



Dolpo Tulku Rinpoche - Belehrungen

Durch Meditation in der Wirklichkeit verweilen

Warmherzigkeit benötigt keinen akademischen Titel. Jedes Mal, wenn wir uns geistig verstricken und unheilsamen Emotionen nachgeben, braucht es nur ein kurzes Innehalten, um wieder Liebe und Mitgefühl in uns zu spüren. Alle spirituellen Traditionen verfügen über vielfältige Methoden, die immer und überall anwendbar sind - gemäß unserer Möglichkeiten. Um sie zu nutzen, müssen wir nicht zwingend ein buddhistisches Zentrum oder ein Kloster aufsuchen. Liebe, Güte, Mitgefühl, Zuwendung können wir einüben, bis sie schließlich so in uns verankert und Teil unseres Denkens und Handelns geworden sind, dass sie uns jederzeit bereitstehen. Meditation ist dabei zentral; deshalb möchte ich detaillierter auf sie eingehen - insbesondere in Hinblick auf die Einsichtsmeditation beziehungsweise Einsicht in die Natur der Wirklichkeit, oder, anders ausgedrückt: 'Wie wir durch Meditation in der Wirklichkeit verweilen können'.

Einige der wohl ausschlaggebendsten Beweggründe für unsere spirituelle Praxis sind die Überwindung unserer unheilsamen Emotionen, die Entwicklung echten Altruismus und die Erkenntnis unserer wahren Natur. Letztendliches Ziel ist es, Erleuchtung zu erlangen und zu erwachen. Am Anfang scheint das Vordringlichste die Beruhigung unserer aufgewühlten Geisteszustände, unsere wahren inneren Feinde, um sie schließlich ganz aufzulösen und positive Qualitäten ungehindert hervorscheinen zu lassen. Darum müssen wir unseren Geist trainieren und wachsam sein, wann genau und durch welche Auslöser Wut, Eifersucht, Misstrauen, Begierde und all die anderen Geistesgifte entstehen. Es sind mentale Auswüchse, deren Ursprung auf tieferen Ebenen zu finden ist.

Entfernen wir an einem Busch Äste, wachsen doch die anderen Äste ungestört weiter und neue Triebe bilden sich aus. Möchten wir aber den ganzen Busch entfernen, müssen wir ihn samt seiner Wurzeln aus der Erde nehmen. Genauso verhält es sich mit unseren destruktiven Emotionen. Leiden wir unter unserer Wut, und es gelingt uns allmählich, sie zu kontrollieren oder gar zu überwinden, können uns doch nach wie vor Emotionen wie Eifersucht oder Neid plagen. Unser Ego ist weiterhin wohlauf. Es verfügt über Unmengen an Ausdrucksweisen. *Wut* oder *Aggression* beispielsweise kleiden sich gern in Deckmäntel von ‚Bodyguards‘, die uns vermeintlich vor Gefahren schützen. *Neid* und *Eifersucht* nähern sich meist stiller und führen ausgiebige innere Dispute: warum jemandem gerade

dieses oder jenes nicht zusteht, weil es doch eigentlich uns gebührt. *Begierde* verlangt nach Befriedigung und macht uns weis, dass wir Zufriedenheit und Glück nur dann erlangen, wenn wir das, was wir so heiß ersehnen, unser Eigen nennen.

Jedes der Gefühle verfügt über ein spezifisches Erscheinungsbild, und so können wir zu ihrer Überwindung auch eine Reihe von Gegenmitteln anwenden. *Mitgefühl* beispielsweise ist äußerst wirksam, wollen wir Wut bezwingen, aber weniger geeignet im Fall der Begierden. *Liebe* und *Mitgefühl* sind zwar grundsätzlich immer hilfreich, und doch gelingt es ihnen oft nicht, negative Geisteszustände vollständig aufzulösen. Es braucht eine weitere Komponente: Weisheit. Auch sie entfaltet sich mithilfe der Meditation, aber wir müssen achtsam sein, dass sie auf die Wurzel der Emotionen zielt. Einfach nur vor sich hin meditieren und Ruhe und innere Leichtigkeit genießen, reicht leider nicht aus. Ich sage häufig zu Schülern, dass es nicht so bedeutsam ist, wie viel Zeit sie in Meditation verbringen, als vielmehr *wie* sie praktizieren oder meditieren und zu welchem Resultat ihre Anstrengungen führen.

Für eine erfolgreiche Meditation ist Einsicht in die Wirklichkeit entscheidend, genauso wie sie zu nutzen, um negative Emotionen zu bezwingen. Das richtige Verständnis der Wirklichkeit eröffnet einen Zugang, unsere emotionalen Verstrickungen zu lösen. Echtes Verständnis ist vorurteilsfrei und weder abhängig von religiösen Texten noch bestimmten Kulturen oder philosophischen Ansichten. Wirklichkeit ist Wirklichkeit. Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Um sie zu erkennen, ist Weisheit unerlässlich. Einige kennen vielleicht die berühmte Geschichte von den drei Blinden, die einen Elefanten berühren. Der Erste ertastet den Rüssel und sagt: "Ein Elefant ist weich, lang und rund wie ein dicker Schlauch." Der Nächste berührt den Bauch und bemerkt: "Ein Elefant ist wie ein riesiger Ballon." Der Dritte hält den Schwanz in Händen und meint: "Ein Elefant ist wie ein Seil." Da jeder nur einen Teil des Körpers erkundet, gewinnen sie völlig verschiedene Eindrücke, und doch bilden diese die Grundlage ihrer Bestimmungen. Keinem der drei ist es möglich, den Elefanten vollständig zu erfassen, da sie ihn nicht in seiner Gesamtheit begreifen. Von anderen Komponenten wie Bewegung, Eigenschaften, Psyche, Vorlieben oder Abneigungen gar nicht zu reden.

Auch wir verhalten uns ganz oft wie die drei Blinden: Wir erhaschen ein Fitzelchen Information, das an sich richtig sein mag, aber wir bauen eine eigene Geschichte darum, in der wir fehlende Stellen nach Belieben selber einfügen. Am Ende sind wir überzeugt, dass unsere Erzählung wahr ist. Streben wir jedoch nach Weisheit, sollten wir uns eingehend mit einem Thema befassen, es aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten, es studieren, analysieren, über das Gelernte tief nachdenken, es erproben und dann in unser Handeln integrieren. So wird Erlerntes allmählich zu Erfahrung und Gewissheit.

Die buddhistische Sicht ruht auf der Erkenntnis, dass jedes Phänomen, materiell oder geistig, in Abhängigkeit zu anderen in Erscheinung tritt, nichts also eine eigenständige, inhärente Essenz besitzt. Anders gesagt: Es gibt weder ein unabhängiges Selbst individueller Lebewesen noch eine eigenständige Existenz irgendeines anderen Phänomens. Die Betrachtung, die zu diesem Schluss führt, besteht aus zwei Abschnitten:

- 1) Alle Erscheinungen entstehen entweder durch das Zusammenkommen von Ursachen und Umständen - ein Apfelbaum kann nur wachsen, wenn der Apfelsamen in fruchtbarem Boden mit ausreichend Wasser und Sonne versorgt wird - oder in Relation zueinander - links entsteht nur, wenn es auch rechts gibt. Dies wird ‚abhängiges Entstehen‘ genannt.
- 2) Begeben wir uns auf die Suche nach dem, was eigenständig, unabhängig und dauerhaft ‚Apfel‘ oder ‚links‘ wäre, entzieht sich uns das vermeintlich Feste, wird zunehmend ungreifbar und mündet in nichts. Dies wird im Buddhismus als Leerheit oder die letztendliche Natur der Phänomene bezeichnet.

Jedes materielle Objekt, das wir in diesem Moment wahrnehmen, geht aus einem vorherigen ähnlichen hervor. Doch das vorherige Objekt ist nie zu hundert Prozent das gleiche wie das gerade gegenwärtige: sei es auf molekularer Ebene mit ihren fortwährenden Veränderungen, sei es, dass etwas Neues entsteht wie zum Beispiel ein Laib Brot, das aus zuvor nur einzeln bestehenden Zutaten wie Mehl, Wasser, Salz zusammengesetzt ist.

Wir sehen daran, dass kein Phänomen und nichts, was erscheint, eine eigenständige, dauerhafte, unabhängige Existenz besitzt. Alles ist so gesehen leer.

Rein theoretisch scheint dies nicht allzu schwer verständlich und in sich logisch. Doch ein primär philosophisches Verständnis ist zunächst schlicht Wissen. Dieses Wissen mit unserer Alltagserfahrung zu verbinden bis zu dem Moment, wo wir vollständige Gewissheit erlangen, ist Weisheit. Das Verständnis von abhängigem Entstehen und Leerheit fließt dann ganz natürlich in unsere Handlungen ein und wird zu unserem ‚Modus Operandi‘.

Solange wir aber entweder kein Verständnis für diese Sichtweise haben oder uns nur theoretisch damit befassen, kann sich unser Geist leicht in reiner Begrifflichkeit oder festgefahrene Annahmen verfangen und weiterhin negative Emotionen erzeugen. Doch sobald wir alle Beurteilungen von gut/schlecht, richtig/falsch, anziehend/abstoßend überwinden, weil uns bewusst ist, dass keine dieser Kategorien wahrhaft existiert, können wir innere Ruhe erfahren. Unser Geist ist dann im Einklang mit der Wirklichkeit.

Analytische Meditation, die die Natur der Dinge tiefgehend untersucht, ist ein enorm hilfreiches Werkzeug, um unseren Geist der innewohnenden Weisheit anzunähern. Einige Formen der Meditation zielen darauf, Gedanken vollständig zur Ruhe zu bringen, den geistigen Gedankenfluss zu stoppen und in meditativer Versenkung zu verweilen. Um nicht missverstanden zu werden: Dies sind kraftvolle Methoden, um die Rastlosigkeit des Geistes zu bändigen, und doch ist meditative Versenkung nicht das Mittel, um destruktive Emotionen vollständig an der Wurzel zu kappen. Nur in Verbindung mit Weisheit ist uns dies möglich.

Ein Beispiel: Ich könnte wütend werden, weil mir etwas widerfährt, das ich nicht mag oder als unfair empfinde. Meditative Versenkung ermöglicht mir, meine mentalen und physischen Reaktionen im Entstehen der Wut zu betrachten. Mir wird klar, dass ich wütend werde. Dies ist der erste Schritt: einfach zu beobachten, was in mir abläuft, ohne zu urteilen oder sich der Wut zu ergeben. Wut an sich ist, wie alle Emotionen,

unbeständig und nicht von Dauer. Kann ich ewig an ihr festhalten? Unmöglich. Nichts besteht ewig.

Traditionell werden im Buddhismus unsere normalen Geistestätigkeiten mit schlammigem Wasser verglichen. Rühren wir darin herum, wird es statt klarer immer trüber. Nur wenn das Wasser zur Ruhe kommt und sich der Schlamm am Boden absetzen kann, wird es wieder klar. Meditative Versenkung oder ruhiges Verweilen (Sanskrit: *shamatha*) bedient sich genau dieses Prinzips. Wir nehmen die Position eines Beobachters ein. Geben wir uns der Wut nicht hin, löst sie sich von selber auf. Diese Methode ist äußerst wirkungsvoll. Aber sie berührt weder den Ursprung der Wut, noch können wir die Wurzeln negativer Geisteszustände damit restlos durchtrennen.

Zum Beispiel: Unsere Wut ist auf eine Person mit Namen Thomas gerichtet; ihn nehmen wir als Widersacher wahr, der aus unserer Sicht Unmengen negativer Eigenschaften besitzt. Untersuchen wir jetzt genauer unsere Wahrnehmung mithilfe der analytischen Meditation, dann suchen wir danach, was genau diesen Thomas zu unserem Feind macht. Liegt es an seiner Nase, seinen Händen, oder vielleicht an seinen Augen, seiner Stimme, seinem Gesichtsausdruck? Wo genau können wir die Person Thomas aufspüren? In einem seiner Körperteile? Ist sie außerhalb vorhanden? Ist sie in seinem Geist? Worauf immer wir unseren Blick richten, letztendlich können wir ein Individuum ‚Thomas‘ nicht finden, und damit verschwindet auch unser Konzept von ‚Thomas‘. Sobald wir an den Punkt gelangen, wo wir tatsächlich verstehen, dass wir uns diesen Feind selbst erschaffen haben, basierend auf unseren Urteilen und dem Zusammenspiel von Ursachen und Umständen, haben wir Weisheit mit unserer Einsicht berührt. Das ist der höchste Zustand.

Norwegen, Juli 2019

Transkribiert von Jonas Fonn Asmervik

Lektoriert von Daniela Hartmann und Michaela Perkounigg