



Lernen als Teil der Praxis

Das Lernen steht in der Lehre des Buddha am Anfang.

Sangye Nyenpa Rinpoche spricht im Interview über die Bedeutung des Lernens für die Meditation und seine persönlichen Lernerfahrungen bei großen Meistern.

Interview mit Sangye Nyenpa Rinpoche von Andrea Liebers

Frage: Rinpoche, Sie sind eine gelehrte Person. Sie haben ab dem fünften Lebensjahr mit Lehrern der Kagyü- und Nyingma-Tradition (unter anderem mit dem 16. Karmapa und Dilgo Khyentse) die buddhistische Philosophie studiert. Nach 12 Jahren Studium am Nalanda-Institut in Rumtek erlangten sie den Titel des Ārchārya. Wie war die Zeit des Lernens für Sie?

SNR: Ich liebte das Lernen über alles. Während meiner Zeit am Nalanda-Institut habe ich sogar während der Ferien meine Lehrer besucht, so Dilgo Khyentse Rinpoche und andere. Ich habe sie um Belehrungen gebeten, die ich dann studierte. Ich habe meine Zeit nicht verschwendet.

Als ich acht oder zehn Jahre alt war, war ich etwas verspielt, wollte oft raus, mit den anderen etwas unternehmen. Aber dann am Nalanda-Institut hat mir das Lernen viel Spaß gemacht. Ich hatte allerdings nicht gedacht, dass der Stoff zum Teil so anspruchsvoll und schwierig sein würde.

Frage: Wie war es für Sie, mit solch bedeutenden Persönlichkeiten wie dem Karmapa oder Dilgo Khyentse zu studieren? Ich könnte mir vorstellen, dass neben der

reinen Information auch viel über die Präsenz und die Kraft der inneren Einsicht dieser Menschen vermittelt wurde.

SNR: Vom Karmapa bekam ich von Zeit zu Zeit Unterweisungen und Einweihungen. Das waren die tiefsten und stärksten, die mir in meinem Leben zuteil wurden. Sie waren so direkt, sie berührten mein Herz so tief. Das war eine starke Erfahrung! Ähnlich erging es mir bei meinen Begegnungen mit Dilgo Khyentse Rinpoche. Ich war einmal über einen Monat mit ihm zusammen. Es war eine intensive Zeit, ein tiefgründiges Lernen. Ich lernte unglaublich schnell mit ihm, weil er so freundlich war.

Seine liebevolle Art und sein enormes Wissen waren ein großer Ansporn. Seine Belehrungen waren unglaublich präzise, sie trafen direkt ins Herz. Ich erinnere mich genau an jedes einzelne seiner Worte.

Frage: Gibt es einen Unterschied beim Lernen zwischen westlichen und östlichen Menschen?

SNR: Aus meiner persönlichen Erfahrung und meinen Begegnungen mit Menschen kann ich beobachten, dass es Unterschiede gibt. Wenn ich in Hongkong, Malaysia, Taiwan mit Menschen zusammentreffe, sind sie, wie soll ich sagen... (Pause) ... sie wissen nicht so recht, wie sie ihren Geist öffnen sollen. Wenn die Lamas und Rinpoches kommen, dann wollen sie Segen, ein paar Unterweisungen, nicht zu viele, damit sind sie zufrieden. Sie wollen sich nicht anstrengen oder sich damit eingehend beschäftigen.

Im Westen dagegen wollen die Schüler immer viel wissen und sehr in die Tiefe gehen. Sie denken sehr viel. Sie können sehr gut studieren, aber viele kommen nicht wirklich auf den Punkt. Sie versuchen, noch mehr Informationen zu sammeln: Was ist das, wie geht das, wie mache ich das, wohin führt das... Ich weiß nicht, wonach sie suchen. Mir scheint, als fehle ihnen das Ziel.

In Asien ist es einfacher, manchmal machen es sich die Menschen dort allerdings zu einfach. Sie praktizieren zwar ein wenig, aber sie haben wenig Wissen, keine Fragen, keine Analysen. Wenn sie Probleme haben, gehen sie zu den Lamas und sagen „Oh Guru, kannst du mir helfen?“ So wird auch keine Tiefe in der Erfahrung erlangt.

Im Kontakt mit einem Meister lernen

Frage: Gibt es für Sie selbst noch etwas zu lernen?

SNR: (vehement) Oh ja, sehr viel. Ich bedauere es sehr, dass die großen Meister verstorben sind. Da ist so viel verloren gegangen, das wir wirklich lernen müssten. Ich bin darüber sehr traurig und bedauere dies zutiefst. Nehmen wir als Beispiel die inneren Methoden der Meditation. Obwohl wir uns bemühen, nach den überlieferten Anweisungen zu meditieren, ist es dennoch nicht möglich,



Sangye Nyenpa Rinpoche lernte ab seinem fünften Lebensjahr mit berühmten Kagyü- und Nyingma-Meistern.

wirkliche Klarheit darüber zu erlangen, ohne sich auf einen Meister

zu stützen. Jede Meditation hat ihre eigene Methode, kleine Dinge, die man beachten muss. Diese kann man wirklich nur im direkten Gespräch mit einem erfahrenen Lehrer klären.

Sicher, wir können meditieren und sagen, „Oh, ich habe eine gute Praxis gemacht“, und dann fühlen wir uns gut. Das ist auch okay – bis zu einem gewissen Punkt. Aber wenn man einmal wirklich in die Tiefe der Meditation hineingeht, dann tauchen Fragen auf, für die man sehr, sehr feine Unterweisungen braucht, die zum Teil geheim sind. Diese müssen dann allein mit dem Lehrer geklärt werden.

Ich empfinde tiefes Bedauern, dass die großen Meister nicht mehr da sind. Das einzige, was mir zu tun bleibt, ist, aufrichtig zu diesen Meistern zu beten und so gut wie möglich zu praktizieren. Dann kann es durchaus sein, ihnen in Visionen zu begegnen und damit die aufkommenden Probleme zu lösen.

Frage: Haben Sie durch Ihre Arbeit und Ihren Umgang mit westlichen Menschen und Schülern etwas gelernt?

SNR: Ja, eine Menge, zum Beispiel hinsichtlich Medizin, Geographie, mit Blick auf alles Weltliche, wobei ich auch Fähigkeiten meine, die sich gut mit dem Dharma kombinieren lassen. Die sozialen Einrichtungen etwa zeigen uns, wie man für andere arbeiten kann. Auch die Psychologie

leistet teilweise gute Dienste, wenn es darum geht, den Geist mehr zu öffnen. Generell kann es von Vorteil sein, seinen Geist auch für weltliche Dinge zu öffnen. Es ist etwas begrenzt, nur den Buddhismus zu studieren und zu praktizieren, ohne sich um die so genannten weltlichen Fähigkeiten zu kümmern wie Medizin, soziales Engagement oder Psychologie. Wenn jemand mit psychischen Problemen zu dir kommt und du erzählst ihm etwas über Vergänglichkeit und Leerheit, nutzt ihm das in dem Moment nicht. Wir brauchen etwas, das unmittelbar hilft, was zu dem Menschen in seiner jeweiligen Situation passt. Das ist auch der Grund, warum wir die Klöster anhalten, sich zu öffnen. Neue Methoden müssen angewendet werden, um die Probleme der Zeit und der Menschen zu überwinden.

Frage: Hat das auch damit zu tun, dass die Lamas und Rinpoches, die in den Westen kommen und mehr in Ritualen und Meditation ausgebildet sind, oft mit den persönlichen Problemen der Leute überfordert sind?

SNR: Ja, aber diese Lamas werden nach einigen Jahren auch geschickter im Umgang mit ihren westlichen Schülern. Manchmal bekommen wir auch Tipps von unseren Schülern (lacht). Sie sagen dann schon einmal: „Rinpoche, da kommt gleich ein Schüler oder eine Schülerin, der oder die hat dieses oder jenes Problem. Am besten sagst du ihm oder ihr dies oder jenes.“ Das ist manchmal wirklich hilfreich (lacht herzlich).

Frage: Wie kann man in Schule und Erziehung trainieren, sein Herz zu öffnen und ein guter Mensch zu werden?

SNR: Für mich bedeutet Bildung in erster Linie, wie wir lernen, unser Herz für andere zu öffnen, und die Fähigkeit erwerben, mit anderen umzugehen, ihre Probleme und Situation zu verstehen. Dafür bedarf es großer Geduld und Toleranz. Reine Information ist nicht ausreichend, wir müssen lernen zu kommunizieren und den Menschen helfen, sich von den Ursachen des Leidens zu befreien. Es reicht nicht, nur an der Oberfläche zu kratzen. Wie der Buddha sinngemäß sagte:

„Ihr hört meine Lehren, ihr studiert und kontempliert, aber das ist nicht ausreichend. Prüft, ob das, was ich sage, richtig ist oder nicht.“ Wir können nicht einfach sagen, Buddha hat dieses gesagt und jenes verneint. Wenn du fühlst, dass etwas relevant für dich ist, dann untersuche es und bring es in dein Leben ein. Hat es für dich aber keine Bedeutung, dann vergiss es. Die Optionen sind da.

Frage: Was halten Sie für das Wichtigste, das unsere Kinder und Jugendlichen lernen sollten?

SNR: Einer der wichtigsten Punkte ist zu erkennen, dass wir die Welt bewahren müssen. Die Kinder sind unsere Zukunft. Ob die Welt in Zukunft zerstört wird oder friedlich oder sauber ist, das hängt maßgeblich von der Einstellung unserer Kinder ab. Nur nach Geld und Macht zu schauen ist kurzsichtig, wir müssen große Ziele anstreben und uns am langfristigen Wohlergehen der Mehrheit orientieren.

Deshalb brauchen Kinder auch eine Ausbildung auf geistigem Gebiet. Ich meine das nicht so sehr im religiösen Sinne, sondern auf pragmatische Weise. Der Buddha hat präzise erklärt, wie man die Welt, wie man die Menschen retten kann. Er hat sehr genau beschrieben, was die Ursachen des Leidens sind und wie man sie

„Einer der wichtigsten Punkte ist zu erkennen, dass wir die Welt bewahren müssen. Die Kinder sind unsere Zukunft. Ob die Welt in Zukunft zerstört wird oder friedlich oder sauber ist, das hängt maßgeblich von der Einstellung unserer Kinder ab.“

stoppt. Wenn man gemäß seinen Anweisungen handelt und dies lernt mit moderner Wissenschaft und Technologie zu verbinden, wäre es das Beste.

Ein bisschen Wissen von Buddhas Lehren, von dem Wissen um den Geist könnte hier sehr hilfreich sein. Zum Beispiel die Vier Edlen Wahrheiten einzubeziehen wäre nützlich. Auch eine altruistische Einstellung zu entwickeln ist wichtig. Und wir brauchen Weisheit, wie wir unsere Egoanhaftung reduzieren können.

Frage: Was braucht ein „guter“ Lehrer in diesem Zusammenhang?

SNR: Ein gutes Herz, Ehrlichkeit gegenüber anderen, Wissen natürlich und Erfahrung. Die Lehrer sollten ihre eigenen Zweifel und Probleme einigermaßen gelöst haben.