



Dolpo Tulku Rinpoche - Belehrungen

The Skiing Monk - Der skifahrende Mönch

Den kurzen Clip 'Skiing Monk' drehte ich vor vier Jahren während meines Aufenthaltes in den USA. Eigentlich nur aus Spaß, und weil ich lernen wollte, wie man einen Film schneidet. Damals hatte ich keinerlei Absicht, ihn auf Facebook oder Youtube zu veröffentlichen. Ich erinnerte mich wieder an ihn, als ich mit den Covid-bedingten Schwierigkeiten konfrontiert wurde und mitbekam, wie viele Leute mit ihnen zu kämpfen haben. Wir alle wurden, quasi über Nacht, mit einer völlig neuen Realität konfrontiert, die große Ängste hervorrief bezüglich des Virus, des Lockdowns, finanzieller Herausforderungen und vielem mehr. Niemand von uns hat sich je eine solche Situation vorstellen können, aber plötzlich standen wir vor etwas völlig Unbekanntem.

Als ich das Skifahren lernte, musste ich mich mit tiefsitzenden Ängsten, Verlegenheit und anderen unangenehmen Gefühlen auseinandersetzen. Irgendwie überwand ich sie jedoch. Ich werde zwar nie dem olympischen Team für Abfahrtski beitreten, aber ich habe viel Spaß gehabt. Als ich mir den Clip letztens ansah, kamen all diese Gefühle wieder hoch. Ich möchte hier meine Erfahrungen mit Euch teilen, als Inspiration, wie man mit neuartigen Herausforderungen im Leben umgehen kann.

2020 war auch für mich ein sehr schwieriges Jahr, aber glücklicherweise spendeten viele meiner Schüler sehr großzügig, und so war es mir möglich, mehr als tausend nepalesische Familien in den schwersten Zeiten mit Nahrungsmitteln und anderen, dringend notwendigen Dingen zu versorgen. Mich aktiv für andere einzusetzen, half mir, mit meinen Beklemmungen klarzukommen und innere Stärke zu entwickeln. So viele Menschen befanden sich in Situationen, die sehr viel schlimmer waren als meine. Manche wussten noch nicht einmal, wie und wann sie ihre nächste Mahlzeit bekommen würden, nachdem sie gegessen hatten, was vor ihnen stand! Verglichen mit ihnen, ist mein Leben sehr komfortabel. Ich fühlte mich sehr dankbar für alles, was ich habe und für die Hilfe, die ich geben konnte.

Mein eigentlicher Plan 2017 war es, ein buddhistisches Zentrum in Santa Fe (New Mexico) namens Upaya zu besuchen, um mein Englisch zu verbessern. Es wurde von Roshi Joan Halifax gegründet, die es bis heute führt. Am Wochenende lehrte ich dort ab und zu, aber während einiger freier Tage nahmen mich zwei ihrer Schüler, Cira und Chas, mit zum Skifahren und stellten sich als meine Lehrer bereit.

Anfangs, auf den sogenannten 'bunny fields', fiel ich ununterbrochen hin. Ich war noch viel ungeschickter als Mr. Bean! Ihr könnt sehen, dass ich meine Mönchsrobe trug, was die Aufmerksamkeit aller Anwesenden auf sich zog. Ich fühlte mich ganz und gar fehl am Platz, aber es führte kein Weg drumherum: ich musste mich ihren Blicken stellen. Natürlich war ich auch noch recht ängstlich und stellte mir vor, wie ich mir während eines Sturzes einen Arm oder ein Bein brach. Trotzdem schlug ich mich durch den ersten, zweiten und dritten Tag. Am vierten Tag konnte ich endlich anständig skifahren! Wie man am Ende des Clips sehen kann, war ich sogar recht beweglich. Die Hügel hinunterzusausen macht mir einen Wahnsinns-Spaß!

In meinen Augen reflektiert dieser Lern-Prozess, wie das Leben normalerweise verläuft. Anfangs ist eine neuartige Situation sehr herausfordernd, aber wenn wir uns ihr stellen, können wir sie meistern. Wir gewöhnen uns langsam an sie und genießen sie möglicherweise sogar.

Meine Reise in die USA fand etwas Hals über Kopf statt, da mir kurz vor den Wahlen 2016 einige Freunde rieten, mich sofort um ein Visum zu bemühen, da ein Wahlsieg Trumps die Chancen verringern könnte. Jetzt (November 2020) wurden wieder Wahlen abgehalten, und als ich den 'Skiing Monk' Clip anschaute, wurde mir mal wieder bewußt, wie schnell sich die Welt immer wieder verändert. Das Leben ist voll von Hochs und Tiefs. Wir müssen uns alle andauernd an neue Umstände und Umgebungen gewöhnen.

In vier Tagen Skifahren zu lernen, ist anscheinend ausgesprochen schnell. Zumindest sagte man mir, dass ich den Sport sehr viel schneller beherrschte als die meisten Leute. Ich habe darüber nachgedacht, woran dies lag. Mich hat der Sport eigentlich nie interessiert. Ich habe nie einen Gedanken daran verschwendet oder je die Ausrüstung angefasst. Als sich die Gelegenheit ergab, habe ich sie einfach ergriffen. Weshalb fiel es mir also so leicht? Mein erster Gedanke war, dass es ausschlaggebend ist, sich der Angst zu stellen und sie zu überwinden. Angst ist ein großes Hindernis, wenn wir etwas Neues lernen möchten. Anfangs hatte ich all diese furchteinflößenden Vorstellungen, obwohl ich die völlig ungefährliche Anfängerpiste hinabrutschte. Sie war ziemlich flach und mit weichem Schnee bedeckt. Trotzdem hatte ich die Befürchtung, mir etwas zu brechen

oder mir irgendeine andere Verletzung zuzuziehen, während ich fuhr oder in den Lift ein- oder ausstieg. Nach ein, zwei Abfahrten war mir allerdings klar, dass meine Ängste völlig unbegründet waren. Selbst wenn ich hinfiel, konnte mir nichts passieren, weil der Schnee so weich war. Sobald ich mich etwas entspannt hatte, merkte ich, wie ich zuvor vor Aufregung schwitzte, wie steif mein ganzer Körper war und meine Finger schmerzten, weil ich so verkrampft war. Cira und Chas baten mich zurecht, immer wieder etwas lockerer zu werden. In dem Clip kann man klar erkennen, dass mich jemand in meiner angespanntesten Phase fragte, ob ich richtig fahren würde. Meine Antwort war: "Natürlich nicht!" Manchmal bin ich rückwärts statt vorwärts gefahren, aber ich konnte mich nicht umdrehen, weil mein Körper so steif war.

Cira fragte mich dann, welchen Zusammenhang es zwischen dem Edlen Achtfachen Pfad und Skifahren gäbe. Was für eine tolle Frage! Dieser Vortrag ist eine gute Gelegenheit, etwas dazu sagen. Der Edle Achtfache Pfad besteht aus:

1. Angemessene Sicht
2. Angemessene Absicht
3. Angemessene Rede
4. Angemessene Handlung
5. Angemessene Lebensweise
6. Angemessene Anstrengung
7. Angemessene Achtsamkeit
8. Angemessene Konzentration

Angemessene Rede und angemessene Lebensweise hängen nicht direkt mit dem Skifahren zusammen, aber die anderen sechs sind meiner Meinung nach relevant.

Angst beeinträchtigt angemessene Sicht und Absicht negativ. Meine anfängliche innere Anspannung vernebelte meinen Geist so sehr, dass es mir schwer fiel, klar zu denken. Dies brachte nicht nur mich in Gefahr, sondern auch Andere, falls ich einen Unfall baute. Alle möglichen unnützen und fehlgeleiteten Gedanken machten sich in mir breit. Ich konnte mich nicht auf meine Umgebung konzentrieren, sondern sah nur, was unmittelbar vor mir auftauchte. Was sich auch immer links oder rechts von mir befand, war komplett unsichtbar für mich. Jemand sagte, ich solle etwas weiter in die Ferne schauen, um geschmeidiger fahren zu können, aber das war in diesem Moment völlig unmöglich. Wenn aber mein Blick und mein Denken derartig eingeschränkt sind, wie soll ich dann eine angemessene Sichtweise haben? Anfangs dachte ich, den Körper zu versteifen und nur vor mich zu schauen, sei die richtige Art, Ski zu fahren, aber das war eine völlig falsche Sicht.

Als es mir möglich war, meine Befürchtungen unter Kontrolle zu bringen, wurde mir bewusst, wie schädlich meine Starre war. Mein Körper und mein Geist entspannten sich daraufhin sofort. Mir wurde beispielsweise klar, dass ich nicht meinen gesamten Körper nach links oder rechts drehen brauchte, um einen Bogen zu fahren, sondern dass auch sehr kleine, aber genaue Bewegungen den erwünschten Effekt hatten. Der Einsatz meines ganzen Körpergewichts erhöhte sogar das Risiko, zu fallen. Flexibel zu bleiben, war also die angemessene Sichtweise. Mich meiner Angst zu stellen und sie dadurch aufzulösen, war die angemessene Absicht. Plötzlich machte mir die Abfahrt richtig Spaß!

Die angemessene Sichtweise steht in Verbindung mit der angemessenen Handlung. Solange ich in der Angst vor einem unmittelbar bevorstehenden Unfall schwebte, in dem ich mir die Knochen brechen könnte, war ich weit von der Realität entfernt. Solange ich aufgrund meiner falschen Annahmen handelte, war ich so verkrampft, dass ich körperliche Schmerzen verspürte. Sobald die Angst verschwand, konnte ich mich im Einklang mit meiner Umgebung bewegen.

Angemessene Handlung wiederum ist mit angemessener Anstrengung verbunden. Handeln wir richtig, dann strengen wir uns ganz automatisch auch richtig an. In meinem Fall bedeutete dies, mich bewusst nicht wieder zu versteifen, sobald ich verstand, wie kontraproduktiv das ist.

Was mir zusätzlich Schwierigkeiten bereitete, war, dass ich einfach mein Gleichgewicht nicht halten konnte und diese komische Kleidung trug. Ich fühlte mich wahnsinnig unwohl und fragte mich, was sich die ganzen Leute, die mich beobachteten, so dachten. Jeder schien mich anzustarren. Anfangs konnte ich diese geballte Aufmerksamkeit kaum ertragen. Als ich mich jedoch wieder gefasst hatte und klarer denken konnte, waren mir die Gedanken anderer egal, auch wenn ich hinfiel. Sollten die dem Schauspiel doch zuschauen. Vielleicht machte es ihnen ja sogar Spaß, einen lustigen Mönch zu beobachten, der, anstatt in einer einsamen Höhle zu meditieren, den Berg herunterpurzelte. Ich brachte sogar ein paar von ihnen zum Lachen. Sie waren ja alle gekommen, um ihre Freizeit zu genießen, und ich konnte ihnen dabei behilflich sein. Möge das Schauspiel ihnen gefallen! Ein solcher Blickwinkel erlaubte es mir, mich ganz auf das Skifahren zu konzentrieren.

Ein flexibler Geist und Körper waren also ausschlaggebend für mein Erlernen des Skifahrens. Natürlich musste ich mich angemessen anstrengen, aber irgendwann ging es wie von selbst, und ich meisterte alle vier verschiedenen Abfahrtsstufen. Die letzten zwei Tage verbrachte ich auf der höchsten Stufe. Ich bin mir sicher, dass ich es meiner

Achtsamkeit, meinem entspannten Geist und der Abwesenheit von Angst und Verunsicherung zu verdanken hatte, dass ich dies so schnell hinbekam. Damit hatte ich die richtigen Umstände für Selbst-Erkenntnis geschaffen. Mit Selbst-Erkenntnis meine ich hiermit, ganz und gar präsent zu sein, bei dem was ich tue, was um mich herum vorgeht, und somit ganz im Einklang mit der Handlung zu stehen, die ich gerade ausführe. Ich war mir jeder kleinsten Bewegung meines Körpers bewusst und welche Wirkung sie hatte. Kam mir jemand zu nahe, konnte ich geschickt ausweichen. Solange ich jedoch eine Kollision befürchtete, wurde ich stocksteif und konnte mich nicht aus der Schusslinie bewegen.

Meine Yoga-Praxis und die Meditation erwiesen sich als sehr hilfreich. Sie verhalfen mir zu der angemessenen Konzentration und Achtsamkeit, was mir den Raum gab, mich meines Geistes, Körpers und meiner Umgebung bewusst zu werden. So fühlte ich mich sehr wohl und konnte die Lage realistisch einschätzen. Was für eine Art von Realität ist hier gemeint? Der reale Zustand meines physischen Körpers, meiner geistigen Einstellung und der Umgebung. Dadurch entwickelte ich eine Art des Selbstvertrauens, die mich tiefgreifend entspannte. Manchmal möchten wir anderen einen Gefallen tun und ihre Erwartungen erfüllen, aber manchmal sind diese Erwartungen und die entsprechenden Handlungen nicht mit der Realität zu vereinbaren. Versuchen wir sie trotzdem auszuführen, verursachen wir meist mehr Verwirrung und Enttäuschung, als dass wir jemandem damit wirklich behilflich sind. Manchmal denken wir zu viel nach und verstricken uns mental in völlig absurde Gedankenspiele. Als ich das erste Mal auf Skiern stand, beobachtete ich, wie ein paar Leute eine Buckelpiste hinabfahren, wo man kleine Sprünge einüben konnte. Das sah toll aus! Mir war aber sofort klar, dass ich noch nicht dafür bereit war. Hätte ich dort eine Abfahrt versucht, hätte ich mich höchstwahrscheinlich verletzt. Es war die richtige Entscheidung, nicht übermütig zu agieren.

Je geschickter ich wurde, desto anspruchsvollere Abfahrten konnte ich in Angriff nehmen. Wie man ganz am Ende des Clips sehen kann, meisterte ich sogar die schwierigste Piste. Das machte mir unendlich viel Spaß. Mein Körper war völlig entspannt zu diesem Zeitpunkt, so dass ich jede Unebenheit spüren konnte, und manchmal fuhr ich über einen Buckel, der mir zu einem kurzen Schweben in der Luft verhalf. Am dritten Tag war ich soweit, dass ich meine Füße und Beine gänzlich unter Kontrolle hatte. Ich konnte bestimmte Manöver initiieren, einfach aus dem Wunsch heraus, zu erfahren, wie sie sich anfühlen. So lernte ich 'reading the mountain' (*den Berg zu lesen*), wie man so schön auf Englisch sagt. Ich spürte die Oberfläche des Berges, die Beschaffenheit des Schnees usw. Mir wurde klar, wann ich ein Hügel für einen kurzen Flug nutzen und dann wieder sicher landen konnte. Mich diesen Empfindungen bedenkenlos hingeben zu

können, war das direkte Ergebnis davon, dass ich alle Ängste und Verunsicherungen überwunden hatte.

Zum Abschluss meines Vortrags möchte ich ein wenig auf das Thema Verunsicherung oder Verlegenheit eingehen. Solche Gefühle sind wenig hilfreich. Alle Beurteilungen wie richtig und falsch, angebracht und unangebracht basieren ausschließlich auf unserer Kultur, Erziehung und ähnlichen Dingen, die sehr starre Annahmen erzeugen, in denen wir schnell gedanklich feststecken. Sie besitzen jedoch aus sich selbst heraus keinerlei Gültigkeit. Schauspieler wie Mr. Bean und Charlie Chaplin spielen sehr geschickt mit solchen festgelegten Normen, indem sie sie bewusst auf den Kopf stellen und sich über sie lustig machen. Ich wette, sie denken sich: "Lacht Ihr alle nur, aber ich habe Spaß!" Ihre Filme sind weiterhin weltweit erfolgreich, und Millionen von Menschen erfreuen sich an ihnen. Solche Schauspieler sind ein wahrer Schatz. Wäre ihnen schnell etwas peinlich oder würden sie sich allzu große Gedanken darüber machen, was andere über sie denken, gäbe es ihre Filme nicht. Menschen zum Weinen zu bringen, ist einfach, aber Lachen hervorzurufen, ist sehr viel schwieriger. Ich habe mir ihre Einstellung einfach zu eigen gemacht. Wenn es jemandem Freude bereitet, einen Mönch in Robe die Piste heruntersausen zu sehen, dann konnte ich manchmal mehr als 40 Menschen unterhalten. Hätte ich mich von meiner anfänglichen Ungeschicklichkeit abhalten lassen, dann wäre mir Skifahren gänzlich verwehrt geblieben. Ich hätte diese einzigartige Chance komplett verpasst. Und niemand hätte je diesen Clip gesehen. Bitte lasst Euch von nichts abhalten, nur weil Ihr Euch anfangs etwas unwohl fühlt oder Euch etwas peinlich ist. Macht einfach guten Gebrauch von angemessener Sichtweise, Absicht und Anstrengung, dann schafft Ihr immer, was Ihr Euch vorgenommen habt.

Öffentlicher Zoom-Vortrag von Dolpo Tulku Rinpoche am 29. November 2020

Transkribiert von Katarína Tesárová

Ins Deutsche übersetzt von Daniela Hartmann

Lektoriert von Renée Kleisiaris