



INTERVIEW MIT  
VEN. THUBTEN CHODRON  
VON MARION PIELAGE

# „NUR GUT VORBEREITET, WIRD MAN POSITIVE ERFAHRUNGEN MACHEN“

*Ein Retreat dient  
der Intensivierung  
der Meditationspraxis.  
Ven. Thubten Chodron  
gibt Ratschläge zur Vorbereitung  
und Durchführung.*

**I**n Śāntidevas *Bodhicaryāvatāra* gibt es ein Kapitel über Meditation, in dem er dazu rät, die Einsamkeit der Wälder aufzusuchen, um für längere Zeit zu meditieren. Für viele Laien ist dies keine echte Option: Sie müssen sich um ihre Arbeit und ihre Familie kümmern.

THUBTEN CHODRON: Nun, Śāntideva redet hier nicht vom durchschnittlichen Laien. Sein Ratschlag richtet sich eher an Ordinierte, die schon eine lange Reihe von Jahren praktiziert und studiert haben, die Lehren kennen und bereit sind, diese wirklich in ihren Geist zu integrieren. Verschiedene Ratschläge richten sich an unterschiedliche Menschen. Sie können sich auch an eine einzige Person richten, aber dann in unterschiedlichen Stadien ihrer Praxis.

Wenn Sie als Laie im Beruf stehen, eine Familie und ein gesellschaftliches Leben haben und damit voll eingebunden sind, dann ist dieser Rat in diesem Moment Ihres Weges nicht für Sie bestimmt. Es gibt erst einmal andere Dinge, die Sie erledigen müssen. Wie Seine Heiligkeit der Dalai Lama sagt, macht man sich zunächst daran, durch heilsame Taten viele Verdienste anzusammeln, gutes Karma zu erzeugen und die Lehren zu studieren. Ein Retreat kann man später machen.

*Wie würden Sie zwischen Retreat und anderen Meditationspraktiken unterscheiden?*

THUBTEN CHODRON: Bei einem Retreat macht man vier bis sechs Meditationssitzungen am Tag und hat wenig Umgang mit anderen Menschen. Für eine tägliche Meditation zieht man sich zwar auch zurück, setzt aber danach seine normalen Alltagsgeschäfte fort und pflegt den üblichen Umgang mit anderen Menschen. Retreat ist somit eine intensivere Form von Meditationssitzungen. Bei vielen unserer Retreats sind auch Laien eingeladen, daran teilzunehmen. Wir möchten aber, dass sie gewisse Hintergrundkenntnisse haben, damit das Retreat für sie auch wirklich von Nutzen ist.

*Gibt es Ratschläge aus der tibetischen Tradition für Laien, die ein Retreat durchführen möchten?*

THUBTEN CHODRON: Der übliche Ratschlag ist, erst einmal die Lehren zu studieren, zu lernen, was Meditation eigentlich ist und wie man richtig meditiert. Man sollte Vertrautheit mit den Techniken und den Lehren entwickeln, damit man, wenn man ins Retreat geht, weiß, über was – und wie – man meditieren will. Andernfalls isoliert man sich – und was macht man dann? Im Retreat zu sein bedeutet ja nicht, dass man nur allein irgendwo herumsitzt und überlegt „hmm..., was mach’ ich denn jetzt?“, ein paar Bücher liest, Däumchen dreht, in der Natur herumspaziert und Tagträumen nachhängt. Das ist kein Retreat.

*Sollte ein Retreat immer von einem Lehrer begleitet werden?*

THUBTEN CHODRON: Ja, das wäre optimal. Es wird stark dazu geraten, sich von einem Lehrer begleiten zu lassen. Mein Lehrer unterrichtete uns so, dass er uns zu Gruppen-Retreats schickte. Wir lernten ein Thema oder eine Praxis, und dann machten wir ein Gruppen-Retreat. Dies ist sehr hilfreich, denn dann hat man einen Zeitplan, und jeder in der Gruppe macht das Gleiche zur gleichen Zeit. Das erleichtert dem Einzelnen das Durchführen aller Meditationssitzungen. Wenn man neu ist und noch sehr wenig Selbstdisziplin hat und dann in ein Retreat geht, dann denkt man am ersten Tag vielleicht: „Oh, eigentlich sollte ich im Retreat ja meditieren, aber nun ist schon Mittag vorbei. Ich mache lieber einen Spaziergang in der Natur und fange morgen früh mit meinem Retreat an.“

*In Sravastī Abbey bieten Sie auch die Möglichkeit an, Nyung Ne-Retreats, also Fastenretreats, zu machen. Würden Sie uns ein bisschen darüber erzählen?*

THUBTEN CHODRON: Das Nyung Ne-Retreat ist ein spezielles Retreat, bei dem Chenresig im Mittelpunkt steht. Interessanterweise war die Person, die

diese Praxis startete, eine Bhikṣuṇī aus einer der wenigen Linien, bei der eine Frau an der Spitze steht. Bei dieser Form des Retreats gibt es eine äußere körperliche Disziplin, die über zwei Tage geht. An diesen beiden Tagen nimmt man das achteilige Mahāyāna-Gelübde. Am Vormittag des ersten Tages nimmt man noch eine Mahlzeit zu sich, aber am zweiten Tag isst, trinkt und redet man nicht. Nicht essen, nicht trinken, nicht reden – das heißt, dass man von allen den Dingen abgeschnitten ist, mit denen man sich gewöhnlich tröstet, zu denen man Zuflucht nimmt, wenn man gestresst oder unglücklich ist. Man kann weder fernsehen, noch im Internet surfen oder eine SMS schicken... Das einzige, das einem als Zuflucht bleibt, ist Chenresig. Somit ist dies eine sehr machtvolle Praxis, weil sie uns in Kontakt mit unserer Zuflucht und in die Nähe von Chenresig bringt.

*Welche Motivation sollte man für ein Nyung Ne-Retreat haben?*

THUBTEN CHODRON: Eine Bodhicitta-Motivation, den Wunsch, zum Wohle aller Lebewesen ein Buddha zu werden! Das mag eine konstruierte Motivation sein, denn wir befinden uns immer noch auf der Stufe, wo wir diese Motivation künstlich erzeugen. Aber für ein solches Retreat ist diese Motivation die Voraussetzung. Der Grund, sich für ein Nyung Ne-Retreat anzumelden, ist vielleicht der Wunsch, seine Praxis zu intensivieren, ihr neuen Schub zu verleihen, weil man in letzter Zeit faul und nachlässig war. Dies kann durchaus der Impuls für die Teilnahme an einem Retreat sein. Wenn man dann aber erst einmal da ist, kultiviert man Bodhicitta.

*Braucht man notwendigerweise eine Initiation, wenn man an einem Retreat teilnehmen möchte?*

THUBTEN CHODRON: Das ist nicht unbedingt nötig, aber es wäre besser, weil man sich dann im Retreat selbst als Chenresig visualisieren kann. Hat man keine entsprechende Initiation, dann

visualisiert man Chenresig vor sich im Raum.

*Ist es nicht schädlich für die Gesundheit, nicht zu essen, nicht zu trinken, eventuell selbst Medikamente nicht zu nehmen?*

THUBTEN CHODRON: Also, wenn jemand bestimmte Medikamente nehmen muss, dann sage ich diesen Teilnehmern gewöhnlich, dass sie, wenn sie am zweiten Tag das Gelübde nehmen, dem Buddha erklären, dass es bestimmte Arzneien gibt, die man auf Anweisung des Arztes täglich nehmen muss, und die man nicht einfach mal einen Tag weglassen kann. Also nimmt man die Medikamente und isst und trinkt aber nichts außerdem.

*Gibt es Menschen, denen Sie diese Art von Retreat nicht empfehlen würden?*

THUBTEN CHODRON: Ich denke, wenn jemand geistig nicht gefestigt ist, sollte er besser nicht daran teilnehmen. Oder wenn jemand eine sehr schwere Krankheit hat, Diabetes zum Beispiel, wäre es vielleicht auch nicht so gut. Falls also einmal jemand dabei ist, der krank ist, würde ich sagen: ‚Na gut, nehmen Sie am zweiten Tag die Mahāyāna-Gelübde, aber machen Sie das Nyung Ne nicht vollständig, weil Sie an diesem Tag essen und trinken müssen. Machen Sie aber dennoch die Sādhana, weil es nicht nur um die Gelübde geht. Machen Sie jeden Tag drei oder vier Sitzungen dieser Praxis.‘ Man macht dann zwar nicht die vollständige Übung, aber es ist immer noch sehr nützlich, die Gelübde zu nehmen und die Meditation durchzuführen.

*Ich kann mir nicht wirklich vorstellen, den ganzen Tag nichts zu trinken. Was macht man, wenn man mittendrin feststellt, dass man es einfach nicht mehr aushält?*

THUBTEN CHODRON: Dann sollte man mit seinem Geist arbeiten. Man kann sich fragen: ‚Warum kann ich nicht mehr?‘ Ok, es ist vielleicht etwas unbehaglich, aber sollte ich wirklich die Diszi-

plin des Retreats brechen, nur weil mir etwas Unbehagen bereitet? Ich verzichte vielleicht freiwillig und mit heilsamer Motivation auf das Trinken, aber es gibt viele Menschen auf diesem Planeten, die keinen Zugang zu gesundem Trinkwasser haben, die nicht deshalb nicht trinken, weil sie eine heilsame Motivation haben, sondern weil sie unter furchtbaren Umständen leben und nichts zu trinken haben – und diese Menschen überleben auch. Also sollte ich doch mal ein bisschen innere Stärke aufbringen und meinem Wunsch zu trinken nicht nachgeben.

*Sie bieten auch etwas an, dass Sie „Retreat aus der Ferne“ nennen. Was verbirgt sich dahinter?*

THUBTEN CHODRON: Manche Menschen können nicht zu uns kommen und am Winter-Retreat teilnehmen. Sie müssen arbeiten, sind familiär gebunden oder was auch immer und möchten dennoch für einen Zeitraum von einigen Monaten intensiver praktizieren. Dann sagen wir ihnen, welche bestimmte Praxis wir durchführen und dass sie die gleiche Praxis zu Hause machen sollen. Wir schicken ihnen die Materialien und alles, was sie dazu benötigen. Wenn wir dann vier oder fünf Meditationssitzungen täglich abhalten, machen sie eine Sitzung über den gleichen Zeitraum, sie können aber auch eine kürzere Sitzung machen. Den Teilnehmern gefällt das, weil sie dadurch auf eine gewisse Art mit uns verbunden sind. Zusätzlich bitten wir sie um ein Foto von sich. All diese Fotos hängen wir dann in unserer Meditationshalle auf. Damit sind sie Teil des Retreats. Wir schauen ihre Portraits an und wissen, dass Sie ebenfalls am Meditieren sind – das inspiriert uns! Und für diejenigen, die zu Hause sind, ist es wiederum eine Inspiration zu wissen, dass wir meditieren. Somit ermutigen wir uns als Teile einer großen Gemeinschaft gegenseitig, die Praxis durchzuführen. Einigen Menschen gefällt das sehr gut, weil das Gefühl, Teil von etwas zu sein, sie trägt.

*Welchen Inhalt haben diese Winter-Retreats?*

THUBTEN CHODRON: Das hängt von der Praxis ab. In diesem Winter führen wir die Praxis von Mañjuśrī durch, dem Buddha der Weisheit, also werden die Teilnehmer die Mañjuśrī-Sādhana machen und dann etwas Lamrim-Meditation.

*Angenommen, jemand möchte ein Retreat machen, um seine Praxis zu intensivieren. Aber er weiß nicht, welche Art von Retreat infrage käme oder wie lang es sein sollte. Wofür sollte man sich dann entscheiden? Sollte man zum Beispiel eine abgelegene Hütte mieten und sein eigenes Retreat durchführen?*

THUBTEN CHODRON: Wenn jemand nicht sicher ist, welche Praxis er durchführen möchte, dann sollte er meiner Meinung nach kein Einzel-Retreat machen, sondern sich einem Gruppen-Retreat anschließen, und zwar einem Gruppen-Retreat, das eine Kombination aus Meditationssitzungen und Unterweisungen ist. Im unserem Kloster gibt es zum Beispiel beim Chenresig-Retreat Unterweisungen während des Retreats, und man befindet sich in einer Gruppe. Man hört die Unterweisungen, lernt die Praxis, entwickelt die Disziplin, und folgt in der Gruppe einem bestimmten Zeitplan. So lernt man, zu meditieren und wie man ein Retreat macht. Das würde ich empfehlen.

Wenn jemand ansonsten keine klare Vorstellung davon hat, was er oder sie meditieren will, geschweige denn, wie man ein Retreat durchführt – warum muss es dann überhaupt ein Retreat sein? Was ist denn so attraktiv an einem Retreat? Gehen Sie zu einem Gruppen-Retreat! Wenn Sie sich für eine Woche Retreat bereit fühlen, machen Sie eine Woche. Wenn Sie sich nur für ein Wochenende oder aber sogar für einen ganzen Monat bereit fühlen, nehmen Sie sich ein Wochenende oder einen Monat vor. Schauen Sie in sich hinein. Im Wesentlichen geht es darum, bei sich selbst die Ursachen und Bedingungen zu schaffen, die für das eigene Vorhaben geeignet sind, und zu denen man auf der derzeitigen Stufe seiner eigenen Ent-

wicklung in der Lage ist. Statt so pragmatisch an die Sache heranzugehen, haben Westler gerne mal so ausgefallene Vorstellungen wie: ‚Ich werde Milarepa sein! Ich werde diese Höhle mieten, aber einen Teppichboden sollte sie schon haben und einen Kühlschrank und Internet natürlich, und einen Lieferservice sollte es auch geben. Ich möchte eine richtig schöne Höhle! Dort werde ich dann ganz allein sein, ausgenommen natürlich die Leute, mit denen ich texte, und dann mache ich ein Retreat.‘

Wie bitte?! Wir hören das Wort „Retreat“, und gleich sind wir Feuer und Flamme. Es klingt so exotisch und so romantisch. Wir sind hellauf begeistert von der Idee, aber wir erkennen nicht, dass wir für ein erfolgreiches Retreat viele Vorbereitungen treffen müssen. Es ist so, als ob wir zur Universität gehen wollen, obwohl wir erst sieben Jahre alt sind. Wir können zwar noch nicht einmal

richtig lesen, aber Universität klingt so verlockend, dass wir gleich nächsten Monat anfangen wollen.

Es ist toll, wenn ein kleines Kind diesen Wunsch hat, wir unterstützen das, aber zuerst muss es die Schule absolvieren und alle Voraussetzungen erfüllen, um die Universität zu besuchen. Ganz gleich, um was es geht – nur wenn man gut vorbereitet ist, wird man auch wirklich positive Erfahrungen machen.

*Was wäre also eine gute Vorbereitung für ein Retreat?*

THUBTEN CHODRON: Gehen Sie zu den Unterweisungen, begründen Sie ein gutes Verhältnis zu Ihrem spirituellen Mentor, entwickeln Sie eine tägliche Meditationspraxis und lernen Sie den Lamrim!

*Herzlichen Dank für das Gespräch!*



THUBTEN CHODRON traf 1975 auf den Buddhismus und ließ sich zwei Jahre später zur Novizin ordinieren. 1986 erhielt sie die Weihe zur vollordinierten Nonne. Ihre wichtigsten Lehrer sind Lama Yeshe (1935-1985) und Lama Zopa. 2003 gründete sie in Nordamerika ihr eigenes Kloster Sravasti Abbey. Ihr Ziel ist, die buddhistische Lehre modern und zeitgemäß zu vermitteln und westliche Ordinierte auszubilden. Siehe auch: [www.sravastiabbey.org](http://www.sravastiabbey.org)

Es gibt Wichtigeres im

# Leben

als ständig dessen  
Geschwindigkeit zu erhöhen.

Wir suchen für unser neu zu gründendes  
Pflegeteam ab sofort

**eine Pflegedienstleitung (w/m)  
sowie examinierte Pflegekräfte (w/m)**

vorzugsweise mit Erfahrung

**in der Palliativpflege und/oder  
in der außerklinischen Beatmung.**

Aussagekräftige Bewerbungen  
bis **31. Januar 2015** bitte an:

Sukhavati  
Dr. med. Almut Göppert  
Soorstr. 85, 14050 Berlin  
[a.goeppert@spiritualcare-center.de](mailto:a.goeppert@spiritualcare-center.de)

Mehr Informationen unter Tel.: 030 / 232 55 230

[www.spiritualcare-center.de](http://www.spiritualcare-center.de)



SUKHAVATI