

dieser Dieb ist, müssen wir Methoden anwenden, den Missetäter bei seinem Tun und Treiben zu identifizieren: eine Kamera aufstellen, uns auf die Lauer legen, um ihn in flagranti zu erwischen. Wenn wir dann deutlich sehen, wer es ist, können wir ihn aus dem Haus werfen und auch noch den Zugang blockieren, durch den er sich immer wieder Zutritt verschafft hat.

DAS VORANSCHREITEN AUF DEN FÜNF PFADEN ZUR HÖCHSTEN, BEFREIENDEN WEISHEIT - DER INHALT DES HERZ-SUTRAS

Wenn uns z.B. jemand provoziert, etwas Unschönes sagt, uns beleidigt oder respektlos behandelt, dann verärgert und verstört uns das, und ein ganz starkes Ich-Bewusstsein tritt auf. Wir fühlen uns verletzt, obwohl wir gar keinen blauen Fleck vorweisen können – wo also genau tut es weh? Das sind die Momente, in denen wir das Ego-Greifen sehr klar identifizieren können. Unser Ich fühlt sich angerempelt. Worin genau besteht die Verletzung? Dieses momentan so erregte Ich – wie besteht es eigentlich? Wir wenden Dharma-Wissen an: Das starke Ich-Gefühl basiert auf etwas, das nicht so beschaffen ist, wie es scheint. Wie existiert dieses Ich wirklich? Diese Analyse, mit dem Hintergrund unseres Dharma-Wissens, bringt uns weiter. Wie meine ich, dass ich existiere, und welche Fakten erkenne ich, die im Widerspruch dazu stehen, wie mir mein Ich erscheint? Das gilt es zu untersuchen. Wir werden eine Diskrepanz feststellen und bemerken, wie es durch das Ego-Greifen zu einer

subtilen Arroganz kommt, die uns von den anderen abgrenzt, und wie es dadurch zu den Leidenschaften kommt, die uns so in Beschlag nehmen und uns zu ungutem Handeln und Denken manipulieren – ein automatisch ablaufender Mechanismus, der dann zu Karma und habituellen Tendenzen, Klesha, führt, die dann entsprechend eine Verfestigung der falschen Auffassung des Selbst und all die Leiden produziert, die wir erfahren. So entwickelt sich unser persönlicher Leidenskreislauf, der von all diesen Faktoren am Laufen gehalten und bestimmt wird.

Um ihm entgegenzuwirken, müssen wir Einsicht in die Leerheit gewinnen und uns um alles Wissen bemühen, das sie ermöglicht. Es gibt viele Hebelansatzpunkte, die genannt werden, um uns der Einsicht anzunähern, wie z.B. die Aussage: es ist leer, weil es nicht wahrhaft existiert, denn es besteht in Abhängigkeit von stützenden Faktoren. Es ist leer, weil es allein aufgrund von Benennung existiert. Es ist leer und nicht wahrhaft existierend, weil es aus anderen Faktoren entstand, die ihrerseits abhängig entstanden. Wie also besteht ein Phänomen in Abhängigkeit – denn es besteht sehr wohl, sonst wäre es gar nicht da. Mit diesen Untersuchungen nähert man sich immer weiter der Einsicht an, was Leerheit bedeutet, und damit dem Ziel der Beseitigung der Unwissenheit. Wir durchschneiden die Wurzel von Samsara. Das Erreichen der direkten Einsicht in die Wahrheit der Leerheit, was schlussfolgernde, intellektuelle Herleitung übersteigt, gelingt nur mit eigener Anstrengung durch stufenweise Fortschritte auf den Pfaden, die er Buddha lehrte.

Und das war nun in Kürze der Inhalt des Herz-Sutras.

Zuflucht verstehen und empfinden – eine Annäherung

EIN KURZES GESPRÄCH MIT SE KYABJE LING RINPOCHE

Bei einem Besuch im Hospiz Sukhavati in Bad Saarow, das Rigpa e.V. dort betreibt, segnete SE Ling Rinpoche auf Wunsch Sterbende, sprach ihnen Mut zu, informierte sich über die Arbeit des Hospizes und forderte im Anschluss alle buddhistischen Engagierten, die vor Ort waren, besonders nachdrücklich und herzlich lobend, dazu auf, die soziale, caritative Seite des Buddhismus zu stärken. Nach einem sehr umfangreichen Programm schenkte er der TiBu freundlicherweise noch ein wenig Zeit für ein Gespräch, ermöglicht durch die tatkräftige Unterstützung von Seiten der Organisatoren von Rigpa.

Menschen im Westen, die gerade erst dabei sind, ein Interesse am Buddha-Dharma zu entwickeln, wie sollten die vorgehen. Viele Lehrtexte beginnen damit, die Zufluchtnahme zu betonen, z. B. der Lam Rim, aber wie gelangt man überhaupt erst dahin, ein solches Vertrauen aufzubauen, das die Zufluchtnahme bedeutet? Wie kommt man zu der inneren Verbindung, die über das Schön-Finden der Statuen hinausgeht? Was geschieht im Inneren dabei?

RINPOCHE: Wie ich schon früher sagte: Es ist nicht unsere Intention, zu missionieren oder Menschen zu drängen, Buddhisten zu werden, ganz und gar nicht. Das hängt vollkommen vom Individuum selbst ab, ob es Kontakt oder Zugang wünscht, oder nicht. Wenn man auf Leute zugeht, die sich für Buddhismus interessieren, ist Zuflucht nicht das erste Thema, über das gesprochen werden sollte. Was wirklich fehlt: Die Menschen brauchen Liebe, brauchen Freundlichkeit und Anteilnahme. Und das

in ganz säkularer, nicht religiöser Weise. Denn auch Menschen ohne religiösen Hintergrund nehmen diese an. Das ist, was wir Menschen wirklich aufzeigen sollten, unbedingte Liebe und Mitgefühl, ohne Anhaftung. Daran fehlt es wirklich.

Es gibt nicht wenige Stimmen im Westen, die kritisieren, dass die Religionen ständig von Liebe und Mitgefühl reden, aber sich ganz anders verhalten.

RINPOCHE: Was mit Liebe und Mitgefühl wirklich erreicht wird, ist, dass sie den Geist der Menschen öffnen und sie zu besseren Menschen machen, und das werden sie spüren. Und das ist überaus wertvoll (lacht).

Leider balten gar nicht so wenige Menschen im Westen Freundlichkeit und Liebe für Schwächlichkeit. Das ist etwas für „Weicheier“, die keine Kritik vertragen und sich nicht durchsetzen können, sondern bloß überempfindlich immer nett behandelt werden wollen. Es gibt allerdings auch Leute, die sich sehr gern Kontakt zu Religion wünschen, aber Schwierigkeiten haben, einen Anfang zu finden. Z.B. hier im Osten Deutschlands wurden viele in einem kommunistischen System entmutigt, sich mit Religion abzugeben, das sei rückständig, unwissenschaftlich etc. Wie kann da ein Anfang erleichtert werden?

RINPOCHE: Wie ich sagte: Alle wünschen Frieden. Und die Quelle davon sind Liebe und Mitgefühl. Sie können keinen Frieden, keine Erfüllung ohne Liebe finden, das ist Fakt. Liebe und Mitgefühl zu praktizieren, bedeutet Glück. Und wer würde denn Glück ablehnen?

Wer dann so weit gekommen ist, dass er oder sie Zuflucht genommen hat, die Zufluchtnahme-Gelübde erbittend, sie erbielt, wie kann dann die Anforderung des Schützens dieser Gelübde erfüllt werden? Was ist die Essenz der Zufluchtnahme?

RINPOCHE: Ein guter Mensch zu werden, das ist die Essenz der Zufluchtnahme! Führe Dir immer wieder die Güte des Buddha vor Augen. Damit nimmst Du Zuflucht.

Wie können wir im täglichen Leben Gebrauch von unserer Zuflucht machen, z. B. in Schwierigkeiten. Wie bauen wir da auf die Zuflucht, auf die Drei Juwelen?

RINPOCHE: Auf die Drei Juwelen vertrauen wir durch Praxis, indem wir das Wissen durch und über sie täglich und in schwierigen Momenten anwenden und beibehalten. Praxis bedeutet: Im Einklang damit zu handeln, was Buddha lehrt. Dazu muss man wissen, was der Buddha lehrte. Aber das lässt sich natürlich nicht kurz in einem Interview erklären (lacht). Dazu muss man die Texte studieren, wie man die Gegenmittel gegen all die Verwirrungen und Fehlwahrnehmungen entwickelt und anwendet. Ein weites Feld!

Wenn man in der Krise steckt, und Zweifel kommen auf, wenn das Vertrauen in Buddha Risse bekommt und herausgefordert wird...

RINPOCHE: ... warum muss es Risse bekommen, warum muss man sein Vertrauen herausgefordert sehen? Wenn die Person

nur Zuflucht nimmt, um temporäre Probleme zu beseitigen – das kann nicht funktionieren.

Das musste mal gesagt werden... Also auch wenn man Zuflucht nahm und sich als Buddhist sieht, muss man doch am Dharma arbeiten und auf die langfristige Wirkung vertrauen.

RINPOCHE: Selbst wenn man die Zufluchtnahme-Gelübde nahm, aber sich negativ verhält, bis hin zu Mord, häuft man das entsprechende negative Karma, das Karma des Tötens an. Unsere Handlungen müssen gute sein!

Sie selbst haben viele Schwierigkeiten im Leben, mit denen Sie fertigwerden mussten und müssen. Wie z. B. der schwere Unfall und seine Folgen, die Ihnen noch heute körperliche Härten bereiten. Auch Ihre Rolle im Leben ist sehr anspruchsvoll, alle erwarten Segen von Ihnen, im Geist erhoben zu werden, inspiriert, ermutigt und gestärkt, dass Sie wie eine wärmende Sonne des Positiven sind. Wie hilft Ihnen das Vertrauen in die Zufluchten dabei, diese Rolle zu erfüllen?

RINPOCHE: Ich nehme nicht Zuflucht, um meine kurzfristigen Probleme zu überwinden. Das ist nicht das Ziel und was ich von den Drei Juwelen erwarte. Man kann die Verse anbringen: Die erhabenen Buddhas waschen unser negatives Karma nicht mit Wasser weg, sie beseitigen unsere Verblendungen und Hindernisse nicht mit den Händen oder induzieren uns direkt ihre Erkenntnis, aber sie lehren uns die Wege, wie wir das selbst bewerkstelligen können. Zufluchtnahme hat nichts damit zu tun, meinen Unfall zu überwinden. So funktioniert das nicht (lacht). Was immer an Schwierigkeiten aufkommt, stammt aus eigenen negativen Handlungen. Konfrontiert mit Unfällen oder allen anderen Schwernissen: Ich schau sie immer von dem positiven Blickwinkel aus an, den diese auch haben, so furchtbar sie auch sind. Auch wenn ich dieses Problem hatte, ich lebe noch, wie glücklich bin ich doch dran! Wieviel Liebe und Fürsorge mir zuteilwurde! So viele Menschen haben dies nicht! Es wird auch noch besser werden, früher oder später, das ist alles bloß temporär. Geht man die Sache positiv an, hat man mehr Willensstärke, und man wird schneller gesund (lacht).

Welchen Rat haben Sie abschließend für uns, wie entwickeln wir mehr Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten, in die Fußstapfen der Buddhas zu treten? Und damit in der Tat Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha zu nehmen... Viele Menschen besonders im Westen balten sich für ungeeignet, zu gering oder zu schwach, als dass sie wirklich glauben, dass sie solche Fortschritte erzielen können, wirklich das Ziel der Pfade und der Buddhaschaft erreichen können, und sind schnell entmutigt.

RINPOCHE: Das ist sehr negativ, zu viel negatives Denken. Sehr falsch. Man sollte froh und dankbar sein über das, was man hat, und sich gleichzeitig bemühen, weiterzukommen. Man sollte sich ermutigen, hart zu arbeiten, intensiv zu studieren, aber nicht mit übertriebenem Ehrgeiz. Das Leben ist ein so kostbares Geschenk! Und wir sollten etwas Bedeutsames daraus machen. Wir sollten immer versuchen, uns auf die gute Seite zu konzentrieren und optimistisch bleiben. (lacht)

Herzlichen Dank für das Gespräch!