

Klausuren stärken die Kraft der Meditation

*Interview mit
Geshe Thubten
Ngawang von
Birgit Stratmann*



Frage: Sind Sie mit dem Verlauf der ersten Klausuren im Meditationshaus

Semkye Ling zufrieden?

Geshe-la: Ja, die Klausuren sind sehr gut verlaufen, vor allem wenn man die Umstände bedenkt, unter denen wir angefangen haben. Die Bauarbeiten waren noch gar nicht ganz abgeschlossen, und es ist für uns alle eine neue Erfahrung – vor allem auch für die Organisatoren in Semkye Ling. Ich bin sehr zufrieden. Hinzukommt, daß bei den ersten Klausuren alle körperlich gesund geblieben sind; darüber habe ich mich besonders gefreut. Was im Geist der Meditierenden vor sich gegangen ist, kann ich natürlich nicht beurteilen.

Frage: Warum macht man eigentlich Klausuren, was ist der Nutzen?

Geshe-la: In den Erklärungen zu den Vier Wahrheiten der Heiligen sprach der Buddha von den Wahren Pfaden und den Wahren Beendigungen sowie von den Wahren Leiden und den Wahren Ursprüngen. Im Buddhismus geht

es darum, die Wahren Leiden und ihre Ursprünge aufzugeben, indem man den Geist reinigt. Nur durch die Zähmung des Geistes erlangt man Wahre Beendigungen. Wir können nicht von heute auf morgen die Verblendung unseres Geistes beseitigen, sondern müssen den Geist immer mehr an Methode und Weisheit gewöhnen. Die Meditation ist nicht vergleichbar mit einer Taschenlampe, mit der man auf Knopfdruck Licht machen kann. Die Dunkelheit des Geistes muß man schrittweise beseitigen, indem man sich immer mehr an heilsame Geisteszustände gewöhnt. So dient eine Klausur dazu, die Kraft der Meditation zu stärken.

Frage: Ich dachte, das sei die Aufgabe der täglichen Praxis.

Geshe-la: Das Besondere an einer Klausur ist, daß man sich ausschließlich auf die Meditation konzentrieren und intensiv praktizieren kann. Man

legt sich für eine bestimmte Zeit fest, um sich dem Zustand der Erleuchtung anzunähern, und unterläßt alles andere, was nicht zu dieser Dharmapraxis gehört. Dies ist in der täglichen Praxis nicht möglich, weil noch so viele andere Verpflichtungen und Ablenkungen die intensive Meditation verhindern.

Asaṅga meditierte so lange, bis er Verwirklichungen erlangte

Frage: Welche Arten von Klausuren gibt es?

Geshe-la: Allgemein gibt es drei Arten von Klausuren bzw. Methoden, sich der Erleuchtung anzunähern:

erstens die „Anzeichenklausur“, d.h. man zieht sich so lange zurück, bis sich Anzeichen für eine Verwirklichung einstellen. Ein Beispiel dafür finden wir in der Biografie des indischen Meisters Asaṅga. Er verbrachte zuerst drei Jahre in Klausur, ohne Anzeichen für eine Verwirklichung zu haben. Daraufhin setzte er die Klausur fort, bis er insgesamt zwölf Jahre meditierte und eine direkte Erscheinung von Maitreya hatte. Seine Vision ging darauf zurück, daß er den Erleuchtungsgeist hervorgebracht hatte. Als dieses besondere Mitgefühl in ihm entstanden war, konnte er Maitreya direkt begegnen. Asaṅga hat ausgeharrt und nicht aufgegeben, bis er diese Verwirklichung erlangt hatte. In Tibet gab es diese Art der Klausur häufiger. Yogis oder Yoginis zogen sich in die Höhlen zurück, bis sie die Vision einer Gottheit erlangten.

Die zweite Art nennt sich „Klausur

auf Zeit“. Wer viele Verpflichtungen hat und in Beruf und Familie gefordert ist, wird kaum in der Lage sein, eine Anzeichenklausur zu machen. Sind also die Umstände nicht gegeben, daß eine Person so lange meditieren kann, bis sie Verwirklichungen erlangt, kann sie eine Zeitklausur machen. Diese kann auf ein Wochenende, eine Woche, mehrere Wochen oder sogar Monate festgelegt sein. Auch die berühmte Dreijahresklausur fällt in diese Kategorie, d.h. man zieht sich genau drei Jahre, drei Monate und drei Tage zurück und beendet dann die Klausur.

Die dritte Art ist die „Lärung-Klausur“. *Lärung* heißt, wörtlich aus dem Tibetischen übersetzt, „Eignung zu Handlungen“. Diese Klausuren, die mit dem Tantra in Verbindung stehen, sollen uns dazu ermächtigen, bestimmte Rituale durchzuführen, die mit dem Maṇḍala einer Meditationsgottheit zusammenhängen. Um diese Qualifikation zu erlangen, muß man das Mantra der Gottheit in einer bestimmten Anzahl rezitieren – sei es 400.000 oder 100.000 Mal. In Verbindung mit einigen Gottheiten gibt es die Praxis, ein Mantra so oft jeweils 100.000 Mal zu rezitieren, wie das Mantra Silben hat. Dies ist eine strengere Anweisung. Als Minimum gilt das Ansammeln von 100.000 Mantras mit einer abschließenden Feuerpūjā; dies ist die leichteste Art dieser Klausurform.

Im Tibetischen gibt es sogenannte Klausurschriften mit Anweisungen, wie man Klausuren durchzuführen hat. Es ist gut, um die Existenz solcher

Der Schüler stimmt sich üblicherweise mit dem Lehrer ab

Schriften zu wissen und sich damit vertraut zu machen, wenn die Möglichkeit besteht.

Frage: Inhaltlich können sich Klausuren auf alle Dharma-Themen beziehen, nicht wahr?

Geshe-la: Ja, der Pfad von Sūtra und Tantra wird meditiert und in Klausu-

ren eingeübt.

Frage: Entscheidet der Schüler allein, welche Klausur er macht, oder spricht er sich mit dem Lehrer ab?

Geshe-la: Der beste Weg ist folgender:



Foto: C. Spitz

Buddha Maitreya erschien dem indischen Meister Asaṅga, nachdem dieser seinen Geist in langen Meditationsklausuren geläutert hatte.

Der Schüler hat ein starkes inneres Bedürfnis, eine bestimmte Meditation zu üben, z.B. Lamrim, den Stufenweg zur Erleuchtung. Dann geht er zu seinem Lehrer und stellt seine Situation dar: Er verspürt den starken Wunsch, Lamrim mehr zu verinnerlichen, hat jedoch nicht die Zeit, den ganzen Stufenweg zu meditieren, sondern möchte sich zunächst auf den Abschnitt eines Schülers der anfänglichen Stufe beschränken. Der Dharma-Lehrer wird ihm dann Ratschläge geben, wie er eine solche Klausur durchführen kann, was zu beachten ist usw. Wenn Lehrer und Schüler sich auf diese Weise abstimmen, werden die Anweisungen wirklich auf den Schüler und seine Situation zugeschnitten sein, so daß er die Klausur gut durchführen kann.

Verfügt man beispielsweise den Wunsch, Geistige Ruhe zu erlangen,

also einen Zustand stabiler Konzentration, ist es natürlich am besten, eine „Anzeichenklausur“ zu machen, also so lange zu meditieren, bis man Geistige Ruhe vollendet hat. Ist dies nicht möglich, legt man sich auf eine bestimmte Zeit fest und versucht, sich so weit wie möglich diesem Ziel anzunähern.

Frage: Wir haben ein sehr großes Angebot der verschiedensten Meditationsinhalte. Sollten die Schüler eine bestimmte Stufenfolge einhalten? Ist es beispielsweise sinnvoll, eine Lamrim-Klausur zu machen, bevor man die tantrische Praxis aufnimmt?

Geshe-la: Für eine Klausur im Rahmen des Tantra, d.h. in Verbindung mit einer Gottheit, sollte man in jedem Fall vorher Erfahrungen in der Lamrim-Meditation gesammelt haben. Wie tief diese Erfahrungen sind und in welchem Umfang man sich üben muß, ist allgemein nicht zu beantworten, sondern vom Schüler und seiner Situation abhängig. Beispielsweise gibt es Menschen, die erst im Alter von 60 oder 70 Jahren auf den Dharma treffen; erteilte man ihnen die Anweisung, keine tantrische Klausur zu machen, ehe sie nicht den gesamten Lamrim ausführlich meditiert hätten, bestünde für sie keine

Chance, in diesem Leben eine solche Klausur zu absolvieren. Allgemein gilt, daß die Lamrim-Meditation der tantrischen Praxis vorausgeht. Im Einzelfall muß man sich die individuellen Bedingungen anschauen und dann entscheiden, was für den Schüler am besten ist.

Frage: Es gibt Gruppen- und Einzelklausuren; was ist für welche Person günstiger?

Geshe-la: Das hängt von den jeweiligen Gegebenheiten ab. In Tibet hatte es den Buddhismus und die Tradition, Klausuren durchzuführen, schon seit Jahrhunderten gegeben. Die Menschen waren von Kindesbeinen an mit dem Dharma vertraut, sie hatten Verwandte und Freunde, die Erfahrungen in der Durchführung von Klausuren gesammelt hatten, es gab intakte Beziehungen zum Lama usw. Die Bedingungen waren also sehr gut, und es kam nur

darauf an, den rechten Moment zu finden, sich wirklich zum Zwecke der Praxis zurückziehen zu können. Gruppenklausuren waren deshalb in Tibet nicht

Für eine Person mit wenig Erfahrung sind Gruppenklausuren einfacher

notwendig.

Für eine Person aus dem Westen, die den Dharma bereits studiert hat und Erfahrungen in der Dharma-Praxis besitzt, ist es sicher komfortabler, alleine eine Klausur zu machen. Meditiert man in einer Gruppe, muß man sich der Ordnung in dieser Gruppe anpassen und sich an den festgelegten „Stundenplan“ halten. Auch muß man seinen Termin darauf abstimmen und ist an das Programm gebunden, d.h. daran, wann die spezielle Klausur, die man machen möchte, angeboten wird. In einer Einzelklausur hingegen ist man flexibler: An Tagen, an denen man sehr viel Ausdauer hat, kann man längere Sitzungen machen, und zu Zeiten, in denen es einem gesundheitlich nicht so gut geht, kürzt man die Meditationsphase einfach ab oder meditiert mehrmals in kürzeren Abschnitten. Diese größere Unabhängigkeit ist ein Vorteil der Einzelklausur.

Für eine Person, die wenig Erfahrung in der Dharma-Praxis hat, ist es einfacher, eine Klausur mit anderen zusammen zu machen. Man kann sich auf diese Weise Kenntnisse über den Ablauf einer Klausur verschaffen, man lernt, wie Opfergaben aufzustellen und Gebete zu rezitieren sind usw.

Frage: Bei Gruppenklausuren besteht allerdings die Gefahr, daß man zu abgelenkt ist und keine tieferen Erfahrungen macht. Was kann man dagegen unternehmen?

Geshe-la: Das stimmt natürlich zum Teil. Die Übung von Geistiger Ruhe beispielsweise, also einer konzentrativen Meditation, wird in einer Gruppe sehr schwierig sein. In diesem Fall ist es besser, sich alleine zurückzuziehen, weil sonst die Ablenkungen ein zu großes Hindernis bilden. Anders ist es bei Gruppenklausuren zu anderen The-

men, z.B. dem Lamrim: Man entschließt sich, für eine gewisse Zeit den Geist so intensiv wie möglich im Heilsamen zu schulen. Wenn man mit einer guten Motivation in einer Gruppe zusammensitzt und das Verdienstfeld vor sich aufgebaut hat, entsteht eine sehr spezielle Kraft. Solange man nicht in die Unachtsamkeit abschweift und das Heilsame, in dem man sich üben möchte, völlig vergißt, solange der Geist achtsam bleibt, hat die Klausur ihren Zweck erfüllt.



Frage: Bei Einzelklausuren besteht die Gefahr, daß sich viele Hindernisse auftürmen und man vielleicht nicht die richtigen Gegenmittel besitzt, um sie

Einzelklausuren müssen gut vorbereitet sein

abzuwenden. Was ist hier zu beachten?

Geshe-la: Das hängt von dem Einzelnen selbst ab; er ist selbst dafür verantwortlich, die günstigen Voraussetzungen für seine Klausur zu schaffen, und muß darauf achten, genaue Kenntnis der Meditationsinhalte, der Gegenmittel usw. zu erwerben, bevor er sich zurückzieht. Maitreya sagt in seiner Schrift *Schmuck der Sūtras*: „Man muß die günstigen Umstände für einen unbeschwerteten Yoga besitzen.“ Wichtig ist es, nicht in Klausur zu gehen, bevor nicht die förderlichen Umstände dafür vollständig sind. Man sollte sich nicht einfach allein in eine Klausur stürzen, ohne sich gut vorbereitet zu haben. In jedem Fall braucht man einen Klausurhelfer, der selbst Vertrauen in die Drei Juwelen und Respekt für den Dharma hat. Es muß ein zuverlässiger Dharmafreund sein, mit dem man sich gut versteht, der sich um einen kümmert und die nötigen Dinge wie Nahrungsmittel, Medizin etc. besorgt. Am ersten Tag der Klausur zieht man eine räumliche Grenze, z.B. in einem Umkreis von einem halben oder einem Kilometer, und nimmt sich vor, diesen Bereich während der Zeit des Rückzugs nicht zu verlassen; man stellt sich vor, daß innerhalb dieser Zone alles, was man benötigt, vorhanden ist, einschließlich des Lamas und des Arztes.

Frage: Welche inneren Voraussetzungen braucht man für eine Einzelklausur?

Geshe-la: Entscheidend ist die Entschlossenheit: Man möchte den Dharma mit seinem eigenen Geist verbinden und sieht, daß die tägliche Praxis allein nicht die Kraft hat, große Veränderungen zu bewirken. Man entschließt sich, in die Klausur zu gehen, um die Dharma-Praxis kraftvoller zu machen und echte Resultate in seinem-

Geist herbeizuführen. Am besten ist natürlich der Entschluß, eine Anzeichenklausur durchzuführen.

Frage: Wie ist das Verhältnis zwischen Klausuren und der täglichen Praxis?

Geshe-la: Im Alltag ist es sehr schwierig, einwandfrei zu meditieren, weil man so viele Verpflichtungen hat. Ein Student an der Universität beispielsweise hat bestimmte Fächer, in denen er jeweils Seminare belegt und Prüfungen absolvieren muß. Auf diesem Hintergrund ist es schwer möglich, den Geist kontinuierlich mit dem Dharma zu verbinden und all die Aufgaben aus einer heilsamen Haltung heraus zu erledigen. Der Geist ist vornehmlich damit beschäftigt, den weltlichen Anforderungen gerecht zu werden, und es ist schwierig, dies mit dem Dharma in Einklang zu bringen und die heilsamen

Geisteszustände aufrechtzuerhalten.

„Im Alltag ist es schwierig,
den Geist tief im Dharma
zu verankern“

Kehrt man dann abends nach Hause zurück, ist man eher versucht, den Fernseher einzuschalten, und hat nicht die Kraft zu meditieren. So ist es schwierig, den Geist im Alltagsleben sehr tief im Dharma zu verankern. Selbst wenn man einige Male am Tag eine gute Dharma-Motivation erzeugt, wird die heilsame Geisteshaltung doch immer wieder unterbrochen. Wenn man wie ich ein Lehrer ist, hat man einen vollen Terminkalender und ständig Verpflichtungen, und auch so ist es nicht möglich, über längere Zeit eine Meditation wirklich zu verinnerlichen. Man muß seine Schulung immer wieder unterbrechen und den Geist auf andere Dinge lenken.

Für einen Familienvater ist es noch schwieriger. Er hat einen Beruf, der ihn den ganzen Tag in Anspruch nimmt. Und wenn er abends nach Hause kommt, sorgen die Kinder dafür, daß er nicht zu lange meditiert – sie wollen mit ihm spielen oder machen Krach, und er kann nicht einfach auf seinem Kissen sitzen bleiben. In einer Klausur

hat man all diese Hindernisse nicht und kann an einem Stück meditieren; deshalb stärkt ein solcher Rückzug die Kraft der Geistesschulung.

Frage: Das hört sich so an, als wäre eine Dharma-Praxis nur in Klausuren möglich.

Geshe-la: Das stimmt natürlich nicht. Ich wollte nur aufzeigen, daß im Alltag, außerhalb von Klausuren, erheblich mehr Hindernisse zu bewältigen sind. Du kannst das selbst untersuchen: Frage dich, wieviele Hindernisse in Form von Ablenkungen im Alltag auftauchen, und führe dir vor Augen, auf wieviele Hindernisse du in einer Klausur triffst.

Frage: Das Ziel von Klausuren ist aber doch, daß man im Alltag mehr Heilsames ansammeln kann.

Geshe-la: Ja, man kann es damit vergleichen, daß man im Leben etwas gelernt hat und heute dieses Wissen zur Verfügung hat. In Schule oder Universität hat man über mehrere Jahre lang intensiv und regelmäßig Wissen erworben und hat das Gelernte heute parat. Was man sich zwischendurch einmal kurz angeeignet hat, ist nicht von dieser Festigkeit und Stabilität. Genauso ist die Verbindung zwischen Klausuren und täglicher Praxis. Was man in der Meditation intensiv und ohne Unterbrechung geübt hat, läßt sich leicht mit in den Alltag nehmen.

Eine flaumweiche
Entsagung ist schlechte
Grundlage für die Praxis

Frage: Wie schafft man es, das in der Klausur Gelernte nicht wieder zu verlieren, sondern wirklich in den Alltag zu integrieren?

Geshe-la: Man sollte meditieren, bevor man in eine Klausur geht – zum Beispiel in seiner morgendlichen Praxis, und man sollte zumindest darauf achten, daß man nach einer Klausur nicht weniger meditiert als vorher. So wird unsere Geistesschulung allmählich besser werden, und die Kenntnis des Dharma wird sich vertiefen.

In Verbindung mit Meditationsklausuren ist es gut, die Biografien der

Heiligen zu lesen. Es gibt verschiedene Überlieferungslinien, die alle vom Bud-dha ausgehen, z.B. die Lamrim-Überlieferung über Mañjuśrī und Maitreya oder die Überlieferung der neuen und alten Kadampa-Schule. Es ist inspirierend, sich mit der Lebensgeschichte solcher Meister zu beschäftigen. Wenn man von einem Lama hört, der eine bestimmte Meditation, zum Beispiel Lamrim, intensiv praktiziert hat, sollte man sich seine Biografie beschaffen.

Allerdings birgt das Lesen solcher Biografien auch Gefahren. Entscheidend ist eine stabile Dharma-Praxis. Wenn man, inspiriert vom Lesen einer Biografie, gleich seinen Job kündigt und seinen Haushalt auflöst, um in die Einsamkeit der Klausur zu flüchten, obwohl man noch gar nicht reif für die Praxis ist, kann das ein schlechtes Ende nehmen. Es gibt im Tibetischen ein Wort, das so viel wie „flaumweiche Entsagung“ bedeutet. Damit ist ein Wunsch nach Befreiung gemeint, der vielleicht spontan entsteht, aber nicht stabil ist. Man könnte dies dann mit dem echten Wunsch nach Befreiung verwechseln, den eine Person entwickelt, die sich die Nachteile des Daseinskreislaufs intensiv bewußt gemacht hat. Auf der Basis einer „flaumweichen Entsagung“ läßt sich keine fundierte Dharma-Praxis aufbauen, und man sollte vorsichtig mit weitreichenden Schritten, sein Leben betreffend, sein.

Es gibt eine Geschichte aus Tibet dazu: Ein junger Mann hatte mit großem Interesse die Lebensgeschichte des heiligen Milarepa gelesen, sein weltliches Leben aufgegeben und sich von seiner Familie getrennt. Er zog sich in die Höhle zurück und brachte dort ein paar Wochen oder Monate zu, bis er an den Punkt kam, an dem er nur noch schimpfte: „Das hätte ich mir gleich denken können. Milarepa war ja ein Bettler, und wenn man sich einen Bettler zum Vorbild nimmt, kann man nur selbst als Bettler enden.“ Er ist einfach von falschen Voraussetzungen ausgegangen und hat nicht beachtet, daß er sich nicht mit Milarepa vergleichen

konnte.

*Aus dem Tibetischen übersetzt von
Carola Roloff*