



# „Ich finde Meditations- klausuren angenehm“

Matthieu Ricard ist auch berühmt für seine grandiosen Fotos. Hier eine Aufnahme vom Hochtal des Yangtse-Flusses bei Denkhok, wo sein Hauptlehrer Dilgo Khyentse Rinpoche (1910 bis 1991) geboren wurde.

Gehirn im Lauf eines Lebens weiterentwickelt. Wir sind langsam bereit, den Gedanken zu akzeptieren, dass wir uns dem Herzen der Neurowissenschaften und der Neuroplastizität nähern, einem Gebiet, das für sich selbst genommen relativ neu ist. Gleichzeitig haben uns die innovativen Techniken der Magnetresonanztomographie (MRT) und die immer ausgefeilteren Methoden der Elektro-Enzephalographie (EEG), angewendet bei erfahrenen Meditierenden, in ein goldenes Zeitalter der ‚kontemplativen Neurowissenschaften‘ geführt. Das sind faszinierenden Aussichten – und es gibt noch so viel zu entdecken!

Aus dem Englischen übersetzt von Antje Becker

Matthieu Ricard ist einer der bekanntesten westlichen Buddhisten. Der Mönch spricht im Interview über die förderlichen Umstände, die er für seine spirituelle Entwicklung hatte, und die große Bedeutung der Meditation heute.

Interview mit Matthieu Ricard  
von Birgit Stratmann

<sup>1</sup> Siehe im Besonderen: A. Lutz, L.L. Greischar, N.B. Rawlings, M. Ricard and R.J. Davidson, *Long-term Meditators Self-induce High-amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice*, Proceedings of the National Academy of Science, 16. November, 2004, Band 101, Nummer 46.

<sup>2</sup> MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction, dt. achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) ist eine säkulare Trainingsmethode in Meditation und Achtsamkeit, die auf der buddhistischen Meditation basiert. Sie wurde von Jon Kabat-Zinn im Krankenhaussystem der Vereinigten Staaten entwickelt und wird derzeit erfolgreich in mehr als 200 Krankenhäusern angewendet. Siehe J. Kabat-Zinn et al: *The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-regulation of Chronic Pain*, Journal of Behavioral Medicine Band 8, 1985, Seiten 163-190.

<sup>3</sup> Die wichtigste Literatur im Hinblick auf diese Studien, insbesondere jene von Linda Carlson (Calgary University), John Teasdale (Cambridge) und Zindel Segal (Toronto University), wie zitiert in Matthieu Ricards Buch *L'Art de la Méditation*, Paris: Nil Editions, 2008. (*Meditation*, München nymphenburger 2009)

<sup>4</sup> A. Lutz, J.D. Dunne und R.J. Davidson, *Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction*, in *The Cambridge Handbook of Consciousness*, Cambridge: Cambridge University Press, 2007, Kapitel 19, Seiten 497-549.

<sup>5</sup> Yongey Mingyur Rinpoche, *The Joy of Living*, New York: Harmony Books, 2007.

<sup>6</sup> Matthieu Ricard schreibt ausführlicher über buddhistische Methoden des Geiststrainings in *L'Art de la Méditation*. (*Meditation*, München: nymphenburger 2009)

**Frage:** Sie sind 1946 geboren und wuchsen in einem sehr förderlichen Umfeld auf: Ihr Vater war Philosoph und Ihre Mutter Künstlerin. Was denken Sie, hat diese Umgebung zu Ihrer Entwicklung beigetragen?

**Antwort:** Meinen Eltern verdanke ich sehr viel. Insbesondere traf ich durch sie große Persönlichkeiten wie Philosophen, Maler, Musiker. Sie zeigten mir, was in einem menschlichen Leben möglich war. Gleichzeitig gab es keine offensichtliche Beziehung zwischen ihrer besonderen Begabung und ihren allgemeinen menschlichen Qualitäten. Unter all diesen herausragenden Persönlichkeiten gab es sehr warmherzige Menschen und andere, die menschlich eher schwierig



waren. Wie es scheint, gehen außergewöhnliche Fähigkeiten und Intelligenz oder Kreativität auf einem Gebiet nicht notwendigerweise mit einer freundlichen Natur einher. Später, als ich große spirituelle Meister traf, war es ganz anders. Es interessierte mich nicht so sehr, was sie über buddhistische Philosophie, Geschichte, Dichtung usw. wussten, aber ich war inspiriert von dem, was sie als Menschen ausmachte.

**Frage:** Sie studierten Molekularbiologie und promovierten am renommierten Institut Pasteur: Warum kehrten Sie der Wissenschaft den Rücken?

**Antwort:** Es war nicht so, dass ich einen Bruch mit der Wissenschaft vollzog oder mich davon distanzierte. Den Jahren in der wissenschaftlichen Forschung verdanke ich die Neigung zu einer Gradlinigkeit und Aufrichtigkeit in der Annäherung an Wissen. Ich schlug nur eine andere Richtung ein: 1967 reiste ich nach Darjeeling und begegnete ein Jahr später meinem ersten großen Lehrer Kanguyur Rinpoche. Damit schlug ich ein neues Kapitel in meinem Leben auf. Die Umwandlung meines Geistes und das Bestreben, meinem Leben einen Sinn zu verleihen, wurden in meinem Leben zentral.

### „Unsere Lehrer bringen das Beste, was wir in uns tragen, an die Oberfläche.“

**Frage:** 1967 begegneten Sie Ihrem Lehrer Kanguyur Rinpoche: Wie kam es dazu, und was bedeutete diese Begegnung für Sie? Was lernten Sie im Buddhismus, das Sie in der westlichen Kultur nicht fanden?

**Antwort:** Ohne meine tibetischen Lehrer hätte nichts, was ich im Osten gemacht hätte, einen Sinn. Ihnen verdanke ich alles Gute in meinem Leben. Sie waren für mich ein lebendes Beispiel für spirituelle Verwirklichungen, für das, was wir als Menschen erreichen können, wenn wir uns geistig entwickeln.

Kanguyur Rinpoche beispielsweise besaß alle Tugenden eines vollkommen qualifizierten Lehrers, wie ich sie im Westen nie gefunden hatte. Dies zeigte sich in allen Aspekten seiner Präsenz, in seiner unerschütterlichen Geisteskraft und seinem Mitgefühl. In der Gegenwart solch großer Lehrer zu sein ist eine außergewöhnliche Erfahrung; das erleben wir manchmal, wenn wir S.H. dem Dalai Lama begegnen. Da passiert etwas mit uns, sie bringen das Beste, was wir in uns tragen, an die Oberfläche. In ihrer Gegenwart ist man immer inspiriert, und man wird nicht müde, in ihrer



Mönch auf einer Pilgerreise in Tibet. Ricard ist oft in Tibet unterwegs, um die sozialen Projekte seiner Organisation Karuna Shechen voranzubringen.

Gegenwart zu sein. Es fühlt sich an, als löse man sich im Lehrer auf wie ein Stein, der ins Wasser fällt.

**Frage:** Die meisten westlichen Buddhismus-Schüler heute haben nicht die Möglichkeit, ein so enges Verhältnis zu einem Lehrer aufzubauen, sprechen oft auch nicht die Sprache.

**Antwort:** Da die meisten nicht die Möglichkeit haben, eine intensive Lehrer-Schüler-Beziehung aufzubauen, müssen sie nach anderen Wegen suchen, etwa indem sie spirituelle Freunde als Wegbegleiter auf dem Pfad suchen, gute, authentische Texte lesen und studieren und dann umsetzen, was sie gelernt haben.



Tempel vor dem heiligen Berg Jara Latze in Ost-Tibet, fotografiert von Matthieu Ricard.

Ich persönlich schlage den Menschen, die mich fragen, vor, zu Lehrern zu gehen, die ich respektiere, und Unterweisungen zu hören, zum Beispiel bei den Söhnen meines Lehrers Kanyur Rinpoche in der Dordogne, Frankreich. Obwohl es mittlerweile gute und authentische Bücher klassischer tibetischer Texte gibt, ist ein lebender Lehrer oder Lama durch nichts zu ersetzen.

**Frage:** Nach dem Tod Ihres Meisters zogen Sie sich, wie Sie in Ihrem neuen Buch über Meditation schreiben, „für einige Jahre in eine Einsiedelei zurück“. Welchen Wert hat die Meditation für Sie?

**Antwort:** Meditation oder Geistesschulung ist der eigentliche Zweck des Buddhismus; es ist das, worum es in einem spirituellen Leben geht. Er reicht nicht, Unterweisungen zu hören und von einem Lehrer zum nächsten zu reisen, wir müssen das, was wir gehört haben, anwenden und in die Praxis umsetzen. Wer nur hört, ist wie jemand, der von Restaurant zu Restaurant zieht, sich die Speisekarten durchliest, aber nie etwas isst. Er wird verhungern! Die eigentliche Anwendung der Unterweisungen muss durch die Meditation geschehen.

Meine ersten Klausuren machte ich nach dem Tod meines Meisters Kanyur Rinpoche. Ich zog mich für einige Jahre in eine Einsiedelei in Darjeeling zurück. 1979 begegnete ich Dilgo Khyentse, dessen Schüler und Assistent ich 12 Jahre sein durfte. Er riet mir, bei ihm zu bleiben, so lange er lebte, und sagte mir, dass ich später in meinem Leben noch die Gelegenheit haben würde, in Klausur zu gehen.

### „Die Meditationsklausuren waren die fruchtbarsten Abschnitte meines Lebens.“

Nach seinem Tod 1991 verbrachte ich weitere Zeit in Klausur, auch wenn es nicht genug war. Dies waren die fruchtbarsten Abschnitte meines Lebens. Manchmal frage ich mich, warum ich überhaupt wieder aus der Klausur gekommen bin, um ein aktives Leben in der Welt zu führen... Aber es ist auch eine große Freude, anderen zu dienen zu sein, etwa über humanitäre Projekte. Wir gründeten Karuna Sechen, eine karitative Organisation mit Projekten in Nepal, Tibet und Indien. In diesem Projekt zu arbeiten ist sehr inspirierend, es wirft viele Fragen auf, etwa danach, wie wir Mitgefühl in unser soziales Leben und unser Wirtschaftssystem integrieren können.

Mein Traum ist, sechs Monate pro Jahr in Einzelklausur zu verbringen und den Rest der Zeit den Projekten zu dienen, für Seine Heiligkeit zu übersetzen usw. Ich habe kein Problem mit langen Einzelklausuren. Ich bin kein guter Praktizierender, aber wenigstens habe ich nie Gefühle von Langeweile, Einsamkeit, Stimmungsschwankungen und andere der üblichen Hindernisse dieser Art. Ich finde Einzelklausuren sehr angenehm, auch wenn ich mir nicht sicher bin, Fortschritte zu machen!

**Frage:** Seit 1999 nehmen Sie an Forschungsprogrammen teil, in denen die Auswirkungen von Meditationspraxis untersucht werden. Sie meditieren zum Beispiel im Kernspin-



### Bücher von Matthieu Ricard:

- ★ Bhutan: Buddhistische Kultur und spiritueller Alltag im Reich der Könige. Fotobuch, Knesebeck 2009
- ★ Glück. Droemer-Knaur 2009
- ★ Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog von Wolf Singer, Matthieu Ricard und Susanne Wasmuth. Suhrkamp, edition unseld 2008
- ★ Meditation. Verlag Nymphenburger 2009
- ★ Motionless Journey: From a Hermitage in the Himalayas, Thames & Hudson 2007 (Fotos aus der Einsiedelei)
- ★ Der Mönch und der Philosoph: Buddhismus und Abendland. Ein Dialog zwischen Vater und Sohn. Kiepenheuer & Witsch 2003
- ★ Quantum und Lotos: Vom Urknall zur Erleuchtung. Von Matthieu Ricard und Trinh Xuan Thuan. Goldmann 2008
- ★ Tibet – Mit den Augen der Liebe, Frederking & Thaler 2007
- ★ Seine Website mit einer Auswahl seiner Fotos: <http://www.matthieuricard.org/en/index.php>
- ★ Über die Projekte der von Ricard gegründeten Hilfsorganisation: <http://karuna-shechen.org>

tomographen. Wie ist es, unter Laborbedingungen zu meditieren?

**Antwort:** Es gibt unterschiedliche Arten der Meditation, und jede hinterlässt eine andere Spur im Gehirn, die vom Magnetresonanztomographen (MRT) erfasst wird. Die Bedingungen für die Meditation im MRT sind nicht ideal: Man liegt im Halbdunkeln in einer Röhre, die laut und ziemlich eng ist, und darf sich nicht einen Millimeter bewegen. Man muss für zwei Stunden ohne Pause im Scanner liegen, da muss ich oft mit dem Schlaf kämpfen.

Die wissenschaftliche Erforschung der Meditation finde ich ungemein nützlich: Je mehr wissenschaftliche Erkenntnisse wir haben, um die Vorteile der Meditation zu zeigen, um so mehr können wir dieses Wissen auch zur Anwendung bringen, etwa in den Bereichen Erziehung, Bildung, der Ausbildung von Pflegepersonal usw. Meditation sorgt nicht nur für Ruhe und Entspannung, sie bringt auch tiefe Veränderungen hervor und verändert das Gehirn nachweislich!

Im Moment nutzen wir als Menschen unsere Potenziale nur sehr begrenzt. Die Neuroplastizität beweist uns, dass wir viel mehr aus uns machen können, dass wir unseren Geist verändern und Qualitäten wie Mitgefühl, Konzentration und Klarheit entwickeln. Es ist, als lägen Goldbarren unter unserem Kopfkissen, aber wir wüssten nichts davon. Natürlich müssen wir aktiv werden – die Schätze heben sich nicht von allein.

### Hinter die Fassade der Gedanken schauen

**Frage:** Glauben Sie, dass jeder Mensch so etwas erreichen kann, und was ist dazu notwendig?

**Antwort:** Ja, das kann jeder erreichen, der sich wirklich bemüht zu meditieren. Aber heute glauben viele, sie könnten eine Art „Buddhismus im Alltag“ praktizieren, etwa bei der Arbeit, in der Familie. Das wäre natürlich großartig, aber es ist vielleicht etwas zu einfach gedacht. Wer in der Lage sein will, die Praxis in jedem Moment des Alltags anzuwenden, muss zuerst einmal eine tiefe Praxis entwickelt haben.

Dharma-Praktizierende machen oft den zweiten Schritt vor dem ersten: Sie vernachlässigen die Meditation und hoffen, dass es schon ausreicht, das tägliche Leben als Praxis zu nehmen. Nebenbei, Bodhisattvas haben erst ab der 8. hohen Bodhisattvaebene (skt. bhumi) die Fähigkeit, aus dem Zustand der Meditation heraus aktiv zu werden. Vorher sind die Phasen der Meditation und außerhalb der Meditation getrennt.

**Frage:** Wie können wir mit unseren inneren Potenzialen in Kontakt kommen, wie können wir die Natur des Geistes entdecken?

**Antwort:** Wir müssen unsere Aufmerksamkeit nach innen richten und hinter die Fassade der diskursiven Gedanken schauen. An der Wurzel aller Gedanken, Emotionen und Geisteszustände gibt es ein reines Gewahrsein, das ist die grundlegende Natur des Geistes.

**Frage:** Was ist aus Ihrer Sicht die wichtigste spirituelle Qualität, die wir heute entwickeln müssen?

**Antwort:** Nachdem ich die Gelegenheit hatte, bei großen Meistern zu lernen, habe ich die tiefe Überzeugung gewonnen, dass liebende Güte und Mitgefühl die wichtigsten Qualitäten sind, die wir brauchen. Natürlich müssen diese in Weisheit wurzeln, sonst könnten sie blind sein.

**Frage:** Was empfehlen Sie westlichen Buddhisten, die ein sehr aktives Leben führen?

**Antwort:** Versuchen Sie, so gut es geht, ein bisschen kostbare Zeit für die regelmäßige Meditationspraxis zu finden, das wird dem Rest der Aktivitäten eine andere Qualität geben. Lösen Sie sich ein bisschen von den normalen Sorgen und Beschäftigungen: Glück und Schmerz, Gewinn und Verlust, Lob und Kritik, Ruhm und Anonymität. Vor allem aber, entwickeln Sie mehr Mitgefühl! ▀



Matthieu Ricard ist Gründer und Vorsitzender der Hilfsorganisation Karuna Shechen, eine karitative Organisation mit rund 30 sozialen Projekten in Nepal, Tibet und Indien, z.B. in den Bereichen Bildung und Gesundheitsvorsorge: [www.karuna-shechen.org](http://www.karuna-shechen.org). Die Einnahmen aus seinen Fotoerlösen fließen an diese Organisation.