

INTERVIEW MIT DAGYAB RINPOCHE
VON ANDREA LIEBERS

DIE ANHAFTUNG AUFGEBEN!

Im Buddhismus wird der Körper nicht abgelehnt, sondern es geht um die Anhaftung daran. Der tibetische Lama spricht im Interview über verschiedene Methoden, diese Anhaftung aufzugeben.



Im Buddhismus geht es um Befreiung. Ein großes Hindernis dafür ist die Anhaftung. Wir wollen befreit werden, gleichzeitig identifizieren wir uns mit unserem Körper. Hilft es, wenn wir über die Vergänglichkeit des Körpers nachdenken?

DAGYAB RINPOCHE: Selbstverständlich ist es eine große Hilfe, wenn wir über die Vergänglichkeit nachdenken, nicht nur über die des Körpers, sondern die aller Dinge. Dadurch können wir uns selbst davon überzeugen, dass es keinen Sinn hat, an den Dingen, die nur mit diesem Leben zu tun haben, zu hängen. Wenn wir das verstehen, können wir zur Vernunft kommen.

Doch heutzutage ist das nicht so einfach. Wenn wir Leute beobachten, die in der S-Bahn, U-Bahn, Tram, im Bus oder im Zug unterwegs sind, können wir sehen, dass sie alles unternehmen, sich von der Wirklichkeit abzuschotten: Beide Ohren sind zugestöpselt, die Hände sind mit dem Smartphone beschäftigt, der Mund kaut Kaugummi. Wie soll man sich da über sich selbst Gedanken machen können?

Wenn wir über die Unbeständigkeit nachdenken würden, könnten wir leicht dazu kommen, die unbeständige Natur

und dadurch das Leiden zu verstehen. Und zwar in dem Sinn, dass wir die Zwangsläufigkeit des samsarischen Lebens verstehen. Wir werden zwangsläufig geboren, leben zwangsweise weiter, haben keinen großen Einfluss darauf, wie unser Leben weiter verläuft, und genauso zwangsläufig werden wir sterben. Und dann werden wir wiedergeboren – auch das geschieht zwangsläufig. Diese Zwangsläufigkeit nennen wir im Buddhismus ‚alldurchdringendes Leiden‘. Doch auch dieses Leiden ist nicht dauerhaft, es ist kein endgültiger Zustand, sondern einer, der vorübergeht. Wenn wir verstehen, dass all das vorübergeht, dann gibt es Möglichkeiten, uns zu befreien. Haben Sie das verstanden?

Ja, ich denke schon. Es geht darum, dass die Betrachtung der Vergänglichkeit dazu führen kann zu verstehen, dass es davon auch ein Ende gibt.

DAGYAB RINPOCHE: Genau, und dass Vergänglichkeit mit Leiden verbunden ist.

Zum Beispiel sterben wir am Ende unseres Lebens, das ist sicherlich ein großes Leiden.

DAGYAB RINPOCHE: Nein! Das hieße, das Leiden nicht richtig zu verstehen. Krankheit, Armut, Schmerz, Sterben und Tod sind natürlich Leiden, aber das ist nicht zentral im Buddhismus. Es gibt drei Arten von Leiden: Leiden des Leidens, Leiden an der Vergänglichkeit und alldurchdringendes Leiden. Dieses letztere, das alldurchdringende Leiden, bereitet uns die größten Schwierigkeiten; man erfährt es, solange man im Samsara ist.

Solange man im Samsara ist, hat man den Körper. Der ist vergänglich, trotzdem haften wir daran an.

DAGYAB RINPOCHE: Der Körper ist aber nur ein Beispiel. Es geht nicht nur um den Körper, sondern um alle Dinge. Ob Wesen oder Orte, alles hat die gleiche Natur und ist damit der Vergänglichkeit unterworfen. Sie können uns – sie müssen es nicht – Leiden verursachen.

Sie müssen es nicht?

DAGYAB RINPOCHE: Ja, wenn ich die eigentliche Natur des Leidens verstanden habe, dann machen mir die Objekte keine Probleme mehr.



„OHNE DEN KÖRPER KÖNNTEN WIR NICHT MEDITIEREN“

Ich denke, dass wir beim Ich ansetzen müssen. Denn solange mein Ich etwas will, ergreift es die Dinge. Das Ich muss erkennen, dass ihm dieses Greifen nach den Objekten nichts bringt.

DAGYAB RINPOCHE: Genau! Greifen bereitet mir Leiden und bewirkt, dass ich mich noch weiter fessele, das ist Samsāra. Und diese Fessel, diese Begierde nach einem Körper ist einfach nur ein vorübergehendes Problem.

Ja, und es ist nicht durch intellektuelles Nachdenken zu lösen.

DAGYAB RINPOCHE: Wenn ich über die Wurzel nachdenke, wenn ich erkenne, wie ich mich bis jetzt falsch verstanden habe, dann kann ich hoffentlich bald darauf richtig begreifen, dass das Haften an einem Objekt ein Fehler ist.

Eine Methode im Buddhismus dafür ist, dass man über die, wie es heißt, „Unreinheit“ des Körpers meditiert, um das Greifen nach ihm zu lockern (s. Verse auf Seite

21). Damit man aufhört zu denken, „oh, mein toller Körper, ich mag ihn so sehr, ich will ihn unbedingt behalten“.

DAGYAB RINPOCHE: Nein, da wurde meines Erachtens etwas falsch verstanden. Beim Konzept der „Unreinheit des Körpers“ geht es nicht darum, auf den Körper die Vorstellung von Unreinheit zu projizieren. Diese Erklärung kommt natürlich vor – und zwar im Sūtra-Fahrzeug.

Es geht um viel mehr: Wir wollen verhindern, dass überhaupt Anhaftung und Egoismus entstehen! Es geht nicht um den Körper, sondern um die Haltung dem Körper gegenüber. Im Buddhismus wird der Körper nicht abgelehnt – es geht um die Einstellung, die man dem Körper gegenüber hat.

Über die unreinen Bestandteile des Körpers zu meditieren gehört zur Sūtra-Ebene. Es dient dazu, übertriebene Anhaftung zu verringern. Im Bodhisattva-Fahrzeug wird über die Wichtigkeit des Körpers gesprochen. Im Tantra z. B. darf man niemals den Körper vernachlässigen, sonst bricht man eine tantrische Regel. Hier muss der Körper geschätzt werden, wir müssen mit dem Körper wirklich behutsam umgehen.

Warum wird dem Körper im Tantra so eine wichtige Rolle zugeschrieben?

DAGYAB RINPOCHE: Ich kann hier nur über einige allgemeine Punkte reden, tantrische Texte und Belehrungen gehören nicht in eine breite Öffentlichkeit. Wenn wir über den Körper sprechen, unterscheiden wir den groben, den feineren und den subtilen Körper. Diese drei sind die Grundlage für unsere Praxis, ohne den Körper könnten wir gar nicht meditieren. Der Körper ist der Palast der Gottheit.

Rührt die Schwierigkeit für uns Westler vielleicht auch daher, dass wir unter der Trennung von Körper und Geist die Trennung und den Gegensatz von Körper und Intellekt verstehen? Geist im buddhistischen Sinn meint ja nicht nur den Intellekt.

DAGYAB RINPOCHE: Auch! Entsprechend der eben genannten körperlichen Ebenen gibt es auch den groben, den feinen und den subtilen Geist. Die Begriffe Geist, Bewusstsein reichen meines Erachtens nicht aus, um den Inhalt zu verdeutlichen. Im Tibetischen haben wir viele Begriffe: das tibetische Wort „blo“ wäre das, was wir vielleicht mit Geist übersetzen können, „rigpa“ ist der reine Geist, „shepa“ ist Wissen, und es gibt „sem“, Geist, gemeint ist der unreine Geist. Das wären schon einmal vier verschiedene Aspekte des Geistes, jeder mit unterschiedlicher Nuance.

Welche Erklärungen brauchen wir Westler, damit wir Anleitungen zur Meditation der Unreinheit richtig verstehen?

DAGYAB RINPOCHE: Dass in buddhistischen Texten über die Unreinheit des Körpers gesprochen wird, hat pädagogische Gründe. Wenn jemand eine sehr starke Anhaftung an den eigenen Körper hat, eine krankhafte Anhaftung, dann sollte er über dessen Unreinheit kontemplieren. Wenn jemand keine übertriebene Anhaftung an den eigenen Körper hat, braucht er das auch nicht.

Jeder haftet ja an seinem Körper. Woran merkt man, ob diese Anhaftung zu stark ist?

DAGYAB RINPOCHE: Das muss man selber herausfinden, ob man eine durchschnittliche Anhaftung hat oder ob sie übertrieben ist. Eine durchschnittlich an ihrem Körper anhaftende Person braucht Anleitungen dazu, insgesamt an der Anhaftung zu arbeiten und sie zu lösen, aber keine, die speziell auf den Körper bezogen sind.

„ALLES IST KOMMUNIKATION UND PROJEKTION“

Mit welchen Übungen reduziert man allgemein die Anhaftung?

DAGYAB RINPOCHE: Wir haben grundsätzlich das Problem der Kommunikation zwischen Subjekt und Objekt. Wir betrachten das Objekt als haltbar, stabil, konkret. Wir denken: „Ach dieses Objekt kann ich festhalten“, und dadurch entstehen Anhaftung und Hass. Wenn ich den absoluten Zustand der Objekte oder Phänomene erkenne, dann gibt es keine Möglichkeit, daran zu haften – das Objekt gibt keinen Halt! Es gibt kein Phänomen, das von sich aus entstanden ist, sondern alles existiert durch die Benennung, und die ist durch die Wahrnehmung entstanden. Sie ist also nicht inhärent existent.

Sie tragen z. B. eine schöne Kette. Wenn sie jemand sehr schön findet, dann denkt er: „Oh, diese Kette sieht wunderbar aus, die würde ich gerne haben.“ Wenn ich allerdings jemand bin, dem diese Kette nicht gefällt, dann denke ich: „Ach, was für eine komische Kette, die sieht nicht gut aus!“ Alles ist Kommunikation und Projektion. Wenn Personen die Kette unterschiedlich betrachten,

„GREIFEN BEREITET MIR LEIDEN. ES BEWIRKT, DASS ICH MICH WEITER FESSELE, DAS IST SAMSĀRA. ABER DIESE FESSEL IST EINFACH NUR EIN VORÜBERGEHENDES PROBLEM“

wird das Objekt, wie es gerade ist, verändert. Denn die Betrachtungsweise ist verschieden: Entweder wird das Objekt total überbewertet oder es wird total unterbewertet.

Wie geben wir nun vor, um Projektionen zurückzunehmen?

DAGYAB RINPOCHE: Zunächst müssen wir erst einmal alle Phänomene richtig verstehen: Wie funktionieren die Benennung und die Wahrnehmung? Wenn man das tiefer versteht, dann wird man irgendwann erkennen, dass alle Phänomene nur als Illusionen existieren.

Also durch die Übung der richtigen Betrachtungsweise.

DAGYAB RINPOCHE: Ja. Nehmen Sie zum Beispiel den neuen Papst Franziskus. Er ging als Jorge Mario Bergoglio in die Versammlung der Kardinäle. Irgendwann quoll weißer Rauch aus dem Kamin, und Kardinal Bergoglio kam als Papst Franziskus aus dem Konklave heraus. Als er dann am Fenster stand, konnten wir nicht sagen, ‚jetzt kommt Kardinal Bergoglio‘, nein, wir sagten, ‚da ist der Papst‘. Warum kommt der Papst? Durch die Benennung! Wir haben ihn am Fenster wahrgenommen, und ihn als Papst benannt.

So ist es mit allen Phänomenen, sie existieren durch Benennung. Wenn ich zum Beispiel tibetischen Nomaden meinen Laptop zeige, dann nehmen sie erst

einmal einen Gegenstand wahr, der flach ist. Dann klappe ich ihn auf und zeige ihnen, wie er funktioniert, dann kommt der Laptop durch Benennung in die Existenz.

Zurück zu Ihrer Frage: Wenn man Leerheit realisiert hat, dann hat man den absoluten Zustand aller Phänomene erkannt. Wenn man darüber hinaus Tantra praktiziert, wird man aus dieser Erkenntnis der Leerheit heraus als göttliche Form meditieren. Nicht mein Körper und mein Geist sondern diese Erkenntnis verwandelt alles in göttliche Erscheinung. Alles, was es im Tantra gibt, Gebäude im Sinne von Maṇḍalas, Gottheiten, Opfertagen – alles hat als Qualität Leerheit. Alles besteht aus Leerheit, aus nichts anderem als Leerheit.

Seine Eminenz LODEN SHERAB DAGYAB RINPOCHE, der spirituelle Leiter des Tibethauses in Frankfurt, gehört der Gelugpa-Tradition an. Er absolvierte seine Ausbildung an der Klosteruniversität Drepung und hörte auch Unterweisungen aus der Kagyü- und der Sakya-Tradition. 1959 erwarb er in Indien den Grad eines Geshe Lharampa. 1966 kam Rinpoche auf Einladung der Universität Bonn nach Deutschland, wo er bis 2004 als Tibetologe arbeitete. Er ist verheiratet und Vater von zwei Kindern. Erst seit 1984 wurde er auch im Westen als buddhistischer Lehrer tätig. <http://www.dagyab-rinpoche.com>