



Im Westen passiert es nicht selten, dass ein Schüler, der sich selbst für recht engagiert im Buddhismus hält, plötzlich mit dem Vorwurf konfrontiert wird: „Du hast nicht genug Vertrauen!“ Ich habe in solchen Fällen meist ärgerlich reagiert, denn Vertrauen lässt sich nicht einfach so erzeugen – oder doch?

In den Texten wird immer wieder das Beispiel vom verbrannten Samen angeführt: Wie sehr wir ihn auch gießen mögen, aus einem solchen Samen kann keine Pflanze mehr sprießen. Genauso ist es, so heißt es, wenn man sich dem Dharma ohne Hingabe widmet: Es ist Zeitverschwendung, innere Qualitäten bleiben aus.

Ist Vertrauen in die Lehre rational?

In der für uns neuen Welt des Buddhismus gewinnen wir Boden, indem wir uns langsam über Hören, Nachdenken und vorsichtige Meditationsproben von der Wirksamkeit vieler Dharmalehren überzeugen. Dieses Vorgehen bleibt in jedem Fall sehr wichtig, damit wir jeden blinden Glauben vermeiden. Die Buddhalehre wurde oft mit reinem Gold verglichen, das wir auch nicht auf gut Glück kaufen würden, nur weil der Farbton übereinstimmt. Für die Zufluchtnahme in Buddha, Dharma und Saṅgha und viele Formen der Praxis reicht dieses rationale Vorgehen aus.

Aber der Intellekt allein hat Nachteile. Er wird stark durch vorgefasste Meinungen beeinflusst, buddhistisch ausgedrückt: Unsere Gestaltungsfaktoren im Geist lassen den Verstand bestimmte Dinge stark gewichten und andere übersehen. Nehmen wir die Verbeugungen, die wir in traditionellen buddhistischen Tempeln sehen. Ist das nun förderlich für unser Ver-

trauen oder nicht? Der eine erkennt darin die Verehrung der Menschen für den Dharma; ein anderer fühlt sich abgestoßen, er sieht ein Unterwerfungsritual.

Zudem werden wir zumindest im tibetischen Buddhismus nicht sehr weit kommen, wenn wir uns von jedem einzelnen Punkt der Lehre erst mühsam überzeugen müssen. Die tieferen Ebenen der Wirklichkeit, von denen die großen Siddhas aus ihrer Erfahrung heraus gesungen haben, übersteigen das Subjekt-Objekt-Denken unserer Sprache.

Gelingt Hingabe zum Lama durch Prüfung?

Wir sollen unsere Lamas, die den Dharma lehren, fachlich wie menschlich überprüfen, bevor wir uns ihnen anvertrauen. Die Kriterien dazu sind allgemein bekannt. Aber wie sorgfältig wir auch sein mögen, die Wahl bleibt gefährlich: Der Lama kann jederzeit mit „bösen Überraschungen“ aufwarten. Stellte es unsere Hingabe in Frage, wenn wir nach einiger Zeit entdeckten, dass unser verehrter Lama z.B. bewusst Tatsachen verdreht, um Vorteile für sich oder sein Zentrum einzuheimen? Und das ist nur ein relativ harmloses Beispiel dessen, was wir im Lauf der Jahrzehnte mit ihm erleben können.

In vielen Texten heißt es, dass man solche „Fehler des Lama“ grundsätzlich der eigenen Wahrnehmung zuschreiben sollte, nach der Devise: Der Lama hat immer recht. Nach meiner Erfahrung sollten wir jedoch mit diesem Rat sehr vorsichtig umgehen. Es hat keinen Zweck, unsere innere Aufrichtigkeit zu opfern und uns mit Erklärungen – „alles nur den Lebewesen zuliebe“ – zu beschwichtigen, die wir selbst kaum glauben können. Tibeter waren von jeher an eine nicht-theistische Haltung gewöhnt, die Samsāra und Nirvāṇa in ihrer Un-

UNWANDELBARES VERTRAUEN – ZU LEHRER UND LEHRE

Hingabe und Vertrauen sind unverzichtbar, um Fortschritte im Dharma zu machen. Doch Vertrauen in was? In den Lehrer, in die Lehre?

Die Autorin zeigt uns, wie wir lernen können, Vertrauen zu entwickeln.

VON CORNELIA WEISHAAR-GÜNTER

trennbarkeit sieht – wir suchen im Lama das Ideal. Die Enttäuschung ist vorprogrammiert.

Sinnvoller ist es, unsere Hingabe auf eine Basis zu stellen, die im Ernstfall nicht zerbrechen kann. Die menschlichen Schwächen werden uns dann entweder nicht wichtig sein oder wir werden uns still vom Lama entfernen können, ohne das bereits Gelernte dabei zu verlieren. In *Aśvaghōṣas* Klassiker *Fünfundzig Verse der Lama-Verehrung* werden dem tantrischen Schüler ausdrücklich diese Rechte eingeräumt. Lamas, die Schüler mit dem Hinweis auf die tantrische Beziehung (Samaya) zu einem bestimmten Verhalten nötigen wollen, überschreiten somit eine Grenze, von der wir uns distanzieren sollten.

Umgekehrt kann unsere westliche Eigenständigkeit für tibetische Lamas befremdend sein. Sie sind meist an Mönche gewöhnt und an unbedingte Loyalität gegenüber dem Clan und dem Patriarchen. Als Dolmetscherin habe ich zuweilen gesehen, wie betroffenen Lamas waren, wenn Schüler, für sie völlig unerwartet, eigene Entscheidungen getroffen haben. Doch wie lässt sich wirklich stabiles, ‚unwiderrufliches Vertrauen‘ (tib. *phyir mi ldog pa’ i dad-pa*) zu Lehre und Lehrer entwickeln? Ein Vertrauen, das über einzelne, rational prüfbare Punkte hinausgeht? Ein Vertrauen, das in unserem Inneren, ganz natürlich, eine feste Basis bildet? Leider beschränken sich die meisten Unterweisungen auf die Aufforderung zu Hingabe und Vertrauen, ohne wirklich Wege zu nennen. Man hat es oder auch nicht. Karma? Nicht nur.

Künḡa Tenzin (1680–1728) nennt in *Jewel Ornament of Extensive Wisdom* fünf Schritte zur Entwicklung ganzheitlichen Vertrauens, die aufeinander aufbauen: Interesse, Wertschätzung, Verehrung, Hingabe und (unwandelbares) Vertrauen. Zufuchtnahme und Bodhicittagelübde sind an keine dieser Stufen gebunden. Sie sind möglich, sobald wir es von Herzen wünschen.

1. Interesse (tib. *’dun-pa*): Offenes Zuhören

Der erste Schritt ist natürlich, dass wir im Dharma kostbare Qualitäten vermuten und uns deshalb dafür interessieren. Künḡa Tenzin betont, dass dieses initiale Interesse sogar bei Mönchen meist recht flüchtig ist und nicht wirklich zu ausdauernder spiritueller Praxis führt, da alte Gewohnheiten und Faulheit aus vielen Lebenszeiten dem Dharma im Wege stehen. Deswegen ist von Anfang an die Begegnung mit einer Person, die den Dharma von Herzen (und nicht nur intellektuell) weitergeben kann, so wichtig. Der Kontakt mit der Authentizität der Überlieferungsline – und sei er zunächst auch noch so gering – kann auf die Gestaltungsfaktoren in unserem Inneren wirken und hinderliche Gewohnheitsmuster allmählich durch förderliche ersetzen. Das ist auch der Grund, weshalb Lehre und Lehrer als so eng verbunden gesehen werden.

Die Aufgabe von Zentren und Lehrern besteht darin, Gelegenheiten zu schaffen, damit interessierten Menschen immer wieder die Chance gegeben wird, dem Dharma zu begegnen. Leider müssen sie auch genau in dem Moment da sein, in dem sich ein Interesse zeigt. Schon kurze Zeit später mag es wieder verfliegen sein.

Wenn wir also Interesse haben, heißt es zunächst, einfach zuzuhören (tib. *thos-pa*), so offen wie möglich. Wir werden nicht gleich alles mit dem Kopf verstehen. Denn der Dharma übertrifft alles, was wir im Alltag kennen; und je tiefer wir das Ausmaß seiner möglichen Kraft im Geist erahnen, umso stärker wird unsere Faszination. Dafür aber brauchen wir Zeit und Geduld. Ein sofortiges Abgleichen des Gehörten mit uns bekannten Größen würde uns behindern. Es verstärkte unsere Vorurteile, ohne uns im Geringsten positiv zu verändern. Mir kommt hierbei ein Kursteilnehmer in den Sinn, der am Schluss einer Veranstaltung befriedigt sagte: „Genau das, was ich schon immer gedacht habe!“ Und das war bis auf Weiteres das Ende seines Interesses.

2. Wertschätzung (tib. *mos-pa*): Aktives Hinhören

In der zweiten Phase ist unsere Faszination so stark angewachsen, dass unser Geist fähig wird, längere Zeit beim jeweiligen Inhalt zu verweilen. Wir beginnen, aktiv hinzuhören (tib. *nyan-pa*). Künga Tenzin warnt an dieser Stelle noch einmal ausdrücklich davor, das Gehörte intellektuell in Schubladen zu stecken und damit unser Inneres zu verschließen.

Viele Westler möchten am liebsten jeden einzelnen Satz der Lehre mit anderen Traditionen vergleichen, vielleicht aus der Angst heraus, es könnte Unterschiede geben. Die Betroffenen kann man zumindest in zweifacher Hinsicht beruhigen: Es gibt so viele Unterschiede sogar innerhalb einer einzigen Überlieferung, dass kein Leben ausreicht, um sie alle zu erfassen; und man kann nichts falsch machen, da es um die Entdeckung von guten Qualitäten geht.

3. Verehrung (tib. *gus-pa*):

Nachdenken wie das Singen eines Liedes

Wertschätzung war vor allem nach außen gerichtet, auf die Lehren und die Glaubwürdigkeit des Lehrers. Nun sind unsere entgegenstehenden Gewohnheitsmuster so weit zur Ruhe gekommen, dass wir beginnen, uns innerlich auf die guten Qualitäten auszurichten. Wiederholtes Nachdenken (tib. *bsam-pa*), sagt Künga Tenzin, ist so, als wiederholte man die Lehren ständig innerlich, wie ein Lied, das man unaufhörlich singt. Unser Geist und der Dharma können sich zunehmend miteinander verbinden.

Der innere Respekt vor den Lehren und dem Lehrer drückt sich nun auch durch eine achtsame Haltung in Körper, Rede und Geist aus, die sich spontan entwickelt. Unruhe und Langeweile bei den Unterweisungen verschwinden. Aufschlussreich ist, dass äußere Zeichen von Ehrerbietung unserem Text zufolge erst in dieser dritten Phase mit Inhalt gefüllt sind. Es ist also fraglich, ob wir als Schüler in den Phasen des Interesses und der Wertschätzung mit äußeren Regeln konfrontiert werden sollten. In der Phase der Verehrung kann jedoch ein tiefer Wunsch aufkommen, sich ausdrücken zu dürfen.

Nach meinem persönlichen Verständnis entsteht an diesem Punkt die Lehrer-Schüler-Beziehung ganz natürlich. Die Prüfung ist fast aus Versehen geschehen, da Interesse und Wertschätzung bis zur Verehrung gewachsen sind. Wichtig ist hierbei wohl auch, dass wir die Begrenzung eines Lehrers akzeptieren, die uns aufrichtige Lehrer zu gegebener Zeit auch wissen lassen. So sehr wir Lehre und Lehrer jetzt in einer inspirierten Untrennbarkeit sehen mögen, unsere Verehrung darf uns nicht daran hindern, mit Dankbarkeit weiterzugehen, sobald es erforderlich ist.

4. Hingabe (tib. *mos-gus*):

Die Lehren spiegeln sich in unserem Geist

Nun sind wir bereit, immer häufiger zuzulassen, dass sich die

Lehren in unserem Geist widerspiegeln. Künga Tenzin betont, dass dies jedoch nur in den Momenten geschieht, in denen man sich bewusst auf den Reinigungsprozess der Unterweisungen einlässt. In den Zeiten dazwischen werden wir weiter verwirrt sein und Geistesgifte haben.

Wir brauchen also weder überrascht noch beschämt zu sein, wenn unsere Umgebung uns sagt: „Du beschäftigst dich nun schon so lange mit dem Buddhismus, warum bist du immer noch so ärgerlich, gierig, unachtsam...?“ Denn es ist ein sehr langer Weg, eine tiefe Veränderung in unserem Bewusstseinsstrom, der Beharrlichkeit und Geduld erfordert. Dennoch fühlen wir in dieser Phase eine tiefe Hingabe. Aber täuschen wir uns nicht: Auch Hingabe kann sich später noch verflüchtigen.

5. (Unwandelbares) Vertrauen (tib. *dad-pa*):

Unser Verständnis wächst

Nun müssen wir lernen, die guten Qualitäten und die Wege dorthin so wertzuschätzen, dass wir nach und nach alle Zweifel darüber beseitigen können. An diesem Punkt ist ein wesentlicher Entschluss notwendig: „Auch ich – was auch immer meine Lebensumstände sein mögen – bin tatsächlich fähig zu praktizieren und das Ziel zu erreichen!“ Als Hilfestellung dazu wird vor allem die Lektüre bedeutender Biographien aus der Überlieferungslinie empfohlen, z.B. die Geschichten über die 84 Mahāsiddhas. Sie zeigen uns, dass auch ganz gewöhnliche Menschen, zum Teil mit äußerst schwierigem Hintergrund, bis zur höchsten Vollkommenheit gelangt sind

Die Natur der Realität

Bis hierher ist es in Ordnung, dass wir den Dharma je nach Gelegenheit lernen und einfach den Lehrern folgen, die uns inspirieren. Doch wenn wir nun noch eine weitere Vertiefung anstreben, werden wir den Wunsch verspüren, einen unwiderflichen Schritt zu tun, für den wir einen sehr hoch qualifizierten Lama brauchen. Normalerweise beraten uns unsere bisherigen Lehrer bei der Auswahl dieses Lamas.

Trungpa Rinpoche hat diesen Schritt mit dem definitiven Zerreißen eines Vorhangs verglichen, was nicht auf Probe möglich ist: Voller Hingabe und Vertrauen können wir die entscheidenden Unterweisungen über die Sichtweise (tib. *lta-ba*) bzw. eine maßgebliche Ermächtigung (tib. *dbang*) von einem qualifizierten Lama erhalten. In beiden Fällen gewinnen wir zumindest den Samen einer direkten Einsicht in die Natur der Realität, der uns in einem unwandelbaren Vertrauen (tib. *dad-pa 'gyur-med*) festigt, das nie durch den Intellekt allein möglich wäre. Es ist unwiderflich in dem Sinne, dass uns eine wirkliche Erfahrung trägt und bestätigt. Dabei ist die Person des Lehrers unwesentlich.

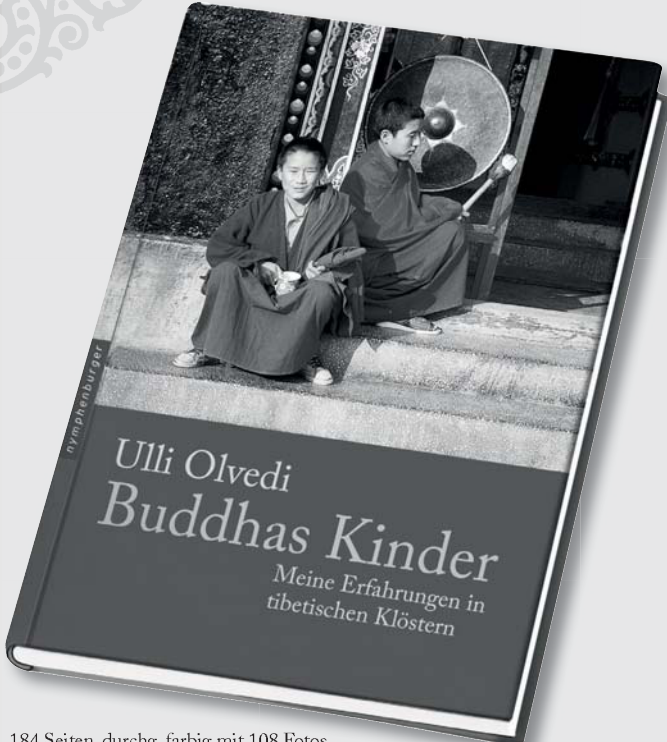
Ist die Einweisung in die Sichtweise/die Ermächtigung nun tatsächlich in dieser Weise unzweifelhaft erfolgt, gewinnen wir wirklich Vertrauen aus tiefstem Herzen. Eine Besonderheit dieses Vertrauens ist, dass es alle anderen positiven Geistesfaktoren verstärkt, während es selbst nun unwiderruflich verankert ist. Dieser lebendige Samen wird unaufhaltsam keimen. Jetzt sind wir wirklich in der Lage, alle Mittel einzusetzen, um weiterzukommen. Intellektuelles Verständnis ist nun ein Hilfsmittel unseres fundierten Vertrauens. Nach wie vor müssen wir nichts einfach „glauben“, aber unser Geist fokussiert sich ganz von selbst auf Wesentliches und bleibt geduldig, wenn etwas unklar ist.

Des Pudels Kern: Die Überlieferungslinie

Ein Punkt, der im Westen in diesem Zusammenhang bedenklich vernachlässigt wird, ist die Bedeutung der Überlieferungs-

linie. Unser Vertrauen sollte sich nicht auf die Person des Lamas konzentrieren, sondern auf die gesamte Überlieferung, die er repräsentiert. Die entscheidenden Unterweisungen haben meist einen recht formalen Charakter – insbesondere wenn Wortüberlieferungen (tib. *lung*) gelesen werden –, aber wenn wir sie mit einem offenen Geist empfangen, wirken sie sehr viel tiefer als wir ahnen. Es wäre tragisch, wenn wir meinen, es käme nur auf die Gelehrsamkeit oder das Charisma eines Lehrers an.

Mit dem Vertrauen in die Überlieferungslinie schließt sich auch der Kreis. Von nun an ist es ermutigend und inspirierend, weiterhin Kurse zu belegen und Lamas zu sehen. Es ist jedoch auch spirituell kein großes Problem, wenn die äußere Verbindung nicht fortgesetzt werden kann. In unserem Geist ist alles vorhanden, was für die weitere Entwicklung notwendig ist. Nur eines ist wesentlich dabei – wir müssen unser Samaya bewahren, d.h. Respekt, Hingabe und Vertrauen zu den Unterweisungen jedes Lehrers oder Lamas, mit dem wir eine formale Dharma-Verbindung eingegangen sind.



»Tibet im Exil erleben
heißt auch ein bisschen Ankommen
im Reich der Wunder.«

Ulli Olvedi gewährt einen faszinierenden Blick hinter die Tore tibetischer Klöster: Einfühlsam erzählt sie vom streng geregelten Alltag der Kinder und Jugendlichen, buddhistischen Lehren und Methoden, religiösen Festen und sucht Antworten auf so heikle Fragen wie die nach der Sexualität – oder die nach ihrer Zukunft.

Dabei gelingt es ihr, ein feinsinniges Bild »zuversichtlicher Ungewissheit« zu malen, das uns buddhistisches Denken und Fühlen besser verstehen lässt.

184 Seiten, durchg. farbig mit 108 Fotos
ISBN 978-3-485-02805-9
19,99 €

nymphenburger
www.nymphenburger-verlag.de