



Mit Klausuren den Geist verändern

Mit der Einrichtung eines Klausurtrakts auf dem Gelände des Meditationshauses Semkye Ling können Freunde des Tibetischen Zentrums ab Januar 2011 Einzelklausuren machen. Geshe Pema Samten erläutert die Bedeutung von Klausuren für die innere Entwicklung und gibt praktische Ratschläge.

von Geshe Pema Samten

Eine Meditationsklausur ist eine kostbare Gelegenheit zu intensiver spiritueller Praxis. Frei von weltlicher Geschäftigkeit findet der Geist die Ruhe, sich dem Heilsamen zuzuwenden, unheilsame Gewohnheiten und negative Gedanken zu verringern. Der Sinn einer Klausur ist, mit Hilfe des Dharma die positiven Qualitäten des Geistes zu stärken und die Verblendungen zu schwächen, im besten Fall sogar zu überwinden.

Das Wort für Klausur heißt im Tibetischen ‚Zam‘, was übersetzt auch ‚Grenze‘ bedeutet. Es weist darauf hin, dass man sich an einem abgegrenzten Ort der Praxis widmet. Aber auch in unserem Innern sollten wir eine Grenze ziehen, indem wir ganz bewusst den Vorsatz fassen, den Geist

während der Einkehr ganz im Heilsamen zu belassen.

Im tibetischen Buddhismus gibt es verschiedene Arten von Klausuren: zum einen Klausuren im Zusammenhang mit den allgemeinen buddhistischen Übungen wie Vergänglichkeit und Mitgefühl, zum anderen tantrische Klausuren. Anweisungen für die erste Art von Klausuren gab zum Beispiel der tibetische Meister Dsche Tsongkhapa in seinen Werken zum „Stufenweg zur Erleuchtung“ (tib. lamrim). Die Übungen beginnen mit dem ‚Anvertrauen an den Geistigen Lehrer‘ und gipfeln in der Meditation der Weisheit. Im Westen wird das ‚Anvertrauen an den geistigen Lehrer‘ manchmal als problematisch empfunden. Sollten wir mit diesem Thema



Schwierigkeiten haben, so beginnen wir einfach mit der Meditation über das Kostbare Menschenleben, die Vergänglichkeit usw. Wir können uns in einer Klausur den gesamten ‚Stufenweg zur Erleuchtung‘ vornehmen und die Themen auf die einzelnen Sitzungen, die wir zur Verfügung haben, aufteilen.

Neben den im Stufenweg enthaltenen analytischen und konzentrativen Meditationen ist es auch hilfreich, das Verständnis mit so genannten „Übersichtsmeditationen“ zu verfeinern. Dabei meditieren wir innerhalb einer einzelnen Meditationssitzung den gesamten Stufenweg.

Wenn man in der Klausur über alle wesentlichen Punkte des Lamrim meditiert hat, gewinnt man langsam Vertrautheit, und es werden sich lebendige Überzeugungen und Erfahrungen einstellen, was auf dem buddhistischen Pfad anzunehmen und was aufzugeben ist. Diese persönlichen Einsichten sind äußerst wichtig – sie sind der eigentliche Sinn der Lamrim-Meditation.

Selbstverständlich können wir uns in einer Klausur auch auf ein einziges Lamrim-Thema konzentrieren. Welches das für den Einzelnen ist, dafür gibt es keine allgemein gültigen Antworten. Es hängt von den persönlichen Neigungen und Veranlagungen ab. So gibt es zum Beispiel in Tibet eine Dharma-Redensart: ‚Man kann über die (korrekte) Sicht zur Meditation finden oder über die Meditation die (korrekte) Sicht finden.‘

Begabte Bodhisattvas entwickeln schon bevor sie auf den Pfad kommen ein Verständnis der Leerheit. Andere konzentrieren sich erst auf die Entwicklung von Mitgefühl und den Erleuchtungsgeist und entwickeln dann ein Verständnis der Leerheit. Im Lamrim beispielsweise wird vor den Erklärungen zur Leerheit die Übung von Konzentration erläutert, aber es gibt auch Yogis, die Geistige Ruhe mit der Leerheit als Objekt verwirklichen. Für jede Meditationsform bedarf es eines stabilen Geistes. Daher ist es sinnvoll, schon früh mit der Übung

von Konzentration zu beginnen. Selbst wenn wir nicht gleich Geistige Ruhe verwirklichen, wird jede Anstrengung, den Geist zu stabilisieren, nützlich sein. Ganz wie es Je Tsongkhapa in seinen Worten zur Konzentration zum Ausdruck bringt: „Meditative Festigung gleicht dem König, der sich des Geistes bemächtigt. Auf ein Objekt gerichtet, bleibt sie so unbeweglich wie ein mächtiger Berg. In Bewegung gesetzt, vermag sie in alle heilsamen Meditationen einzutreten. Sie lässt die große Seligkeit der körperlichen und geistigen Gefügigkeit aufkommen.“ Wer eine Klausur zur konzentrativen Meditation ausführen möchte, sollte unbedingt seinen Geist mit heilsamer Motivation verbinden. Dies wird gerade bei der Übung von Konzentration betont.

Die Dreijahresklausur ermöglicht tiefe Erfahrungen

Neben den Klausuren zu den allgemeinen buddhistischen Übungen gibt es im tibetischen Buddhismus tantrische Klausuren wie die so genannte „Lärung“-Klausur (tib. las rung, zu Handlungen befähigende). In diesen führt man tantrische Meditationen in Verbindung mit dem Gottheiten-Yoga durch, wobei eine bestimmte Anzahl von Mantras rezitiert wird. Den Abschluss bildet eine Feuerpuja, ein Ritual, mit dem Fehler während der Klausur aufgelöst werden. Wer all das vollzogen hat, darf bestimmte rituelle Handlungen wie Selbstinitiationen ausführen.

Es gibt tantrische Klausuren, die Yogis solange durchführen, bis sie ein Zeichen ihrer Gottheit erhalten. Für Anfänger ist es jedoch angemessen, sich einen zeitlichen Rahmen für die Klausur zu stecken. Dies können einige Tage, Wochen oder Monate sein oder auch drei Jahre.

Die Dreijahresklausur wird in der Gelug-Tradition in der Regel als „Große Annäherungsklausur“ praktiziert. In diesem Wort kommt zum

Ausdruck, dass man die Meditationsgottheit (tib. Yidam), z.B. Yamāntaka oder Vajrayoginī, die man als eins mit dem Lama betrachtet, erfreuen möchte. Obwohl man von einer Dreijahres-Klausur spricht, ist das eigentliche Maß nicht die Zeitspanne, sondern das Ansammeln einer bestimmten Anzahl von Mantras.

Manche meiner Schüler, die eine solche Klausur bereits gemacht haben, berichten, dass man sich hierbei schnell überfordern kann. Deshalb ist es sinnvoll, sich mehr Zeit zu lassen, da manche Mantras bis zu zehn Millionen Mal zu rezitieren sind. Wenn man neben der Rezitation noch über die Erzeugungstufe und die Vollendungsstufe des Höchsten Yogatantras meditieren möchte, ist es wertvoll, die Klausur über die anberaumten drei Jahre hinaus zu verlängern.

Eine solche Klausur kann uns zu tiefen inneren Erfahrungen führen. Es lassen sich dafür viele Beispiele finden. Einer meiner Schüler in Tibet hat z.B. während seiner Klausur bestimmte Zeichen erfahren. Ich ermahnte ihn, mit keinem über seine Erlebnisse zu sprechen, weil es für Außenstehende kaum zu unterscheiden ist, ob jemand nur Erfahrungen vorgibt oder sie tatsächlich gemacht hat. Dies soll uns zeigen, dass es auch in der heutigen Zeit möglich ist, zu tieferen Erfahrungen zu kommen, wenn wir uns ernsthaft dem Dharma widmen.

Man beginnt eine lange Klausur nicht spontan. Traditionell werden die Vorbereitenden Übungen (tib. ngön dro) vorangestellt, in Tibet sind das die folgenden fünf: Zufluchtnahme, Niederwerfungen, Guru Yoga, Maṅḍala-Darbringung und die Rezitation des Mantras von Vajrasattva. Sie dienen dazu, den Geist zu reinigen, ihn durch die Ansammlung spiritueller Verdienste zu stärken und durch den darin liegenden Segen auf tiefere Meditationspraktiken vorzubereiten. Sie stehen in Verbindung mit der tantrischen Praxis.

In der Gelug-Tradition kommen manchmal noch vier Übungen hinzu: