

ACHTSAMKEIT ÖFFNET DEN RAUM ZUR WEISHEIT

INTERVIEW MIT SANGYE NYENPA RINPOCHE
VON ANDREA LIEBERS

Irgendetwas scheint bei uns westlichen Praktizierenden schief zu laufen. Man kann nicht gerade behaupten, dass viele Schülerinnen und Schüler Resultate in Richtung geistiges Erwachen vorweisen können. Anscheinend verstehen wir Westler nicht, um was es in der Geistesschulung geht, beziehungsweise wir können es nicht umsetzen. Machen wir etwas falsch oder liegt das Problem beim Lehrer?

SANGYE NYENPA RINPOCHE: Weder liegt der Fehler beim Lehrer noch bei den Schülern. Das größte Problem ist, dass es keine Kontinuität in der Praxis gibt. Welche Belehrungen du auch immer bekommen hast, direkt in einem Vortrag oder aus einem Buch, alles steht und fällt damit, dass du das, was du gelernt hast, auch anwendest. Wir wissen, was Dharma ist, wir wissen auch, wie man sich dem Dharma gemäß zu verhalten hat. Wir wissen zum Beispiel, dass Wut keine gute Sache ist. Aber dadurch,

dass wir nichts tun, um uns von der Wut zu befreien, hat unsere Praxis wenig Nutzen. So passiert immer wieder das Gleiche: Wenn ein äußerer Faktor deine Wut auslöst, verlierst du die Beherrschung. In diesem Augenblick sind weder Achtsamkeit noch Weisheit da. Das bedeutet: Wenn wir nicht umsetzen und anwenden, was der Dharma uns lehrt, gibt es keine Fortschritte.

Aber das wissen wir seit 20, 30 oder 40 Jahren. Viele von uns sind inzwischen schon ziemlich lange im Dharma...

SANGYE NYENPA RINPOCHE: Das Problem ist das Fehlen von achtsamer Einstellung, Weisheit und konkreter Aufmerksamkeit. Du bemühst dich nicht wirklich, das, was du in den Belehrungen gehört hast, auch anzuwenden. Das liegt nicht daran, dass du nicht zuhörst, es mangelt an der Anwendung.

Von Seiten der Lehrer und Lehrerinnen werden wahrscheinlich auch Fehler gemacht. Die Lehrer geben Belehrun-

gen, aber sie prüfen dann nicht die Anwendung oder, schlimmer noch, sie betonen manchmal nicht, dass sie für die Praxis bestimmt sind. Die buddhistische Lehre ist nicht nur eine Philosophie, die zum Einsatz kommt, wenn ein Problem auftaucht. Nein, wir wenden den Dharma tagtäglich an, jede Stunde des Tages, in allen Situationen. Öffne deinen Geist, komme aus deinem alten Trott, aus deinem verschlossenen Zustand heraus! Wir müssen durchaus auch über Dinge nach-





In einem Tempel in Laos

„Man braucht Achtsamkeit, um seine wahre Identität zu sehen“

Achtsamkeit ist heutzutage in aller Munde. Achtsamkeitstraining erobert im Moment die Schulen, das Gesundheitssystem. Viele Menschen schwören darauf, um ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Kann man sagen, dass dieses Achtsamkeitstraining etwas Buddhistisches ist?

SANGYE NYENPA RINPOCHE:

Nein, Achtsamkeit, eine achtsame Haltung, ist für alle Lesewesen die Basis. Ob Sie nun eine religiöse Person sind oder nicht, ob Sie ein Atheist oder ein Christ sind, ein Geschäftsmann oder eine Hausfrau – für alles im Leben braucht man Achtsamkeit und Aufmerksamkeit, sonst kann man überhaupt nichts auf die Reihe bringen. Buddhismus beziehungsweise buddhistische Achtsamkeitsmeditation will mehr, so glaube ich. Man braucht gute Achtsamkeit, Konzentration, die Fähigkeit, einen Fokus halten zu können, um seine wahre Identität zu sehen. Das ist es, was wir in all der Verdunkelung des Nicht-Wissens, der Unwissenheit, verloren haben.

Unwissenheit (Nichtwissen) ist die eine Sache. Unser Problem ist allerdings falsches, verdrehtes Verständnis; das geht über ein bloßes Nicht-Verstehen hinaus. Da wir nicht genug Achtsamkeit haben, tauchen unglaublich viele Gedanken auf und stören uns, bringen uns durcheinander. Und nicht nur das, sie bilden damit auch die Grundlage dafür, dass wir Leiden erfahren. Das passiert bei allen Menschen, ob sie sich nun als religiös oder areligiös bezeichnen. Auch die, die sich als gebildete Leute sehen, die eine hervorragende Ausbildung genossen haben und viel wissen, machen eine Menge Fehler, sie missbrauchen unter Umständen sogar den Dharma. Auch wenn du sehr viel Wissen über den Dharma hast – wenn du nicht stabil eine achtsame Geisteshaltung aufrechterhalten kannst, dann missbrauchst du den Dharma, missbrauchst die Unterweisungen.

denken, Situationen durchdenken, Verhaltensweisen analysieren. Nur Segen zu erhalten, den Vorträgen zuhören und zu denken, ok, jetzt ist alles gut, ist keineswegs genug.

Man muss also täglich an sich arbeiten, ganz individuell, jeder und jede für sich.

SANGYE NYENPA RINPOCHE: Wenn Leute sagen, sie hätten keine Zeit, um zu praktizieren, ist das meiner Mei-

nung nach Faulheit. Jeder hat freie Zeit, in der er sich dem Dharma widmen könnte. Dharma ist nichts, was einen plötzlichen Umschwung, eine sofortige Verbesserung, bewirkt, es ist etwas, das man Tag für Tag übt. Das gilt doch im Übrigen für jeden Beruf. Ob du nun Arzt bist, Musiker, Schriftsteller – du musst dich jeden Tag damit beschäftigen. Es fällt einem doch nicht von einem Tag auf den nächsten in den Schoß! Heute einmal gehört, morgen als Beruf ausgeübt – unmöglich!

Was wäre idealerweise der nächste Schritt, wenn wir Achtsamkeit entwickelt hätten?

SANGYE NYENPA RINPOCHE: Weisheit! Achtsamkeit ist die Tür, die uns den Raum zur Weisheit öffnet. Jede buddhistische Praxis, egal ob man Theravāda- oder Mahāyāna-Buddhismus praktiziert, beginnt mit der Achtsamkeit. Damit begann der Buddha auch seine Lehre. Die Vier Edlen Wahrheiten, die er in Varanasi darlegte, basieren zum Großteil auf der Praxis von Achtsamkeit.

„Wenn wir nicht umsetzen und anwenden, was der Dharma uns lehrt, gibt es keine Fortschritte“

Gut, wenn Achtsamkeit und Weisheit doch so wichtig sind, warum reicht das dann nicht aus? Was gibt uns der tibetische Vajrayāna-Buddhismus noch als „Extra“ hinzu?

SANGYE NYENPA RINPOCHE: Nichts Besonderes! Vajrayāna praktiziert diejenige Person, die Achtsamkeit vollkommen gemeistert hat. Wenn du Achtsamkeit vervollkommnet hast, dann entwickelt sich alles andere spontan und von allein. Wenn die Qualitäten des Geistes vollkommen entfaltet sind – das nennt man dann Vajrayāna. Es ist im Grunde genommen nur die Blüte und Vervollkommnung der grundlegenden Praxis der Achtsamkeit. Bezeichnungen, Worte sind nicht so wichtig.

Besonders wenn du mit dem Buddhismus nicht vertraut bist, sind manche Bezeichnungen irreführend. Wie soll man einer Person, die noch nie etwas von Mahāyāna und Hīnayāna gehört hat, Vajrayāna erklären? Ich sage immer, das ist alles nur ein Prozess: Du verbesserst

bestimmte Qualitäten in dir, das ist Theravāda. Du verbesserst sie weiter: Mahāyāna. Sie kommen zur vollen Blüte: Vajrayāna. Die Bezeichnungen dafür sind unwichtig. Dieses Bezeichnenwollen hat meistens mehr mit den Praktizierenden selber zu tun, sie wollen sich nach außen hin darstellen. Im Grunde genommen hat alles nur mit den Stufen zu tun, wie weit du deine geistigen Qualitäten entwickelt hast.

Was ist dann zum Beispiel mit der Praxis, sich selbst als Buddha vorzustellen?

SANGYE NYENPA RINPOCHE: Der Gottheiten-Yoga ist nichts Spezielles. Das ist alles nur Symbolismus, geschickte Mittel. Der Buddha war ein ausgesprochen begabter Lehrer. Er wusste, dass wir alle ganz unterschiedliche Persönlichkeiten sind. Jeder hat seinen eigenen Blick auf die Welt, seine eigene Art zu denken. Eine einzige Methode kann nicht allen helfen. Deshalb hat er auch geschickte Mittel gelehrt, die auf verschlüsselte, symbolische Weise wirken, wie zum Beispiel die Konzentration auf eine Meditationsgottheit.

Nehmen wir die Weiße Tārā: Die weiße Farbe ihrer Form ist ein Symbol für den Dharmakāya. Śūnyatā, Leerheit, bedeutet, frei zu sein von allen Befleckungen, alles ist perfekt, hervorragend. Die sieben Augen der Weißen Tārā symbolisieren die sieben Weisheiten. Ohne Weisheit könnten wir uns nicht vervollkommen. Die Weiße Tārā sitzt auf einem weißen Lotus. Auch das bedeutet etwas: Er steht für Mitgefühl. – Das sind alles nur Symbole. Aber solange du nicht wirklich erwacht bist, bist du auf Symbole angewiesen. Denn du bist noch nicht in der Lage, die Wahrheit zu sehen. Wenn du die Wahrheit verwirklicht hast, die Natur des Geistes vollständig erkannt hast, dann bist du vollkommen erleuchtet. Dann hast du alle Eigenschaften zur Blüte gebracht und brauchst keine Symbole, keine „Übersetzungen für die Wahrheit“ mehr.

Das bedeutet, wir stellen künstlich eine symbolische Version der Wahrheit her?

SANGYE NYENPA RINPOCHE: Genau! Das ist allerdings erst der erste Schritt. Dieses geistige symbolische Bild muss transformiert werden.

„Buddha ist nichts anderes als ein guter Mensch“

Rinpoche, Sie gelten in der Kagyü-Linie des tibetischen Buddhismus als eine hohe Wiedergeburt eines Tulku und werden verehrt. Wenn Sie im Westen zu einer Konferenz eingeladen werden, sieht man sie als normalen Fachmann für Meditation an. Wie geben Sie persönlich mit diesen ziemlich weit auseinanderliegenden Wahrnehmungen Ihrer Person um?

SANGYE NYENPA RINPOCHE: Für mich liegen diese beiden Wahrnehmungen gar nicht weit auseinander. Der Buddhismus lehrt uns, dass es eines unserer Hauptanliegen sein soll, anderen Wesen zu helfen, ihnen etwas zu geben, das sie weiterbringt. Dazu gehören die korrekte Sichtweise, die korrekte Meditation und das korrekte Verhalten. Für mich spielt es überhaupt keine Rolle, ob Sie Buddhist sind oder nicht. Die einzige Botschaft, die wirklich zählt, ist, ein guter Mensch zu sein. Der Buddha ist nichts anderes als ein guter Mensch. Seine herausragende Qualität besteht darin, dass er ein vollkommen guter Mensch ist. Unsere Aufgabe ist es, ebenfalls eine vollkommen gute Person zu werden.

Das geht nicht sofort, denn die Gutheit unseres Wesens liegt unter Verwirrungen, Verdunklungen und Täuschungen verborgen. Aber allein sich darüber klar zu werden, dass diese Verdunklungen nur temporär sind und verschwinden können, ist schon ein gutes Zeichen. Deshalb ist die Botschaft des Buddha nicht nur für buddhistische Klöster und Gemeinschaften gedacht. Sie ist viel weiter zu verstehen, sie ist an alle Menschen gerichtet.

Zurück zu Ihrer Eingangsfrage. Ich nehme gerne an Konferenzen teil, allerdings nicht als Politiker oder Vertreter einer bestimmten buddhistisch-politi-

schen Organisation, denn ich will nicht über Machtfragen sprechen. Jedenfalls nicht in der Art, wie es allgemein verstanden wird, sondern über die viel größere Macht, die wir als Menschen und als Gemeinschaft haben, wenn wir uns bemühen, wirklich gute Menschen zu sein. Menschen, mit einem guten Herzen, mit einem unvoreingenommenen offenen Geist, die sich ihrer Verantwortung bewusst sind, können gute Politiker sein. Politiker können zum Wohl der Welt viel Gutes beitragen. Als Lehrer der Meditation, als Fachmann dafür, wie der Geist funktioniert, würde ich erklären wollen, wie man ein gutes Herz entwickelt und was unsere grundlegenden menschlichen Eigenschaften sind. Dieses Wissen könnten wir miteinander teilen und es dann in die Bereiche einfließen lassen, in denen wir arbeiten und für die wir verantwortlich sind.

Es geht also um die Entwicklung der Herzqualitäten und nicht darum, zu welcher Gruppierung wir gehören. Ob wir Westler sind oder Asiaten, spielt keine Rolle, ebensowenig, welcher buddhistischen Schule wir angehören.

SANGYE NYENPA RINPOCHE: Genauso ist es! Wenn die Grundlage stimmt, also eine stabile Achtsamkeit erreicht ist, entwickeln sich die weiteren Qualitäten von allein, ohne Anstrengung. Man braucht sie nicht hervor zu zwingen.

Wirklich ohne Anstrengung?

SANGYE NYENPA RINPOCHE: Ja, denn alles ist miteinander verbunden. Wenn eine Eigenschaft wirklich entwickelt ist und sich entfaltet, zieht sie weitere Entfaltungen nach sich. Und es geht nicht darum, dies dann zu katalogisieren und dieser oder jener buddhistischen Tradition, Theravāda, Mahāyāna oder Vajrayāna, zuzuordnen. Um dieses Etikettieren geht es überhaupt nicht.

Nun wird aber im tibetischen Buddhismus, besonders im Vajrayāna, die Rolle des Lehrers stark betont. Wenn sich doch

alles ohne Anstrengung und von allein entwickelt, wozu braucht man dann eine enge Verbindung zu einem Lehrer oder einer Lehrerin?

SANGYE NYENPA RINPOCHE: Man braucht nicht unbedingt den Leh-

rer. Wenn dir klar geworden ist, dass du unbedingt eine bestimmte Meditationspraxis aus der Tiefe deines Herzens machen willst, dann suchst du dir einen Lehrer, der fähig ist, dir diese Praxis zu vermitteln. Dessen Schüler bist du dann.

Heutzutage ist es aber Mode geworden, Vajrayāna zu praktizieren. Das Problem ist, dass wir oft nicht so weit sind, wie wir zu sein glauben. Ich sehe es bei mir selbst. Ich gebe Belehrungen, ich bin auch, so würde ich zumindest von mir behaupten, ein Vajrayāna-Praktizierender. Ich habe eine Menge gelernt und viele Belehrungen von großen Meistern erhalten. Ich halte mich aber bis heute nicht für vollständig qualifiziert und habe deshalb nie die höchsten tantrischen Einweihungen gegeben. Ich muss mir vollkommen darüber im Klaren sein, ob und wann ich soweit bin, diese Einweihungen zu erteilen. Ich kann nicht einfach sagen: Meine Stellung, meine Inkarnation, mein Name reichen aus.

Tibeter haben ständig ein Problem mit der Rangfolge. Position, Name, Ansehen sind ihnen enorm wichtig, das liegt in ihrer Tradition und Kultur. Doch damit kann man in einer Vajrayāna-Gesellschaft nicht viel Gutes bewirken. Genauso findest du inzwischen überall auf der Welt Dharmazentren, sie sind inzwischen ebenso in Mode gekommen wie Vajrayāna. Deshalb betone ich so sehr: Die inneren Qualitäten, die jemand besitzt, sind unsichtbar! Wenn jemand nur kurze Zeit seinen Geist trainiert, kann das nicht viel bewirken.

Es gibt nur wenige wirklich authentische Meister – dem Namen nach gibt es allerdings sehr viele... Das ist ein weiteres Problem! Ich empfehle niemandem, ein Vajrayāna-Praktizierender zu werden, ich lade sie lieber dazu ein, ganz einfache Praktizierende zu sein: Zuflucht

„Ich empfehle niemandem, ein Vajrayāna-Praktizierender zu werden, ich lade sie lieber dazu ein, ganz einfache Praktizierende zu sein“

nehmen, den Erleuchtungsgeist entwickeln, Mitgefühl meditieren, über Vergänglichkeit nachdenken, vielleicht etwas Madhyamaka studieren, damit du verstehst, wie essenziell es ist, die zugrunde liegende Ichlosigkeit zu verstehen. Wenn du es dann schaffst, die Kraft und Energie deines Ego zu reduzieren, wird das dir selbst und anderen helfen. Dann, und erst dann bist du bereit, den Pfad des Vajrayāna zu betreten.



SANGYE NYENPA RINPOCHE, 1963 in Paro Tagtsang/Bhutan geboren, studierte von klein auf unter der Anleitung S.H. des Karmapa, S.H. Dilgo Khyentse Rinpoches und anderer großer Meister. Er schloss seine Ausbildung am Nālandā-Institut in Rumtek mit dem Titel eines Acharya ab. Er gilt sowohl in Philosophie wie auch in tantrischen Ritualen als einer der gelehrtesten Rinpoches der Karma Kagyü-Linie. Mehr Information: www.sangyenpenpa.com