

Erfahrungen mit der Hingabe an den Lehrer



Zeichnung: Eva-Maria Koch

Guru-Hingabe – welch ein Wort! Noch vor rund 30 Jahren war in westlichen Sprachen das Wort „Guru“ fast unbekannt. Heute ist es gleichermaßen modern wie mißverstanden. „Guru“ wird verwechselt mit Idol, Patriarch, Rattenfänger und ähnlichem. Umgekehrt verhält es sich mit dem Wort „Hingabe“, welches im Zeitalter der Emanzipation fast ganz aus unserer Alltagssprache verschwunden ist. Wir assoziieren mit Hingabe häufig Unterwerfung, Selbstaufgabe, Manipulierbarkeit. Unsere Tendenz, die negativen Aspekte einer Sache zu betonen, hat sich zu unserem Schaden weitgehend durchgesetzt. Diese negativen Sichtweisen werden scheinbar durch spektakuläre „Enthüllungen“ und bestürzende Berichte aus pseudo-religiösen Sekten unterstützt.

Wenn wir nun im Rahmen des Buddhismus das Wort „Guru-Hingabe“ hören, neigen wir zu extremen Reaktionsweisen: Entweder wir lassen begei-

stert alle Vernunft fahren bis es zu einem unsanften Erwachen kommt. Oder wir wenden uns erschrocken von diesen „mittelalterlichen“ Methoden ab und wundern uns, warum unsere Transformation so lange auf sich warten läßt. Was könnte unsere Richtschnur sein? Innerhalb der Lehre des Buddha gibt es sozusagen ein Sicherheitssystem, welches Lehrer und Schüler vor Mißverständnissen und unwürdigen Verstrickungen bewahren soll. Dadurch unterscheidet sich die Guru-Hingabe von blindem Gehorsam in Sekten:

- Die Qualifikation, die ein Lehrer besitzen muß, wird genau beschrieben hinsichtlich der formalen Ausbildung und der menschlichen Qualitäten.
- Der Schüler soll seinen Guru mit Vernunft und gesundem Menschenverstand prüfen.
- Das alles entscheidende Kriterium lautet: Handelt der Guru im Einklang mit dem Dharma?

• Jeder Lehrer hat selbst einen Lehrer, das heißt, er kennt die Seite der Hingabe.

• Lehrer und Schüler unterliegen in gleicher Weise dem Gesetz von Ursache und Wirkung (Karma) und werden dadurch an die verantwortliche Gestaltung ihrer Beziehung gemahnt.

• Es gibt die ausdrückliche Warnung, daß Guru-Hingabe bei falscher Anwendung in Gift umschlagen kann.

In Abhängigkeit von unserer psychischen Grundstruktur neigen wir zu typischen Mißverständnissen. So können Zerrbilder der Guru-Hingabe entstehen, die fast einem Mißbrauch des Dharma gleichkommen und zu sehr viel Leid auf Seiten des Schülers führen. Einige Schüler neigen zu Idealisierungen, weil sie keinen Zugang zu ihren eigenen Potentialen haben. Wenn es zu scheinbaren Enttäuschungen kommt, ist die Wut grenzenlos, weil dann die eigene Nichtigkeit überdeutlich erfahren wird. Manche Schüler zwingen sich selbst mit guten Begründungen zur

Hingabe, die aber als Unterwerfung unter eine Autorität empfunden wird. Beim kleinsten Fehler des Lehrers ent-



Foto: Peter Köst

Eva-Maria Koch ist Ärztin und Psychotherapeutin und seit 1979 Schülerin von Geshe Thubten Ngawang. Seit Oktober 1997 ist sie die Präsidentin des Tibetischen Zentrums.

Fast genau so schwer ist es, Geduld mit sich selbst aufzubringen. So wie es unmöglich ist, durch pure Willensanstrengung zu schlafen, so kann auch Guru-Hingabe weder durch uns selbst noch durch Gruppendruck erzwungen werden. Wie schon anfangs erwähnt, neigen wir zu negativen Sichtweisen. Dagegen hilft nur die kontinuierliche Arbeit an den Grundlagen, das heißt die Reinigung unserer Wahrnehmung. „Den Reinen ist alles rein. Für die Unreinen (...) dagegen gibt es nichts Reines.“ (Titusbrief 1.15). Ob das auch für Buddhisten gilt? Und für unsere Sicht des Guru?

Eva-Maria Koch

Im folgenden kommen fünf Schülerinnen und Schüler von Geshe Thubten Ngawang zu Wort. Wir haben ihnen fünf zentrale Fragen zur Praxis der Guru-Hingabe vorgelegt, die sie aus ihrer Sicht und ihrem Erfahrungsschatz heraus beantworteten.

steht ein Machtkampf. Andere können sich mühelos hingeben. Sie delegieren ihre Verantwortung für ihr Leben an den Lehrer und klammern sich fast süchtig an ihn. Wenn ihre unersättliche passive Erwartung nach Lob und Zuwendung nicht erfüllt wird, verfallen sie in angestregten Übereifer oder dumpfe Resignation. Wieder andere spielen die Rolle „Ich bin ein guter Dharma-Schüler“. Irgendwann sind sie dessen überdrüssig und spielen eine andere Rolle, vielleicht die entgegengesetzte. Schließlich gibt es Schüler, die sich nach Verschmelzung sehnen. Der kleinste Konflikt im Alltag wird dann als tiefe Verletzung empfunden und nicht selten mit dem totalen Rückzug aus der Dharma-Praxis beantwortet.

Wir dürfen Guru-Hingabe nicht isoliert betrachten, sondern müssen sie in den Zusammenhang der gesamten Dharma-Praxis stellen. Das Schwierigste ist die korrekte Selbsteinschätzung. Dazu können wir die genannten Mißverständnisse mit etwas Humor auf uns selbst anwenden. Dabei müssen wir vor allem immer wieder fragen, warum wir die sogenannten „hohen“ Praktiken ausüben wollen und ob sie zu uns passen.

„Heilsames Handeln ist Hingabe an den Lehrer“

Gelongma Jampa Tsedroen

Frage 1: Was bedeutet Guru-Hingabe für Dein Leben und Deine spirituelle Praxis? Was hat sie früher bedeutet, was bedeutet sie heute?

Im Westen ist mir die Frage nach dem Guru immer noch fast peinlich. In Indien ist eine religiöse Lehrer-Schüler-Beziehung auch heute noch etwas ganz Selbstverständliches, wogegen sie hier im Westen bei den meisten Menschen viele negative Assoziationen und Mißverständnisse hervorruft. Hingabe bedeutet für mich Vertrauen in den Lehrer bzw. die Drei Juwelen Buddha, Dharma und Saṅgha und den Dharma von Herzen in die Praxis umzusetzen. Die Tugenden, die ich heute in meinen Lehrern zu sehen imstande bin, sind mannigfacher als damals. Je mehr ich über den Dharma lerne, desto mehr erkenne ich, was meine Lehrer wirklich haben. An erster Stelle steht immer der Dharma, und der Geist des Lama spiegelt den Dharma wider. Ich bin dankbar für jedes Jahr, in dem uns

unsere Lehrer erhalten bleiben und bete jeden Tag darum, daß es noch lange so bleiben möge.

Frage 2: Auf welche Probleme und Hindernisse bist Du bei dieser Praxis gestoßen? Wie überwindest Du diese?

Das größte Hindernis für die Entwicklung von Vertrauen ist natürlich Mißtrauen. Um mein Vertrauen zu stärken, bemühe ich mich erst um die Schulung von Respekt gegenüber allen Lebewesen, indem ich mir ihre Güte vergegenwärtige. Dann mache ich mir klar, wie groß erst die Güte des Lama ist, weil er uns den Weg zur endgültigen Befreiung aus allen Leiden zeigt. Ich denke immer wieder darüber nach, daß der Lama aus einer reinen altruistischen Geisteshaltung heraus handelt.

Es gibt Situationen, in denen mir Zweifel kommen, inwieweit traditionelle Interpretationen mit kulturellen Sichtweisen des alten Indiens oder Tibets vermischt sind, die wir im Westen nicht übernehmen sollten. Ich denke dabei zum Beispiel an die Rolle der Frau oder auch die Vermischung des Anvertrauens an den geistigen Lehrer mit überholten politischen Strukturen. Ich habe es mir zur Gewohnheit gemacht, diese Punkte, an denen ich Zweifel habe, ganz offen mit meinem Lehrer anzusprechen und auszudiskutieren. Die Offenheit meines Lehrers für Argumente und seine gleichzeitige Standhaftigkeit, wenn es um die Bewahrung buddhistischer Grundsätze geht, haben mich immer wieder beeindruckt und mein Vertrauen in seine Aufrichtigkeit sehr gestärkt. Probleme gibt es eigentlich immer nur dann, wenn ich die von meinem Lehrer gelehrt Lehre nicht konsequent in die Praxis umsetze und meinen Leidenschaften nachgebe. Der Dharma ist das einzige, worauf man sich wirklich stützen kann. Der Lama ist soweit ein qualifizierter Lehrer, wie er den Dharma verinnerlicht hat. Was nicht im Einklang ist mit dem Dharma, ist nicht der Lama.

Frage 3: In welche Fallen können Deiner Meinung nach westliche Schüler laufen, wenn sie die Guru-Hingabe praktizieren?

Wenn die Lehrer qualifiziert sind und die Schüler wirklich auf ihre Dharma-Ratschläge hören und dabei das eigene

Nachdenken und Überprüfen nicht vergessen, zu dem der Buddha selbst aufgefordert hat, kann eigentlich gar nichts passieren. Wann immer einem etwas merkwürdig vorkommt, muß man nachfragen. Meistens stellt sich heraus, daß man etwas falsch verstanden hat. Eine echte Lehrer-Schüler-Be-

ziehung ist der beste Schutz. Das Hauptproblem ist vermutlich: Wie finde ich einen qualifizierten Lehrer? Ich weiß, daß es da unterschiedliche Meinungen gibt, aber ich denke, daß man keinen Lehrer wählen sollte, der nicht zumindest die fünf Laienregeln inklusive des Vermeidens von Alkohol und sexuellem Fehlverhalten einhält. Mönche und Nonnen sollten meines Erachtens einen Lehrer oder eine Lehrerin haben, der oder die mindestens zehn Jahre, besser zwanzig oder mehr Jahre das Gelübde eines Vollordinierten eingehalten hat und den Vinaya kennt und praktiziert, auch wenn die Tradition dies nicht explizit fordert.

Frage 4: Wie stellst Du ein gutes Verhältnis zu Deinem Lehrer her? Wodurch ist Deiner Auffassung nach ein gutes Verhältnis zum Lama gekennzeichnet?

Ich bemühe mich, wann immer ich Zeit habe, an allen Unterweisungen,

die mein Lehrer gibt, teilzunehmen. In den ersten Jahren bin ich zu jeder auswärtigen Unterweisung mitgefahren. Von diesen Eindrücken zehre ich noch heute. Später, nachdem wir das Haus in der Hermann-Balk-Straße gekauft hatten und die teilweise sehr schweren Jahre des Aufbaus begannen, hatte ich oft noch nicht einmal Zeit, an den Unterweisungen im Hause teilzunehmen. Dadurch entfernte ich mich innerlich mehr vom Dharma, obwohl ich mitten im Zentrum wohnte. Ohne die tägliche Begegnung und enge Zusammenarbeit mit meinem Lehrer in dieser Zeit wäre ich wohl heute keine Nonne und vielleicht sogar keine Buddhistin mehr. Der Geist muß jeden Tag tief in den Dharma eingetaucht werden. Schlimm wird es, wenn man nicht bemerkt, daß man sich vom Dharma entfernt, obwohl man seine tägliche Praxis macht.

Die beste Form der Hingabe ist bekanntlich, den Dharma zu praktizieren, die Ratschläge des Meisters in die Praxis umzusetzen, ihm bei seinen zahlreichen Aufgaben zur Seite zu stehen. Und da der Enthusiasmus guter Lehrer grenzenlos ist, bedeutet das idealerweise pausenlosen Einsatz. Besonders schön, aber auch anstrengend ist es, wenn mehrere Lehrer im Hause sind, zum Beispiel wenn Kunsur Geshe Ugyen Rinpoche zu Besuch ist. Viel Schlaf gibt es dann nicht, und es kann für die Schüler sehr hart werden. Früher habe ich mich gewundert, warum die Begleiter von Lamas oftmals bei ihren Unterweisungen einschlafen. Heute überrascht es mich gar nicht mehr. Um die Praxis des Anvertrauens langfristig aufrechterhalten zu können, muß man sich immer wieder fragen, wieviel man mit freudigem Herzen und echter Hingabe schaffen kann. Es ist nicht gut, sich ständig zu überfordern.

darauf ist das Augenmerk eines guten Lehrers vollständig ausgerichtet.

Frage 5: Welche Vorzüge ergeben sich für Dich aus einem guten Verhältnis zum geistigen Lehrer in diesem Leben?

Ich treffe keine wichtige Entscheidung in meinem Leben, ohne mit meinem Lehrer Rücksprache genommen zu haben. Natürlich kann und will ein Lehrer nicht die Entscheidungen für den Schüler treffen, aber von einem echten Freund erwartet man ehrlichen Rat. Nach meiner Erfahrung bekommt man solch einen Rat nur, wenn der Lehrer sich sicher sein kann, daß man ihn ernst nimmt, ansonsten hüllt er sich lieber in Schweigen. Je besser die Beziehung zum äußeren Lehrer ist, um so mehr hört man auch den inneren Lehrer. Oftmals braucht man gar nicht mehr zu fragen, sondern weiß nach etwas Nachdenken schon selbst, was der Lehrer antworten würde. Dann ist räumliche Distanz leichter, wenn auch nicht gänzlich zu überbrücken: Kaum ist der Lehrer wieder in der Nähe, steigt der Enthusiasmus.

„Der Lama gleicht einem brennenden Räucherstäbchen...“

Jürgen Manshardt

Frage 1: Was bedeutet Guru-Hingabe für Dein Leben und Deine spirituelle Praxis? Was hat sie früher bedeutet, was bedeutet sie heute?

Eine Antwort auf diese Fragen hängt natürlich entscheidend davon ab, was man unter der Bezeichnung „Guru“ versteht; denn schließlich findet man solche Unterscheidungen wie den äußeren, inneren, geheimen und den absoluten Guru. Zudem ergibt sich ein großer Unterschied daraus, auf welcher Ebene der Praxis, sei es zum Beispiel im Hinblick auf das allgemeine oder das tantrische Mahāyāna-Fahrzeug, man Guru-Hingabe übt. Ich verstehe unter Guru einen spirituellen Meister, zu dem man selbst direkten Kontakt hat oder hatte und von dem man wichtige Lehren, Anweisungen, eventuell sogar Initiationen erhielt und den man voller



Foto: Peter Köst

Gelongma Jampa Tsedroen (Carola Roloff) ist seit 17 Jahren Nonne. Nach langen Jahren geschäftsführender Tätigkeiten widmet sie sich heute mehr den Inhalten. Im Oktober 1997 hat sie an der Universität Hamburg das Studium der Tibetologie und Indologie aufgenommen.

Vertrauen und Zuneigung als seinen wichtigsten Lehrer betrachtet.

Guru-Hingabe spielte zu Beginn meines Interesses für spirituelle Lehren keine entscheidende Rolle. Ich hatte zunächst einen vorwiegend intellektuellen Umgang mit spirituell-philosophischen Systemen gepflegt, obwohl mein Suchen und Experimentieren mit verschiedenen Spielarten des Buddhismus einem sehr existentiellen Anliegen entsprang. Es war jedoch lange Zeit nicht auf Personen oder „den Guru“ bezogen. Natürlich hatten die großen Meister, insbesondere der Buddha und Jesus, in mir äußerst große Wertschätzung hervorgerufen. Im Laufe der Zeit entwickelte sich teils durch Hingabe, teils durch besondere innere Erlebnisse ein Verhältnis zu meinen Lehrern, das ich subjektiv als „sehr persönlich“ erlebt habe und noch erlebe.

Obwohl ich schon relativ früh auf einige herausragende Meister traf, hatte ich keine spontane Hingabe, sondern eine eher kritisch-distanzierte Haltung eingenommen. Selbst als ich 1982 das erste Mal den Dalai Lama in Hamburg bei öffentlichen Belehrungen sah, war ich ehrlich gesagt nicht übermäßig beeindruckt. Aber im Laufe der Zeit hat sich meine Sichtweise vollkommen gewandelt, und Seine Heiligkeit stellt für mich einen der wichtigsten Meister dar, den ich mir nur denken kann. Seine Person, sein Wirken, seine geistige Präsenz gepaart mit großem Mitgefühl stellen für mich eine Quelle der Inspiration dar. Auch hinsichtlich anderer Meister habe ich eine starke Hingabe entwickelt, die jedoch weit davon entfernt ist, völlig stabil zu sein. Allgemein stellt Guru-Hingabe seit mehreren Jahren einen wichtigen Bestandteil meines Lebens und meiner Praxis dar.

Frage 2: Auf welche Probleme und Hindernisse bist Du bei dieser Praxis gestoßen? Wie überwindest Du diese?

Die Schwierigkeiten waren und sind vielfältig. Sie fingen damit an, daß ich die Notwendigkeit von Guru-Hingabe nicht richtig einsehen konnte. Auch denke ich, daß ich von meinem Charakter her nur schwerlich eine tatsächliche Hingabe entwickeln kann. Zudem macht auch das

Verhalten vieler zeitgenössischer Lamas und die inneren Querelen in und zwischen den einzelnen Traditionen es mir nicht leicht, einen ebenso integren wie befähigten spirituellen Lehrer zu finden, dem man sein Vertrauen schenken kann.

Somit können eine Vielfalt an logischen, innerlichen oder äußerlichen Problemen auftreten, die unterschiedlich zu lösen sind. Obwohl die klassischen Schriften Argumente für die Notwendigkeit des Anvertrauens liefern, ergibt sich aus ihnen für mich keine vollständige logische Schlüssigkeit. Eigentlich ist und bleibt der Ansatz ein pragmatischer, solange man nicht schon eine ganze Reihe von anderen buddhistischen Axiomen akzeptiert hat. Ich habe aber selbst einige Überlegungen zu dem Thema des Anvertrauens angestellt, die zum Beispiel in Verbindung mit meinem Verständnis von Leerheit und Mitgefühl stehen und die für mich persönlich eine Brücke zu den klassischen Argumenten bilden.

Inneren Problemen, die sich also auf meine eigene Charakterstruktur beziehen, versuche ich nicht nur mit klassischen Geisteschulungen zu begegnen, sondern auch mit zeitgenössischen therapeutischen Mitteln und energetischen Übungen, zum Beispiel mit Hilfe von Atemtechniken. Äußerer Problemen, wie etwa Zweifeln an eigenen Meistern, begegne ich beispielsweise – so verfehlt sich dies auch anhören mag – durch Gebete für ihn, damit er vermeintliche Schwächen überwinden möge. Um überhaupt einer solch möglichen Sichtweise vorzubeugen, verhalte ich mich aber meist gemäß dem weisen tibetischen Sprichwort: „Der Lama gleicht einem brennenden Räucherstäbchen – man muß den richtigen Abstand wahren.“ Zudem verlagere ich bei Problemen mit der Guru-Hingabe meine Meditationen mehr auf andere Inhalte der Lehre, um einen gewissen Freiraum zu entwickeln, der mich nicht unter den „Guru-Hingabe-Leistungsdruck“ gera-



Foto: privat

Jürgen Manshardt ist Übersetzer für Tibetisch. Er gehörte mehrere Jahre der Ordensgemeinschaft des Tibetischen Zentrums an. Im Rahmen seiner Nachforschungen über den Meister Khunu Lama Tenzin Gyaltzen gewährte ihm der Dalai Lama eine Audienz.

ten läßt. Zudem muß man ja glücklicherweise Buddha Śākyamuni nicht dem eigenen Guru opfern, obwohl beide im besten Falle natürlich ununterscheidbar sind.

Frage 3: In welche Fallen können Deiner Meinung nach westliche Schüler laufen, wenn sie die Guru-Hingabe praktizieren?

Eine große Gefahr besteht meines Erachtens darin, daß man die unterschiedlichen Ebenen des „Anvertrauens an einen spirituellen Lehrer“ und die entsprechenden Kriterien und Voraussetzungen, die sowohl von seiten des Meisters wie auch von seiten des Schülers gegeben sein müssen, nicht versteht und zur Anwendung bringt. Vieles wird aufgrund von Unkenntnis und Unreife vermischt. Wenn man jedoch auf einen authentischen Meister trifft und die Möglichkeit besteht, eine engere Beziehung aufzubauen, wird der Meister von sich aus vieles richten und klären können. Trifft man aber auf einen unfähigen Lehrer, muß man schon innerlich sehr stabil sein, um einer Katastrophe zu entgehen. Gefahren können sich auch immer dann auftun, wenn man

voreilig handelt und sich kein anderes „Standbein“ im Hinblick auf integrale Aspekte der Lehre aufgebaut hat. Denn man sollte nicht vergessen, daß die Einsicht und das Üben der Inhalte der Lehre die eigentliche Zuflucht und auch den inneren Guru darstellen.

Frage 4: Wie stellst Du ein gutes Verhältnis zu Deinem Lehrer her? Wodurch ist Deiner Auffassung nach ein gutes Verhältnis zum Lama gekennzeichnet?

Insbesondere dadurch, daß ich versuche, meine Motivation zu reinigen und in Einklang mit dem Erleuchtungsstreben meiner Wurzel-Lamas zu bringen. Natürlich gibt es eine Unzahl von anderen Mitteln; unter diesen scheint mir aber das Einhalten von Versprechen gegenüber dem Meister eines der wichtigsten zu sein. Ein gutes Verhältnis von seiten des Schülers scheint mir besonders dann gegeben zu sein, wenn er nicht von seinem Vertrauen zum Meister abfällt, falls dieser ihm seine (des Schülers) Fehler vor Augen hält. Dies bedeutet, daß das Vertrauen des Schülers in die heilsame Absicht und Fähigkeit des Meisters tiefer verankert sein muß, als seine Fehler selbst.

Frage 5: Welche Vorzüge ergeben sich für Dich aus einem guten Verhältnis zum geistigen Lehrer in diesem Leben?

Ich befinde mich natürlich noch am Anfang von echter Hingabe an einen Guru. Aber ich kann mir vorstellen, was in den Schriften steht: „Wenn Du Deinen Geist mit dem Guru verschmelzen läßt, wird sein Vajra-Körper, seine Vajra-Sprache und sein Vajra-Geist in Deinen Körper, Deine Sprache und Deinen Geist einfließen und eine vollständige Verwandlung hervorrufen.“

Guru-Hingabe contra Eigenverantwortlichkeit

Gabriele Küstermann

Frage 1: Was bedeutet Guru-Hingabe für Dein Leben und Deine spirituelle Praxis? Was hat sie früher bedeutet, was bedeutet sie heute?

Da der Begriff Guru-Hingabe in unserem Kulturkreis unbekannt ist, müßte

man vielleicht zuerst klären, wie man sich ihm angenähert hat. Wie viele Menschen aus dem Westen bin ich in eine christlich geprägte Kultur hineingeboren mit einer besonderen Wertschätzung für die Haltung der Nächstenliebe und der Ahnung, daß die Seligpreisung Jesu, die Bergpredigt, der Schlüssel zur Leidüberwindung sein könnte. Das für das Christentum zentrale Konzept des Schöpfergottes konnte ich jedoch nicht nachvollziehen, und so trat ich schon in jungen Jahren aus der evangelischen Kirche aus. Dreißig Jahre lang hegte ich Sympathie für den Buddhismus, bis ich, 50-jährig, Geshe Thubten Ngawang begegnete. In ihm fand ich einen Lehrer, der den Buddha-Dharma klar darlegte und mich durch sein vorbildliches Verhalten inspirierte, vertrauensvoll den Praxiswegen zu folgen, die der Buddhismus aufzeigt. So trat ich in eine Lehrer-Schüler-Beziehung ein, und auf dieser Grundlage besteht sie auch heute, ergänzt durch die Vorstellung, meinen Lehrer als spirituellen Freund zu betrachten.

Frage 2: Auf welche Probleme und Hindernisse bist Du bei dieser Praxis gestoßen? Wie überwindest Du diese?

Erst beim Studium des Lamrim erhielt ich Kenntnis, was im Rahmen eines „Anvertrauens an den geistigen Lehrer“ von Schülern und Lehrern erwartet wird. Dabei wurde mir klar, daß meine Beziehung zu einem Lehrer oder einer Lehrerin nie zu einem totalen Anvertrauen führen konnte. Zu nahe liegt für mich das totale Anvertrauen bei der hierzulande höchst negativ besetzten Vorstellung vom Kadavergehorsam. Dem Konzept der Guru-Hingabe stelle ich das Prinzip der Eigenverantwortlichkeit für all meine Handlungen entgegen, die völlig mit der Lehre des Buddha im Sūtrayāna übereinstimmt.

Frage 3: In welche Fallen können Deiner Meinung nach westliche Schüler laufen, wenn sie die Guru-Hingabe praktizieren?

Die größte Gefahr sehe ich in der Ausübung der tantrischen Lehren, bei denen die Guru-Hingabe ein zentraler

Punkt ist. Es ist offensichtlich, daß nur die wenigsten westlichen Schüler in der Lage sind, diese tiefgründigen Methoden verantwortungsbewußt sich selbst und dem Meister gegenüber anzuwenden. Hier meine ich, daß die tibetischen tantrischen Meister ihre westlichen Schüler – trotz bester Motivation – überfordern. Dazu S.H. der Dalai Lama in seinem Buch *Gesang der inneren Erfahrung*: „Alle Anweisungen des Meisters als vollkommen zu betrachten ist eine äußerst gefährliche Anweisung, besonders für Anfänger.“



Foto: privat

Gabriele Küstermann ist seit zehn Jahren mit dem Buddhismus verbunden. Sie war lange Jahre im Vorstand des Tibetischen Zentrums und ist Gründerin der „Studienstiftung für Tibetischen Buddhismus“.

Frage 4: Wie stellst Du ein gutes Verhältnis zu Deinem Lehrer her? Wodurch ist Deiner Auffassung nach ein gutes Verhältnis zum Lama gekennzeichnet?

Jeder Lehrer wird sich freuen, wenn der Schüler ernsthaft versucht, die Lehre anzuwenden. Auf diese „Gabe der Übung“ kommt es meiner Ansicht nach in erster Linie an.

Frage 5: Welche Vorzüge ergeben sich für Dich aus einem guten Verhältnis zum geistigen Lehrer in diesem Leben?

Ein gutes Verhältnis ergibt sich aus der Praxis. Je mehr diese vom Geist der Lehre durchdrungen ist, desto mehr wird sie zu Ausgleichlichkeit und Zu-

neigung zu den Wesen unserer Umgebung führen und zum Abbau der so schädlichen Aggressionen. Hinzu kommt, daß ich hoffen kann, auch in künftigen Leben auf die Lehre des Buddha zu treffen und die Hilfe, die ich als unentbehrlich für meine Weiterentwicklung betrachte, zu bekommen.

Der direkte Kontakt zum Lehrer ist wichtig

Bärbel Behar-Kremer

Frage 1: Was bedeutet Guru-Hingabe für Dein Leben und Deine spirituelle Praxis? Was hat sie früher bedeutet, was bedeutet sie heute?

Guru-Hingabe bedeutete für mein Leben von Anfang an Schutz, Freude und Hinwendung zum Glück. Ich lerne direkt und läutere meinen Geist. Je stärker mein Vertrauen in den Lehrer ist, um so mehr erinnere ich mich an das Heilsame. Das gute Verhältnis zum Lama ist für mich die größte und stärkste Unterstützung meiner spirituellen Praxis und Voraussetzung dafür, daß Studium, Meditation und Gebet gut gelingen. Dadurch ist mein Leben insgesamt sinnvoller geworden, das Heilsame fällt mir leichter, und weltliche Dinge interessieren mich nicht mehr so sehr. Ich erlebe mehr Glück. Allerdings werden mir auch meine Fehler stärker bewußt, und ich fühle mich schneller ertappt, wenn ich faul bin. Das Vertrauen zum Lehrer spornt mich an, Dharma zu üben.

Frage 2: Auf welche Probleme und Hindernisse bist Du bei dieser Praxis gestoßen? Wie überwindest Du diese?

Mein größtes Problem ist die Faulheit. Ich lasse den weltlichen Dingen des Alltags zu viel Raum. Darüber bin ich unzufrieden und sehe den Lama als eine Art Über-Ich. Ich projiziere auf ihn, daß er aufgrund meiner Trägheit ärgerlich auf mich ist. Allerdings bemerkt mein Geist diese samsarischen Verblendungen relativ schnell.

Schwierigkeiten mit der Guru-Hingabe hatte ich lange Zeit in meinem Verhältnis zu Kensur Geshe Ugyen Rinpoche. Ich konnte ihn nicht visua-

lisieren und empfand keine Nähe. Durch meine stetige Dharma-Praxis und den kontinuierlichen Kontakt lösten sich diese Schwierigkeiten im Laufe der Jahre auf. Heute ist meine Verbindung zu ihm sehr tief, und er ist für mich eine große Inspiration.



Bärbel Behar-Kremer arbeitet als Psychotherapeutin und ist eine der Gründerinnen des Tibetisch-Buddhistischen Zentrums in Berlin, dessen geistlicher Leiter Geshe Thubten Ngawang ist.

Frage 3: In welche Fallen können Deiner Meinung nach westliche Schüler laufen, wenn sie die Guru-Hingabe praktizieren?

Starker Autoritätsglaube schafft eine tiefe Kluft zwischen Lehrer und Schüler. Auf so einer Basis entsteht kaum Vertrauen. Druck und Versagensängste machen sich breit, die zu Abkapselung und Verschlossenheit führen. Ich glaube, daß westliche Schüler stärker zwanghaft strukturiert sind und schneller in Druck geraten als östliche. Eine weitere Gefahr ist die Ungeduld. Manche von uns stürzen sich zu schnell in zu viele Verpflichtungen, die sie später nicht einhalten können.

Eine große Gefahr sehe ich im Sektierertum, der sich in Gedanken äußert wie: „Mein Lama ist gut, alle anderen nicht.“ Für Menschen mit psychischen Problemen, zum Beispiel mit Borderline-Symptomen kann Guru-Hingabe zum Verhängnis werden. Menschen mit Borderline-Strukturen versuchen,

eine symbiotische Beziehung zum Lehrer herzustellen, idealisieren sehr stark und spüren keine Grenze zwischen sich und dem Lehrer. Dieses ruft Ängste hervor, welche sehr schnell in Feindseligkeit umschlagen können, sobald der Lehrer nicht mehr das tut, was sie sich vorstellen. So bewegen sie sich immer an der Grenze zwischen Idealisierung und Ablehnung.

Frage 4: Wie stellst Du ein gutes Verhältnis zu Deinem Lehrer her? Wodurch ist Deiner Auffassung nach ein gutes Verhältnis zum Lama gekennzeichnet?

Für mich ist es sehr wichtig, persönlichen Kontakt zum Lehrer zu suchen. Der über die Jahre kontinuierliche Kontakt stärkt das Vertrauen und schafft eine offene Atmosphäre. Nur im Austausch sind die Tugenden, die der Lama verkörpert, direkt erfahrbar – seine Güte, Weisheit, Ruhe, Gelassenheit und sein Humor. Ich möchte diese Tugenden selbst gerne erreichen, und die beste Möglichkeit, von ihm zu lernen und sich ihm anzuvertrauen, ist der direkte Kontakt.

Frage 5: Welche Vorzüge ergeben sich für Dich aus einem guten Verhältnis zum geistigen Lehrer in diesem Leben?

Das Anvertrauen an den Lehrer ist gleichbedeutend mit dem Vertrauen in den Dharma. Durch die Dharma-Praxis fühle ich mich geschützter, und diese innere Sicherheit überträgt sich auf alle Lebensbereiche – die Familie, die Arbeit und so fort. Ich bin dankbar, auf Geshe-la und damit auf den Dharma getroffen zu sein, und empfinde meine Situation als etwas Kostbares und Einmaliges. Im Weltlichen ist so etwas nicht zu finden. Mein Interesse an oberflächlichem und vorübergehendem Glück wie Ruhm, Ehre, Leistung nimmt ab.

Die andere Seite ist, daß ich viel deutlicher meine Unvollkommenheiten und Fehler wahrnehme. Der Dharma ist ein Spiegel, in dem ich mich selbst betrachte. Es gibt kein zurück mehr in die Verdrängung und keine Alternative zur täglichen, harten Arbeit an sich selbst. Dennoch habe ich das Gefühl, endlich zu Hause angekommen zu sein.