



DER EIGENE Geist ALS STÖRENFRIED IN DER MEDITATION

INTERVIEW MIT DOLPO TULKU RINPOCHE

Viele machen die folgende Erfahrung: Wenn sie sich ins Meditations-Retreat begeben, geht zunächst einmal für ein paar Tage alles gut, aber dann treten plötzlich Schwierigkeiten aller Art auf. Abgelenktheit und Unruhe stellen sich ein, und viele glauben fest daran, dass äußere Ursachen schuld sind. Vermeintliche Störgeräusche, angeblich veränderte äußere Bedingungen, die den inneren Frieden torpedieren. Alle Außenstehenden sehen klar, dass die Ursachen eber im eigenen Geist liegen, aber die Betroffenen selbst wollen das nicht akzeptieren. Wie finden wir die richtige Balance, den richtigen Zugang zu uns selbst, uns nichts vorzumachen, Ausflüchte zu suchen? Wie fallen wir nicht weiter auf uns selbst herein?

RINPOCHE: Zu diesen Fragen habe ich ein paar Dinge zu sagen:

1. Einen Lehrer zu haben, ist entscheidend. Wenn man sich für mehr als eine Woche in ein striktes Retreat begibt, braucht man unbedingt einen Lehrer, der einen leitet. Aber nicht nur in der Meditation, für alle komplexeren praktischen Vorhaben gilt: wenn man niemanden hat, der einem weiterhilft, bleibt man ab einem gewissen Punkt stecken. Es geht nicht bloß darum, dass man die Zeit hat, oder die Anstrengung aufbringt, man braucht Hinweise, die man versteht. Manchmal sagt uns das Ego: wir brauchen niemanden, wir kommen alleine klar. Viele Bereiche unseres Lebens beurteilen wir aus der Position von „Hörensagen“ heraus. Das meiste Wissen, das wir haben, ist aber kopier-

tes Wissen. Andere teilten ihre Erkenntnisse und Erfahrungen und lehrten sie, und so lernen wir und übernehmen sie. Im Retreat arbeiten wir dann nach diesem Schema, aber brauchen gleichzeitig eine gute persönliche Begleitung. Retreat bedeutet: du spielst mit deinem Geist. Und dafür bedarf es eines wirklich guten Führers! Nämlich dann, wenn innere Erfahrungen auftreten, die wir normalerweise nicht bemerken, weil wir so abgelenkt sind durch äußere Reize. Selten kommen wir zur Ruhe, haben Zeit für uns. Und zu Beginn im Retreat ist der Geist noch ruhig – nicht weil man so gut praktiziert, sondern weil der Geist erschöpft ist und sich ausruht. Man ist in einer neuen Umgebung, und der Geist lässt locker für ein, zwei, drei oder mehr Tage, ohne sich auf ein Objekt zu konzentrieren. Aber dann sind die Objekte immer dieselben: die gleiche Tür, die gleiche Wand, das gleiche Kissen... Und wie nach einem guten Nickerchen, steckt der Geist dann voller Tatendrang. Wie ein Affe, der nach tiefem Schlaf aufwacht und mit frischer Kraft seiner zappelligen Natur nachgehen will. Aber im Retreat gibt es keinen interessanten Ort, wo sich der Geist jetzt austoben könnte. Und weil er sich nicht in der Gegenwart beschäftigen kann, produziert er haufenweise Gedanken über Vergangenes oder Zukunftspläne. Und wenn dann irgendein Objekt außer den öden bekannten auftaucht, stürzt sich der Geist sehr stark darauf. Während man also so dasitzt, und plötzlich muht eine Kuh oder jegliches ande-

re außergewöhnliche Objekt, das aufkommt, greift der Geist mit großer Kraft danach. Und mit diesem Geisteszustand braucht man dringend einen fähigen Lehrer. Sicher, man sollte falsches Denken stoppen. Aber das sagt sich so leicht! Wie gelingt das? Da müssen wir von erfahrenen Lehrern lernen.

2. Ganz allgemein ausgedrückt, braucht man Entspannung. Sich mit dem eigenen, natürlichen Fluss der Dinge verbinden (rang `bab), sich nicht quälen, sich nicht unter Druck setzen: „Mein Geist geht hierhin, das darf er nicht! Den Fokus zu verlieren, ist falsch, ist schlecht!“ Man richtet sich verbissen aus. Dann entscheidet man sich um und macht sich erneut Druck. Und dann kommt wieder ein Gedanke, und man wirft erneut alles um. Das erzeugt Stress. Manchmal führt das auch zu Depressionen. Das heißt nicht, dass man sich nicht kontrollieren soll. Man muss jedoch lediglich sachlich feststellen, dass der Geist vom Objekt abdriftet, dabei bleibt die Meditation erhalten – der Geschmack der Meditation wird dadurch nicht beeinträchtigt. Man wendet den Geist wieder dem Objekt zu. Das Gewahrsein bleibt intakt, auf ganz natürliche Weise. Deshalb heißt es in einigen Dzogchen-Texten: „Wenn man das Wasser nicht schüttelt, setzt sich der Schmutz von alleine ab.“ Wenn man also mit Gewalt und Aktionismus versucht, Klarheit herzustellen, erreicht man nur noch mehr Trübung.

3. Für mich auffällig, entwickeln viele Praktizierende des Yoga und der Meditation eine Überempfindlichkeit. Sie werden über-sensibel. Alles stört sie: andere Leute oder der Ort ist zu laut, nicht geeignet, zu viele Störungen etc., „so geht das gar nicht, denn Ich als Yoga- oder Meditations-Praktizierender liebe es so und so, rein und natürlich und soundso und auf keinen Fall so...“ Das bringt so viel Enge mit sich! Meditation hat mit Weite zu tun, muss sich weit anfühlen, frei von Beurteilung. Der enge, alles ständig beurteilende Geist bewirkt ein großes Hindernis. Was man also tun muss, ist, all diese Hindernisse zu kennen und dieses Wissen mit in die Meditation einfließen zu lassen. Wenn ein Klang ablenkt, nutze dies zur Ausrichtung der Meditation. Und dann gibt es dabei das „chos kyi bdag `dzin“, das „Greifen nach dem Selbst der Phänomene“. Dieses schlicht klar zu registrieren, dass es geschieht, und als Mahamudra-Übender sich zu fragen: Wo ist das störende Geräusch? Wo ist das laute Geräusch? Und dabei die Weisheit aus analytischer Meditation, Vipashyana, nutzen: „Es lässt sich nicht finden.“ Wenn man dann allmählich frei wird von Konzepten, dann wird dieses Geräusch zum ultimativen Buddha-Klang, zum Ultimativen der Rede des Buddha. Und darum geht es schließlich: sich auf die ultimativen Lehren auszurichten, im höchsten Buddha-Dharma zu verweilen.

Diese drei: 1. Guter Lehrer, 2. „rang `bab“, sich dem natürlichen Fluss hingeben und 3. „rang dröl (sgrol)“ Befreiung aus sich selbst heraus, sie sind wichtig. Dazu natürlich noch die Sicht der Leerheit. So gelingt es, dass man das störende Objekt in die Meditation integrieren kann, die Störung als Meditationsobjekt positiv nutzen kann. Feststellen, dass wir „aus Mücken Elefanten machen“, dass wir kleine Störungen vehement übertreiben und selbst das Problem aus ihnen machen. Der geübte Meditierende bleibt entspannt in jeder Umgebung, an jedem Ort. Daran sollten wir uns messen, auch wenn wir noch

Anfänger sind. Anderenfalls werden wir zu überempfindlich gegenüber allem und jedem, und das führt zu nichts.

Als stolze Mahayana-Praktizierende haben wir gelernt, schon morgens unsere altruistische Motivation hervorzubringen, das Wohl aller Lebewesen zu fördern, ihnen den Vorrang einzuräumen. Und doch geschieht es immer wieder, dass schon eine geringe Niederlage, eine simple Kritik, den Geist so erfasst, dass man schnell völlig davon beherrscht ist, sich deprimiert fühlt, Ärger ausbrütet, den Verursacher negativ sieht und all das Negative einer Kränkung den ganzen Tag und länger wiederkäut. Immer wieder versagen wir, gemessen an unseren Ansprüchen. Wie damit umgehen, und was sind die geeigneten Mittel dagegen?

RINPOCHE: Ärger, ihm gegenüber haben Psychologen und Neurologen ihre verschiedenen Ansichten, wie dass Ärger notwendig und gut zum Zwecke des Selbstschutzes sei. Vom Dharma-Standpunkt aus jedoch heißt es: Ärger hilft nie! Ihn als „Selbstschutz“ zu verbrämen, ist unnötig, Selbstschutz geht viel besser ohne ihn, ohne rot angelaufenes Gesicht. Und in Bezug auf angeblich berechtigte Gründe für Ärger: ohne zu wissen, was die nähere oder fernere Zukunft wirklich bringt, raubt uns Ärger akut in der Gegenwart den Frieden. Das spüren wir deutlich und brauchen dafür keinen ärztlichen Rat, wissenschaftliche Theorien oder geistliche Führung durch einen gelehrten Priester: der Ärger bringt uns um Klarheit und Ruhe. Kritik, unangenehme Auseinandersetzungen – aus eigener Erfahrung, was ich beobachte und auch aus dem Hintergrund der Texte: wir haben einfach nicht genügend die Bodhicitta-Motivation. Ein zu begrenztes Vorstellungsvermögen. Wir praktizieren vielleicht für 30 Minuten an einem bestimmten Abschnitt des Tages. Manchmal liest man nur einen Vers eines Textes über Bodhicitta, und er geht zu Herzen und inspiriert uns, und ein anderes mal überhaupt nicht. Wir erzeugen Bodhicitta nicht wirklich kontinuierlich aus einer echten Warmherzigkeit heraus, die notwendigen Gefühle erzeugen wir nicht. Wenn man das tut, nimmt man nicht mehr rasch alles persönlich.

Wenn z.B. Eltern von ihren Kindern unmaßig kritisiert werden, halten sie das aus, nehmen das hin und können das einordnen, sie können das leicht wieder loslassen. Woher kommt diese Kraft? Weil sie die Kinder lieben.

Und als ich in sehr entlegene Gegenden gereist bin, z.B. in Nepal nach dem großen Erdbeben, machte ich folgende Erfahrung: Ich bemühe mich, mein Bestes zu tun. Aber die Leute hatten alles verloren, Haus, Angehörige, Lebensgrundlagen. Das war offenbar die mentale Stütze ihrer Identität: Heim, Familie, Auskommen. Und als sie dann zum Überleben ein paar Hilfsgüter bekamen, regte sich in ihren Gesichtern nichts, keine Freude, keine Dankbarkeit. Aber wie immer sie auch reagierten, da fühlt man keine Enttäuschung oder Irritation. Man versteht den Hintergrund, fühlt sich ein. Ihre unerwartet teilnahmslose Reaktion verstört einen nicht. Auch Nicht-Buddhisten entwickeln hier sofort Mitgefühl. Und durch diese Erfahrungen weiß ich: Wir erzeugen einfach meistens nicht genug tief empfundenes Mitgefühl, nicht genug aufrichtiges Bodhicitta. Daran müssen wir arbeiten. Und deshalb sage ich all denen, die Sadhana-Re-

zitation praktizieren: Wenn Du das eine Viertelstunde täglich machst, widme zumindest fünf Minuten davon Bodhicitta. „...dro la pen chir sang gyä drub par shog – „... Möge ich den Wesen Nutzen bringen, bis sie alle Erleuchtung erlangt haben!“ Wenn man die Zufluchtnahme-Formel rezitiert und an diese Stelle am Ende kommt, bitte innehalten und diesen Wunsch aufrichtig fühlen! Das ist auch ein Austauschen von sich selbst mit anderen: sich wirklich in ihre Situation versetzen, heutzutage mit den Flüchtlingen, Menschen in vielerlei Notlagen. Wirklich dabei eine Betroffenheit fühlen. Hinter all dem Üblen, Fake News, Hass-Parolen etc. stecken Leiden, Frust und Verwirrung. Auch damit Mitgefühl entwickeln. Und so entsteht in einem eine große innere Stärke. Wir müssen wirklich Erfahrung mit Bodhicitta gewinnen, dann wühlt uns Kritik nicht mehr so auf, und wir konzentrieren uns auf das wesentliche. Und wir müssen von Beginn an akzeptieren: Uns kann nicht jeder mögen. Und wir können nicht in allem gleich fehlerlos sein. Also brauchen wir viel Geduld. Wann immer Leute zu mir kommen und sich sozial engagieren wollen, sage ich ihnen: Bringt nicht eure kompletten fixen Vor-

stellungen mit, kommt mit der Hälfte, und lasst euch dann zur anderen Hälfte auf die Vorstellungen der anderen Seite, der anderen Gesellschaft, des Gegenübers ein. Und zusätzlich: Ihr werdet viele Enttäuschungen erfahren, einmal, zweimal, viele Male... Dahinter steckt nie Absicht, sondern irgendwelche Missverständnisse und fixe Erwartungshaltungen. Es wird Verletzungen geben, und Du musst bereit sein, das zu akzeptieren. Die Zusammenfassung meiner Antwort: Entwickle Bodhicitta, nicht nur als Idee, sondern als wirkliche Erfahrung, und übe dich in Geduld! Du kannst es nie allen recht und nicht immerzu alles richtig machen. Diese kleinen Leitgedanken können einem viel Kraft geben.

Vielen Dank für das Gespräch!

Zur Person: Dolpo Tulku Rinpoche, auch Tulku Sherap Zangpo genannt, wurde 1982 in eine Lama Familie in Dho Tarap, Dolpo, geboren. 1991, im Alter von 9 Jahren, wurde er im nepalesischen Kanying Shedrub Ling Kloster auf eigenen Wunsch als Mönch ordiniert. Dort erkannte ihn Dilgo Khyentse Rinpoche als Reinkarnation des dritten Dolpo Nyingchung Rinpoche Drubthob. Rinpoche ist wegen seiner erfahrenen Einfühlsamkeit, Aufrichtigkeit und seines pragmatischen Lehrstils im deutschsprachigen Raum bekannt geworden und hat einige Bücher mit hilfreichen Dharma-Hinweisen veröffentlicht. Mehr unter www.dolpotulku.org



TIBETAN LAMA ART

Neben einer großen Auswahl an **Thangkas** in korrekter **Ikonomie** und künstlerisch hochwertiger Ausführung und **Statuen hoher Qualität**, führen wir auch alle Arten **buddhistischer Ritualgegenstände**.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

HAMBURG

Manoj Rauniar
Lange Reihe 76
D-20099 Hamburg
Phone +49 (0)40 280 500 26

ZÜRICH

Manoj Rauniar
Seefeldstrasse 55
CH-8008 Zürich
Phone +41 (0)43 268 58 48

WWW.TIBETANLAMAART.COM

