

# Der ehrliche Blick

## Erfahrungsberichte aus Klausuren

Wer sich länger mit dem Buddhismus beschäftigt, entwickelt irgendwann den Wunsch nach innerer Einkehr. Drei westliche Praktizierende berichten, welche Erfahrungen sie in längeren Klausuren gemacht haben.



von Thomas Roth

## Frei von Hoffnung und Furcht

Warum machen Buddhisten Klausuren? Nicht, um schnelle Verwirklichung zu erlangen oder so schnell wie möglich erleuchtet zu werden, sondern um durch intensive und unabgelenkte Meditationspraxis die Dharma-inhalte in eigene Erfahrung und Gewissheit umzusetzen.

Wie der Buddha sagte: „Glaubt mir nicht, weil ich der Buddha bin. Glaubt mir, weil ihr das, was ich euch gelehrt habe, selbst als wahr erfahren habt!“

Seit über 30 Jahren Schüler und Übersetzer von Kyabje Tenga Rinpoche, dem ältesten und führenden Ritual- und Meditations-

meister der Karma-Kagyü-Schule, und anderen Meistern, wurde mir das Meditieren in Zurückgezogenheit sozusagen in die Wiege gelegt. Seitdem ich in Tenga Rinpoches Kloster in Kathmandu lebe, hat mich die Nähe zum Himalaya gelockt. Hier gibt es viele gesegnete Orte und Pilgerstätten, die auch heute noch große Inspiration spenden. Manche dieser Orte sind einfach und schnell per Taxi zu erreichen, andere nur nach vieltägigen Fußmärschen durch abgelegene Bergeinöden.

Als Praktizierender der Kagyü-Schule habe ich mich immer sehr zu Jetsün Milarepa, dem Meister aller Yogins und Yoginis, hingezogen gefühlt. Nur eine Tagereise von Kathmandu entfernt liegt die Region, die Tibetern als Yölmo Kangra, bekannt ist – die Schneefriedung von Yölmo. Hier hat Jetsün Milarepa im 12. Jahrhundert lange meditiert. Vor einigen Jahren, nachdem ich an verschiedenen Orten diverse einjährige Retreats gemacht hatte, ergab es sich völlig unverhofft, dass ich mir in unmittelbarer Nähe seiner Höhle dort eine kleine Klausur bauen durfte. Seither verbringe ich die Winter dort oben und übe mich in dem, was mir meine Lehrer mühsam beigebracht haben.

Klausur an solchen Orten ist in gewisser Hinsicht auch Entbehrung. Wer seine Schokolade nicht mühsam im

Thomas Roth, 1963 in Trier geboren, ist seit 1977 Buddhist und Schüler von Kyabje Tenga Rinpoche. Er war von 1982 bis 1988 Mönch und ist seit 1983 Tibetisch-Übersetzer. Er übertrug die Biografie Milarepas aus dem Tibetischen ins Deutsche (*Herr der Yogis*, Sequoyah Verlag). Zuletzt erschienen *Die Goldene Girlande. Geschichten zum Ursprung der Tara-Tantras* von Jonang Taranatha, Otter-Verlag. Bild rechts: Meditationsklausur von Thomas Roth, ca. eine Tagesreise von Kathmandu, Nepal, entfernt.



# auf uns selbst

Rucksack dort hoch geschleppt hat, der hat eben keine Schokolade. Man muss lernen, mit seinen Vorräten auszukommen. Der nächste kleine Laden, in dem es nur das Allernötigste gibt, liegt fünf Stunden Fußmarsch entfernt.

Meine Klausuren dort dauern zwischen zwei und drei Monaten. Natürlich gibt es auch das berühmte Dreijahres-Retreat. Dies wird aus meiner Sicht von westlichen Schülern völlig missverstanden. Eine Dreijahres-Klausur ist nichts anderes als eine Lehre. Ein angehender Schreiner oder KFZ-Mechaniker lernt auch drei Jahre, ist damit aber noch lange kein Meister!

In einer solchen Klausur lernt man das Handwerkszeug und sollte danach, im Idealfall, unabhängig praktizieren können. Man hat verschiedene Methoden erlernt und braucht nun keinen Lehrer mehr zu fragen. Wer eine solche Klausur absolviert hat, kann sich dann zwar in unserer Tradition formell „Lama“ nennen, aber wie weit es mit der Befähigung tatsächlich aussieht, zeigt sich oft sehr schnell im Alltag. Optimal wäre, sich im Anschluss an die Dreijahres-Klausur für viele Jahre in die Einsamkeit zu begeben, um das Erlernte zur Verwirklichung zu bringen.

Eine Klausur zu machen bedeutet nicht, ständig „auf Wolke 7“ zu schweben. Sicher gibt es Tage, die in schönster Harmonie dahingehen, voll ausgeglichener Geistesruhe und der Erfahrung von Freude und Leerheit, kristallklarer Visualisation und einem nicht enden wollenden ruhigen Strom von Mantrawiederholungen. Aber dann gibt es auch Phasen, in denen einem einfach gar nichts gelingen will. Der Geist ist voll von Gedanken, Ideen und Erinnerungen, von Zweifeln und dem generellen Verzweifeln über sich selbst.

Wenn schon die großen Meister der Vergangenheit wie Jetsün Milarepa, Khyungpo Naljor, Künkhayen Longchenpa, Je Tsongkhapa, Shabkar Tsogdrug Rangdrol und viele andere, bekannte wie unbekannt, Jahre und Jahrzehnte der Meditation in Abgeschiedenheit verbracht haben und dort teilweise mit großen Schwierigkeiten zu kämpfen hatten, wie können wir dann ernsthaft erwarten, dass sich bei uns nach nur einigen wenigen Monaten oder Jahren in Klausur Erfolgszeichen einstellen?

Da heißt es, Durchhaltevermögen zu zeigen und am Ball zu bleiben. Hier bewahrheitet sich der Ratschlag, sich von Hoffnung und Furcht freizumachen – der Hoffnung auf Verbesserung und der Furcht vor Verschlechterung. Denn wie könnte sich die Natur des Geistes, seit jeher rein, ungeschaffen und leer, verbessern oder verschlechtern?

Natürlich steht nirgendwo geschrieben, dass man erst in die Bergeinsamkeit entfliehen muss, um meditieren zu können. Die eigenen vier Wände tun es auch. Man könnte ja auch einfach mal die Tür hinter sich schließen, Telefon und Handy abschalten, den Fernseher auslassen und sich einfach auf das Wesentliche konzentrieren. Es gilt, Ablenkungen auszuschalten. Wichtig bei all dem ist, dass man sich nicht zu viel zumutet. Ein wichtiger Lehrsatz der Meister aller Praxislinien gerade für Anfänger lautet: „Übe dich in kurzen Sitzungen, wiederhole diese oft!“

Keinem ist damit gedient, sich mit aller Gewalt mehrstündigen Meditationssitzungen zu unterziehen, an deren Ende oft nur Schmerz und Frustration stehen. Besser ist es, sich frisch und wach in kurzen Sitzungen zu üben, und diese so oft zu wiederholen, wie es einem möglich und angenehm ist. Die Fähigkeit, länger zu sitzen stellt sich mit der Zeit wie von selbst ein. Kontinuität ist es, die den Unterschied macht! Wer nur einmal die Woche für eine halbe Stunde meditiert, kann kaum hoffen, merkliche Fortschritte zu machen.

Das Allerwichtigste ist, sich wieder und wieder mit den grundlegenden Gedanken vertraut zu machen, selbst – oder vielleicht ganz besonders – dann, wenn man sich bereits für einen fortgeschrittenen alten Dharmahasen hält! Vor vielen Jahren sagte mir der frühere Kyabje Kalu Rinpoche: „Wenn du jeden Tag deines Lebens einige Augenblicke über die vier Gedanken reflektierst, die den Geist auf den Dharma ausrichten, wirst du das regelmäßige Praktizieren nie aufgeben!“



# Der ehrliche Blick

## Erfahrungsberichte aus Klausuren



Jutta Witteck ist 60 Jahre und arbeitet als Physiotherapeutin in Oberammergau. Sie ist seit 1992 Buddhistin und hat den dritten Lehrgang des Systematischen Studiums des Buddhismus bei Geshe Thubten Ngawang absolviert.

von Jutta Witteck

### „Jutta 150-prozentig!“

Ich habe einige Klausuren gemacht, um die Vorbereitenden Übungen zu absolvieren, die wir im tibetischen Buddhismus haben: Niederwerfungen und Vajrasattva-Praxis zur Reinigung des Geistes, Maṇḍala-Darbringung, Guru-Yoga sowie die Zufluchtnahme und die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes zum Ansammeln von Verdiensten. Einen Teil der Übungen habe ich in Klausur gemacht und einen Teil neben der Arbeit, in meiner Freizeit.

Die Vajrasattva-Klausur habe ich im Meditationshaus Semkye Ling absolviert. Das war 1998, der Anbau war gerade fertig geworden. Räume für Einzelklausuren gab es nicht. Ich wollte meine Klausur aber unbedingt in Semkye Ling machen, weil es ein so gesegneter Ort ist. Daher entschied ich mich, den einzig verfügbaren Raum zu nehmen: im Keller neben der Waschmaschine. Die Waschmaschine – waschen, spülen, schleudern – entwickelte sich sogar zu einer Hilfe für die Meditation. Es half mir, neben den vielen anderen Geräuschen, eine gewisse Akzeptanz für die Situation und auch für meinen eigenen Geist zu entwickeln.

Es ist klar, dass es während einer so langen Klausur zu Krisen kommt. Wenn man noch nicht so viel Erfahrung hat, ist es gut, Lehrer oder Ordinierte zu konsultieren. Wir haben im Tibetischen Zentrum eine optimale Situation.

Krisen geschehen von Zeit zu Zeit, und es ist wichtig, hindurchzugehen und weiterzumachen. Ich war zweimal an einem Punkt, an dem ich aufhören wollte. Ich ging zu Geshe Thubten Ngawang (1932–2003), und er sagte nur: „Jutta, 150-prozentig!“ Ich sollte mich entspannen und lieber ein bisschen weniger machen, das sei immer noch sehr gut. Wenn Fehler passieren, dann sei das eben so, man könne sie ja korrigieren.

Ein anderes Mal hatte ich mit Schlaflosigkeit und schlechten Träumen zu kämpfen. Ich wollte aufgeben und aufhören. Selbstzweifel quälten mich. Als ich wieder zu Geshe Thubten Ngawang ging, war er etwas strenger. Er hat es mir nicht durchgehen lassen und mir Mut gemacht: „Mach weiter!“, sagte er und strahlte eine starke Entschlossenheit aus.

In solchen Zeiten hat er mir auch ganz einfache Anweisungen gegeben, zum Beispiel wies er mich an, statt eines langen Rezitationstextes lieber einen kurzen zu nehmen, in dem alle Punkte enthalten sind.

Die Vajrasattva-Klausur hat zehn Wochen gedauert, das war etwas knapp und dadurch stressig. 12 Wochen einzuplanen, wenn man 100.000 Mantras rezitieren will, ist entspannter. Ich habe vier Sitzungen täglich gemacht und musste genau ausrechnen, wie viele Mantras ungefähr pro Tag nötig waren. Kaum hatte ich die Klausur abgeschlossen, musste ich wieder arbeiten. Geshe hat darüber die Stirn gerunzelt: „Im Westen haben wir wenig Zeit...“

Mit der Visualisation war es nicht so einfach. Ich habe mein Bestes versucht. Geshe-la meinte, das sei okay. Besser die Klausur machen, als sie nicht machen, auch wenn nicht alles perfekt ist. Das hat mir sehr geholfen. Er klopfte mir auf die Schulter und sagte: „Überprüfe deine Motivation und zähle richtig.“ Und daran habe ich mich auf dem Kissen oft erinnert.

Es ist eine hilfreiche Anweisung, sich nicht zu grämen, wenn man nur die Mantras rezitiert und die Meditation nicht so gut klappt. Das ist allgemein eine gute Herangehensweise im Westen, wo wir unter Leistungsdruck stehen und so viel Stress ausgesetzt sind. Das können wir unmittelbar in den Alltag mitnehmen.

Die Klausur hat meine Achtsamkeit geschärft. Ich konnte oft zwischendurch innehalten und schauen: ‚Was geht jetzt in meinem Geist vor?‘, und ich konnte das achtsame Beobachten und ein gewisses Wohlwollen für die inneren Vorgänge aufbringen.



# auf uns selbst



Lama Dschangjub/Jerena Smuk, geboren 1952, leitet das Buddhistische Zentrum Jägerndorf. Ihrem Lehrer Gendün Rinpoche begegnete sie 1985 und erhielt von ihm 1991 die Nonnengelübde. Nach ihrer zweiten Dreijahresklausur lebte sie 12 Jahre im Nonnenkloster von Kündröl Ling in der Auvergne, Frankreich, und baute es mit auf.

von Jerena Smuk

## „Es geht um den Geist“

Eine längere Klausur ermöglicht einem, ohne die Ablenkungen des Alltags schneller geistige Entwicklungen zu machen. Allein die äußeren Umstände bewirken eine höhere Sensibilität, und wir gewinnen einen ehrlicheren Blick auf uns. Was mir wichtig erscheint: Es gibt nicht die Form der optimalen Klausur, da viele Bedingungen eine Rolle spielen und nicht alle für jeden gleich förderlich sind.

Egal, welche Praktiken man übt, ob im Osten oder im Westen, längere oder kürzere Zeit – es geht immer um den eigenen Geist, um uns selbst. Die Funktionsweise des Geistes näher kennen zu lernen, sich mit dem eigenen Ich vertrauter zu machen, seine Schwachpunkte, seine Ängste und Strategien zu erkennen, darum geht es. Die Meditationsübungen, die wir dabei anwenden, sind Mittel, die Begrenzung durch die Ich-Bezogenheit zu erkennen und aufzulösen.

Von entscheidender Bedeutung bei einer längeren Klausur sind die Betreuer. Sie müssen in der Lage sein, mir einen Rat zu geben, und ich selbst muss fähig sein, ihnen zu vertrauen und ihre Ratschläge anzunehmen.

Das erste Jahr war mit den Vorbereitenden Übungen, mit Geistestraining, Guru-Yoga sowie der Praxis von Konzentration und Weisheit eine Vorbereitung für das Jahr zur Yidam-Praxis und eines weiteren Jahres zu den Sechs Yogas von Nāropa. Der anfängliche Reiz, die anfängliche Begeisterung verblasen, und du bist plötzlich gezwungen, in den Spiegel zu schauen. Deine Träume, dein Ehrgeiz, dein Wunsch, eine perfekte Praktizierende zu sein, alles richtig zu machen, kommen ans Licht. Wir beginnen, an uns zu arbeiten und abzulassen vom romantischen Selbstbild.

In einer Gruppenklausur werden die anderen zum Spiegel für die eigenen Schwierigkeiten. Natürlich projiziert man auf sie all das, was einem im eigenen Geist zu schaffen macht. Was innen ist, erlebt man im Außen. Gendün Rinpoche sagte, wenn wir in Klausur lernen, unsere Fehler zu sehen, dann ist es lohnend gewesen.

Man verpflichtet sich, drei Jahre lang in der Meditation und der Ausübung der Praktiken an dem Ort und in der Gruppe zu üben. Es ist schmerzhaft und heilsam zugleich zu erkennen, wie krampfhaft man an dem Bild, das man von sich hat, festhält. Diese Erkenntnis öffnet unser Herz, lässt Mitgefühl für uns und alle Wesen entstehen. Hilfreich ist, die Dinge, vor allem sich selbst, nicht so ernst zu nehmen und zu lernen, alles als Traum, als Illusion zu sehen.

Du musst bereit sein, alles anzuschauen, dich dem zu stellen, was in dir auftaucht – wenn möglich, ohne es zu bewerten, weder dich selbst zu verurteilen noch die anderen. Grundlage dafür ist ein tieferes Verstehen des Dharma, das Einlassen auf die Praxis. Und das ist ein Prozess.

Die Voraussetzung ist, dass du eine Basis geschaffen hast, dass du weißt, um was es im Dharma geht, dass du weißt, wie der Geist funktioniert. In Klausuren werden die alten Muster klarer, sie kommen an die Oberfläche, und es wäre gut, sie nicht zu verdrängen und sie auch nicht so schnell es geht beseitigen zu wollen.

Hier ist Aufrichtigkeit sich selbst gegenüber sehr wichtig. Warum bin ich überhaupt in Klausur? Was ist meine Motivation? Sich all dem stellen, ist bedrohlich. Denn was bleibt, wenn Konzepte sich auflösen? Wenn man tiefer in die Praxis eindringt, bekommt man Hinweise durch den Dharma selbst, in welche Richtung es gehen kann.

Durch meine jetzigen Aufgaben in Jägerndorf sind mir längere Klausuren nicht möglich. So begleiten mich Gendün Rinpoches Worte auf meinem Weg: „Betrachte Arbeit und Praxis als nicht voneinander getrennt.“ ▀