumm ist das denn?

Ist dieses Training in Freude und Mitfreude nicht auch hilfreich, unsere negativen Verhaltensmuster zu durchbrechen, die Geisteshaltung, die überall immer den Fehler sucht, lieber kritisiert als lobt und immer so zugeknöpft und verschlossen an alles Neue herangeht; trainiert man so nicht auch mehr Weite? Neues willkommen zu heißen, Fremdem mit fröhlicher Offenheit zu begegnen und nicht immer so mürrisch durch die Gegend zu gehen?

DO TULKU RINPOCHE: Das denke ich auch. Mit dieser Einstellung hört man auf, andere zu beurteilen, baut Vorurteile ab, rassistische oder welche auch immer. Und die Leute sind nicht dumm, sie merken, ob man sie im Geist von oben herab betrachtet, Vorbehalte hat. Das schafft Distanzen und wir isolieren uns immer mehr, was man eigentlich nicht will. Als Praktizierender besonders des Vajrayana, des Mahayana, weiß ich gar nicht, wie es ohne Offenheit und Vorurteilslosigkeit gehen kann, man ohne sie überhaupt praktizieren kann.

Gerade heute Morgen las ich einen Ausspruch von Dzongsar Khyentse Rinpoche, ihrem Lehrer, in dem er sagte, ein spiritueller Lehrer sei nicht dazu da, den Schülern Freude zu machen, ihnen angenehmes zu sagen und dafür zu sorgen, dass sie sich bebaglich fühlen. Man versteht ja, was er meint, dass es nicht darum geht, Nettigkeiten und Schmeicheleien abzusondern, damit die Leute bei der Stange bleiben, ohne an ihrem Ego zu arbeiten. Aber ist es nicht in unserer Wettbewerbsgesellschaft, in der viele Menschen ein sehr niedriges Selbstbewusstsein haben und sich als wertlos empfinden, auch wichtig, ihnen zunächst einmal Mut zu machen, zu

sich zu stehen? Dass sie sich darüber freuen können, viele Möglichkeiten zu haben, ihrem Leben eine positive Richtung geben zu können, dass es völlig OK ist, nicht perfekt zu sein? Ist es nicht ein geschicktes Mittel, den Menschen eine Freude zu vermitteln, die sie beflügelt, sich zu verändern?

DO TULKU RINPOCHE: Buddha lehrte, dass es vier Mittel gibt, Schüler zu sammeln, die ein guter Lehrer kennen sollte. Wenn es dem Schüler an materiellen Gütern mangelt, er hungrig ist oder friert, muss man zunächst diese Grundbedürfnisse stillen, damit er oder sie den Dharma aufnehmen kann. Wenn jemand ein geringes Selbstbewusstsein hat, muss man ihn oder sie erst einmal ermutigen. Wenn aber eine gewisse Art von Lehrer dem Schüler die ganze Zeit einredet: Du bist so großartig, Du bist toll! Dann ist das hauptsächlich ein Befriedigungs-Gewerbe. Die Egos der Schüler werden abhängig gemacht, sich diese Anerkennung immer wieder holen zu müssen. So kommt keinerlei spiritueller Fortschritt zustande, keine Transformation. So ein Lehrer wird versuchen, all die Verunsicherungen und Ängste der Schüler intakt zu halten, sie nicht anzutasten. Das ist es, was D.K. Rinpoche gemeint haben muss. Jemanden wie ihn, so einen Yogi-Typus eines Lamas, ermüdet so eine Art von Show-Gehabe. Es gibt diese Geschichte von Manjushri, wie er 500 Mönche dazu bringt, zu sterben, und alle anderen völlig entgeistert darüber sind. Er aber sieht in der Geburt die Geburtslosigkeit und im Tod die Todlosigkeit. Für ihn ist es lediglich ein Spiel im Traum. Große Rinpoches wie Chatral Rinpoche, wenn jemand zu ihm kommt, dann wird er das Ego desjenigen total zerbrechen. Wenn der Schüler voller Hingabe kommt und sagt: „Ich werde alles tun, was Sie sagen!“ Dann defäkiert er auf einen Teller, mischt den Kot mit Wasser, indem er das mit den Fingern verrührt, serviert ihn dem Schüler und sagt: „Trink das!“ Und das wird er nicht können. Für Monate und Jahre wird ihn das deprimieren, aber was für ein Segen wird das sein. So viel negatives Karma beseitigt! Was für ein Grund zur Freude! Auch wenn die „Aufgabe“ nicht bestanden wurde, der Gewinn aus der Verstärkung darüber war das entscheidende. Daher ist diese Frage zu allgemein gestellt.

Im Falle von Nirvana; ist ein erleuchteter Geist an sich freudvoll? Wo kommt die Freude eines erleuchteten Geistes her?

DO TULKU RINPOCHE: Um ehrlich zu sein, es wäre eine Beleidigung zu sagen, ein erleuchteter Geist sei froh. Die Texte sprechen zwar von ultimativem Segen, von Dewa chenpo, großem Glück, aber eigentlich haben wir gar keinen Ausdruck für diesen Zustand, kein Beispiel für einen erleuchteten Geist. Wir haben keine Erfahrung, an der wir die der Erleuchtung abgleichen könnten. All das ist sehr vage. Das ist es, was einem im Kloster aufgeht, man debattiert und debattiert, jeden Tag argumentiert man darüber, welche Art Weisheit ein Buddha besitzt, Gorampa sagt dies, ein anderer sagt es so, aber wir haben ehrlich keine Ahnung. Es ist wichtig, den Geist in all diesen falschen Richtungen herumzutreiben, später findet er dann die richtige Richtung. Aber zu glauben, dass die Sonne scheinen wird, und der Segen des Lama in einem Strahl auf einen fällt, das ist recht naiv. Nirvana ist jenseits aller Konzepte. Es ist die Befriedigung aller Konzepte. Wenn wir uns also fragen, wo kommt „die Freude“ eines Buddha her, dann kann der Begriff nicht zutreffen. Es kann nicht Freude sein. Freude ist eine samsarische Angelegenheit. Freude ist, was wir kennen, was wir verstehen. Wir menschlichen Wesen kreieren Freude. Wir kleben dieses Etikett auf eine Sache, auf eine Art Befriedigung. Selbst wenn wir die im Zustand von Nirvana hätten, sie wäre eine Enttäuschung.

Es gibt natürlich die Passage, wo Buddha gefragt wird: „Wober weiß ich denn, dass Nirvana so erstrebenswert ist, wenn ich keine Erfahrung damit habe?“ Und Buddha antwortet: „Wenn Du die Schmerzensschreie derer hörst, die im Folterkeller des Gefängnisses sitzen, hast Du dann eine Ahnung von ihrem Schmerz, auch wenn Du ihn nicht fühlst?“ „Ja, die habe ich.“ „Genauso ist es, wenn Du die Freudenrufe derer vernimmst, die Nirvana erfahren.“

DO TULKU RINPOCHE: Ja, wie hat Milarepa gesagt: „Buddha ist der größte Lügner.“ Wenn jemand in einer dunklen Höhle ein Seil für eine Schlange hält und vor Angst völlig gelähmt und verzweifelt ist, und sein bester Freund kommt hinzu und will ihm helfen, dann könnte er sehr ruppig sein, einfach das helle Licht anknipsen und sagen: „Stell dich nicht so an, das ist keine Schlange, das ist bloß ein Seil.“ Oder aber er kann mit dem Freund mitempfunden und nimmt erst einmal einen langen Stock und nimmt das Seil be-

hutsam auf, tut so, als ob er eine Schlange vor sich hat und lässt den Freund allmählich selbst erkennen, dass es nur ein Seil ist, vor dem er sich gefürchtet hat. Alle anderen Lehren als die Vollkommenheit der Weisheit, Form ist Leerheit, Leerheit ist Form, sind wie die zweite Variante. Form ist Leerheit, Leerheit ist Form, das ist wie das ruppige Anknipsen des Lichts.

Vielen Dank für das Gespräch!

Das Gespräch führte Nicola Hernádi
Zur Person: Do Tulku Rinpoche ist der Residenz-Lama und spirituelle Leiter des jungen Aryatara - Zentrums in Windeck, <https://www.aryatara-dharmacenter.com/>. Er wurde von S.H. Sakya Trizin im Alter von 17 Jahren als Reinkarnation des 5. Raktrul Rinpoche erkannt, einen Meister des Do Teng Klosters in Osttibet. Nach seiner Anerkennung erhielt er ein elfjähriges Training in buddhistischer Philosophie, Praxis und Debatte am „Dzongsar Khyentse Chokyi Lodro Institut“ in Indien, welches er mit dem Titel eines Acharya (tib. Lopön) abschloss. Do Tulku Rinpoche arbeitet als Übersetzer im 84000 Projekt (<http://84000.co>) und ist Laienpraktizierender mit Familie. Er wird geschätzt für seine gelehrte, interaktive und oft unkonventionell-humorvolle Art, mit der er die buddhistischen Lehren vermittelt.

Dank auch an Arne Schelling für die Unterstützung!

