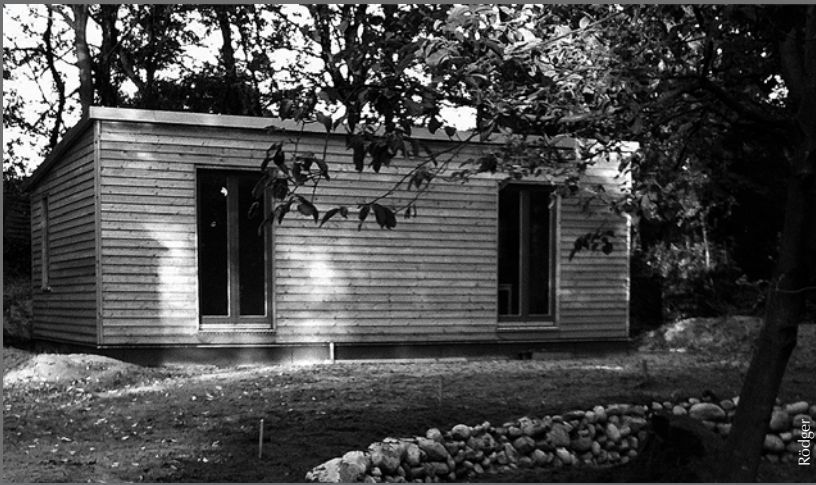


Einzelklausuren im Meditationshaus Semkye Ling

Der Trakt für Einzelklausuren auf dem Gelände des Meditationshauses Semkye Ling, welches das Tibetische Zentrum in der Lüneburger Heide betreibt, ist fertig. Erfahrene Praktizierende und Studenten können die Klausurplätze ab Januar 2011 nutzen.

Auf einem abgelegenen Areal stehen in drei Doppelhäusern sechs Plätze bereit: Jedes Doppelhaus hat zwei abgeschlossene Klausen von je 22 Quadratmetern, inklusive je einer Nasszelle und einer Pantry-Küche. Die Räume sind mit allem ausgestattet, was für ein kontemplatives Leben nötig ist: Altar mit Sitzplatz, Bett, Schränke sowie Ess- und Schreibtisch.

Der Klausurtrakt steht allen Praktizierenden offen, die sich allein zurückziehen möchten, um intensiv Dharma zu üben. Klausuren von einigen Tagen bis zu drei Jahren sind möglich. Eins der drei Häuser steht für Langzeitklausuren von sechs Monaten aufwärts zur Verfügung.



Ab Januar 2011 steht der Klausurtrakt im Meditationshaus Semkye Ling für Einzelklausuren zur Verfügung.

Organisatorisches:

Reservierungswünsche für Einzelklausuren richten Sie bitte an Jean Robra im Büro des Meditationshauses:

E-Mail: klausur@tibet.de, Tel. 05193-525 11

Es wäre hilfreich, wenn Sie zwei oder drei Terminvorschläge machen könnten. Ein Vorgespräch mit einem Ordinierten ist nötig, wenn Sie eine längere Klausur planen. Die Tagespauschale für das Mieten eines Klausurplatzes beträgt 25 Euro, inklusive Strom, Wasser und Heizung. Für die Endreinigung wird eine Gebühr von 30 Euro erhoben, alternativ können die Gäste den Raum selbst reinigen.

Wer sich an der Finanzierung der Häuser beteiligt und bereits eine Vorauszahlung gemacht hat, erhält freies Wohnen für die Anzahl der Tage, die ihm zustehen. Eine Reservierung über das Büro des Meditationshauses ist notwendig.

Verpflegung: Sie verpflegen sich selbst. Sie können Lebensmittel mitbringen oder im Dorfladen von Lünzen einkaufen und in der Pantry-Küche zubereiten.

Wer während der Klausur Rat braucht, kann sich an die Nonnen Thubten Choedroen (Lydia Muellbauer) oder Sönam Chötso (Dagmar Winkler) wenden. Manchmal ist auch Geshe Pema Samten vor Ort.

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), z.B. aus Ton.

Obwohl einige Praktizierende diese Vorbereitenden Übungen zu Beginn ihrer Dreijahresklausur durchführen, ist es auch möglich, sie schon vorher anzusammeln. Manche gehen auch für jede einzelne Übung aufs Neue in Klausur. Dies ist eine gute Gelegenheit, erste Klausurerfahrungen zu sammeln.

Einen geeigneten Ort für die Meditation finden

Bevor wir in Klausur gehen, können wir mit unserem Lehrer oder unserer Lehrerin über den Inhalt und die Durchführung sprechen. Ist dies nicht möglich, so ist es hilfreich, erfahrene Dharmafreunde zu Rate zu ziehen. Haben wir den Entschluss gefasst, in Klausur zu gehen, sollten wir uns um die sechs förderlichen Bedingungen bemühen: Aufenthalt in einer förderlichen Umgebung, wenig Wünsche haben, Genügsamkeit, Geschäftigkeit aufgeben, ethische Lebensführung, Gedanken der Begehrlichkeit aufgeben. Diese sorgen dafür, dass es während der Klausur nicht zu großen Hindernissen oder Schwierigkeiten kommt.

Zu einem geeigneten Ort gehört z.B., dass sich dort lebensnotwendige Dinge wie Nahrung und Kleidung leicht finden lassen. Dies hilft uns, Schwierigkeiten oder Verzögerungen zu vermeiden. Wir sollten uns aber auch innerlich wappnen! Unsere Erwartungen dürfen nicht zu hoch sein. 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



Sechs günstige Umstände für die Meditation

Im Zusammenhang mit der Entwicklung von Geistiger Ruhe (skt. Śamatha) werden sechs günstige Umstände für die Meditation erklärt:

1. Aufenthalt an einem förderlichen Ort, an dem man leicht die lebensnotwendigen Güter findet; an dem man sicher und frei von Gefahren ist; an dem man nicht leicht krank wird; wo es gute Gefährten gibt. Optimal ist, wenn der Ort durch die Anwesenheit von Meisterinnen und Meistern gesegnet ist.

2. Genügsamkeit und 3. Zufriedenheit: Als innere Voraussetzung für die Meditation sollte man wenige Wünsche haben und zufrieden sein mit dem, was man hat.

4. Geschäftigkeit aufgeben: Gerade wer längere Klausuren plant, sollte wenig Aufgaben haben, denn weltliche Handlungen und das Zusammentreffen mit anderen Menschen lassen nicht ausreichend Zeit für die Meditation.

5. Ethische Disziplin: Hier ist im Wesentlichen das Unterlassen der Zehn Unheilsamen Handlungen gemeint.

6. Ablenkende Gedanken aufgeben: Man sollte den Geist frei halten von störenden Gedanken. Indem man die Sinne zügelt, bewahrt man den Geist davor, unter die Kontrolle von Begierde zu geraten.

In Tibet stellen wir zu Beginn einen Klausurmarker auf. Dies kann das Bildnis eines überweltlichen Schützers wie z.B. Mahākāla sein. Fehlt uns die Kenntnis zur Durchführung der Rituale, ist es auch erlaubt, ein Bildnis eines Schützers oder dessen Symbol über der Tür der Klausur aufzuhängen und ein Gefühl der Präsenz dieser Gottheit zu erzeugen, verbunden mit der Gewissheit, vor Hindernissen geschützt zu sein. Dies gilt natürlich nur dann, wenn wir solche Vorstellungen als hilfreich empfinden.

In der ersten Klausursitzung sollten wir uns vor allem auf eine gute Motivation konzentrieren und diese mit von Herzen kommenden Wunschgebeten stärken. Wir entwickeln den Wunsch, dass die Bemühungen der Klausur dem Wohle aller Lebewesen dienen mögen. Wir bitten die Lamas und Buddhas um ihren Segen für eine erfolgreiche Durchführung nach unseren Zielsetzungen.

Was die Gebete angeht, die wir in den Sitzungen rezitieren, so sollten sie unseren Neigungen entsprechen. Der eine mag es kurz, der andere lang. Generell ist es hilfreich, sich zu Beginn einer Sitzung die Lamas 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. Angenommen, wir arbeiten an der Entwicklung des Erleuchtungsgeistes, so wenden wir die Methoden an, die dazu im Lamrim erklärt werden. 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 mit Anstrengung, das heißt ‚künstlich‘, die altruistische Geisteshaltung erzeugen kön-

einmal stärker werden, je mehr wir versuchen, sie loszuwerden. Drängen sie sich derart auf, ist es klüger, sie wie einen alten Freund anzusehen, dem man dann 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. Haben wir ein lebendiges Verständnis von der ursprünglichen Reinheit des Geistes, 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. Bietet sich die Möglichkeit, mit dem Lama oder einem guten Dharmafreund während der Klausur persönlichen Kontakt aufzunehmen, sollten wir das tun. All dies im Vorfeld bedenkend, können wir dann voller Zuversicht die Klausur antreten.

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 Śākyamuni zu wählen. Bei der Darbringung von Opfergaben achten wir darauf, dass diese nicht schnell verderblich sind, falls die Gelegenheit fehlt, sie öfter zu wechseln.

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 Sitzung am Tag durchführen, damit es zu keiner Unterbrechung kommt.



nen, soll dies nicht heißen, dass wir während der Meditation über den Erleuchtungsgeist so meditieren, als ob wir ein äußeres Objekt betrachten – getrennt von unserem Geist. Die großen Meister der Vergangenheit, wie Sera Jetsünpa und andere, raten, in der Meditation das Gefühl zu entwickeln, dass unser eigener Geist selbst die Natur des Erleuchtungsgeistes angenommen hat. Dies scheint ein entscheidender Punkt zu sein, wir meditieren nicht ‚über‘ Liebe und Mitgefühl, sondern vielmehr ‚in‘ Liebe und Mitgefühl.

Jede Sitzung wird mit einer entsprechenden Widmung abgeschlossen. Gerade am Ende der Klausur ist es wichtig, die entstandenen Verdienste intensiv mit heilsamen Zielsetzungen sowie mit Glück verheißenden Gebeten zu widmen.

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. So wie es zu Beginn sinnvoll ist, mit dem eigenen Lama oder einem erfahrenen Dharmafreund über den Ablauf der Klausur zu sprechen, so können wir uns auch nach der Klausur mit ihnen über unsere Erfahrungen austauschen.

Eine allgemeine Anweisung zu der Durchführung einer Klausur besteht darin, die Klausur sanft zu beginnen, zur Mitte hin die Intensität zu steigern und sie gegen Ende hin wieder entspannt ausklingen zu lassen. Gehen wir so vor, dann wird es keinen schwierigen Übergang zurück in das Alltagsleben geben. Wir müssen uns nicht abrupt von der Klausurpraxis trennen und können im Alltag eine reduzierte Form der Praxis weiterführen.

Manche machen den Fehler, dass sie nach der Klausur frustrierende Vergleiche anstellen, 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. Dadurch wird die Kluft zwischen den Geisteszuständen während der Klausur und im Alltag immer größer. Diesen Fehler sollten wir vermeiden.

Natürlich ist es nicht realistisch zu glauben, dass wir die glücklichen Zustände während der Klausur konservieren könnten. Dennoch werden die heilsamen Erfahrungen nachwirken, wenn wir uns immer wieder von Herzen daran erfreuen. Dieses Erfreuen ist wiederum heilsam. Dadurch wird der Geist sich auch im Alltag weiter positiv entwickeln. Verbinden wir das Erfreuen mit segensreichen Wunschgebeten und Widmungen, so können wir sicher sein, dass wir auch in Zukunft immer wieder Zeit zur intensiven Dharma-praxis finden werden. ▀

*Aus dem Tibetischen
übersetzt von Frank Dick*



Geshe Pema Samten ist seit Januar 2003 Lehrer im Tibetischen Zentrum und Abt des Dhargye-Klosters in Tibet. 1957 in Tibet geboren, trat er 1983 als Mönch in das indische Kloster Sera-Jhe ein und legte 1997 die Prüfungen zum Lharampa-Geshe ab, dem höchsten Ausbildungsgrad der tibetischen Klosteruniversitäten.