

# Praktizieren wie ein Buddha - Erfahrungen aus einer drubtschen-Klausur



Jan Sobisch ist Professor für Tibetologie an der Universität Kopenhagen und hat im Sommer 2004 an einer drubtschen-Klausur teilgenommen.

## von Jan Sobisch

Im Sommer 2004 hatte ich die einmalige Gelegenheit, an einer neuntägigen drubtschen-Klausur mit dem Drikung-Kagyüpa Meister Garchen Rinpoche in München teilzunehmen. Für dieses Ritual hatte Rinpoche mehrere Helfer mitgebracht, unter anderem den Meditationsmeister Nubpa Rinpoche, Khenpo Rangdrol und einige Nonnen und Mönche. Zu Beginn wurde wie für eine große Einweihung im Tempelraum ein Tārā-Manḍala aufgebaut und verhängt.

Das Besondere am drubtschen ist, dass es 24 Stunden ununterbrochen ausgeführt wird. Um dies zu gewährleisten wurden für die Dauer der Klausur die Teilnehmer in Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe hatte zu einer bestimmten Zeit zu praktizieren: Gruppe A von 0 bis 3 Uhr, von 6 bis 9 Uhr, von 12 bis 15 Uhr und von 18 bis 21 Uhr. Gruppe B in den verbleibenden 12 Stunden. Zusätzlich haben einige, die nicht die ganze Zeit da sein konnten, sporadisch teilgenommen. Die Bedingung dafür war, dass sie eine Sitzung von Anfang bis Ende machten, damit nicht ständiges Kommen und Gehen herrschte. Darüber hinaus wurde für die Zeit der Klausur Schweigen im Haus vereinbart.

Alle Teilnehmer hatten feste Ruheplätze, an die sie sich zu jeder Tages- und Nachtzeit außerhalb ihrer Sitzungen ungestört zurückziehen und wo sie sich ausruhen konnten. Jeder übernahm zusätzlich einige Aufgaben in Haus und Hof wie Geschirr aufdecken, abwaschen sowie das Reinigen der Räume und Bäder.

Wenn mir vom vielen Sitzen die Knie schmerzten und mich große Müdigkeit übermannte, faszinierte mich die starke Energie, mit der unser Lehrer, Garchen Rinpoche und Nubpa Rinpoche, praktizierten. Es ging große Inspiration von ihnen aus. Sie nahmen viel weniger Pausen wahr als die Teilnehmer und setzten an manchen Tagen nur für eine einzige Sitzung aus, das heißt sie praktizierten an diesen Tagen 21 Stunden.

Gleichzeitig zeigten die tibetischen Lehrer großes Mitgefühl mit uns. So forderte Garchen Rinpoche die westlichen Schüler nachdrücklich auf, sich zwischendurch auf einen Stuhl zu setzen, wenn die Knie schmerzten. Schließlich ging es nicht darum, den Körper zu quälen, sondern den Geist zu läutern. So musste jeder für sich selbst einen mittleren Weg finden zwischen disziplinierter Anstrengung und körperlicher Entspannung. Dies ist keine leichte Aufgabe, wenn man täglich zwölf Stunden sitzt.

Diese Zeit intensiver Praxis zu durchlaufen, verhilft zu einer unmittelbaren Erfahrung des Weges, den unser Lehrer, Buddha Śākyamuni, aufgezeigt hat: sich (zumindest für einige Zeit) voll und ganz der Praxis zu widmen, ohne in das Extrem der selbstquälerischen Askese oder der Anhaftung an die Sinnesgenüsse zu verfallen.

Eine weitere wichtige Erfahrung war für mich der „Kampf“ gegen den Schlaf, vor allem in den Sitzungen zwischen Mitternacht und sechs Uhr morgens. Garchen Rinpoche ist der Auffassung, dass es nicht sinnvoll ist, sich mit aller Macht wach halten zu wollen. Stattdessen könne man die Gelegenheit wahrnehmen, um eine unmittelbare Erfahrung des Hinüberwechsels in ein anderes Bardo zu erleben, wenn man während der Praxis für einen kurzen Moment einnickt bzw. aus einer kurzen Schlaf-Phase direkt wieder zur Dharmapraxis erwacht.

Während der drubtschen-Klausur haben wir hauptsächlich Tārā-Mantras rezitiert, zu Beginn jeder Sitzung eingeleitet durch eine Sādhana und jeweils an ihrem Ende abgeschlossen mit einem Widmungsgebet. Am Ende des drubtschen erhielten die Teilnehmer die durch die intensive Praxis gesegneten Substanzen des Manḍala in Form einer Langlebenspille.

Diese Zeit der intensiven gemeinsamen Praxis mit unseren Lehrern und einigen Saṅgha-Mitgliedern war eine außergewöhnliche Erfahrung, die wir hoffentlich noch viele Male werden machen können.