



ACHTSAMKEIT, AUFMERKSAMKEIT, KONZENTRATION, PRAXIS

FRAGEN AN KHENPO KUNGA

Woraus besteht Praxis, oder die „eigentliche“ Praxis – hören, nachdenken, meditieren? Was ist wichtiger, formelle Praxis wie Sadhana Praxis, oder Anwendung von Achtsamkeit und Geistes-schulung in den alltäglichen Situationen des Lebens?

KHENPO KUNGA: Natürlich, hören/studieren, überdenken und meditieren, diese drei sind „Praxis“. Hier müssen wir schrittweise vorgehen; zunächst müssen wir studieren, dann nachdenken und anschließend kontemplieren. Am Ende läuft es immer darauf hinaus, dass wir in der Hauptsache alle drei, hören, nachdenken und meditieren, zusammen praktizieren. Wenn an erster Stelle das hören/lernen steht, dann weil man etwas wissen muss, damit man darüber nachdenken kann. Hat man nichts studiert, was sollte man dann überdenken und meditieren? Daher ist zunächst das Studieren wichtig.

Kommen wir zu der zweiten Frage, ob formelle Praxis in Ritualen, die Meditation der Erzeugungsstufe und Vollendungsstufe oder Achtsamkeit und Vergegenwärtigung im Alltag wichtiger sind: sie sind alle wichtig, aber zuerst ist Achtsamkeit, das Identifizieren der Situation des Geistes, in der er sich im Moment befindet, von großer Bedeutung. Denn das wirkt als eine Unterstützung für die Meditationen der Erzeugungsstufe und Vollendungsstufe, wirkt wie ein geschicktes Mittel für diese, die man ohne es nicht erreichen kann.

Wie wissen wir, dass wir korrekt praktizieren?

KHENPO KUNGA: Die Antwort auf die Frage, ob wir richtig oder falsch praktizieren, lässt sich daraus ableiten, ob wir durch unsere Praxis einen Nutzen im Geist verspüren oder nicht. Wir müssen uns selbst fragen, ob die Art, wie wir praktizieren, unseren Geist öffnet, ihn weiter macht, fokussierter macht, ob wir warmherziger dadurch werden und uns glücklicher fühlen. Und wie es im Buddhismus gelehrt wird: „Meditation dient dem Zweck, die Leidenschaften zu verringern.“ Sie soll helfen, das eigene Geisteskontinuum von Anhaftung, Gier, Ärger und Unwissenheit zu befreien. Und wenn die Leidenschaften durch unsere Praxis abnehmen, ist das ein Indiz dafür, dass die Praxis korrekt ist. Die Übung versetzt uns in die Lage, das Aufkommen der Leidenschaften zu bemerken und dann Gegenmittel anwenden zu können.

Haben Sie eine persönliche Praxis, die sie für sich als besonders hilfreich ansehen?

KHENPO KUNGA: Sie meinen, welche Praxis mir in meinem eigenen Leben den größten Nutzen gebracht hat? Ich habe im Laufe meines langen Lebens ja schon sehr viele verschiedene Arten der konzentrativen Praxis auf den verschiedenen Stufen studiert und praktiziert, allgemeine Arten der Meditationen, Meditationen der Erzeugungsstufe, der Vollendungsstufe, Dzogchen, Mahamudra etc., aber das Praxis-Mittel, das mir am meisten weitergeholfen hat, war Achtsamkeit, Gewahrsein. Sich

der Zustände gewahr zu sein, sie zu bemerken, in denen sich der Geist befindet. Daraus habe ich bei weitem den meisten Nutzen gezogen. Achtsamkeit, Gewahrsein, ist die Übung, mit der man anfängt, und im weiteren Verlauf, im Kontinuum der eigenen Praxis, unterstützt sie dann alle weiteren Arten der höheren Praktiken, denen man sich widmet. Das ist, wenn ich an mein Leben zurückdenke, wirklich die hauptsächliche Praktik gewesen, die geholfen hat, meinen Geist zu verändern, und beim Bekämpfen der Leidenschaften – indem man diese überhaupt registriert, um dann etwas dagegen unternehmen zu können. Wenn auf die Frage nach der besten Praxis für mich selbst hier also „Achtsamkeit“ steht, dann ist das völlig in Ordnung.

„Praxis“ und „Pfade“, sind diese Begriffe eigentlich bedeutungsgleich?

KHENPO KUNGA: Ja, sie sind gleich. „Pfad, Straße“ bedeutet so viel wie „Weg zum Erreichen eines Ziels, zum Erreichen dessen, was man anstrebt“; das Ziel ist das Erreichen der Ebene eines Buddha, und den Schriften nach werden die Mittel, „das zu Übende“, also die Praxis zum Erreichen dieses Ziels, „Pfade“ genannt. Und wenn man von „Lam Rim“, also den „Stufen und Pfaden“ spricht, behandeln diese die Praktiken, also die Pfade, um die einzelnen Stufen oder Ziele verwirklichen zu können. Kurz gesagt, sind sie dasselbe. Praxis ist das, was man als Weg zu seinem vorgestellten Ziel anwendet, um dieses Ziel zu erreichen.

Was sind die größten Hindernisse für unsere Praxis? Faulheit, falsche Ansicht, Selbstbezogenheit, Verwirrung in Bezug auf die Ziele der Praxis oder unsere fehlerhafte Art und Weise zu praktizieren?

KHENPO KUNGA: Alle Faktoren, die gerade genannt wurden, sind Hindernisse. Wenn wir also über Hindernisse sprechen, kann man nur sagen: da gibt es viele. Aber wenn man die Hindernisse als solche erkennt, können wir sie als Freunde für den Pfad gewinnen. Ein Hindernis jedoch ist dafür nicht zu gebrauchen, und das sind die verschiedenen Arten von Faulheit. Wenn wir jedoch aktiv praktizieren, dann dient das Erkennen der jeweiligen Hindernisse dem Fortschritt, und durch nachdrückliches Üben können wir sie eliminieren. Ich sage immer, es ist nicht schlimm, langsam voran zu kommen, aber überhaupt nicht anzufangen, das ist ein Problem. Und das ist, was Faulheit bewirkt, und weshalb sie das übelste Hindernis darstellt. Mit Faulheit meine ich vor allem den Unwillen, überhaupt mit der Praxis anzufangen, sich der Anstrengung der Praxis zu unterziehen, und nicht so sehr, dass man statt ausgedehnter, umfangreicher Praxis nur ein wenig, in geringem Umfang praktiziert, das wäre nicht das größte Hindernis.

Wie können wir unsere Praxis verstärken, verbessern? Können wir auch Gefahr laufen, uns zu sehr zu überfordern?

KHENPO KUNGA: Zu Anfang ist es nicht ratsam, uns zu sehr unter Druck zu setzen. Denn dann besteht die Gefahr, dass wir eine Abneigung gegen die Praxis entwickeln. Dann geht man mit negativen Gefühlen an die Meditation heran und empfindet nur Frustration gegenüber seinen Bemühungen. Und dann gibt man als Anfänger leicht auf. Deshalb wird empfohlen, sich zu Beginn

nicht zu überfordern, sondern lieber in kurzen Intervallen zu meditieren – short time, many times, kürzer, aber dafür öfter, wie es heißt. Und dann gibt es natürlich viele Methoden für die Praxis: studieren etc., und da sollte man das praktizieren, was dem eigenen Geistesvermögen zunächst am angenehmsten erscheint, wohin einen die Neigung auf natürliche Weise zieht, was dem eigenen Empfinden am ehesten entspricht, das ist sehr wichtig.

Grundsätzlich gibt es – wie vorhin in der Frage angesprochen – formelle und informelle Formen der Praxis. Voraussetzung ist, erst einmal den Geist zu entspannen und alles Schädliche daraus zu verbannen. Dann geht es darum, kontinuierlich achtsames Gewahrsein zu üben, das ist sehr wesentlich. Und so sollten wir dann jeden Tag diese Achtsamkeit nicht vergessen und nicht verlieren, das ist von größter Wichtigkeit. Und dann sollten wir abends überprüfen: was habe ich heute gut gemacht, wo habe ich Fehler gemacht? Haben wir gut praktiziert und unser Gewahrsein aufrechterhalten, können wir uns freuen und uns ermutigen, so weiterzumachen. Und in Bezug auf unsere Fehler, wenn Faulheit oder ähnliches auftraten, nehmen wir uns vor, diese nicht zu wiederholen, zu sehen, wie sie zustande kamen, um ihr erneutes Auftreten besser verhindern zu können. Und dann sagen wir uns auch: das ist nicht so schlimm, morgen mache ich es besser. Diese Art korrigierender Untersuchung ist sehr wichtig.

Unsere Praxis sollte zu unserer geistigen Disposition passen, und wir sollten sie mit Begeisterung ausführen können, sie sollte uns inspirieren, und wir sollten sie verstehen. Wenn wir uns ständig zu einer Praxis nötigen müssen, ohne dass wir wirklich etwas mit ihr anfangen können, wird sie uns nicht weiterhelfen.

Können sie bitte den Unterschied zwischen Achtsamkeit/awareness (dran pa) und Aufmerksamkeit/mindfulness (shes bzbin) erklären?

KHENPO KUNGA: Ich kann nicht wirklich sagen, wie die beiden Begriffe im Englischen/Deutschen verstanden werden.

Achtsamkeit, *dran pa*, bedeutet hauptsächlich so etwas wie „nicht-vergessen“, also während der Praxis diese nicht zu vergessen. Aufmerksamkeit, *shes bzbin*, bedeutet, sofort zu bemerken, wenn man die Praxis vergisst, wenn sie einem entgleitet. Im Bodhicaryavatara wird Achtsamkeit mit einem Seil verglichen, mit dem man den ungezähmten Elefanten des Geistes festbindet. Und Aufmerksamkeit ist dann der Eisenhaken, der *Ankusha*, mit dem man ihn bändigt und in Schach hält. Aber ich habe auch schon gesehen, dass *shes bzbin* mit *Achtsamkeit* übersetzt wird und *dran pa* mit *Aufmerksamkeit*, das ist dann nicht verständlich. Oft wird im Westen *dran pa*, Achtsamkeit, als eine Art Konzentration aufgefasst, aber das ist es nicht, was *dran pa* bedeutet. Das Verweilen auf dem Objekt selbst ist nicht damit gemeint, sondern das Bewusstsein des Verweilens auf dem Objekt.

Vielen Dank!

Holger Yeshe führte das Gespräch übersetzt aus dem Tibetischen

Zur Person: Khenpo Kunga ist Schüler von Yongey Mingyur Rinpoche und Dozent am Dzongsar Monastic College in der Nähe von Dharamsala und ist als Lehrer für das weltweite Netz der Zentren der Tergar-Organisation tätig.