



Dolpo Tulku Rinpoche - Belehrungen

Höre auf deinen Körper, um inneren Frieden zu finden

Dolpo Tulku Rinpoche erklärt, wie wir uns durch Nutzung unseres Körpers der Natur des Geistes nähern und zu Entspannung und Freude gelangen

Zunächst möchte ich meine Sicht über den physischen Körper, den Verstand und unsere innere Natur des Geistes darlegen. Ich möchte euch bitten, aufmerksam zuzuhören und in eurer Praxis eigene Untersuchungen vorzunehmen. Was ich selbst über die Jahre durch meine Praxis verstanden habe, ist, dass der physische Körper unserer inneren Natur viel näher ist als unser Verstand. Ich weiche damit vermutlich etwas ab von der üblichen Sichtweise, auch von den traditionellen Themen und Texten. Aber reflektiert darüber, es ist eine wirklich wichtige Sache.

Natur zeichnet zwei Merkmale aus: die physisch sichtbare Natur, der physische Körper und die nicht sichtbare Natur, die Natur oder Essenz von allem, wie auch immer man sie bezeichnet: Buddha-Natur, Rigpa und so fort. Was ist nun mit dem Geist, dem Verstand? Unser Geist wird stark von unserer Religion beeinflusst; von unserer Kultur und ebenso von dem, was wir lernen. Unser Geist und Verstand wird von so vielem beeinflusst, doch wird unser Körper von Politik beeinflusst? Keineswegs. Von Philosophen? Nein. Von Lehrern? Nein. Von Priestern, von Mönchen? Nein. Der physische Körper ist stark mit den Elementen der Natur verbunden, den fünf Elementen.

Wir Buddhisten legen viel Wert auf Erforschung und Überprüfung, was sehr gut ist und verhindert, dass wir blinde Glaubensanhänger werden. Aber gleichzeitig ist es gut und sinnvoll, unseren Körper zu benutzen, denn wenn der Körper führt, führt er uns dorthin, wo Politik, Philosophie oder Kultur keinen Einfluss haben.

Praktizieren wir zum Beispiel Pranayama (Atemübungen), konzentrieren wir uns also auf unser Körpergefühl, fühlen wir uns sehr entspannt, sehr friedlich und voller Freude. Und warum? Weil unser Geist der (nicht sichtbaren) Natur dabei ganz nahe kommt. Und das, was sich der (nicht sichtbaren) Natur annähert, ist unser physischer Körper. Der physische

Körper ist also der sichtbare Ausdruck der Naturprozesse, und wenn wir diesen Körper benutzen, fangen wir mit unserem physischen Körper unseren Monkey Mind gleichsam ein, wir angeln ihn uns und nähern ihn der (nicht sichtbaren) Natur stark an. Darum fühlen wir uns so gut. Ich habe hier versucht, mit ganz einfachen Worten eine wichtige Sicht, eine zentrale Erkenntnis auszudrücken. Wie bereits eingangs erwähnt, mag dies etwas abweichen von dem bisher Gehörten.

Leben ist ein wirklich großartiges Geschenk, und aus dem rechten Blickwinkel betrachtet, ist es voll von Freude. Aber was ist der richtige Blickwinkel?

Der rechte Blickwinkel ist geistig ganz einfach, es ist nichts dazu nötig, und wartet bitte nicht darauf, euch erst auszubilden oder zu ‚erziehen‘, um glücklich zu sein.

Befasst euch mit eurem physischen Körper. Der physische Körper führt euch zu innerem Frieden, zur Freude und zum Glück, denn der Körper wird nicht von Feinden, Freunden, Lehrern, Gurus oder Priestern beeinflusst. Er ist ganz Natur. Mitunter stellen die Leute das so negativ dar, sie sagen, der Körper sei irgendwie mechanisch, und betrachten seine Reaktionen als eher negativ. Doch für mich stellt der Körper eine großartige Treppe dar, einen großartigen, stets verfügbaren Lift zu Yog, zu Buddha-Natur und Weisheit. Wirst du wütend, höre auf deinen Körper. Denn wenn du ihm lauschst, wirst du nichts weiter hören: Er ist einfach nur ganz ruhig und friedlich.

Doch hören wir auf unseren Körper? Nein! Wenn wir wütend werden, hören wir auf unseren Verstand bei der Suche nach Gründen, warum der eine dies oder warum sie jenes getan hat. „Warum haben sie das getan? Das ist nicht fair. Das habe ich nicht verdient!“

All das nennen wir Intellekt. Der Intellekt wird von vielen Informationen gespeist und beeinflusst. Wir können außerordentlich intellektuell sein, denn je mehr wir unseren Geist füttern, desto mehr Strukturen und Konstrukte schaffen wir und desto mehr Einfluss haben unsere Professoren, Gurus und unsere Kultur darauf. Unser Geist ist nicht länger intelligent.

Innere Praxis ist etwas anderes: Aus Dzogchen-Sicht, ist der Körper sehr intelligent, nicht intellektuell, aber sehr intelligent und reine Natur, von niemandem beeinflusst. Wenn wir also auf unseren Körper hören, erkennen wir Empfindungen. Reine Empfindung. Die Empfindungen sagen nicht: „Ich bin eine gute. Ich bin eine schlechte. Ich bin schwer oder leicht, ich bin möglich oder nicht möglich. Nichts. Empfindung ist einfach neutral.“

Quelle: Pranayama Onlinekurs, 5. November 2023

Transkribiert, übersetzt und redigiert von Carmen Jakob, Kerstin Mick und Michaela Perkounigg