



Meditationsklausuren in SEMKYE LING

Klausurhäuser in der Lüneburger Heide



Susanne Rödiger



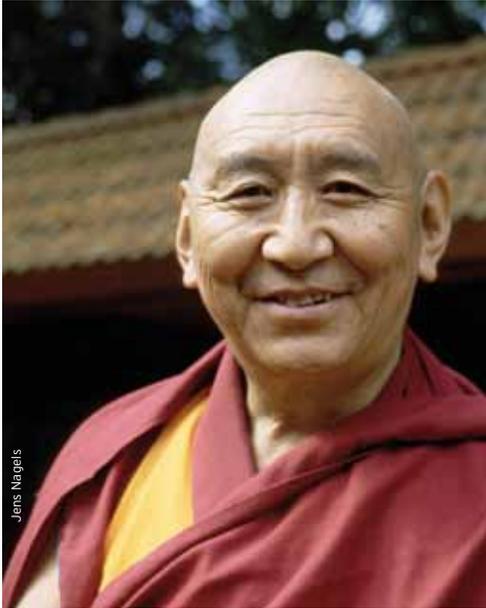
Hanno Rödiger



Hanno Rödiger

Geshe Thubten Ngawang

Tibet & Buddhismus, Heft 64, 1/2003, Interview vom Herbst 2002

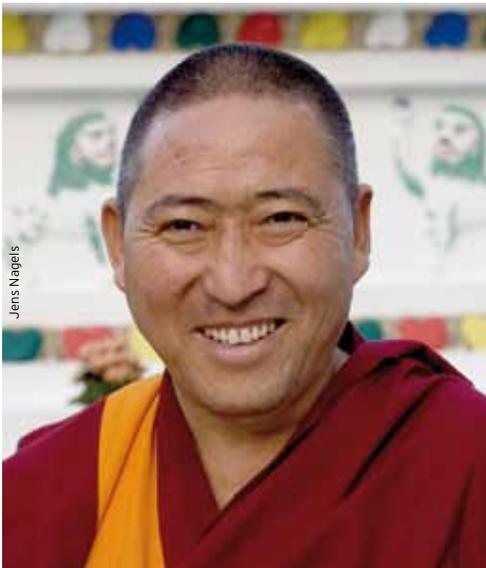


Jens Nagels

„Gerade hierzulande, wo die Menschen wenig Zeit haben, sind gemeinsame Klausuren eine gute Möglichkeit, sich der Meditationspraxis zu widmen. In der Gruppe können wir den Ablauf einer Klausur lernen und durch die gemeinsame Praxis, in der wir durch die Gemeinschaft unterstützt werden, Klausurerfahrungen sammeln. Aber ich wünsche mir darüber hinaus, dass mehr Schülerinnen und Schüler Einzelklausuren machen können. Sie bieten eine hervorragende Gelegenheit, Fortschritte in der spirituellen Praxis zu machen.“

Geshe Pema Samten

November 2009



Jens Nagels

„Viele Teilnehmer unseres Buddhismus-Studiums möchten das Gelernte umsetzen. Einige haben sogar den Wunsch, sich über längere Zeit in Klausur zu begeben, um sich enger mit der Geistesschulung vertraut zu machen. Durch intensives Meditieren entspannt sich der Geist, er wird ruhig und glücklich, man kann tiefe Erfahrungen machen. Durch kontinuierliche und konzentrierte Meditation wird das durch Studien erlernte Wissen allmählich zur Erfahrung.“

Allein zu praktizieren hat den Vorteil, dass man ungestörter und somit intensiver meditieren kann.“

Meditation zum Wohle aller Wesen



Unbekannt

Liebe Mitglieder und Freunde des Tibetischen Zentrums,

das Ziel des Buddhismus ist es, durch innere Entwicklung Glück zu erlangen und Leid zu überwinden. Tiefere spirituelle Einsichten und die bewusste Schulung heilsamer Geisteshaltungen (Dharma) können eine nachhaltige positive Veränderung bewirken. Das erreicht man mit Meditation, beruhend auf einer guten Kenntnis der Meditationsinhalte und -methoden.

Meditation spielte auch im Leben des Buddha eine große Rolle. Nach sechs Jahren tiefer Versenkungspraxis erwachte er unter dem Bodhibaum zur vollkommenen Einsicht. Die dabei gewonnenen Erfahrungen hat er seinen Mitmenschen vermittelt und damit eine lange buddhistische Tradition der Geistes-schulung begründet, in der das Zurück-

ziehen zur Meditation bis heute als wesentliches Mittel zur authentischen Erfahrung des „eigentlichen Geschmacks“ seiner Lehre gilt.

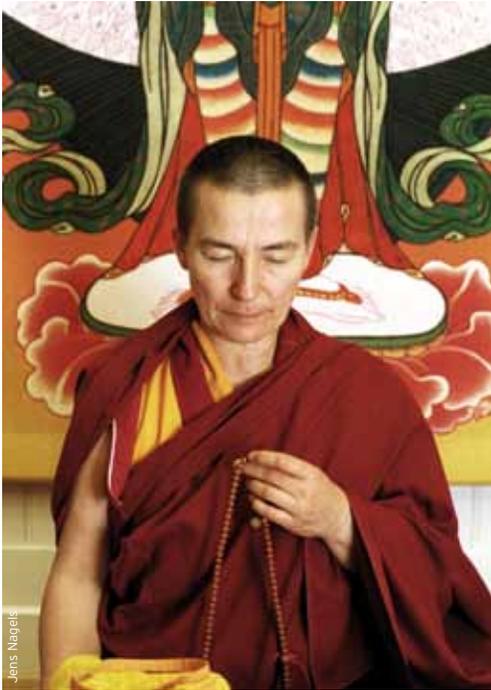
Dabei ist es wichtig, Meditation schrittweise zu erlernen. Zunächst beginnt man, sich mit den Inhalten der Geistes-schulung zu beschäftigen, wie sie in der buddhistischen Lehre vermittelt werden, meditiert regelmäßig darüber und gewinnt zunehmend Klarheit.

Da wir in Hamburg das Glück haben, seit über 30 Jahren die buddhistischen Lehren lernen und praktizieren zu können, die sonst tibetischen Ordinierten vorbehalten sind, gibt es auch immer mehr Schülerinnen und Schüler, die nach Einzelklausuren fragen. Um so erfreulicher ist es, dass wir seit Ende 2010 sechs Einzelklausurplätze anbieten können, die wir eigens auf einem Teil des schönen Geländes unseres Meditationshauses „Semkye Ling“ in der Lüneburger Heide errichtet haben.

Dass so viele Menschen Semkye Ling als Ort der Stille, Kraft und Inspiration empfinden, liegt sicherlich nicht zuletzt an dem Segen, den das ehemalige Herrenhaus und die Parkanlage durch den zehntägigen Aufenthalt des Dalai Lama im Herbst 1998 bekommen hat. In einer Zeremonie segnete Seine Heiligkeit den Tempel.

Wir möchten Sie mit dieser Broschüre dazu einladen, sich einen Eindruck von Semkye Ling und den Klausurhäusern zu machen und sich darüber zu informieren, was es bedeutet, bei uns eine Klausur durchzuführen.

Ist eine Einzel-Klausur das Richtige für mich?



Grundsätzlich kann sich jeder zu einer Klausur zurückziehen. Aber am besten ist es, wenn man vorher genügend Kenntnisse über die Meditation erworben und Erfahrungen in der Geistesschulung gesammelt hat. Das ist z.B. der Fall, wenn man mit dem gesamten „Stufenweg zur Erleuchtung“ (tib. Lam-

rim) gut vertraut ist. Wer eine Klausur zur Schulung von Konzentration machen möchte, sollte vorher alles über das Erlangen Geistiger Ruhe (Śamatha) gelernt haben. Ebenso sollte, wer eine tantrische Klausur machen möchte, alles über die Meditationsgottheit und die entsprechende Praxis wissen.

Damit eine Klausur frei von Hindernissen verläuft, ist es gut, vorher viele heilsame Eindrücke anzusammeln. Dazu dienen in der tibetischen Tradition die Vorbereitenden Übungen (je nach Überlieferung fünf oder mehr Übungen, die 100.000 Mal wiederholt werden). Sie werden vor oder während einer langen Klausur (z.B. drei Jahre) empfohlen.

Aber es gibt viele andere Möglichkeiten, eine Klausur sinnvoll und wirksam zu gestalten, auch in einfachen Formen.

Außerdem kann es sinnvoll sein, zuerst an Gruppen-Klausuren teilzunehmen. Dort kann man sich mit anderen Praktizierenden austauschen und ist nicht ganz auf sich allein gestellt. Wer unsicher ist, welche Art und Länge der Klausur (die Spanne reicht von zwei Tagen bis zu drei Jahren) geeignet ist, kann einen Gesprächstermin (vor Ort oder telefonisch) mit unseren Ordinierten oder Lehrern ausmachen. Bitte wenden Sie sich für die Terminabsprache an die Leiterin von Semkye Ling unter der Tel.-Nr.: 0 51 93-5 25 11.



„Die Klausur hat meine Achtsamkeit geschärft. Ich konnte oft zwischendurch innehalten und schauen: ‚Was geht in meinem Geist vor?‘, und ich konnte das achtsame Beobachten und ein gewisses Wohlwollen für die inneren Vorgänge aufbringen.“

Jutta Witteck, hat bereits mehrere Klausuren durchgeführt

Was erwartet mich in Semkye Ling?



Auf einem ruhig gelegenen Bereich des Geländes befinden sich die drei Klausurhäuser mit je zwei separaten Klausurplätzen von 22 Quadratmetern inklusive Dusch-Bad und Pantry-Küche. Ein idealer Ort, um zur Ruhe zu kommen und den Geist auf das Wesentliche auszurichten.

Damit Sie sich ungestört der Meditation widmen können, haben wir für Klausuren ab zwei Wochen einen Wä-

sche-Service eingerichtet sowie einen Liefer-Service für Lebensmittel (auch Bio) und Pflegeprodukte. Weitere Informationen dazu erhalten Sie nach der Anmeldung.

Um die Reinigung der Räume während der Klausur müssen Sie sich selbst kümmern. Da ein sauberer Meditationsplatz wichtig für die Praxis ist, empfehlen wir, das Reinigen zu einer täglichen Arbeitsmeditation zu machen. Alle not-

wendigen Utensilien stellen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

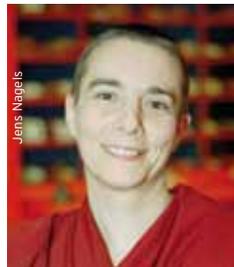
Da wir wissen, dass während der Klausur oft inhaltliche Fragen entstehen, können Sie bei Bedarf Termine mit Geshe Pema Samten, unseren Ordinierten oder anderen Lehrern oder erfahrenen Praktizierenden ausmachen. Für die Termin-Koordination vor Ort und andere organisatorische Fragen ist die Leiterin von Semkye Ling für Sie da.

Geshe Pema Samten

Thubten Chödrön

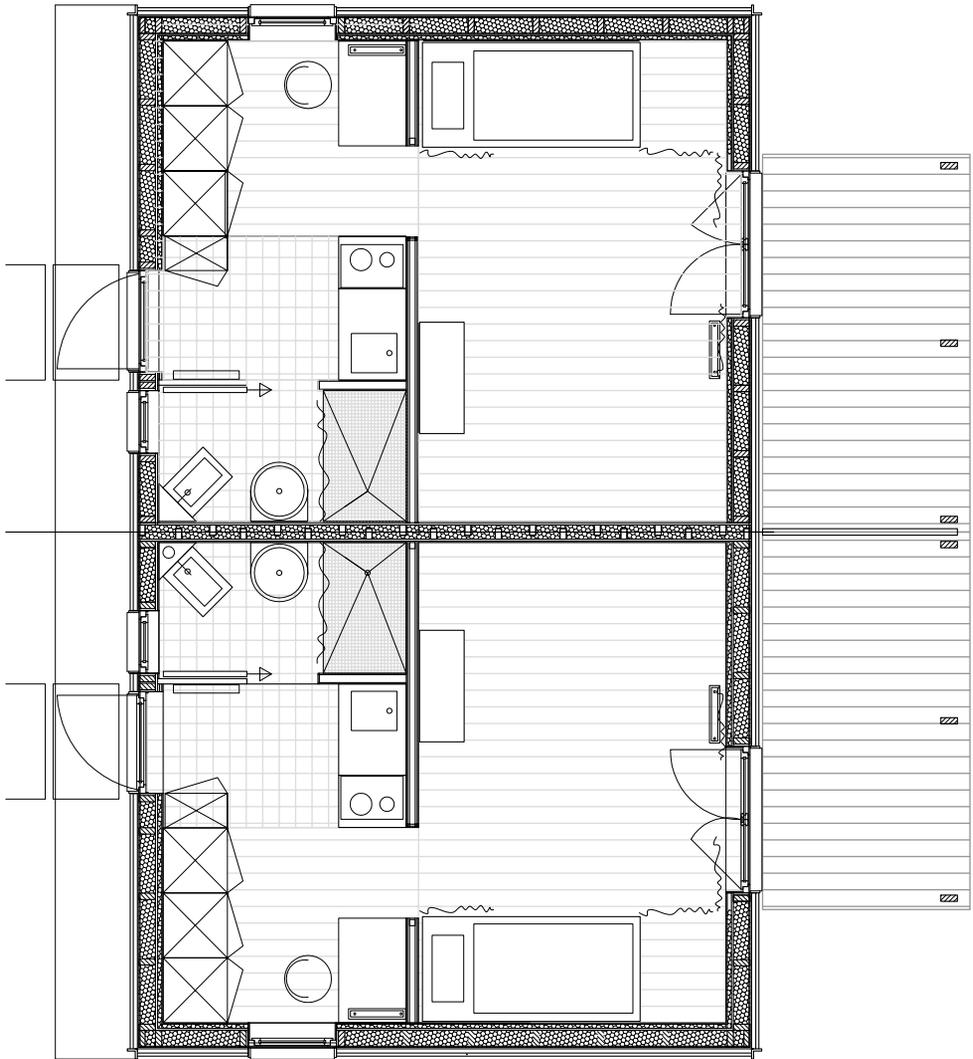
Sönam Chötsö

Jean Robra



Die Ordinierten und unsere Seminarhausleitung freuen sich auf Ihren Besuch in Semkye Ling

Grundriss Klausurhaus



Anfrage für eine Einzel-Klausur in Semkye Ling

Termin (Bitte geben Sie das von-bis-Datum an):

_____ - _____ (Tag/Monat/Jahr) und/oder

_____ - _____ (Tag/Monat/Jahr) und/oder

_____ - _____

Ich bin Klausurhaus-Förderer und möchte die mir zustehenden Nutzungstage einlösen: ja nein

Vorname: _____ Nachname: _____

Geburtsdatum: _____ Geschlecht: _____

Straße: _____ PLZ: _____

Ort: _____ Land: _____

Festnetz-Tel.: _____ Mobil-Tel.: _____

E-Mail: _____ Mitglieds-Nr. TZ: _____

Bitte kontaktieren Sie diese zwei Personen im Notfall während der Klausur:

Name: _____ Tel.Nr.: _____

Name: _____ Tel.Nr.: _____

Ich möchte zu Beginn der Klausur ein Gespräch mit Geshe Pema Samten oder einer/m anderen Ordinierten und bitte um einen Termin.

Ich bestätige, dass ich die Allgemeinen Nutzungsbedingungen für die Klausurhäuser gelesen habe.

Ort _____ Datum _____ Unterschrift _____

Bitte senden Sie dieses Formular an:

**Semkye Ling
Klausurverwaltung
Lünzener Str. 4
29640 Schneverdingen**

Allgemeine Nutzungsbedingungen für die Klausurhäuser | Tibetisches Zentrum e.V.

1 Vertragsobjekt

1.1 Der Vermieter überlässt dem Mieter zum Zweck der alleinigen spirituellen Praxis und Meditation im Rahmen einer zeitlich begrenzten Klausur auf dem Anwesen Semkye Ling, Buddhistisches Meditationshaus des Tibetischen Zentrums e.V., Lünzener Str. 4, 29640

Schneverdingen (Ortsteil Lünzen) das in der Anmeldebestätigung bezeichnete Objekt, bestehend aus 1 ½ Zimmern, 1 Küche und 1 Bad.

1.2 Der Mieter erhält für die Dauer der Mietzeit 1 Eingangstürschlüssel.

1.3 Der Mieter ist berechtigt, die im Gemeinschaftseigentum des Anwesens stehenden Räume, Flächen, Anlagen und Einrichtungen im Rahmen der dem Vermieter zustehenden Befugnisse mitzubেনutzen.

1.4 Der Mieter verpflichtet sich, die jeweils geltende Haus- und Klausurordnung einzuhalten. Bei gravierenden Verstößen hat der Vermieter ein außerordentliches Kündigungsrecht.

2 Klausurdauer

Das Mietverhältnis ist auf den in der Anmeldebestätigung ausgewiesenen Zeitraum befristet. Bei Klausuren über einem Monat besteht für den Mieter die Möglichkeit mit einer Frist von 14 Tagen zum Monatsende außerordentlich zu kündigen.

3 Nutzungsentgelt (Staffelung)

3.1 Das Nutzungsentgelt für den in § 1 beschriebenen Meditationsplatz beträgt aus Guthaben als Förderer: kein Nutzungsentgelt bis 30 Tage Mietdauer: 27,50 EUR/Tag ab dem 31. Tag: 20,50 EUR/Tag

3.2 Der Vermieter erhebt für die Endreinigung eine Kautions von 30,00 EUR. Diese wird mit Rechnungsstellung erhoben. Soweit der Mieter die Endreinigung selbst übernimmt und keine Reinigung notwendig ist, wird die Kautions zurückerstattet.

3.3 Im Nutzungsentgelt nach Abs. 1 sind die Betriebskosten enthalten.

4 Mietsicherheit (nur bei Klausuren von mehr als 3 Monaten Dauer)

4.1 Der Mieter leistet zu Beginn des Mietverhältnisses dem Vermieter zur Sicherung der Erfüllung seiner Verpflichtungen aus dem Mietverhältnis eine Kautions in Höhe von 500 EUR.

4.2 In Einzelfällen kann auf die Zahlung einer Kautions verzichtet werden.

5 Stornierung

5.1 Sie können jederzeit vom Mietvertrag zurücktreten. Dies ist jedoch nur schriftlich (per Post, Fax oder E-Mail) möglich.

Bei nicht fristgerechtem Storno der Buchung stellt der Vermieter, sofern der Klausurplatz nicht mehr vermietet wird, die nicht belegten Übernachtungen in Rechnung.

Staffelung der Stornokosten:

bis 21 Tage vor Ankunft 0%

14 Tage - 2 Tage vor Anreise 50%

ab 2 Tage vor Anreise 80%

5.2 In Härtefällen kann auf die Zahlungen bei Stornierung verzichtet werden.

6 Instandhaltung und Instandsetzung

Die Kosten der Instandhaltung und Instandsetzung trägt der Vermieter, sofern Schäden nicht von dem Mieter oder von seinen Erfüllungshelfen schuldhaft verursacht worden sind.

7 Mängel der Mietsache, Pflicht zur Mängelanzeige

7.1 Der Mieter verpflichtet sich, das Vertragsobjekt und die zur gemeinschaftlichen Benutzung bestimmten Räume, Einrichtungen und Anlagen schonend und pfleglich zu behandeln. Der Mieter hat für ordnungsgemäße Reinigung der Mietsache und für ausreichende Lüftung und Heizung der überlassenen Räume zu sorgen (wie in der Hausmappe beschrieben).

7.2 Zeigt sich ein nicht nur unwesentlicher Mangel der Mietsache oder wird eine Vorkehrung zum Schutz der Mietsache oder des Grundstücks gegen eine nicht vorhergesehene Gefahr erforderlich, so hat der Mieter dies dem Vermieter unverzüglich mitzuteilen. Das Gleiche gilt, wenn sich ein Dritter eines Rechts an der Sache berührt.

7.3 Der Mieter haftet für Schäden, die durch schuldhafte Verletzung der dem Mieter obliegenden Sorgfalts- und Anzeigepflicht entstehen, besonders wenn technische Anlagen und andere Einrichtungen unsachgemäß behandelt, die überlassenen Räume nur unzureichend gelüftet, beheizt oder gegen Frost geschützt werden.

8 Benutzung der Mieträume/Überlassung an Dritte

8.1 Der Mieter darf die Räume nur zur Durchführung der Klausur nutzen.

8.2 Das Halten von Tieren ist aus Rücksicht auf spätere Klausurgäste nicht gestattet.

8.3 Eine Untervermietung ist nicht gestattet.

9 Rückgabe der Mietsache

9.1 Nach Beendigung des Nutzungsverhältnisses hat der Mieter den Klausurplatz vollständig geräumt und gereinigt zurückzugeben. Alle Schlüssel sind dem Vermieter zu übergeben.

9.2 Änderungen an der Einrichtung darf der Mieter nur mit schriftlicher Genehmigung des Vermieters vornehmen.

9.3 Setzt der Mieter den Gebrauch der Mietsache nach Ablauf der Mietzeit fort, so gilt das Mietverhältnis nicht als verlängert, § 545 BGB findet keine Anwendung.

10 Haftungs- und Schadenersatzansprüche

11.1 Haftungs- und Schadenersatzansprüche, die nicht die Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit betreffen, sind, soweit nicht Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit unsererseits vorliegen, ausgeschlossen.

11 Schriftform/Salvatorische Klausel

11.1 Andere als die in diesem Vertrag getroffenen Vereinbarungen bestehen nicht. Nebenabreden sind nicht getroffen.

11.2 Änderungen und Ergänzungen dieses Vertrags bedürfen der Schriftform. Dies gilt auch für diese Schriftformklausel.

11.3 Die Unwirksamkeit einer der vorstehenden Klauseln berührt die Wirksamkeit des Vertrages nicht.

Datenschutz/Datenspeicherung

Hinweis nach § 33 BDSG: Die Speicherung und Verarbeitung der Teilnehmerdaten erfolgt unter strikter Beachtung des Bundesdatenschutzgesetzes durch das Tibetische Zentrum e.V. und von uns beauftragten neutralen Dienstleistern.

Die Kundendaten werden von uns zu Abwicklungs- und Abrechnungszwecken sowie zur Information über weitere Angebote ausschließlich des Tibetischen Zentrums e.V. in Form von Ihrem Namen, Ihrer Postanschrift, Ihrer Telefonnummer sowie Ihrer E-Mail-Adresse gespeichert. Ihre Daten werden ausschließlich intern verwendet, eine Weitergabe an Dritte ist ausdrücklich ausgeschlossen. Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Informationszwecke widersprechen. Teilen Sie uns dies bitte schriftlich mit Ihrer Anschrift an Tibetisches Zentrum e.V., Hermann-Balk-Straße 106, 22147 Hamburg mit.

Der Teilnehmer ist damit einverstanden, dass die Deutsche Post AG dem Tibetischen Zentrum die zutreffende aktuelle Anschrift mitteilt, soweit eine Postsendung nicht unter der bisher bekannten Anschrift ausgeliefert werden konnte (§ 4 Postdienst-Datenschutzverordnung).

Freiwilliger Auskunftsbogen

Wir haben diesen Fragebogen in erster Linie dazu entwickelt, damit Sie für sich selbst heraus finden können, ob Sie offene Fragen haben, wenn Sie eine Klausur planen. Dann können Sie sich mit uns in Verbindung setzen.

Wenn Sie längere Klausuren planen, melden wir uns vorab bei Ihnen, um Ihre Themen zu besprechen. Es ist hilfreich, wenn uns Ihre Angaben vorliegen. Ob Sie uns den Bogen vorab zusenden oder Ihre Fragen und Bedenken telefonisch schildern möchten, überlassen wir aber ganz Ihnen.

Selbstverständlich gehen wir streng vertraulich mit Ihren Angaben um! Ihre Angaben werden nur von der für die Klausurbetreuung zuständigen Person angesehen und anschließend vernichtet.

Name:

Wie lange studieren und praktizieren Sie bereits den Buddhismus?

Haben Sie bereits Erfahrung mit Klausuren gesammelt? Wenn ja, welcher Art und Dauer?

Welche Art von Klausur planen Sie (z.B. Śamatha)?

Haben Sie diese Klausur mit einem Lehrer abgestimmt? Falls ja, mit wem und welcher Tradition?

Haben Sie physische oder psychische Erkrankungen, von denen Sie uns in Kenntnis setzen möchten (z.B: damit wir im Notfall richtig reagieren können)? Wenn ja, welche?

Gibt es Umstände in Ihrem Leben, die Sie unter Stress setzen und für die Klausur hinderlich sein könnten (z.B. kranke Familienangehörige)?

Haben Sie andere Bedenken bezüglich Ihrer Klausur? Falls ja, beschreiben Sie diese bitte.

Wie melde ich mich für eine Einzel-Klausur an?



Füllen Sie bitte den beigefügten Anfrage-Bogen* aus und senden Sie ihn an uns zurück. Auf dem in diesem Heft befindlichen Freiwilligen Auskunftsbogen finden Sie zudem Fragen, die Ihnen und uns das Anmeldeverfahren erleichtern können. Da die Fragen sehr persönlich sind, steht es Ihnen jedoch frei, ob oder in welchem Umfang Sie diese beantworten möchten.

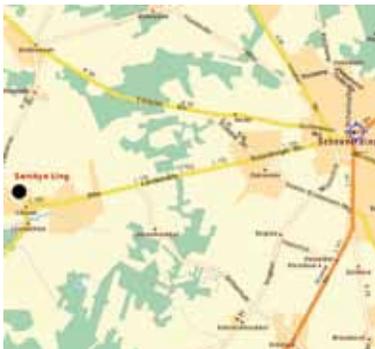
Wir werden uns daraufhin bei Ihnen zurückmelden. Besonders bei längeren Aufenthalten setzt eine unserer Ordinierten sich

telefonisch mit Ihnen in Verbindung. Sie haben viele Erfahrungen mit Klausuren und wissen, welche Schwierigkeiten auftreten können. In dem Gespräch können Sie gemeinsam Fragen klären und abschätzen, ob die Bedingungen für einen guten Verlauf der Klausur bestehen.

Wir senden Ihnen dann die Anmeldebestätigung sowie weitere Informationen zu.

Je länger der geplante Aufenthalt ist, desto früher sollten Sie sich anmelden. Außer dem sollten Sie sich gut auf die Klausur vorbereiten. Das gilt nicht nur für die buddhistische Praxis, sondern auch für Organisatorisches (z.B. Arbeitgeber, Wohnung, Post).

* Wenn Sie einen weiteren Anfrage-Bogen benötigen, finden Sie ihn auch auf unserer Webseite www.tibet.de/meditationshaus oder Sie melden sich unter Tel.-Nr.: 0 51 93-5 25 11 bzw. per E-Mail unter: klausur@tibet.de.



Kontakt

Semkye Ling
Klausurverwaltung
Lünzener Str. 4
29640 Schneverdingen

E-mail: sl@tibet.de
Telefon: 040 29 84 34 200

Wie soll ich mich vor Ort verhalten?



Während einer Klausur sollte man sich nicht mit weltlichen Dingen beschäftigen, z.B. keine Nachrichten hören oder Zeitung lesen. Schließlich soll der Geist durch die Klausur stabiler und fokussierter werden. Dem Ziel ist es abträglich, wenn im Geist viele ablenkende Gedanken entstehen. Daher – und um die anderen nicht zu stören – ist es auch sinnvoll, das Handy im Büro abzugeben. Das schließen wir, genauso wie andere Wertsachen, gerne in unseren Tresor.

Wenn man sich während der Klausur vorübergehend einsam und allein fühlt, sollte

man sich daran erinnern, dass man sich in der besten Gesellschaft befindet, die man sich vorstellen kann. Der Buddha und die übrigen Zufluchtobjekte sind immer gegenwärtig. Im Fall der Gottheiten-Praxis ist die jeweilige Meditationsgottheit, im Fall der Übung der Konzentration die Geistige Ruhe selbst die beste Begleitung, wenn man sich daran erinnert, dass aus dieser Praxis Glück und Leichtigkeit in Körper und Geist entstehen.

Wenn man krank wird, sollte man natürlich zum Arzt gehen. Bei inhaltlichen Fragen kann man sich an

Geshe Pema Samten oder unsere Ordinierten wenden.

Außerordentlich wichtig ist es, während der Klausur immer wieder eine gute Motivation hervorzubringen. Jeden Morgen können wir denken: „Möge ich allen Lebewesen von großem Nutzen sein können. Möge ich großes Mitgefühl und tiefe Liebe ihnen gegenüber entwickeln.“

Und jeden Abend sollte man seine Praxis widmen und denken: „Heute habe ich gut meditiert, mögen diese Bemühungen das Leiden aller Lebewesen lindern und mögen alle glücklich sein!“

Auf dem Gelände halten wir die Regeln von Laienschülern im reinen Lebenswandel ein:

Das Vermeiden von

- * Töten
- * Stehlen
- * Lügen
- * Sexualität
- * Alkohol-Genuss

Wir laden Sie dazu ein, während des Aufenthalts ein einfaches, genügsames, bescheidenes und achtsames Leben zu führen. Nutzen Sie die Gelegenheit, heilsame Gedanken, einen glücklichen und friedvollen Geist zu entwickeln, und üben Sie sich, diese Entwicklung nicht durch sinnlose oder schädliche Rede zu stören. Vermeiden Sie bitte Lärm (das gilt auch für laute Ritualgegenstände wie Glocken).



Christof Spitz

Mit Klausuren den Geist verändern

von Geshe Pema Samten

Mit der Einrichtung eines Klausurtrakts auf dem Gelände des Meditationshauses Semkye Ling können Freunde des Tibetischen Zentrums nun auch Einzelklausuren durchführen. Geshe Pema Samten erläutert die Bedeutung von Klausuren für die innere Entwicklung und gibt praktische Ratschläge.

Im tibetischen Buddhismus gibt es verschiedene Arten von Klausuren, zu allgemeinen buddhistischen Übungen wie Vergänglichkeit und Mitgefühl und tantrische Klausuren. Anweisungen für die erste Art gab z.B. der tibetische Meister Dsche Tsongkhapa im „Stufenweg zur Erleuchtung“ (tib. lamrim). Die Übungen beginnen mit dem „Anvertrauen an den Geistigen Lehrer“ und gipfeln in der Meditation der Weisheit. Im Westen wird das „Anvertrauen“ manchmal als problematisch empfunden. Dann beginnen wir mit der Meditation über das Kostbare Menschenleben, die Vergänglichkeit usw.

Wenn man in der Klausur über alle wesentlichen Punkte des Lamrim meditiert hat, gewinnt man Vertrautheit, es stellen sich Überzeugungen ein, was auf dem buddhistischen Pfad anzunehmen und aufzugeben ist. Selbstverständlich können wir uns in einer Klausur auch auf ein Thema konzentrieren. Welches das ist, hängt von den persönlichen Veranlagungen ab. So gibt es z.B. in Tibet eine Redensart: „Man kann über die (korrekte) Sicht zur Meditation finden oder über die Meditation die (korrekte) Sicht finden.“

Für jede Meditationsform bedarf es eines stabilen Geistes. Daher ist es sinnvoll, früh mit der Übung von Konzentration zu beginnen. Selbst wenn wir nicht gleich Geistige Ruhe verwirklichen, wird jede Übung, um den Geist zu stabilisieren, nützlich sein. Wer eine Klausur zur konzentrativen Meditation ausführen möchte, sollte unbedingt seinen Geist mit heilsamer Motivation verbinden.

Tiefe Erfahrungen ermöglicht die Dreijahresklausur

In der so genannten „Lärung“-Klausur (tib. las rung, „zu tantrischen Ritualen befähigende“) führt man tantrische Meditationen in Verbindung mit dem Gottheiten-Yoga durch, wobei eine feste Anzahl von Mantras rezitiert wird. Den Abschluss bildet eine Feuerpuja, ein Ritual, mit dem Fehler während der Klausur aufgelöst werden. Wer all das vollzogen hat, darf bestimmte rituelle Handlungen wie Selbstinitiationen ausführen.

Es gibt andere tantrische Klausuren, die Yogis solange durchführen, bis sie ein Zeichen ihrer Gottheit erhalten.

Für Anfänger ist es jedoch angemessen, sich einen zeitlichen Rahmen zu stecken, einige Tage, Wochen, Monate oder Jahre.

Die Dreijahresklausur wird in der Gelug-Tradition in der Regel als „Große Annäherungsklausur“ praktiziert. In diesem Wort kommt zum Ausdruck, dass man sich den Qualitäten der Meditationsgottheit (tib. Yidam), die man als eins mit dem Lama betrachtet, annähern möchte. Obwohl man von einer Dreijahres-Klausur spricht, ist das eigentliche Maß eine bestimmte Anzahl von Mantras (bis zu zehn Millionen).

Die Klausur sorgfältig vorbereiten

Traditionell werden die Vorbereitenden Übungen (tib. ngön dro) zu Beginn einer Klausur durchgeführt, in Tibet sind das Zufluchtnahme, Niederwerfungen, Guru Yoga, Maṇḍala-Darbringung und die Rezitation des Mantras von Vajrasattva. Sie dienen dazu, den Geist zu reinigen, ihn durch die Ansammlung spiritueller Verdienste zu stärken und durch den darin liegenden Segen auf tiefere Meditationspraktiken vorzubereiten.

In der Gelug-Tradition kommen manchmal vier Übungen hinzu: die Rezitation des Mantras von Damzig Dorje zur Reinigung der Gelübde, die man im tantrischen Kontext auf sich genommen hat, das Darbringen von Feuerpujas an Vajradaka, um den Geist kraftvoll zu läutern, die Darbringung von Wasseropfergaben und das Herstellen von Buddha-Abbildungen (tib. tsa tsas). Es ist auch möglich, die vorbereitenden Übungen schon vor der eigentlichen Klausur abzuschließen.

Einen geeigneten Ort für die Meditation finden

Bevor wir in Klausur gehen, können wir mit dem Lehrer über Inhalte und Durchfüh-

rung sprechen. Dann sollten wir uns um die sechs förderlichen Bedingungen bemühen: Aufenthalt in einer förderlichen Umgebung, wenig Wünsche haben, Genügsamkeit, Geschäftigkeit aufgeben, ethische Lebensführung, ablenkende Gedanken aufgeben. Diese sorgen dafür, dass es während der Klausur nicht zu großen Hindernissen kommt.

Zu einem geeigneten Ort gehört, dass sich dort lebensnotwendige Dinge wie Nahrung und Kleidung leicht finden lassen. Wir sollten uns aber auch innerlich wappnen! Der Geist sollte entspannt und, wenn möglich, freudig gestimmt sein. Auch wenn wir entschlossen sind, unsere negativen Muster zu überwinden, kann es geschehen, dass sie erst einmal deutlich zutage treten. Drängen sie sich derart auf, ist es klüger, sie wie einen alten Freund anzusehen, dem man sanft zu verstehen gibt, dass man während der Klausur nicht so viel Zeit für ihn hat.

Es ist gut, sich immer wieder daran zu erinnern, dass die eigentliche Natur des Geistes rein ist. Dann wird es uns nicht schwer fallen, die verblendeten Zustände gelassen zu sehen. Sollten wir auf Schwierigkeiten stoßen, können wir von Herzen den Lama oder den Buddha bitten, uns zu segnen, diese Hindernisse zu überwinden.

Das Heilsame der Klausur schon zu Beginn widmen

Haben wir einen guten Klausur-Platz gefunden, säubern wir diesen und bauen einen kleinen Altar auf. Traditionell wird empfohlen, etwas aufzustellen, was die Drei Juwelen repräsentiert sowie ein Bildnis unserer Meditationsgottheit (Yidam). Wenn wir keinen speziellen Yidam haben, ist es sinnvoll, ein Bild des Buddha Sakyamuni zu wählen. Bei der Darbringung von Opfergaben achten wir darauf, dass diese nicht schnell verderblich sind.

Es wird empfohlen, während der Klausur täglich vier Sitzungen zu machen. Dabei ist es wichtig, die eigenen Kräfte klug einzuschätzen. Natürlich können wir die Zahl der Sitzungen variieren, aber wir sollten mindestens eine am Tag durchführen, damit es zu keiner Unterbrechung kommt.

In der ersten Klausursitzung sollten wir uns vor allem auf eine gute Motivation konzentrieren. Wir entwickeln den Wunsch, dass die Bemühungen dem Wohle aller Lebewesen dienen mögen. Wir bitten die Lamas und Buddhas um ihren Segen für eine erfolgreiche Durchführung. Was die Gebete angeht, die wir rezitieren, so sollten sie unseren Neigungen entsprechen. Generell ist es hilfreich, sich zu Beginn einer Sitzung die Meister der Überlieferung ins Gedächtnis zu rufen und den Vorsatz zu fassen, es ihnen gleich zu tun. Wir können mit einem Guru-Yoga, wie dem Gebet der „Hundert Götterscharen von Tushita“ beginnen und erfahren so den Segen des Lamas.

In der eigentlichen Sitzung meditieren wir über die Inhalte, die wir uns vorgenommen haben. Es ist nicht zu erwarten, dass die heilsamen Qualitäten sofort in nicht-künstlicher Weise, mühelos, in unserem Geist entstehen. Doch unsere Bemühung, diese Zustände zu erzeugen, wird uns zu echten Erfahrungen führen.

Auch wenn wir nur künstlich die altruistische Geisteshaltung erzeugen können, soll dies nicht heißen, dass wir über diese Haltung so meditieren, als ob wir ein äußeres Objekt betrachteten – getrennt von unserem Geist. Die großen Meister wie Sera Jetsünpa raten, das Gefühl zu entwickeln, dass unser eigener Geist selbst die Natur der mitfühlenden Bodhisattva-Haltung angenommen hat. Wir meditieren nicht „über“, sondern

„in“ Liebe und Mitgefühl. Jede Sitzung wird mit einer entsprechenden Widmung abgeschlossen.

In den Pausen sind wir achtsam und belassen den Geist in heilsamen Zuständen. Es ist hilfreich, Bücher zum Meditationsinhalt zu lesen. Zudem können die Biografien großer Meister sehr inspirierend sein. Wenn wir so vorgehen, können wir darauf vertrauen, dass wir eine gehaltvolle Zeit verbringen werden. Freude wird sich im Geist einstellen, und wir werden hilfreiche Erfahrungen machen.

Eine allgemeine Anweisung zur Durchführung einer Klausur besteht darin, sie sanft zu beginnen, zur Mitte hin die Intensität zu steigern und sie gegen Ende hin entspannt ausklingen zu lassen. Gehen wir so vor, wird es keinen schwierigen Übergang ins Alltagsleben geben. Manche stellen frustrierende Vergleiche an, indem sie an den positiven Zustand ihres Geistes während der Einkehr zurückdenken. Dann hadern sie mit ihrem Alltag. Dieses Hadern ist jedoch eine Form von Wut, mit der man den eigenen Geist in unheilsame Zustände versetzt.

Es ist nicht realistisch, zu glauben, dass wir die glücklichen Zustände aus der Klausur im Alltag konservieren könnten. Dennoch werden die heilsamen Erfahrungen nachwirken, wenn wir uns immer wieder von Herzen daran erfreuen. Dadurch wird der Geist sich auch im Alltag weiter positiv entwickeln. Verbinden wir dies mit segensreichen Wunschgebeten und Widmungen, so können wir sicher sein, dass wir auch in Zukunft immer wieder Zeit zur intensiven Praxis finden werden.

Übersetzer: Aus dem Tibetischen übersetzt von Frank Dick



Beachten Sie bitte auch unsere anderen Angebote:

- ❁ Studium der buddhistischen Philosophie
- ❁ Meditationen in Hamburg Innenstadt, Hamburg-Berne und Semkye Ling
- ❁ Vorträge und Seminare
- ❁ Termine für Gruppen-Retreats



Alle Termine finden Sie auf unserer Webseite
www.tibet.de/programm