



## VOM UMGANG MIT DEM

# Ich

GESPRÄCH MIT  
RINGU TULKU RINPOCHE

*Auf der einen Seite ist das ständige unmerkliche Greifen nach dem Selbst das große Hindernis für unsere geistige Entwicklung, andererseits rät Buddha in den Schriften: „Sei dein eigener Meister, sei dir selbst eine Insel. Auf der einen Seite wird das Nicht-Ich gelehrt, doch just dieses Ich muss benutzt werden, um zu dessen Erkenntnis zu kommen. Wie geht das zusammen, und wie machen wir dabei keine Fehler, wenn wir unser verblendetes Selbst trainieren, wo es doch so leicht ist, sich zu täuschen, und Verblendung und karmische Hindernisse so tückisch uns beeinflussen?“*

RINGU TULKU: Wenn es heißt: „Sei dein eigener Meister, sei dir selbst eine Insel“, dann bedeutet das nicht, dass wir niemals etwas von irgendjemand ande-

rem lernen sollten, niemals Führung durch jemanden suchen sollten. Vom buddhistischen Standpunkt aus ist es wirklich wesentlich, von einem echten Lehrer zu lernen, und aufrichtigen Personen, die wissen. Alle wollen Glück finden, dauerhaft, und Leid und dessen Ursachen vermeiden. Alle versuchen da ihr bestes, aber obwohl sie sich anstrengen, erreichen sie es nicht. Sie schaffen es nicht, weil sie nicht wissen, wie. Wenn ich da behaupten würde: „Nur ich kann das schaffen, ich bin mein eigener Meister!“ bliebe alles, wie es vorher war. Deshalb ist es wichtig, zu lernen, und von anderen zu lernen. Zu sagen: „Sei dein eigener Meister!“ heißt, es gibt niemanden, der das für dich tun könnte. Buddha zeigt den Weg, aber die Befreiung liegt

in deinen Händen. Buddha präsentierte sich selbst immer als Lehrer, als jemand, der den Weg weiß, als Führer, Wegbegleiter – nicht als Retter! Nicht als jemand, dem man bloß vertrauen muss, und dann macht er alles für einen. Könnte er das, hätte er es schon längst getan, ohne Ausnahme. Wir selbst müssen es tun, müssen lernen, Führung annehmen, studieren, an uns arbeiten. Das kann uns niemand abnehmen.

*Im Westen bestehen oft Missverständnisse gegenüber Bescheidenheit und geringem Selbstvertrauen. Laut Buddhismus ist Bescheidenheit als Gegenteil von Aufgeblasenheit eine Tugend. Ein geringes Selbstvertrauen, das einen daran hindert, zu praktizieren, weil man nicht glaubt, dass*

*man fähig sei, alles richtig zu begreifen, sich für zu dumm und unbedeutend hält, und sich nichts zutraut – das gilt als Faulheit. Arroganz und Minderwertigkeitsgefühle scheinen da zwei Seiten derselben Münze zu sein. Können Sie bitte etwas über den genauen Unterschied zwischen Bescheidenheit und geringer Selbsteinschätzung sagen?*

RINGU TULKU: Sie sind sehr unterschiedlich! Zunächst einmal bedeutet Selbstvertrauen nicht, dass man denkt: „Ich kann alles tun! Ich habe Superkräfte!“ Das wäre Prahlerei, ein aufgeblasenes Ego. Selbstvertrauen heißt: ich bin, was ich bin, nicht der schlimmste, nicht die beste. Ich kann lernen! Jeder hat die Fähigkeit zu lernen, die Möglichkeit, sich zu verbessern. Daher sollte ich das versuchen. Und weil ich wie alle bin, kann ich an mir arbeiten. Für den einen oder anderen mag es etwas länger dauern oder weniger lange, aber wir alle haben die Möglichkeit. Selbstvertrauen ist das Vertrauen, dass jeder etwas verbessern kann. Dadurch wird man demütig. Man wird bescheiden, weil man weiß, dass es viele gute Leute gibt, viele, von denen man etwas lernen kann, die einen positiv beeinflussen. Bescheiden meint, du bist daran interessiert, zu lernen. Du respektierst diejenigen, die dich etwas lehren. Du hast Bewunderung für sie und verleibst Dir etwas von ihren Qualitäten durch ihr Vorbild ein. In dieser Weise gehen Bescheidenheit und Selbstvertrauen Hand in Hand. Tun sie das nicht, ist die Mühe vergebens. Mit dieser Art von bescheidenem Selbstvertrauen gibt man nicht auf, man weiß, wo man steht, und ist nicht entmutigt. Du bist nicht der beste oder schlechteste, du bist auf dem Weg und musst noch viel lernen. Hindernisse, Versagen, mangelnder Fortschritt auf dem Pfad, all das kommt vor, aber es bedeutet nicht, dass gar nichts möglich ist. Hat man dagegen die falsche Vorstellung: „Jemand wie ich schafft das in kurzer Zeit ohne Schwierigkeit!“ dann führt das notgedrungen zum Verlust von Selbstwertgefühl, wenn Hindernisse auftreten. Alles bricht zusammen und man jammert: „Ich bin ein Nichts, ich kann ja gar nichts!“ Selbst wenn man nur einen kleinen Fehler gemacht hat, ist man niedergeschmettert, weil die Erwartungshaltung an sich selbst so überzogen war. Da ist dann nie etwas gut genug, was man tut, und man bleibt immer unzufrieden, weil sich das Ergebnis nicht mit der eigenen Vorstellung deckt. Der Grund dafür ist die eigene überzogene Selbsteinschätzung.

*Ein berühmter deutscher Filmregisseur (Josef von Sternberg) sagte einmal: „Kein Mensch ist so groß, dass er sich selbst verkleinern müsste.“ Dieses gesunde Selbstvertrauen brauchen wir für die Praxis, das neurotische nicht. Gibt es Alarmzeichen, an denen wir erkennen, wenn wir ins Neurotische abdriften? Woran erkennen wir, dass wir richtig praktizieren? Durch die habituellen Tendenzen, Karma usw. haben wir alle unser eigenes Set an Verblendungen und Hindernissen, die uns täuschen können. Gibt es geschickte Mittel, das schneller zu bemerken und dagegen vorzugeben?*

RINGU TULKU: Wenn man das Gefühl hat: „ich weiß alles!“, ist das kein gutes Zeichen. Wenn man denkt, man habe ausgearbeitet, und bräuchte sich nicht weiter zu bemühen. Wir müssen uns immer wieder von Zeit zu Zeit prüfen: Was ist meine Motivation? Was mache ich, und weshalb? Das wird zunehmend wichtig. Es geschieht sehr leicht, dass wir den Weg verlieren. Zu große Anhaftung an etwas, zu große Abneigung, zu große Erwartungen, oder man hat es gerade zu leicht im Leben, oder alles geht gerade schief... Wir verlieren unsere Klarheit. Daher ist es so wichtig, immer wieder zu reflektieren: wer bin ich, was will ich, was mache ich hier eigentlich? Was ist mein Antrieb? Hat das, was ich tue, noch mit dem zu tun, was ich eigentlich anstrebe? Besonders die Frage nach der Motivation sollte man sich stellen. Denn wir alle können hin und wieder in die Irre laufen, wenn wir nicht aufpassen. Das ist eine wirkliche Hauptpraxis, immer wieder über sein Verhalten zu reflektieren.

*Reden wir über „schlechte Zeiten“, die Konfrontation mit Alter, Krankheit, Tod, Verlust und Versagen, mit denen wir alle konfrontiert sind. Gibt es eine konstruktive Weise, sich den schweren Momenten des Daseins, dem eigenen Negativen aller Art, zu stellen? Können wir heiter bleiben, obwohl die Dinge wirklich schlecht laufen?*

RINGU TULKU: Deshalb werden wir im Buddhismus gleich von Beginn an ermahnt, uns einzuschärfen, dass das Leben kein Ponyhof (bed of roses) ist. Es ist voller Probleme, Schwierigkeiten und natürlicher Härten: Altern, Tod, Verlust, Scheitern der Hoffnungen... nicht kriegen, was man will, immer kriegen, was man nicht will, so ist das Leben! Und alles ändert sich, ist unbeständig usw. Das zu wissen und zu akzeptieren, halte ich für maßgeblich. Es hilft einem, dabei stabiler zu bleiben. Weil man darauf gefasst ist, dass alle diese Dinge in der Welt geschehen, und man selbst früher oder später dort durchmuss. Das ist Fakt, und es erfordert zwei Geisteshaltungen: Erstens sollte man sich dessen bewusst sein und es schätzen, wenn es einem gerade verhältnismäßig gut geht. Dass es besser läuft, als es laufen könnte. Wenn wir begreifen, dass es wirklich sehr viel übler laufen könnte, sind wir zufrieden und dankbar. Dass wir diesem Moment nutzen und ihn so sinnvoll wie möglich gestalten sollten. Kleinere Schwierigkeiten können uns dann nicht herunterziehen. Und wenn dann echte, schwere Probleme auftreten, können wir diese bereitwilliger annehmen. Je mehr uns das gelingt, desto besser können wir mit ihnen umgehen und durch sie hindurchgehen. Und man kann vielleicht in all dem Schmerz auch noch die guten Dinge wahrnehmen, denn wo Negatives ist, gibt es oft irgendwo auch irgendetwas positives und umgekehrt. Hat man also ein Problem: sicher, da gibt es dieses Problem und man muss sich ihm stellen: manchmal kann man es lösen, manchmal nicht, manchmal nur halb, und manchmal müssen wir schlicht damit leben. Wenn wir unseren Geist dann trotzdem noch auf das Gute fokussieren können, dass es auch gibt, oder das sogar

mit dem Problem einhergeht, besteht die Chance, es positiv zu verwandeln. Man verliert den Job – das ist sehr schlimm – aber hatte man sich nicht lange beschwert, man habe keine Zeit für anderes? Jetzt hätte man sie. Das befreit einen nicht vom Problem, sich eine neue Arbeit suchen zu müssen, aber man kann dennoch die Zeit nutzen, jetzt endlich einmal zu tun, was man schon lang tun wollte, und das zu genießen. Die Realität klar zu sehen, ist ein wichtiger Teil des Pfades.

*Es scheint eine große Diskrepanz zu geben zwischen Sorge um uns selbst, unser Wohl und unsere Bedürfnisse und der Vernachlässigung und mangelnden Würdigung der Bedeutung, die andere Menschen für uns haben. Bei alten Leuten zeigt sich das oft mit zunehmendem Misstrauen in andere, Verdächtigungen etc. und grundsätzlicher Verdrießlichkeit gegenüber anderen. Wie können wir es schaffen, die anderen als den Schatz zu sehen, den sie für unser Leben bedeuten, die gegenseitige Verbundenheit und Abhängigkeit?*

RINGU TULKU: Das ist wirklich sehr wichtig! Wir lassen uns leicht irritieren, irgendwas ist nicht zu unserer vollen Zufriedenheit, und wir lassen unsere Enttäuschung an anderen aus, machen die verantwortlich, empfinden sie als Rivalen etc. Und wir lassen es zu, dass Spannungen sich auswachsen und die Beziehungen vergiften. Wer erschafft sich den Feind? Das sind meistens wir selbst, wenn wir Zwiste übertreiben, und das Gefühl der Abneigung dadurch unerträglich wird. Das ist meine Auffassung darüber. Es kann geschehen, dass gute Menschen, auf beiden Seiten, durch irgendeinen Anlass so aneinandergeraten, dass sie sich gegenseitig das Leben zur Hölle machen. Dazu gibt es eine Geschichte: Ein Mann heiratet, und seine Frau und die Schwiegermutter kommen nicht miteinander zurecht. Irgendwann hält es die Schwiegertochter nicht mehr aus. Sie überlegt, wie sie die Schwiegermutter beseitigen könnte. Sie wendet sich an einen engen Freund, der Arzt ist, und schildert ihm ihre Verzweiflung. Ob er nicht irgendein Gift für sie habe, das Problem ein für allemal zu lösen. „Ich kann nicht mit ihr leben! Es muss was geschehen!“ Der Arzt antwortet: „Ja, ich habe Gift, aber Du musst achtgeben. Wenn Du sie gleich mit einer Dosis umbringst, wird man Verdacht schöpfen, und Du kommst ins Gefängnis. Ich gebe Dir also ein mildes Gift, davon musst Du ihr jeden Tag ein wenig ins Essen tun und dabei für eine Weile besonders lieb und aufmerksam ihr gegenüber sein. Wenn sie dann stirbt, fällt kein Verdacht auf dich.“ Sie nahm also das Gift und tat, wie geheißen. Doch der Wandel im Verhalten der Schwiegertochter verblüffte die Betroffene, und auch sie bemühte sich, etwas zugänglicher und freundlicher zu sein. Und allmählich spielte sich ein sehr liebevoller Umgang zwi-

schen beiden ein. Die Schwiegermutter fing an, die Frau ihres Sohnes richtig gern zu haben, und auch umgekehrt bemerkte die Schwiegertochter viele gute Seiten an der Schwiegermutter und gewann sie immer lieber. Und nun wollte sie nicht mehr, dass die Schwiegermutter stirbt, und lief zu dem Arzt: „Bitte gib mir dringend ein Gegenmittel, das die Wirkung aufhebt! Es hat sich alles verändert, und nun will ich nicht mehr, dass die Mutter stirbt!“ Der Arzt fragte: „Bist Du Dir wirklich sicher?“ „Ja, und wie!“ In dem Fall, mach Dir keine Sorgen, ich habe dir gar kein Gift gegeben, sondern nur ein Stärkungsmittel.“

(allgemeines heiteres Gelächter)

*Und trotzdem macht uns unsere Ich-Bezogenheit auch immer einsam, sind die anderen für uns doch immer irgendwie „auf der anderen Seite“... Wie kann man das loswerden?*

RINGU TULKU: Es ist wichtig, sie als Individuen zu betrachten, denen es genau wie uns geht, jeder mit seinen eigenen Problemen, guten und schlechten Seiten. Wir alle haben unsere ganz eigenen Schwierigkeiten. Und die meisten Dinge, die andere tun und die wir nicht mögen, rühren von deren besonderen Problemen her. Je mehr man versteht: die sind wie Du und Ich, mit ihren eigenen Schwächen und Stärken, je mehr kann man sie einfach akzeptieren. Die ständige Beurteilung nimmt ab. Und je mehr man vom Leben anderer weiß, desto verständnisvoller wird man.

*Eine persönliche Frage: Inwieweit haben ihre Lehrer Sie geformt, was hat sich durch Ihre Lehrer an Ihnen bewusst verändert?*

RINGU TULKU: Meine Lehrer, und ich hatte viele, sagten mir niemals: „Das machst Du falsch!“ Sie sprachen eher allgemein über Sachverhalte und gaben dadurch Hinweise. Das war ihre Art, und sie hat mich viel gelehrt. Eine Sache, die ich als bemerkenswert erinnere: Ich war ein wilder Junge, mit rüdem Verhalten, beeinflusst durch die Khampa-Kultur wollte ich kein Weichei sein. Dann beschäftigte ich mich ein Jahr lang mit dem Bodhicaryavatara, und das hat mich verändert – ich war etwa 10 Jahre alt. Aber als ich nach Hause kam, gefiel das meinen Leuten nicht. „Jetzt ist er wie ein frischer Kuhfladen!“ hieß es, weich und lauwarm. Ich keine Lust mehr, mich zu prügeln, weil ich erkannt hatte, wie sinnlos das ist. Da war nichts tapferes mehr dran für mich. Es erschien mir dumm. Ich denke, das ist die Kraft des Dharma.

*Vielen Dank für das Gespräch! Dank auch an Bodhicharya Berlin e. V.!*