

„Wir sind süchtig nach Aktivität!“

Alan Wallace ist einer der bekanntesten buddhistischen Meditationslehrer im Westen. Im Interview spricht er über die Gefahren des Materialismus und den großen Wert der Meditation. Wir brauchen Vollzeitmeditierende, so Wallace, damit der Buddhismus vital bleibt.

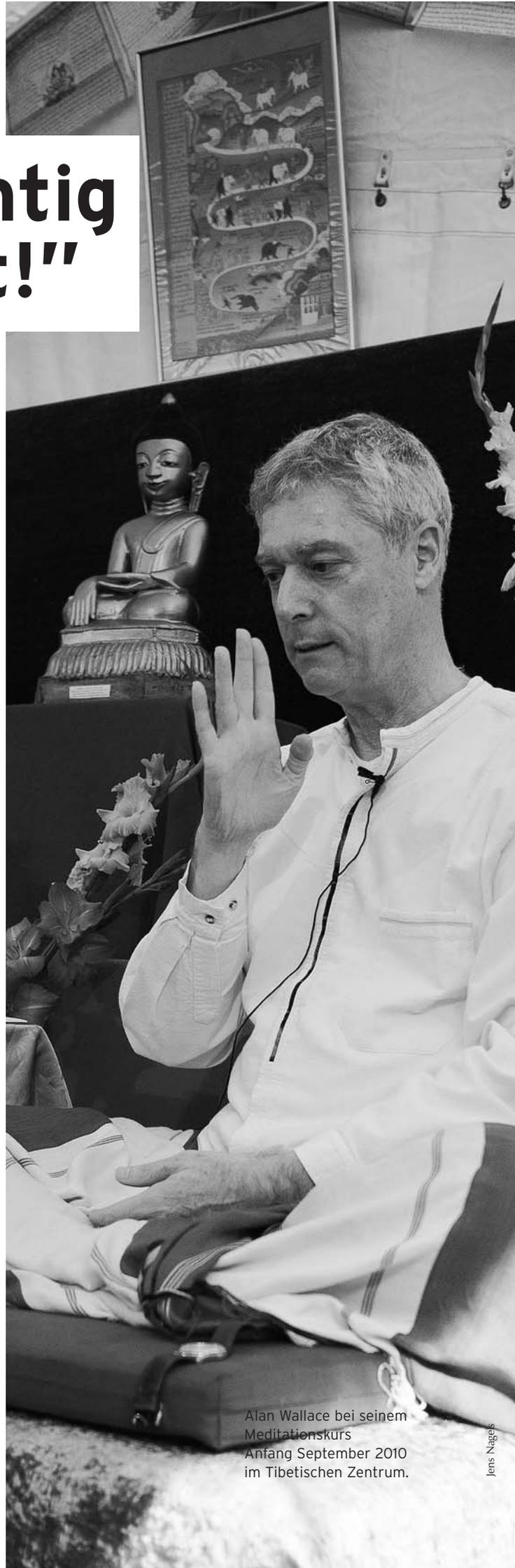
Interview mit Alan Wallace von Birgit Stratmann

Frage: Sie legen als buddhistischer Lehrer großen Wert auf Meditation und regen Buddhisten dazu an, längere Klausuren zu machen. Was ist der Vorteil von intensiver Meditationspraxis?

Wallace: Betrachten wir die Entwicklung der Wissenschaft über die letzten 400 Jahre, seit der Zeit Galileis. Es gab ein exponentielles Wachstum von Technologie und wissenschaftlicher Erkenntnis. Dieser Fortschritt wäre nie möglich gewesen, wenn nur eine Handvoll Leute die Wissenschaft quasi als Hobby betrieben hätte. Die Entwicklung war nur möglich, weil es Menschen gab, die einer Sache, die ihnen am Herzen lag, ihr ganzes Leben widmeten.

Gleiches gilt auf spirituellem Gebiet. Wenn der Buddhismus seine Vitalität behalten soll, wenn er den Menschen heute ebenso nutzen soll, wie er den Zivilisationen Asiens während der letzten 2500 Jahre genutzt hat, dann brauchen wir professionelle Praktizierende.

Auch heute kennen wir die Natur des Bewusstseins noch nicht, die Potenziale des Bewusstseins, wir haben nur spärliche Erkenntnisse darüber, wie man zu geistiger Gesundheit gelangt. Anders in der buddhistischen Tradition, wie zum Beispiel in Tibet. Man besaß dort nur das materiell Notwendige. Was aber innere Dinge betraf, so gab es große Verwirklichte wie Milarepa, Gampopa, Je Tsongkhapa, Śākya Paṇḍita.



Alan Wallace bei seinem
Meditationskurs
Anfang September 2010
im Tibetischen Zentrum.



Viele Leute sagen: „Mein Leben ist meine Meditation“. Aber das ist nur eine hohle Phrase, wenn sie ihren Geist nicht geschult haben. ‚Was ich tue, das tue ich achtsam‘ – ist das tatsächlich der ganze Buddhadharma? Menschen, die achtsam ihren Tee trinken, die achtsam fernsehen?

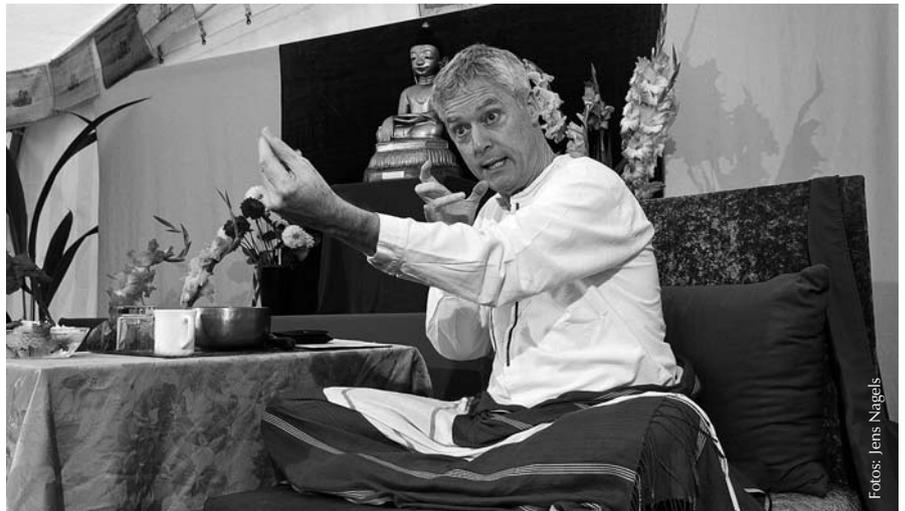
Um diese einzigartige Tradition des Wissens, des Verstehens und der Befreiung zu bewahren, brauchen wir professionelle Praktizierende, die sich mit all ihrer Zeit und Energie der Praxis widmen. Es reicht nicht, Stress abzubauen, um sich ein klein wenig glücklicher zu fühlen. Nein, es geht darum, die eigentliche Natur des Geistes zu erfassen und seine volle Kraft und Einsichtsfähigkeit zu entwickeln – es gibt keine wichtigere Aufgabe in der Welt.

Natürlich können nicht alle Vollzeit meditieren. Wenn Sie kleine Kinder haben, sollten Sie nicht in eine lange Klausur gehen. Aber Sie können diejenigen unterstützen, die das möchten und in der Lage sind, ihr Leben in Meditation zu verbringen.

Es gibt Menschen wie meinen Lehrer Geshe Rabten, der sich über 24 Jahre lang intensiv dem Studium und der Praxis widmete, um mit 43 Jahren schließlich Geshe zu werden. Er floh aus Tibet und verbrachte dann sechs Jahre in einer kleinen Hütte in Meditation. Kurz bevor er starb, meditierte er von 5 Uhr morgens bis 1 Uhr nachts. Solche Menschen brauchen wir. Es gibt immer noch Yogis, die mit dieser Intensität meditieren – nicht nur 3 Jahre lang, sondern über 10, 15, 30 Jahre hinweg.

Frage: Auf der anderen Seite haben wir in der heutigen Gesellschaft mit so vielen Problemen zu kämpfen: Hunger, Armut, Klimawandel, Umweltzerstörung. Ist es nicht Zeit für Aktion statt Meditation? Zeit, sich zu engagieren, statt sich aus der Welt zurückzuziehen und in heilsamen Gefühlen zu schwelgen?

Wallace: Das ist die moderne Denkweise. Aber, um es mit Einstein zu



Fotos: Jens Nägels

Alan Wallace kommt vom 18. bis 21. August 2011 wieder nach Hamburg anlässlich des Achtsamkeitskongresses: www.achtsamkeitskongress.de

sagen: „Der Geist, der das Problem geschaffen hat, ist nicht der Geist, der das Problem lösen kann.“ Es ist doch so: Die kontemplativen Traditionen des Christentums sind mit dem Aufkommen der Wissenschaft degeneriert. Das war die Zeit, wo wir aufge-

hört haben, nach innen zu schauen. Was dabei heraus gekommen ist, besonders seitdem sich die Wissenschaft mit dem Materialismus verband, das sehen wir heute.

Unsere Kultur ist beherrscht von der Protestantischen Ethik „Tu’ etwas!“



Aber der Geist, der etwas tut, ist beherrscht von Ego, von Greifen, Aggression und anderen Emotionen. Betrachten wir S.H. den Dalai Lama. Wer tut mehr als er, wer hat einen volleren Terminkalender als er?

Frage: Er vereint eben beides, die Meditation und das Engagement, und meditiert nicht nur.

Wallace: Aber wenn er etwas tut, dann segnet er die Menschen allein durch seine Gegenwart. Er verändert ihr Leben durch seine Präsenz, weil er intensiv seinen Geist schult: Er meditiert täglich einige Stunden.

Der Materialismus ist das Hauptproblem

Frage: Sie meinen also, dass alle Probleme, die wir heute erleben, darauf zurückzuführen sind, dass wir nicht mehr nach innen schauen, sondern so auf das Äußere fixiert sind?

Wallace: Ja, das ist die Wurzel aller Probleme. Wir haben die Weisheit unserer eigenen Tradition vergessen. Wir haben vergessen, unsere inneren Ressourcen zu entdecken. Und das liegt am Dogma des Materialismus. Danach ist alle subjektive Erfahrung nur eine Illusion, du bist nur dein Gehirn, im Universum gibt es nur physische Phänomene. Dieser Reduktionismus, diese Reduzierung der menschlichen Natur ist das Hauptproblem.

Die Lösung der Reduktionisten lautet: Repariere es! Löse das Problem, indem du dein Verhalten änderst, redest oder Medikamente einnimmst. Die Fixierung darauf, immer etwas zu tun, ist das Problem. Im 20. Jahrhundert hat es enormen Fortschritt gegeben und gleichzeitig mehr Unmenschlichkeit, mehr Gewalt von Menschen gegen Menschen als je zuvor. Hinzu kam die Zerstörung der Natur, die Auslöschung von Arten, die Ausbeutung der Ressourcen. All das geschah mit der gleichen Haltung des

Materialismus, Konsumismus, eines Lebensstils, der ganz nach außen gerichtet war. Und da fordern wir jetzt nicht Meditation, den Geist nach innen zu lenken, sondern aktiv zu sein, wieder nach außen zu gehen? Das ist, als würden wir sagen: Wir haben mit dieser Haltung ein Desaster angerichtet, und jetzt brauchen wir noch mehr davon.

Was uns wirklich fehlt, ist inneres Wachstum. Wo ist das Wachstum des Mitgefühls, der Ethik? Wo ist das Wachstum von Weisheit, Toleranz, innerer Ausgeglichenheit? Hier müssen wir uns auf Kulturen stützen, die andere Werte haben, andere Sichtweisen, eine andere Lebenseinstellung, und die uns helfen, zu unserer inneren Balance und Harmonie zu finden. Die tibetische Kultur ist ein Beispiel dafür. Natürlich ist Tibet kein Shangri-la, kein Paradies. Mehr als jede andere Kultur dieser Welt aber war Tibet eine kontemplative Gesellschaft.

Frage: Sie betonen die konzentrierte Meditation (skt. Śamatha) Warum halten Sie diese Praxis für so wichtig?

Wallace: Śamatha an sich ist kein Ziel, sondern nur ein Mittel. Es ist die klassische Lehre des Buddha, dass wir die drei höheren Schulungen brauchen, um den Geist zu befreien: Ethik, Konzentration und Weisheit. Zu Anfang stützen wir uns auf eine solide ethische Grundlage, um dadurch den Geist gefügig zu machen. Achtsamkeit spielt hier eine wichtige Rolle; aber das ist noch nicht alles.

Um den Geist wirklich zu zähmen, benötigen wir eine gute Motivation: Entsagung und Mitgefühl, wenn möglich den Erleuchtungsgeist. Wenn man aus rein weltlichen Gründen meditiert, um schön zu werden, Stress zu bewältigen, einen guten Partner zu finden, mehr Geld zu verdienen oder kreativer zu werden, können wir den Geist nicht wirklich verändern. Früher oder später müssen wir echte Tugenden kultivieren – und das ist nur möglich auf der Basis eines konzentrierten Geistes. Gerade wenn es um

die Entwicklung von Weisheit geht, werden wir immer nur an der Oberfläche der Realität kratzen, sofern wir nicht in der Lage sind, unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren. Es fehlt die Stärke von Śamatha.

Frage: Glauben Sie, diese Praxis ist gerade im Westen nützlich, wo wir in ganz anderem Kontext leben als Praktizierende im Osten?

Wallace: Jeder, dessen Geist Opfer von Hyperaktivität, von Unruhe und mangelnder Aufmerksamkeit ist, hat Meditation bitter nötig, aber in modernen Gesellschaften ist es extrem: ‚Multitasking‘ wird groß geschrieben, wir machen alles gleichzeitig und sind nie bei der Sache. Dieser hohe Grad von Geschäftigkeit macht konzentrierte Meditation umso notwendiger.

Wenn der Geist nervös und aufgewühlt ist, dann ist sozusagen das psychische Immunsystem ausgeschaltet. Der Geist ist flatterhaft und ungeheuer labil. Es kann schnell geschehen, dass Wut aufkommt. Und weil es im Innern an Glück und Ausgeglichenheit mangelt, wendet sich der Geist an äußere Dinge: „Mach mich glücklich! Ich brauche Schokolade! Ich fühle mich nicht so gut, ich brauche mehr Schokolade...“

Wenn Sie aber Śamatha praktizieren, dann können sie erleben, wie sie Glück finden – ohne Stimulierung durch Sinnesreize der Außenwelt. Dies ist eine entscheidende Entdeckung.

Frage: Würden Sie Meditation tatsächlich als universelles Heilmittel empfehlen in unserer Zeit? Für jeden?

Wallace: Ja (lacht), sofern wir von Meditation im Sinne von ‚Kultivierung‘ sprechen. Natürlich glaube ich nicht, dass die Śamatha-Praxis für jeden und in jeder Situation geeignet ist. Meditation aber bedeutet im weiteren Sinne des Wortes, das Herz und den Geist zu kultivieren – unsere inneren Quellen zu finden, die geistige Ausgeglichenheit fördern. Und in diesem Sinne benötigen wir sie alle – zu jeder Zeit.



Meditieren lernen ist wie segeln lernen

Frage: Kann Meditation nicht auch mentale Probleme verursachen, wenn man darauf nicht ausreichend vorbereitet ist?

Wallace: Wer falsch meditiert, kann Körper und Geist Schaden zufügen. Wenn man ohne einen qualifizierten Lehrer praktiziert; wenn man in der Übung unvernünftig ist oder, was häufig geschieht, zu intensiv übt; oder wenn man sich seine eigenen Meditationen bastelt – kann das schaden.

Manche Leute praktizieren etwas, das sie für Tantra halten – tatsächlich aber schwelgen sie in ihren Fantasien und können dabei in einen verwirrten Zustand geraten. Auch in anderen Religionen kann dies passieren, wenn Menschen glauben, Gott hätte ihnen dies oder jenes gesagt. Jede religiöse Praxis kann psychische Probleme erzeugen.

Aber auch wenn man „richtig“ meditiert, auf authentische Weise, mit guter Anleitung und im Rahmen einer vertrauenswürdigen Tradition, können Probleme auftauchen. Diese werden nicht von der Meditation verursacht, aber ans Tageslicht befördert. Zum Beispiel gibt es im Dzogtschen die Praxis ‚den Geist im natürlichen Zustand ruhen lassen‘. Dabei beobachten Sie Ihren Geist, Stunde um Stunde.

Sie werden feststellen, dass nach kurzer Zeit Erinnerungen aufsteigen – Gefühle, tiefe Trauer, Sehnsüchte, sexuelle Lust und schlimme Dinge, vielleicht ein Trauma, das vor 20, 30 Jahren geschah. Diese Erfahrung kann den Geist zutiefst verstören, und sie kann manchmal überwältigend sein. Auch Angstzustände sind nichts Seltenes. Aber nicht die Meditation macht uns ängstlich – die Angst ist schon da. Wir überdecken sie nur ständig mit unserer Geschäftigkeit, mit Internet, Fernsehen, Arbeit. Was uns verstört, das schieben wir einfach von

uns. Doch im Geist brodelt es ununterbrochen, wie in einem Topf mit kochendem Wasser.

Die Meditation hat nur zugelassen, dass Dinge hochkommen; sie kann eine tiefe therapeutische Wirkung ent-



Meditierende beim Kurs von Alan Wallace. Im Westen ist es wichtig, entspannt an die Übung heranzugehen.

fallen. In der buddhistischen Tradition wenden wir uns in solchen Fällen an einen Lehrer oder eine Lehrerin. Sie geben Ihnen Ratschläge, wie sie der Situation Herr werden. Dann können Sie zur Praxis zurückkehren. Wenn Sie dann jemand geschickt anleitet, während Sie mit der Praxis fortfahren, dann kann die Meditation eine tiefe innere Heilung bewirken.

Frage: Braucht man in jedem Fall einen Beistand? Kann man nicht auch allein praktizieren?

Wallace: Das geht, sobald man ein wenig Erfahrung hat, aber nicht während der allerersten Klausuren. Meditieren lernen ist wie segeln lernen: Was mache ich, wenn der Wind plötzlich von der Seite kommt? Dann wieder legt sich der Wind völlig – und

plötzlich kommt er von vorn! Wir brauchen zu Beginn einen erfahrenen Meditationslehrer. Man kann sich auch an einen Therapeuten wenden, wenn man zu Hause praktiziert, sofern dieser sich mit Meditation auskennt.

Je mehr Fortschritte Sie machen, umso mehr Selbstvertrauen entwickeln Sie. Wie ein Segler: Wenn Sie einen leichten Sturm durchsegelt haben, denken Sie, das war eine ziemliche Herausforderung. Zugleich aber machen Sie die Erfahrung, dass Sie es geschafft haben; Sie sind nicht untergegangen. Sie entwickeln Vertrauen, sie bekommen ein Gefühl für Ihre Fähigkeiten und dafür, wie Sie mit Herausforderungen umgehen können. Je erfahrener Sie werden, umso seltener brauchen Sie Ihren Lehrer.

Frage: Sie legen die Betonung auf Meditation. Gibt es auch andere Wege, ein spirituelles Leben zu führen?

Wallace: Nein (lacht). Das erstaunt Sie jetzt vermutlich.....

Frage: Wie steht es z.B. mit karitativer Hilfe oder sozialem Engagement?

Wallace: Soziales Engagement ist Meditation in Aktion. Wenn Sie nicht meditieren, dann steckt Ihr soziales Engagement voller Leidenschaften: Sie sind dann nichts als ein weiterer Revolutionär, der seine eigene innere Revolution übergeht und sie zugleich in der Außenwelt fordert. Sie werden von den Resultaten enttäuscht sein.

Es ist wichtig, unsere engstirnige, kleinliche Vorstellung von Meditation zu überwinden, die uns denken lässt: Ich muss mit gekreuzten Beinen sitzen, an einem ruhigen Ort, meine Augen schließen. Nehmen wir einmal das Geistestraining (tib. Lojong). Ich halte das für reine Meditation. Lojong ist dazu da, alles zu transformieren, was geschieht: Jemand beleidigt Sie, Sie haben einen Unfall, Ihr Partner stirbt, Sie werden mit Arbeit überhäuft... Im Lojong geht es einzig darum, jedes Missgeschick und jede



bedrohliche Situation in den Pfad der Übung zu integrieren. Ist das etwa nicht Meditation?

Vielleicht sind Sie Lehrer, Sie haben 30, 35 Schüler, kleine Kerlchen voller Energie. Wenn jemand, der unterrichtet, auch meditiert, dann kann er mit innerer Ruhe unterrichten, mit Aufmerksamkeit und Liebe. Auch jede Partnerschaft würde ich mir als meditative Beziehung wünschen. Wenn wir unseren Begriff von Meditation weiter fassen, dann kann sie unser Leben mit Bedeutung erfüllen, sie kann Aktion beinhalten – und sie kann auch sehr still und beschaulich sein.

Stark werden wie ein Elefant

Frage: Wer kann lange Klausuren machen, welche Voraussetzungen braucht man für Einzelklausuren?

Wallace: Der Buddha gab dazu einen schönen Vergleich von einem Elefanten und einer Katze: An einem heißen Tag läuft ein Elefant durch den Dschungel und kommt an einen schönen See. Er rennt ins Wasser und genießt die Abkühlung. Nach einer Zeit kommt eine junge Katze des Weges, die ebenfalls unter der Hitze leidet. Auch sie stürzt sich ins Wasser, aber sie kann nicht schwimmen. Entweder strauchelt sie an der Wasseroberfläche oder sinkt sofort in die Tiefe.

Wenn du in Klausur gehst, so ist das eine Art Entzug für die Sinne. Du hast kein Internet, kein Telefon, keinen Fernseher, keine Unterhaltung mit anderen. Nur du und die Hütte. Wenn du Abwechslung brauchst, gehst du spazieren. Es gibt Menschen, die schon nach einigen Stunden wie die Katze werden. Sie kämpfen rastlos an der Oberfläche oder sinken in die Tiefe wie ein Stein. Die einen empfinden Rastlosigkeit, Unruhe, sie halten es nicht aus, mit sich allein zu sein. Die anderen verfallen in Lethargie, Langeweile werden deprimiert und verlieren all ihre Energie.

Wenn du gut vorbereitet bist und wirklich weißt, wie du dein Leben zu Dharma machst – nicht nur den Worten nach, sondern durch Praxis, dann kannst du in Einzelklausur gehen. Du hast über Entsagung meditiert, Mitgefühl entwickelt. vielleicht schon etwas Konzentration geübt, so dass du ruhig sitzen kannst, ohne verrückt zu werden. Dann wandelst du dich von der Katze zum Elefanten. Und wenn du dann allein in einem Raum sitzt, ist das genug.

Frage: Wie können wir prüfen, ob wir ausreichend vorbereitet sind? Sollten wir zum Beispiel ein Wochenende allein meditieren und schauen, wie es uns damit geht?

Wallace: Das wäre ein guter Anfang. Der moderne Geist ist süchtig nach Stimulation. Ich bin glücklich, solange ich von außen stimuliert werde, sei es, dass ich einen Partner habe, gute Unterhaltung, Arbeit, Musik, was auch immer. Wir sind süchtig nach Aktivität. Wenn wir in diesem Zustand in Einzelklausur gehen, bekommen wir Entzugserscheinungen. Daher müssen wir uns zuerst um unsere Sucht kümmern. Erst dann werden wir die Klausur wertschätzen und jeden Moment genießen können. Wir werden ein Gefühl der Dankbarkeit haben. Wir werden den Menschen dankbar sein, die uns das Meditieren ermöglicht haben.

Frage: Wir müssen also schrittweise vorgehen...

Wallace: Ja, genau. Zuerst geht es darum, eine tägliche Meditationspraxis aufzunehmen. Dann machen wir vielleicht eine Klausur für einen Tag oder ein Wochenende, für eine Woche, zwei Wochen, um zu schauen, wie wir reagieren. Ich habe einige Schülerinnen und Schüler, die heute in völliger Abgeschiedenheit zehn Stunden täglich meditieren. Und sie sind glücklich. Es reicht nicht, sich anzustrengen, eine große Entschlossenheit aufzubringen, sich zu disziplinieren. Wir brauchen auch Freude und die Dankbarkeit. Solche Praktizierenden brauchen unsere Unterstützung, damit der Dharma bewahrt

werden kann. Es reicht nicht zu sagen: Der Dharma ist mein Alltag – das ist das Ende des Buddhismus. Dann werden wir uns nur noch Geschichten von großen Praktizierenden wie Milarepa erzählen.

Frage: Was empfehlen Sie westlichen Meditierenden, die Einzelklausuren machen wollen?

Wallace: Zuerst einmal: Entspanne Dich! Das vergessen wir oft. Meistens strengen wir uns zu sehr an und brennen dann schnell aus.

Frage: Wie macht man das in Klausur?

Wallace: Man muss lernen, seinen Körper und seinen Geist in ein natürliches Gleichgewicht zu bringen. Entspanne deinen Körper, deinen Geist; lerne, achtsam zu sein, im gegenwärtigen Moment und bei allen Aktivitäten. In den klassischen Texten über Śamatha gibt es Anweisungen für äußere Bedingungen und für innere: einen guten Ort, wenige Wünsche, Genügsamkeit, reine Ethik, wenig Aktivitäten, Gedanken und Sorgen. Aber wichtig ist für uns: Entspannt und zufrieden zu sein im gegenwärtigen Moment, ohne etwas zu tun! ▀

Aus dem Englischen übersetzt und transkribiert von Tilla Bartelworth

B. Alan Wallace ist einer der bekanntesten westlichen Buddhismus-Lehrer. Er war von 1973 bis 1987 Mönch und hat längere Meditationsklausuren gemacht. Er absolvierte Hochschulstudien in Physik, Wissenschaftsphilosophie und Sanskrit. Heute gibt Wallace Buddhismuskurse auf der ganzen Welt und ist Autor und Übersetzer von über 30 Büchern. In 2010 eröffnete Wallace ein Meditationszentrum in Phuket, Thailand:
<http://www.sbinstitute.com/PHUKETMAIN.html>