



Dolpo Tulku Rinpoche Belehrungen

Krankheit und Leiden auf den spirituellen Pfad nehmen

Heute möchte ich darüber sprechen, wie wir Krankheit und Leid als Teil unseres spirituellen Pfades nutzen können. Hierfür habe ich meinen Vortrag in sechs Abschnitte unterteilt:

1. Das unmittelbare Gefühl des Leidens beenden
2. Leiden als karmisches Resultat verstehen
3. Anhaftung durch Entsagung überwinden
4. Innere Stärke anhand von Mitgefühl entwickeln
5. Darin einüben, Glück und Leid als Illusion zu erkennen

1. Das unmittelbare Gefühl des Leidens beenden

Häufig werden starke Glücks- oder Leidempfindungen von einer Art Überempfindlichkeit begleitet. Dies sollten wir unbedingt ändern. Haben wir das Gefühl, von Schwierigkeiten überwältigt zu werden, konzentrieren wir uns häufig auf Fragen wie „*Warum bin ICH krank? Weshalb muss MIR das passieren?*“ Doch nicht nur das, uns fällt auch das Verhalten anderer über Gebühr auf. Wir wundern uns, weshalb uns jemand nicht besucht, warum wir keine Blumen bekommen oder warum sich unsere Pfleger auf eine bestimmte Weise verhalten. Alles, was passiert, nehmen wir äußerst persönlich. Sind wir dagegen entspannt, macht es uns kaum etwas aus, wenn uns jemand komisch behandelt. Wir fühlen keinen Schmerz und lassen uns nicht aus der Ruhe bringen. Konzentrieren wir uns jedoch zu sehr auf unsere Gefühle, werden wir extrem empfindlich. Manche Yoga-Praktizierenden neigen besonders dazu. Sie wollen, dass alles um sie herum ruhig und harmonisch ist, ihr Körper muss völlig entspannt sein, die Schultern in der richtigen Stellung und so fort. Sie werden schließlich so dünnhäutig, dass sie zum Beispiel unmöglich in der Stadt wohnen bleiben oder Lärm ertragen können. Natürlich hat dies auf der physischen Ebene Vorteile für ihre Gesundheit, doch geistig werden sie recht engstirnig. Vielleicht sollte ich nicht ‚engstirnig‘ sagen, sondern ‚überempfindlich‘. So oder so führt dies letztlich dazu, dass wir uns unwohl fühlen.

Sind wir krank, sollten wir unseren Geist in eine neue Richtung lenken und ihn davon abhalten, sich nur mit der Krankheit, unseren Gefühlen und Gedankenspielen zu befassen. Wenn ein Kranker zu kritisch mit seiner Umgebung ist, fühlen sich auch alle anderen um ihn herum unwohl und wollen

ihn meiden. Das kann besonders schwierig für jemanden werden, der über eine längere Zeit Pflege benötigt. Seine Helfer werden seiner schlechten Laune und Kritik schnell überdrüssig, auch wenn ihnen die Arbeit an sich nicht viel ausmacht. Überempfindlichkeit nützt niemandem – weder dem Kranken noch den Menschen um ihn herum. Deshalb ist es wichtig, dieses unmittelbare Gefühl von Leid oder Kranksein zu stoppen.

2. Leiden als karmisches Resultat verstehen

Zunächst möchte ich *Karma* mit ganz einfachen Worten beschreiben. Der Begriff stammt aus dem Sanskrit, und es gibt keine direkte Übersetzung davon ins Deutsche. Es braucht eine etwas ausführlichere Erklärung, um Karma korrekt zu verstehen und damit umgehen zu können.

Während eines Australienaufenthaltes besuchte ich einmal ein Restaurant. Der Besitzer hieß mich willkommen und bat mich, seinem Lokal gutes Karma zu bescheren. Ich antwortete: „*Natürlich! Warum nicht?*“ Doch während ich mit meinen Freunden aß, dachte ich noch einmal über sein Ansinnen nach. War es mir wirklich möglich, gutes Karma zu geben? Natürlich nicht. Deshalb ging ich nach dem Essen nochmals zu dem Besitzer und erklärte ihm, dass Karma sämtliche Handlungen von Körper, Sprache und Geist bedeute. In Bezug auf sein Restaurant wären es deshalb allein *seine* Handlungen, die Einfluss auf den Erfolg haben könnten und nicht meine. Es läge an ihm selbst, einen guten Geschäftsplan zu erstellen, seine Angestellten gut auszubilden und zu behandeln, einen guten Koch einzustellen et cetera. Nichts, was ich machen könne, würde ihm helfen.

Karma bedeutet also: alle Handlungen von Körper, Sprache und Geist; es ist nichts außerhalb davon. Manche Leute denken, Karma wäre etwas, das in der Vergangenheit wie in eine Bank eingezahlt wurde, und zu bestimmten Zeitpunkten bekäme man nun Teile davon ausbezahlt. Doch so ist es ganz und gar nicht. Karma bedeutet zwar *Handlung*, hat aber mehr die Bedeutung von *Arbeit und Arbeiter, Handlung und Handelnder*. Wir sollten uns Karma einfach als das vorstellen, was wir mit unserem Körper, unserer Sprache und unserem Geist vollbringen. Dies zieht natürlich auch Resultate nach sich, und das nennen wir dann *Heranreifen* unseres Karmas.

Aus der Sichtweise eines Erkrankten ist häufig die hervorstechendste Frage: „*Warum ich?*“ Manchmal möchte die Person einfach nicht wahrhaben, was mit ihr geschieht. Sie wird depressiv, weil sie die Realität nicht akzeptieren kann. Aber jeder von uns kann zu jeder Zeit krank werden. Das ist Teil des Lebens, und wir können es nicht verhindern. Statt sich also vor Krankheit zu fürchten, sollten wir lernen, diese Tatsache anzunehmen. In dem Moment, in dem wir etwas akzeptieren, ist es wesentlich leichter, damit umzugehen. Wir können dies anhand unseres eigenen Lebens gut erkennen. Haben wir eine bestimmte Sache oder Gegebenheit akzeptiert, ist es sehr viel einfacher, etwas zu unternehmen, um die Situation zu verbessern. Ist jemand beispielsweise unheilbar an Krebs erkrankt, hat dies für diesen Menschen etwas Überwältigendes. Doch im Verlauf unseres Lebens wird jeder von uns immer wieder krank werden. Vieles kann zwar durch Medikamente, Sport oder andere Behandlungsarten geheilt werden, manches aber auch nicht. Das ist einfach so. In diesen Fällen, denke ich, handelt es sich um karmische Resultate.

Was bedeutet nun ‚karmisches Resultat‘? Es bedeutet, dass jede unserer Taten Folgen hat und ein Resultat nach sich zieht. Deshalb gibt es auch die Möglichkeit, unser Karma, also unsere Handlungen, zu ändern und damit, was sie nach sich ziehen. Beispielsweise können wir unsere Art

zu denken ändern. Wir können unsere negativen Handlungen der Vergangenheit untersuchen und uns vornehmen, sie nicht zu wiederholen. Vielleicht wollen wir in Zukunft anderen mehr helfen. Sollte uns während unseres Einblickes in unser Leben auffallen, dass wir andere verletzt haben, kein Mitgefühl hatten oder gar wegen kleinster Bitten wütend wurden, dann sollten wir uns dies vollständig eingestehen. Wir haben zu jeder Zeit die wundervolle Gelegenheit, unsere schlechten Handlungen abzulegen.

Im Buddhismus sprechen wir davon, dass alles vergänglich ist und sich fortwährend ändert. Und das beinhaltet auch die Möglichkeit, uns selbst zu verändern! Nichts muss negativ bleiben, sondern kann in Positives verwandelt werden. Die Vergänglichkeit eröffnet uns das Vertrauen, neue Seiten in uns zu entwickeln. Vergänglichkeit unterliegt dem Wandel von Ursachen und Umständen, und es liegt an uns, diese Ursachen und Umstände so zu nutzen, dass wir ein besserer Mensch werden. Wir sollten uns also nicht so sehr damit befassen, weshalb wir krank wurden, oder uns gar schuldig fühlen. Es ist letztlich sinnlos, solchen Gedanken nachzuhängen. Wir sollten eher die Situation aus dem Blickwinkel der Vergänglichkeit betrachten. Dann erkennen wir schnell, dass wir zahllose Gelegenheiten haben, uns selbst zu verändern und die Dinge ins Positive zu wandeln.

3. Anhaftung durch Entsagung überwinden

Entsagung ist ein Gegenmittel zu Anhaftung. Die Gier nach zu vielen Dingen erschwert uns das Leben. Jeder von uns hat hinlänglich Erfahrung damit gemacht – beispielsweise wenn wir zu stark an unserem Partner oder unserer Arbeit hängen. An dieser Stelle möchte ich den großen Praktizierenden Patrul Rinpoche anführen, der „Die Worte meines vollendeten Lehrers“ verfasste, die ich allen nur empfehlen kann. Er war ein herausragender Meditierender, dem Ruhm und Reichtum völlig gleichgültig waren. Doch eines Tages schenkte ihm jemand ein großes Stück Gold. Normalerweise trug er nie etwas Wertvolles bei sich, und er besaß fast nichts. Aber nun hatte er dieses Stück Gold, und jede Nacht versteckte er es sorgfältig unter seinem Kissen. Und obwohl er bisher stets arm gewesen war, was ihn nie störte – dieses Stück Gold hatte es ihm angetan. Jede Nacht wachte er mehrmals auf und sah nach, ob es noch an seinem Platz unter dem Kopfkissen lag. Dieses Verhalten irritierte ihn schließlich, und er fragte sich, wofür das Gold eigentlich gut sei – außer ihn von seinem Schlaf abzuhalten? In dem Moment aber, wo ihm dies bewusst wurde, gab er das Gold weg und schlief fortan wieder tief und fest.

Diese Geschichte zeigt sehr schön, wie Anhaftung uns schaden kann. Ich möchte hier auch eine persönliche Geschichte erzählen. Während meiner Reisen gehe ich gerne auch in große Kaufhäuser. Normalerweise möchte ich nichts kaufen, und mir ist klar, dass die meisten dort angebotenen Kleider nichts für mich sind. Aber manchmal sehe ich doch etwas, das mir sehr gefällt. Dann denke ich: „*Oh, dieses T-Shirt sieht richtig gut aus. Vielleicht sollte ich es kaufen?*“ Aber sobald ich den Preis sehe, wird mir klar, dass ich es mir nicht leisten kann. Trotzdem habe ich Verlangen danach. Beim Verlassen des Kaufhauses fühle ich dann eine gewisse Unzufriedenheit. Es ist weder ein starkes Glücks- noch ein starkes Unglücksgefühl, mir fehlt nur irgendwie was. Am herausforderndsten sind für mich Optiker. Dort fällt es mir so richtig schwer. Ich weiß natürlich, dass ich nicht mehrere Brillen benötige. Dennoch konzentriere ich mich auf all die schönen Brillengestelle und deren Design und versuche, das beste herauszusuchen. Und wieder scheitert es am Preis. Diese Gestelle sind oft unglaublich teuer. Und wieder bleibe ich an diesem Punkt stecken.

Verlangen knebelt uns förmlich an das Objekt unserer Sehnsucht und produziert nur Unzufriedenheit.

Darum ist es so wichtig, Entsagung zu praktizieren. Manchmal wissen wir nicht, wie wir ein besserer Mensch werden könnten, weil wir zu sehr an unserem Besitz, unserem Partner oder unseren Projekten hängen. Wir sind dann ausgesprochen frustriert. Ich habe es häufig mit schwerkranken Menschen zu tun, und das Schwierigste ist, ihnen dabei zu helfen, ihre Anhaftung an ihre Familie oder ihren Besitz zu lockern. Das ist wirklich ein Problem. Und wir alle sind im Grunde nicht gefeit davor. Deshalb sollten wir sehr wachsam sein und stets darüber kontemplieren, dass wir jederzeit sterben können. Also ist jetzt die Zeit gekommen, anderen zu helfen und etwas Gutes zu tun. Im Moment des Todes bereits müssen wir jedwedes Greifen nach unseren Familien, Besitztümern und Partnern loslassen. Gelingt es uns loszulassen, können wir friedlich sterben. Ich habe viel Erfahrung sammeln können und solche Situationen häufig direkt miterlebt. Deshalb möchte ich Sie alle bitten, sich gut vorzubereiten. Niemand kann verhindern, dass wir sterben. Das ist die Realität. Können wir das akzeptieren, dann können wir uns auch entsprechend vorbereiten.

4. Innere Stärke anhand von Mitgefühl entwickeln

Wir wissen alle, wie wichtig Mitgefühl ist. Dennoch vergessen wir häufig, wie wir es entwickeln können. Mitgefühl beruht auf Verständnis und Empathie. Dies ist der einzige Weg, und das sollten wir auf psychologischer Ebene gut verstehen. Die Grundlage für Mitgefühl ist ein unbedingtes Verständnis für andere. Möchten wir ein warmherziger, altruistischer und mitfühlender Mensch sein, ist der erste Schritt dorthin Empathie. Das bedeutet nicht, irgendetwas nur süß oder anziehend zu finden. Es bedeutet, sich um jemanden oder um etwas zu kümmern, egal, wie er oder es aussieht oder wie wir ihn oder es finden. Dies gelingt uns, wenn wir verstehen, dass alle Wesen – genau wie wir – Leiden vermeiden und Wohlbefinden erlangen wollen. Auf dieser Ebene sind wir alle gleich. Ich bin überzeugt davon, dass ein Verständnis dieser grundlegenden Gleichheit der Weg ist, Frieden in dieser Welt zu schaffen. Wir müssen uns bemühen, tiefgehendes Verständnis für andere aufzubringen. Ein Verständnis, das vordringt zu Aspekten wie Kultur, Religion, Geschichte und deren Bedeutung für uns.

Die Gebete meiner Religion schenken mir inneren Frieden, und die Gebete anderer Religionen schenken deren Anhängern inneren Frieden. Was könnte mir das Recht geben, ihre Quelle des Wohlbefindens in Frage zu stellen oder zu zerstören? Nur durch diese Art der Empathie ist es möglich, echtes Mitgefühl zu erlangen.

Was kann also jemand tun, der krank ist und dauernd denkt: „*Warum passiert gerade mir das? Mir geht es so schlecht!*“ Wer so denkt, möchte auch, dass andere sein Leiden teilen. Doch auf diese Weise entsteht kein Raum für Mitgefühl in ihm. Statt unseren depressiven Gedanken freien Lauf zu lassen, sollten wir geeignetere Möglichkeiten finden. So könnten wir uns wünschen, dass kein anderes Wesen Ähnliches je erfahren möge. Aus tiefstem Herzen können wir dafür beten, gerade weil wir so gut wissen, wie leidvoll es sich anfühlt. Wir können uns wünschen, dass kein anderer je wieder so krank werden möge. Dadurch generieren wir ein starkes und tiefes Mitgefühl. Wir

können beten, dass diese Krankheit mit all ihren Schmerzen ausschließlich in unserem Körper heranreifen möge, sodass künftig nie wieder jemand ähnlich krank werden muss.

Wenn wir sehen, welche Schwierigkeiten andere erleiden, dann verstehen wir unmittelbar, was sie durchleben und können ihnen spontan Trost spenden. Eine solche Offenheit des Geistes hilft uns zugleich, unser eigenes Gefühl von Leiden zu überwinden. Wenn wir Verantwortung für andere mit übernehmen, kann uns dies selbst geistig stärken. Wir werden energiegeladener, gerade weil wir nicht nur für uns alleine handeln, sondern auch für andere. Und wir werden mutiger. Darum sollten wir uns nicht verstecken oder uns selber bemitleiden, wenn wir erkranken. Denkt an eure Mutter, euren Vater und an all eure Freunde. Mit einer Haltung, die alle fühlenden Wesen einschließt, wächst gleichzeitig unser Mitgefühl und Verständnis, und so werden auch unsere Gebete und unsere Meditation immer kraftvoller. Mitgefühl bringt uns wie von selbst dazu, anderen zu helfen. Unsere Eltern beispielsweise tun alles für uns. Darüber müssen sie nicht groß nachdenken. Warum? Aus einem einzigen Grund: ihrer Liebe und ihrem Mitgefühl für uns. Wir sollten also für alle Wesen so beten, als ob sie unsere eigenen Kinder wären. Dies wird uns besonders in Zeiten von Krankheit sehr viel Kraft und Energie schenken!

Ich werde hier nicht näher auf die wissenschaftlichen Untersuchungen eingehen, die die Vorteile von Mitgefühl und einem altruistischen Geist belegen. Nur soviel: Es gibt zahlreiche Tests, die zeigen, dass Menschen, die Meditation, Liebe und Mitgefühl praktizieren, wesentlich besser auf medizinische Behandlungen reagieren und schneller gesund werden.

5. Darin einüben, Glück und Leid als Illusion zu erkennen

Das ist ein wirklich guter Ansatz, besonders für Menschen mit schwerwiegenden Krankheiten oder Menschen, die im Sterben liegen. Und es ist eine grundlegend wichtige Praxis. Warum? Weil alles, was uns erscheint und uns umgibt, letztendlich nur eine Illusion ist. Was meint hier ‚Illusion‘? Manchmal beurteilen wir ein Objekt als gut oder schlecht, richtig oder falsch, angenehm oder unangenehm. Diese Beurteilungen basieren auf unserer Religion und Kultur, auf dem, was wir in der Schule und Universität gelernt haben, auf unserer Lebenserfahrung sowie zahlreichen anderen Faktoren. Wir geben einer Erfahrung einen bestimmten Namen und glauben dann, sie sei genau so und nicht anders. Dies ruft viele negative Gedankengänge hervor.

Hier im Raum befindet sich eine Manjushri Statue – eine Gottheit, die Weisheit symbolisiert. Sie im Publikum sehen diese Statue vor sich stehen, für mich jedoch steht sie hinten. Denken wir bewusst darüber nach, wird uns schnell klar, dass ihre Position von unserem Blickwinkel abhängt. Normalerweise denken wir aber nicht allzu viel darüber nach, sondern nehmen unseren jeweiligen Blickwinkel als wahr und gegeben an. Behauptet jemand etwas anderes, so liegt er einfach falsch. Auf diese doch simple Weise erschaffen wir unsere Welt; im Grunde hängt alles von unserer eigenen Beurteilung ab.

Ein weiteres Beispiel ist das Essen mit Fingern. In Indien stellt dies kein Problem dar, dort ist es übliche Art, aber in westlichen Ländern wird es als unhöflich oder gar unzivilisiert betrachtet. Wer hat nun Recht? Wer kann mit Sicherheit sagen, dass mit Fingern zu essen gut oder schlecht ist? Es hängt einfach von unserer Einstellung ab. In Wahrheit hat unsere Einteilung in gut oder schlecht, höflich oder unhöflich nichts mit der Art und Weise zu tun, wie wir essen – ganz gleich, wie

festgefahren hier unsere Ansichten sind –, sondern einzig mit unserer Einstellung. Das ist die Bedeutung von *Illusion*. Wir projizieren etwas auf ein Objekt und glauben, dies sei die Wahrheit – das ist es, was unsere zahllosen Probleme schafft. Es ist außerordentlich schwierig, uns von diesen Beurteilungen zu befreien, diesem Denken in Kategorien von richtig und falsch. Denn die Realität entspricht diesen Kategorien nicht, sie geht weit über unsere Urteilskraft hinaus. Entwickeln wir hierfür ein tiefes Verständnis, werden wir inneren Frieden erlangen.

Wenn wir starke Schmerzen haben, eine schwere Krankheit oder uns im Sterbeprozess befinden, werden unsere Sinnesorgane immer schwächer. Die Krankheit zerstört sie. Manchmal hören und sehen wir dann Dinge, die uns Angst machen. In diesen Momenten müssen wir uns daran erinnern, dass alle unsere Erfahrungen bloß Illusionen sind. Sie sind nicht an sich beängstigend, nur unsere Interpretation davon. Deshalb ist es hilfreich, genau daran zu denken, wenn wir im Krankenhaus sind oder im Sterben liegen. Wenn wir unseren Geist befrieden und uns nicht von unseren Gefühlen und Beurteilungen fortreißen lassen, können wir uns von ihnen befreien. Haben wir bereits eine gute Meditationspraxis, sollten wir sie nutzen, um alle unsere Wertungen und Urteile loszulassen. Das ist sehr wichtig.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

1. Februar 2017, Upaya Centre, Santa Fe, New Mexico, USA

*Transkribiert aus dem Englischen von Kerstin Mick
Übersetzt ins Deutsche von Daniela Hartmann
Redigiert von Michaela Perkounigg*