



## Dolpo Tulku Rinpoche Belehrungen

### Loslassen - Die Kraft der Ruhe

Das heutige Thema lautet: Wie wir inneren Frieden erlangen können - um mit uns selbst, unserer Umwelt und besonders mit den wechselnden Umständen des Lebens besser zurechtzukommen; wie wir also lernen können, sie zu akzeptieren und dabei innere Stärke zu entwickeln.

Der erste Schritt ist, die Ursachen und Umstände für unsere negativen Emotionen wie Wut, Aggression oder Begehren herauszufinden und zu erkennen, was uns hilft, besser mit ihnen umzugehen. Denn es sind unsere negativen Emotionen, die unseren inneren Frieden zerstören. Dazu muss man gar nicht tiefer auf buddhistische oder andere religiöse Texte eingehen; jeder von uns hat gewiss ausreichend Erfahrung darin gesammelt.

Einige kennen vielleicht den indischen, buddhistischen Gelehrten Vasubandhu aus dem 4. Jahrhundert. Er verfasste unter anderem einen Text, der mich sehr berührt hat und den ich hier als Grundlage verwenden möchte. Da spricht er von drei Faktoren, welche negative Emotionen hervorrufen:

- 1) Gewohnheitsmuster, die wir uns in der Vergangenheit angeeignet haben.
- 2) Gegenwärtige Objekte.
- 3) Eine fehlerhafte Art und Weise zu denken.

Bezüglich des ersten Punktes, der *Gewohnheitsmuster*, ist nach Meinung vieler wissenschaftlicher Untersuchungen die DNA ein ausschlaggebender Faktor. Ich denke allerdings, dass wir klar zwischen der physischen und der psychischen Ebene unterscheiden müssen, da sie beide eine wesentliche Rolle spielen. Was die rein

körperlichen Aspekte betrifft, bin ich kein Spezialist, deshalb gehe ich in erster Linie auf die mentale Ebene ein. Beobachten wir die Entwicklung eines Kindes, können wir bereits von klein auf eine gewisse Egozentrik oder Ichbezogenheit erkennen. Kinder verstehen sehr früh, wie sie auf sich und ihre Bedürfnisse aufmerksam machen können, damit sie sie befriedigt bekommen.

Als Mönch habe ich zwar keine eigenen Kinder, ich denke aber, dass es zwei Arten gibt, wie Eltern mit ihnen umgehen: Zum einen reagieren sie unmittelbar auf das Verhalten ihres Kindes, beispielsweise wenn es schreit; zum anderen kümmern sie sich intuitiv um sie, weil sie meist einfach wissen, was in einem bestimmten Moment das Richtige ist. Babys und kleine Kinder haben ja noch nicht die Möglichkeit, mittels Sprache auf sich aufmerksam zu machen, deshalb nutzen sie Schreien und Weinen. Ich habe mir einmal überlegt, wie das bei mir ist: Schreien und Weinen wären für mich die allerletzten Mittel, die ich nur einsetzen würde, wenn ich mich ganz und gar hilflos fühlte. Deshalb denke ich, dass kleine Kinder, bevor sie anfangen zu schreien, vermutlich schon länger versucht haben, auf sich aufmerksam zu machen, wenn ihnen etwas fehlt oder sie hungrig sind. Doch auf diese Weise *manipulieren* sie bereits ihre Umwelt - auch wenn das nicht sonderlich schön klingt. Wir lernen früh, wie wir unsere Wünsche oder Bedürfnisse durchsetzen können. Ich halte das für sehr interessant. Kinder entwickeln eine Art Selbstbewusstsein, das es ihnen ermöglicht, mit ihrer Umwelt zu interagieren. Wenn aber die Eltern einmal nicht auf das Kind reagieren, weil sie zu müde sind oder es nicht hören, bedeutet dies einen ersten Schlag gegen sein Selbstbewusstsein. Es verliert ein Stück weit sein Vertrauen, sich ausdrücken zu können. Kinder beginnen dann sozusagen notgedrungen, andere Wege zu finden; und je älter sie werden, desto mehr Möglichkeiten stehen ihnen hierfür zur Verfügung. Das ist der Prozess, ein ‚Selbst‘ zu empfinden, es zu artikulieren und durchzusetzen - der üblicherweise ein Leben lang anhält.

Zentral für mich ist hier, dass wir eine gewisse innere Stärke entwickeln müssen, die es uns ermöglicht, in einer Gesellschaft mit unserem Leben klarzukommen. Nur so erlangen wir inneren Frieden. Doch dies ist kein einfacher Prozess; es ist nicht so, dass wir uns einfach nur bestimmter Methoden bedienen bräuchten, und dann kommt alles in Ordnung. Es ist letztendlich ein lebenslanger Prozess, dem wir mit Bedacht unsere Aufmerksamkeit schenken sollten. Äußere Einflüsse, wie ein schöner Urlaub, Kaffee trinken oder Sport betreiben, können zwar kurzfristig unsere Stimmung heben, aber

sobald sie vorbei sind, vergeht auch ihr Effekt. Es führt also kein Weg daran vorbei, mit unserem eigenen Geist zu arbeiten.

Bis zum Alter von neun Jahren, verbrachte ich viel Zeit mit meinem Großvater, der ein hochgeachteter Meditationsmeister war. Er erzählte mir viele Geschichten über Mitgefühl und die Verbindung von Mitgefühl und Gewaltlosigkeit, darunter auch die Lebensgeschichte von Milarepa. Die Lehren aus diesen Geschichten haben sich mir tief eingeprägt. Ich hatte in meinem Leben viele Lehrer, doch die Zeit mit meinem Großvater legte das eigentliche Fundament für meinen weiteren spirituellen Weg. Als Kind wusste ich nicht, was Aggressionen sind, und Werte wie Gewaltlosigkeit begleiten mich noch heute. Denn was wir in der Vergangenheit lernen, wirkt sich auf unsere Gegenwart aus. Was wir heute tun oder uns angewöhnen, wirkt sich auf unsere Zukunft aus. Deshalb müssen wir unsere Gewohnheitsmuster genau analysieren. Welche Gewohnheiten tragen dazu bei, dass wir ruhiger und ausgeglichener werden? Welche festigen uns innerlich? Welche behindern uns oder erzeugen Negativität? Dann wissen wir auch, was wir stärken und was wir verändern müssen.

Der zweite Punkt ist, dass *gegenwärtige Objekte*, also aktuell vorhandene Dinge unseren inneren Frieden zerstören können, indem sie negative Emotionen in uns auslösen. Wir nehmen unsere Umwelt mittels unserer fünf Sinne wahr: Wir sehen Formen mithilfe unserer Augen, riechen durch unsere Nase, hören mit unseren Ohren, schmecken mit der Zunge und fühlen Berührungen durch unsere Haut. Diese Sinneseindrücke sind häufig ausschlaggebend und die Ursache für emotionale Reaktionen wie Wut, Eifersucht, Begehren et cetera. Wenn etwas ein unangenehmes Gefühl in uns auslöst, versuchen wir normalerweise, es von uns fernzuhalten oder es zu verdrängen. Haben wir zum Beispiel Probleme mit einer Kollegin, gehen wir ihr eher aus dem Weg, weil wir uns nicht ständig ärgern oder mit ihr streiten wollen. Meist fällt uns nicht ein, unsere Wut oder Aggression direkt anzugehen, um sie zu überwinden - aber nur so können wir negative Emotionen langfristig auflösen.

Es ist wichtig, dass wir unseren Geist unter Kontrolle haben, dass wir ihn beherrschen und uns nicht in Gedanken und Gefühlen verlieren. Wir begegnen tagtäglich so vielen Dingen, die uns aufgeschwatzt werden, weil man uns suggeriert, dass wir sie unbedingt bräuchten. Das, was wir bereits besitzen, erscheint uns nicht mehr ausreichend. Ständig werden Begehrlichkeiten in uns geweckt. Um wirklich inneren Frieden zu erlangen,

müssen wir unseren Geist gut im Griff haben. Was von außen auf uns einstürmt, entzieht sich unserer Kontrolle; auf dieser Ebene können wir nicht erfolgreich sein. Shantideva schreibt in seinem Buch „Der Weg des Bodhisattva“, es sei unmöglich, die ganze Welt in Leder zu hüllen, wenn sie mit Dornen übersät sei. Um uns vor den Dornen zu schützen, müssten wir vielmehr unsere *Füße* in Leder hüllen. Anders formuliert: Wir müssen also unseren Geist in einer Weise schützen, dass er durch äußere Einflüsse nicht mehr aus dem Gleichgewicht gebracht werden kann.

Der dritte Ursache schließlich für einen Mangel an innerem Frieden in unserem Geist ist, auf *fehlerhafte Art und Weise zu denken*. Wie wir unsere Wahrnehmungen beurteilen, basiert auf vorgefassten Konzepten, die wiederum auf einem religiösen, kulturellen und persönlichen Hintergrund ruhen. Davon hängt ab, was wir als gut oder schlecht ansehen, als richtig oder falsch; oder was wir als existent beziehungsweise nicht existent annehmen. Wir betrachten die verschiedenen Aspekte der Phänomene und entscheiden dann, was eine schöne Blume oder eine schiefe Statue beispielsweise ist. Für gewöhnlich sind wir uns dessen gar nicht bewusst. Wir nehmen es als gegeben an, dass alle diese von uns empfundenen Qualitäten wirklich Teil des speziellen Objektes sind. Dass dabei aber unsere Art zu denken oder zu empfinden ausschlaggebend ist, ist uns nicht klar.

Würde jemand zu mir sagen, Buddhastatuen seien hässlich und nutzlos, wäre ich verletzt. Aber ich wäre aufgrund meiner religiösen Einstellung verletzt, das heißt aufgrund meiner Vorstellungen, die durch meine Religion beeinflusst sind. Genauer betrachtet kann niemand eindeutig feststellen, ob Buddhastatuen tatsächlich schön sind oder hässlich, nützlich oder nutzlos. All das sind persönliche Beurteilungen. Nehmen wir ein anderes Beispiel und sagen: Ein bestimmtes Gefäß sei eine Teetasse, und deshalb dürften daraus kein Wasser und kein Kaffee getrunken werden. *Wir* haben dem Gefäß diese Funktion zugeschrieben, es selber hat im Grunde nichts damit zu tun. Ihm ist es gleichgültig, wofür man es benutzt. Ein extrem wichtiger Faktor für inneren Frieden ist also, dass wir die Verantwortung für unsere Wahrnehmungen und Einschätzungen übernehmen müssen. Dann können wir auch die Verantwortung für unsere emotionalen Reaktionen übernehmen. Andernfalls haben wir immer den Eindruck, die Phänomene beeinflussten uns, und wir seien ihnen nur hilflos ausgeliefert.

Korrigieren wir dagegen unsere Betrachtungsweise, wird unser Geist ganz von selbst offener. Innerer Frieden und innere Stärke hängen von dem Maß ab, in dem wir uns von

unseren Einteilungen und Beurteilungen befreien. Es geht darum, nicht an unseren Konzepten oder denen anderer festzuhalten und sie als einzig mögliche Wahrheit anzuerkennen; es geht darum, verschiedene Blickwinkel, Ideen oder Vorstellungen mit einzubeziehen. Reisen eignet sich ganz wunderbar dafür. Verbringen wir längere Zeit in einer neuen Umgebung, müssen wir uns anpassen und ganz automatisch einige unserer Annahmen, Werte und Gewohnheiten infrage stellen. Manchmal merken wir, wie ignorant und festgefahren wir doch eigentlich sind. Kontakt mit anderen Ländern und Kulturen sprengt viele unserer Einstellungen von dem, was richtig ist oder falsch.

Wir sollten klar erkennen, wie stark, ja mächtig unsere Anschauungen tatsächlich sind, die wir entsprechend unserer Kultur, Religion oder vorherrschenden Politik entwickelt haben. Es ist gar nicht so einfach, sich davon zu befreien und die eigenen Sichtweisen von außen zu betrachten. Doch dies ist sehr wichtig. Wir sollten uns damit beschäftigen, wie wir die Dinge um uns herum sehen, und ausprobieren, alle unsere Konzepte und Rollen einmal fallen zu lassen und die Welt buchstäblich mit neuen Augen zu sehen.

Es gibt mehrere Arten fehlerhaften Denkens. Eine davon nennen wir im Buddhismus die ‚unreine Sicht‘; eine weitere das ‚Nichtakzeptieren der eigenen Fehler und Schwächen‘; eine dritte ‚Rechthaberei‘; eine vierte ‚Verständnislosigkeit‘ beziehungsweise ‚mangelndes Mitgefühl‘ und eine fünfte das ‚Pflegen übertriebener Wünsche‘ - um nur einige zu nennen. Viel steht dazu in Texten zu lesen; doch ich persönlich habe am meisten aus meinen zahlreichen Gesprächen mit Freunden und Schülern gelernt. Deshalb empfinde ich speziell diese fünf Arten als besonders relevant, wenn es darum geht, was unser Leben negativ beeinflusst und unseren inneren Frieden zerstört.

Unter einer ‚unreinen Sichtweise‘ verstehen wir, wenn wir etwas aus einem einseitigen, negativen Blickwinkel betrachten. Wir alle kennen Menschen, die an allem und jedem etwas auszusetzen haben und mit nichts zufrieden sind. Daneben gibt es Menschen, die die Dinge und Ereignisse aus einem eher positiven Blickwinkel betrachten und sich leicht freuen. Das Zusammensein mit den jeweiligen Typen unterscheidet sich sehr. Während meiner Examenszeit an der Klosteruniversität war ich häufig müde und erschöpft und benötigte kleine Auszeiten. Einer meiner engeren Freunde gehörte zu dem ersten Typus; er ist jemand, der gerne schwarz sieht und an allem etwas auszusetzen hat. Jedes Treffen mit ihm hatte mich am Ende zusätzlich erschöpft, und so vermied ich es zunehmend, mit ihm zusammen zu sein. Ich traf mich in dieser Zeit lieber mit einem

Bekanntem, der stets gute Laune hatte; mit ihm gab es immer etwas zu lachen, und ich konnte mich wunderbar entspannen. Oft war die Müdigkeit danach wie weggeblasen.

In unserem Alltag haben wir zu jeder Zeit die Wahl, worauf wir uns konzentrieren wollen: auf das Positive oder auf das Negative. Entsprechend sind auch unsere Wahrnehmungen. Versuchen wir einmal, uns etwas vorzustellen, das wir nicht besonders mögen und suchen etwas Gutes daran: vielleicht unseren Job - sollten wir damit nicht so zufrieden sein. Wir könnten uns sagen: Okay, zumindest habe ich einen Job, und durch ihn kann ich meinen Lebensunterhalt bestreiten. Vielleicht sind ja auch ein paar der Kollegen ganz nett, und der Büroraum ist sonnig. Wir benötigen im Grunde nur ganz wenige positive Punkte, und schon erscheint uns unsere Arbeit viel positiver als zuvor. Das allein kann bereits mehr Freude in unser Leben bringen und einen entspannteren Geist - viel eher, als wenn wir stets genervt und unzufrieden sind. Ich kann nur alle ermutigen, es auszuprobieren.

Abschließend möchte ich kurz noch auf die Gegenmittel zu diesen fünf fehlerhaften Denkweisen eingehen. Gegenmittel sollten direkt wirken und an der Wurzel ansetzen, sonst sind sie langfristig nutzlos.

(1) Negative Wahrnehmungen können wir durch positive Wahrnehmungen ersetzen und damit überwinden. (2) Wenn es uns schwerfällt, unsere Fehler zu erkennen, müssen wir uns darin üben, sie aufzuspüren und dann zu akzeptieren. Nur so werden wir uns weiterentwickeln - in unserem Beruf, unseren Beziehungen, unserem Leben ganz allgemein. Andernfalls bleiben wir an der gleichen Stelle stehen. (3) Rechthaberei können wir überwinden, indem wir lernen, geschickt zu handeln und mit unserem Wissen authentisch und angebracht umzugehen. Als Viertes (4) sprachen wir von einem Mangel an Mitgefühl; hier ist das Gegenmittel, natürliche Empathie zu entwickeln, indem wir uns bemühen, andere und deren Umstände zu verstehen. Der letzte und fünfte Punkt (5) betraf übermäßiges Verlangen oder Gier. Um diese zu zähmen, ist es notwendig, mehr Zufriedenheit zu empfinden. Statt sich auf Dinge zu konzentrieren, die uns vermeintlich fehlen, sollten wir anfangen, das wertzuschätzen, was uns zur Verfügung steht.

Jedes dieser Gegenmittel ist dem betroffenen Geisteszustand genau entgegengesetzt, sodass sie einander ausschließen. Manchmal versuchen wir, wenn wir wütend oder frustriert sind, uns einfach nur abzulenken, indem wir einen Film anschauen, mit jemandem telefonieren oder joggen gehen. All das kann zwar kurzfristig Ärger

verdrängen, nicht aber auflösen. Wovon ich spreche, ist, unseren Geist so zu trainieren, dass wir nicht mehr in destruktive Geisteshaltungen zurückfallen können, weil wir unseren Geist positiv gestärkt und ihn in eine konstruktive Richtung gelenkt haben.

Ich hoffe, ich konnte mit meinen Worten einige Anregungen dazu geben. Das zumindest wäre mein Herzenswunsch!

*Potsdam, Mai 2017*

*Transkribiert von Carmen Schaub*

*Übersetzt aus dem Englischen und Tibetischen ins Deutsche von Daniela Hartmann*

*REdigiert von Michaela Perkounigg*