

Leseprobe

Weisheitsfunken

Unterwegs zu einem authentischen Dharma im Westen

Gespräche mit buddhistischen
Lehrerinnen und Lehrern

Seite 73 bis 83: **Aspekte des Vajrayana**

Interview mit Dzongsar Khyentse Rinpoche

Seite 139 bis 151: **Transformation und Therapie**

Interview mit Claude AnShin Thomas,

Seite 214 bis 218: **Buddhistische Reflexionen**

Artikel von Dzongsar Khyentse Rinpoche.

Das Leben - ein Film

Herausgegeben von Doris Wolter

© Manjughosha Edition 2012

Das ‚Modell‘ und sein Betrachter

Zum Verhältnis von Meister und Schüler im Vajrayana

Interview mit Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche

Anlässlich des 4. Jahrestages des Parinirvana Seiner Heiligkeit Dilgo Khyentse Rinpoche trafen im Oktober 1995 einige der wichtigsten Meister der Nyingma-Tradition und an die 350 Schüler bei La Sonnerie – dem Zentrum Dilgo Khyentse Rinpoches in der Dordogne – zusammen. Am ersten Tag nach der Beendigung des zeremoniellen Teils und während der junge Chöling Rinpoche, die Reinkarnation des großen Chogyur Lingpa, im Schrein-Zelt nebenan eine Padmasambhava-Einweihung gab, traf Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche mit drei seiner deutschen Schüler zusammen, um gemeinsam über die anstehende Gründung seines Vereines Siddhartha's Intent in Deutschland zu reflektieren.

An diesem wunderbaren, fast noch sommerlich anmutenden Vormittag im Garten von La Sonnerie hatte ich im Anschluss daran die Gelegenheit, Dzongsar Khyentse Rinpoche für den Rundbrief zu diesem zum Teil sehr brisanten Thema zu interviewen, das in den verschiedensten buddhistischen Zeitschriften und Gesprächsrunden in der Zeit die Gemüter immer wieder neu bewegt hatte.

Doris Wolter: *Buddhistische Meister könnten – wie Francesca Fremantle es in ihrem Artikel ‚Saints and Scoundrels‘¹ ausdrückt, als ‚Heilige oder Halunken‘ betrachtet werden. Gibt es diese beiden Extrempositionen wirklich?*

Dzongsar Khyentse Rinpoche: Ja, die gibt es. Man darf jedoch nicht vergessen, dass es zwei Personen braucht, um jemanden als Heiligen oder

¹ Der Artikel wurde als „Heilige und Halunken“ für den Rigpa Rundbrief 1/95 übersetzt und später auch veröffentlicht in „Lebendiger Buddhismus heute“, Bern und München 2002, (Hrsg.: Doris Wolter)

als Satan beziehungsweise Schurken zu bezeichnen: Zum einen den Betrachter und zum anderen das Objekt, das man betrachtet oder über das man eine Entscheidung bzw. ein Urteil fällt.

Wir haben grundsätzlich die Tendenz, jemanden nicht nur zu betrachten, sondern sofort ein Urteil über ihn zu fällen – zum Beispiel, dass er ein Heiliger sei. Von dieser Entscheidung geht man dann aus. Ohne zu bemerken, dass dies unsere eigene Entscheidung, unsere eigene Projektion ist, bauen wir dann diese Vorstellung noch aus, und meinen, es gäbe diesen heiligen Lehrer tatsächlich – und unabhängig von uns selbst.

Das entsteht nicht unbedingt aus einer besonderen Hingabe, sondern aus unserer Angst, aus unserer Unsicherheit heraus – wir suchen irgendwie Hilfe oder Schutz und rennen hierhin und dorthin, und sobald wir jemanden entdecken, der uns sehr inspiriert, entscheiden wir auf der Stelle, er sei kein Heiliger. Das ist unsere ureigenste Entscheidung. Und dann verhalten wir uns ihm gegenüber entsprechend.

Nun ist dies ja nicht die einzige Erwartung in unserem Leben. Jede Minute ist voller Interpretationen, Erwartungen oder Ängste. Heute halten wir diesen Menschen noch für einen Heiligen, doch – wenn er unsere Erwartungen nicht erfüllt – sind wir schon morgen entmutigt, enttäuscht und traurig. Dann prangern wir ihn an und machen uns selbst schreckliche Vorwürfe, solch einen Kontakt überhaupt aufgenommen zu haben. Würden wir an diesem Punkt wirklich erkennen, dass es letzten Endes und von Anfang an nur unsere eigene Projektion war, wäre uns damit geholfen. Aber so läuft es meist nicht. Nur wenige kommen auf diese Idee. Stattdessen machen wir es noch schlimmer: Jetzt wird der Lehrer zum Schuft – indem wir unsere eigene Entscheidung auf ein äußerliches Objekt projizieren.

Im Vajrayana ist der Lehrer der Pfad

Es gibt einen großen Unterschied zwischen dem Theravada-Buddhismus, in dem der Lehrer eher als spiritueller Freund und Ratgeber betrachtet wird, und dem Vajrayana, in dem er sogar als unfehlbarer Buddha gesehen wird. Warum gibt es solch unterschiedliche Sichtweisen in den buddhistischen Schulen und wozu ist die Herangehensweise des Vajrayana gut?

Im Theravada und Mahayana betrachtet man den Lehrer als jemanden, der dich lehrt, was du nicht weißt. Stimmt das? Vajrayana wird ja als ein größeres oder höheres Fahrzeug verstanden. Warum ist es ein größeres Fahrzeug? Weil es eine größere oder weitreichendere Sichtweise haben sollte. Doch was meinen wir damit?

Was ist letztlich unser Ziel? Erleuchtung zu erlangen. Was heißt das? Das heißt, wir sollten unsere eigenste, innere Natur verstehen. Was ist das? Etwas Gutes – manche nennen es Buddha-Natur. Aber wie viele von uns verstehen das? Nur sehr wenige. Und selbst das bisschen Verständnis, das wir haben, ist oft nur ein intellektuelles. Manchmal bekommen wir vielleicht aus unserer Praxis oder aus einer Emotion heraus eine Ahnung davon und denken: ‚Oh, ich habe etwas Gutes in mir‘. Doch wie lange hält das an? Normalerweise werden wir die ganze Zeit von allen möglichen Emotionen gequält.

Im Vajrayana gibt es nun geschickte Mittel, wie zum Beispiel das Guru- oder Meister-Prinzip. Das ist wie ein Geistes-Training. Im Vajrayana wird der Meister nicht nur als Lehrer betrachtet, als Trainer, als jemand, der dir sagt, was du tun sollst. Im Vajrayana sollte der Meister tatsächlich als Pfad selbst betrachtet werden. In den anderen Fahrzeugen ist der Meister vielleicht jemand, der den Weg weist, aber im Vajrayana zeigt er nicht nur den Weg, er ist der Weg.

Warum ist das so? Mal angenommen, da ist ein hübsches Mädchen, aber sie denkt vielleicht, sie sei nicht hübsch genug. Und warum? Weil sie sich immer mit anderen hübschen Mädchen vergleicht. Wäre sie das einzige Mädchen auf der ganzen Welt, käme sie gar nicht auf die Idee zu denken, sie wäre nicht hübsch genug, weil sie sich mit niemandem vergleichen könnte. Doch weil es eben noch andere Mädchen gibt, schaut sie sie an und meint, sie selbst sei nicht hübsch genug. Okay, aber warum? Weil ein anderes Mädchen üppigere Lippen hat als sie und wieder ein anderes Mädchen hat vielleicht eine schmalere Taille.

Wir sind ständig am vergleichen. Und dann blättern wir durch die ‚Vogue‘ oder andere Modemagazine und versuchen, uns genauso schön zu machen wie die sogenannten ‚Models‘. Das Wort sagt es ja schon: Sie sind ein ‚Modell‘, ein Beispiel, wir richten uns nach ihnen aus.

Wir Menschen sind schon eigenartig. Mit viel Anstrengung machst du dich vielleicht genauso schön wie eines dieser Models. Doch dann will unser Ich noch höher hinaus, will noch besser sein. So funktionieren unsere Emotionen doch, oder?

Genauso haben wir auch auf dem spirituellen Pfad ein Modell – den Meister. Ich weiß zum Beispiel nicht, warum dieses Mädchen, das vielleicht wunderschön ist, es selbst nicht glauben mag. Sie denkt: ‚Die anderen sind so schön; ich bin nicht so schön wie sie‘. So denken die meisten doch, stimmt das nicht? Und man sollte diese Dinge nicht leicht nehmen, denn genau das ist das Problem in dieser Welt: Wir wissen nicht zu schätzen, was wir haben, sondern wollen immer etwas Besseres sein oder haben. Und genau das ist Ignoranz, Unwissenheit. Aber im Vajrayana sagen wir nicht, dass das schlecht sei....

Hier kommt der Meister ins Spiel und da verhält es sich ähnlich: Du denkst, du seist vom spirituellen Gesichtspunkt aus gesehen irgendwie nicht gut genug. Und eines Tages siehst du jemanden und denkst: ‚Wow, dieser Typ ist spirituell gesehen gut, er hat spirituelle Kraft, ist mitfühlend, liebevoll, gütig und so weiter‘. Du wünschst dir nichts sehnlicher, als so zu sein wie er. Da hast du’s! Du vergleichst schon wieder! Dann wirst du wahrscheinlich versuchen, von ihm zu lernen und so weiter. So wird der Meister in diesem Fall also auch zu einem großen Vorbild, an dem du dich orientierst.

Mit der Eifersucht kommt die Tendenz, regelrecht nach Fehlern zu suchen

Im Westen lernt man, Autorität in Frage zu stellen und gegenüber jedem, der ein Machtposition innehat, kritisch zu sein. In gewisser Hinsicht haben wir dadurch anscheinend eine positive Sichtweise gegenüber Autorität verloren.

Tatsächlich sagte Buddha selbst: „Haltet meine Lehren nie für die Wahrheit, nur weil ich sie gelehrt habe. Ihr solltet sie stets untersuchen und überprüfen.“ Nun, ich denke, es gibt einen Unterschied zwischen dieser Art der Untersuchung und einer westlich-journalistischen Kritiksucht. Denn Kritik basiert im Westen häufig auf Eifersucht.

Ich finde, reine Sympathie oder Mitgefühl zu haben, ist eigentlich recht einfach. Du blickst auf jemanden herab, dem es scheußlich geht, und denkst: ‚Ach, der Ärmste! Wie traurig! Ich muss ihm helfen‘. Das ist unglaublich einfach. Aber jemanden zu sehen, dem es gut geht, und sei es nur ein Pärchen, das sich umarmt, während du niemanden hast, der dich umarmt – das ist schon wesentlich schwieriger. Sympathie für jemanden zu haben, dem es gerade mies geht, ist einfacher, als wenn es jemandem gut geht – das ist so schwierig, sich darüber zu freuen, wenn jemand berühmt oder reich wird, sich verliebt, oder endlich ein Problem löst. Wir freuen uns nicht darüber. Stattdessen sind wir eifersüchtig. Und mit dieser Eifersucht kommt die Tendenz, regelrecht nach Fehlern zu suchen. Du hast keine Ruhe, bis du nicht Fehler gefunden hast. Wenn du einen Fehler finden willst, wirst du immer einen Fehler finden.

Und damit kommen wir zu dem zurück, was ich anfangs bereits sagte: Das heißt nicht, dass es diesen Fehler tatsächlich gäbe. Du kannst diesen Fehler kreieren und sagst: ‚Ah! Siehst du, hier stimmt etwas nicht‘! Es kann genauso gut alles deine eigene Einbildung sein, deine eigene Entscheidung, nicht wahr?

Wenn du den Buddha-Dharma aber wirklich analytisch und kritisch untersuchen möchtest, solltest du nicht nur nach Fehlern suchen. Anderen ihre Schuld zu beweisen, zu beweisen, dass diese Lehren nicht funktionieren – das ist nicht der Sinn der Sache. Du solltest stattdessen versuchen herauszufinden, welches der richtige Weg für dich ist. In dieser Beziehung musst du dann kritisch, wirklich kritisch sein, anstatt nur diese eifersüchtige Haltung an den Tag zu legen.

**Um unabhängig zu werden, musst du erst
einmal abhängig sein**

Darf ein Vajrayana-Schüler seinen Lehrer oder seine Lehrerin überhaupt kritisieren?

Oh, ja, natürlich. Wenn es der richtigen Motivation entspringt, denke ich schon. Allerdings ist es besser, wenn man es zu Beginn tut. Hat man erst einmal jemanden als Lehrer angenommen, dann ist es im Vajra-

yana recht schwierig. Denn wie lange willst du jemanden kritisieren? Ich meine – das nimmt kein Ende, solange dein dualistischer Geist nicht zerstört ist, kannst du ewig herumkritisieren. Solange du den Dualismus nicht zerstört hast, wirst du immer etwas finden, das du kritisieren kannst. Und dann triffst du nie eine Entscheidung für die Erleuchtung.

Es hat mich tatsächlich eine Weile sehr beeindruckt, wie kritisch die Menschen im Westen sind, wie sie nicht gleich alles akzeptieren. Inzwischen habe ich so meine Zweifel, denn eine aufrichtige Kritik sieht doch ein wenig anders aus. Ich selbst bin zum Beispiel recht kritisch, was den Buddhismus betrifft, und auch kritisch gegenüber vielen Lehrern. Aber manchmal habe ich das Gefühl, dass viele gar nicht so kritisch sind wie ich. Sie möchten gerne kritisch sein, aber ihre Kritik verfehlt das Ziel. Ich würde gern einmal eine Belehrung darüber geben, wie man Belehrungen kritisiert – wie man echt Kritik übt.

Psychotherapeuten haben die Lehrer-Schüler-Beziehung im Vajrayana mit einer Form der Abhängigkeit oder Co-Dependence verglichen. Wie können wir klären, ob unsere Wahrnehmung des Meisters z.B. von unserem Vater-Bild gestört wird, das wir auf den Lehrer projizieren, oder ob es eine echte Lehrer-Schüler-Beziehung ist?

Die Frage lautet also: Wir wollen alle unabhängig sein – aber dummerweise sind wir alle abhängig, oder? Wie können wir also unabhängig werden, ohne abhängig zu sein – das ist doch die Frage, nicht wahr?

Eine ähnliche Frage wäre: Wir stehen alle auf der untersten Stufe der Treppe. Wie kommen wir nach oben, ohne die Stufen hochzusteigen? Wir müssen die Stufen hochsteigen. Ich weiß, dass dies im Westen ein ganz großes Problem ist. Alle möchten unabhängig sein. Aber wir bemerken nicht, dass alles, was wir tun, Abhängigkeiten erzeugt.

Buddha selbst sagte, der Weg des Buddhismus ist das letztendliche Hindernis, der letzte Makel, den du noch loswerden musst. Solange du noch auf dem Weg bist, bist du nicht erleuchtet. So betrachtet ist der gesamte Weg ungesund. Wir müssen über das Ungesund-Sein zum Gesund-Sein kommen. Es hängt alles voneinander ab.

Ganz einfach: Um unabhängig zu werden, musst du erst mal abhängig sein. Wenn du von Anfang an nicht so abhängig wärest, hättest du nicht einmal den Wunsch, unabhängig zu werden – wozu auch?

Wir müssen Emotionen aufwirbeln!

In Zen-Erzählungen und einigen tibetischen Geschichten hören wir von Meistern, die ihre Schüler schlagen und beschimpfen oder von ihnen fordern, etwas völlig Unnötiges zu tun. Einige erlangten dadurch Erleuchtung, andere zogen gegen ihre früheren Lehrer vor Gericht. Man kann dies auf völlig unterschiedliche Art und Weise wahrnehmen. Gibt es hier irgendwelche Maßstäbe für richtiges oder falsches Verhalten? Wie können wir damit umgehen?

Das ist sehr schwierig. Sehr schwierig. Wie ich bereits sagte, musst du vorsichtig sein, bevor du jemanden zum Lehrer nimmst. Das ist der Zeitpunkt, an dem du dein Urteil sorgfältig abwägen solltest. Hast du dich aber für eine Person, für einen Lehrer entschieden...

Worum geht es uns? Wir wollen Erleuchtung erlangen. Das bedeutet, wir wollen unsere Emotionen transzendieren, richtig? Was bedeutet das? Heißt das, unsere Emotionen beiseite schieben und dann irgendwohin gehen – zur Erleuchtung? Nein! Wir müssen mit den Emotionen arbeiten. Was meinen wir, wenn wir vom Arbeiten mit den Emotionen sprechen? Es bedeutet nicht, dass wir die Emotionen machen lassen, was sie wollen, und dann damit arbeiten. Nein. Wir müssen ihnen widersprechen, manchmal müssen wir sie bestechen, manchmal müssen wir sie schelten. Um genau zu sein: Wir müssen die Emotionen aufwirbeln. Wir müssen sie aufrühren, wie man Tee umrührt. Wir müssen sie in Bewegung bringen. Egal wie.

Vielleicht gehst du zu einem Lehrer und sagst: „Bitte, bringe meine Emotionen in Aufruhr!“ Denn genau das drückst du letztlich aus: „Ich möchte Erleuchtung erlangen, meine Emotionen transzendieren. Lass mich also meine Emotionen erkennen – damit ich sie loswerde.“ Das sagst du doch eigentlich, oder? Nun, der- oder diejenige kommt nun vielleicht und versucht, an deinen Emotionen zu rütteln – und ich glaube,

viele von diesen Meistern besitzen einen solchen Heldenmut. Sie setzen dabei so viel aufs Spiel!

Angenommen, ich hätte ein Schülerin. Sie möchte vielleicht gern dies und jenes von mir hören. Aber was sie braucht, ist etwas ganz anderes. Dann muss ich meinen ganzen Mut zusammennehmen, um ihr das zu sagen, was sie hören sollte, und nicht das, was sie hören will. Wieso brauche ich dazu Mut? Weil ich dadurch, dass ich ihr sage, was sie hören muss – und das ist vielleicht unangenehm – unsere ganze Beziehung aufs Spiel setze. Und vielleicht sehe ich sie danach nie wieder und weltlich gesehen, geht mir dadurch eventuell eine Mitarbeiterin oder eine gute Freundschaft verloren.

Wenn du also jemandem erlaubst, deine Emotionen aufzuwirbeln – da kann wirklich viel passieren!

Das Schlimmste, was dem Ich passieren kann

Das heißt noch lange nicht, dass alles, was irgendein Lehrer jemals tut, gerechtfertigt ist. Das kann ich auch nicht behaupten.

Du möchtest Erleuchtung erlangen? Was brauchst du also? Du musst das Ich loswerden. Alles auf der Welt, was dein Ich verletzen könnte, wird als Feind betrachtet. Und ich kann dir nur eines verraten: Ein Meister, der Dharma und die Buddhas sind das Schlimmste, was dem Ich passieren kann. Wenn du wirklich glücklich sein möchtest auf der samsarischen Ebene, geh' bloß nicht zum Dharma! Geh' bloß nicht zum Buddha! Geh' bloß nicht zu einem richtigen Lehrer! Vielleicht kannst du ein paar andere Lehrer haben, die dein Ich unterhalten. Wenn du aber ernsthaft Erleuchtung erlangen möchtest, dann vergiss diese Art von Lehrer. So funktioniert es nicht; es widerspricht sich sogar. Es ist sehr, sehr schwierig. Aber die Entscheidung liegt bei dir.

Ich wünschte, ich könnte euch sagen: „Hey, Kumpels, schaut her, ihr könnt diesen Meister annehmen und er darf euch nicht schlagen, er darf euch nicht ausschimpfen, er darf all dies nicht tun. Aber er soll euch Erleuchtung geben.“ Ich wünschte, das könnte ich sagen! Das wäre schön. Aber wenn ich so etwas täte, würde ich seine Möglichkeiten, mit seinen Schülern auf jeweils angemessene und geschickte Art und Weise umzu-

gehen, einschränken. Und dadurch würde ich mir eine Menge schlechtes Karma einhandeln, wenn es überhaupt in meiner Macht läge.

Das heißt nun wiederum nicht, dass ich den Lehrern sagen würde: „Tut was ihr wollt. Schlagt sie, missbraucht sie, nutzt sie aus.“ Es liegt in ihrer Verantwortung. Wenn sie nur für eine einzige Sekunde selbstsüchtig und um ihren eigenen Vorteil, ihren eigenen Gewinn bedacht sind und nicht an die Erleuchtung des Schülers denken, brechen sie große Samayas und landen sie in der Vajra-Hölle – selbst wenn sie die höchsten Vajra-Meister oder sonstwas sind. Du solltest mal hören, was für ein schlechtes Karma ein Vajra-Meister sich einhandeln kann – das ist Tausende und Millionen mal schlimmer als das der Vajra-Schüler.

Dies scheint mir eine sehr schwierige Fragestellung und eine ganz individuelle Angelegenheit.

Wie kann ein Schüler den richtigen Lehrer finden? Und wie entscheidet der Lehrer, ob er den Schüler annimmt?

Auch das ist sehr schwierig. Ich glaube, ich kann nur wenig dazu sagen. Bevor du dich als Schüler wirklich auf einen Lehrer einlässt, sie oder ihn als Lehrer annimmst, solltest du ihn wirklich untersuchen – sagen wir ruhig mal fünf Jahre lang. Und dann könntest du vielleicht ein paar Mahayana-Belehrungen empfangen, ganz langsam. Und wenn du dann wirklich entschieden hast: ‚Okay, das ist der Richtige‘, dann kannst du vielleicht ein paar Einweihungen nehmen. Und selbst das heißt noch nicht, dass du keine Probleme haben wirst.

Einen Rat kann ich jedoch geben: Sei nicht ständig mit dem Lehrer zusammen. Nimm immer wieder Abstand. Zwei Menschen sollten sowieso nie ständig zusammen sein. Sie werden immer Fehler finden. Ein Hund und ein Mensch – das geht vielleicht noch, sie lieben einander. Aber zwei Menschen...? Je weniger Zeit sie miteinander verbringen, desto besser. Was du brauchst, sind die Lehren, sind die Anweisungen. Die nimmst du und gehst und praktizierst. Und wenn du etwas brauchst, gehst du nach sechs Monaten vielleicht wieder hin und bekommst, was du brauchst. Das ist alles, was du brauchst. Bleib‘ nicht zu lange kleben. Das ist der beste Rat, den ich geben kann.

Ohne Hingabe kein Weg!

Was ist Hingabe? Wozu ist sie gut?

Hingabe – darüber habe ich etwas zu sagen: Unglücklicherweise brauchen wir Hingabe. Leider. Ich sage ‚unglücklicherweise‘ oder ‚leider‘, weil Hingabe momentan irgendwie auf Erwartungen beruht. Darum sage ich ‚unglücklicherweise‘. Aber wir brauchen Hingabe. Warum? Weil es ohne sie keinen Weg gibt. Hingabe ist wie Essen. Das ist eine ganz dumme Sache auf dieser Welt: unglücklicherweise brauchen wir etwas zu essen. Stell dir vor, wir bräuchten nicht zu essen! Wie viele Probleme blieben uns erspart! Wir müssten nicht kochen, wir müssten nicht arbeiten gehen und so weiter. Um zu überleben, brauchen wir nun aber etwas zu essen. Was können wir also tun? Wir können besser kochen oder besseres Essen kaufen.

Ich glaube, wenn man das versteht, kann man entsprechend auch mit Hingabe richtig umgehen. Aber wie gesagt, beruht Hingabe oft auf Erwartungen. Es kann dann eine gewisse Blindheit darin liegen.

Wie können wir dann echte Hingabe entwickeln?

Ich denke, es sollte immer Weisheit oder Intelligenz dabei sein; man sollte die Dinge genau analysieren. Darum meine ich auch, es wird höchste Zeit, dass im Westen wirklich studiert wird. Ich habe die buddhistische Philosophie viele, viele Jahre lang studiert. Und ich habe intellektuell gesehen vollständiges Vertrauen in die Lehren des Buddha. Ich denke, es gibt keine bessere Philosophie als die des Mittleren Weges. Meine eigene Erfahrung zeigt, dass der Pfad unfehlbar ist, er macht Sinn, er ist logisch. Wenn sich mein Lehrer nun etwas eigenartig benehmen würde und ich das Vertrauen zu ihm verlöre, hätte ich immer noch ein zweites Standbein, etwas, woran ich mich orientieren kann – nämlich die Lehre.

Im Westen kommen die meisten nun aber, weil sie von der Person inspiriert sind, nicht von den Lehren, nicht vom Pfad – weil sie den Pfad nicht studiert haben. Der einzige Grund, warum sie kommen, ist diese Person – weil die gut handelt oder gut aussieht. Aber wie sehr kannst du dich darauf verlassen, dass das für immer so bleibt? Eines Tages kann

eine kleine ‚Missetat‘ all deine Hingabe zum Zusammenbruch bringen. Dann hast du kein zweites Standbein. Darum glaube ich, dass es im Westen sehr wichtig ist, den Dharma mehr zu studieren. Zumindest hast du dann ein weiteres Standbein. Und wenn du den echten Wert der Lehren kennst, können sich Hingabe und Studium gegenseitig stützen.

Herzlichen Dank für dieses Gespräch!

Unser Leid umarmen

Ein Beispiel für Transformation sein

Interview mit Claude AnShin Thomas

Claude AnShin Thomas ist amerikanischer Vietnam-Kriegsveteran. Nach einer schweren, von Gewalt und Missbrauch geprägten Kindheit meldete er sich mit 18 Jahren freiwillig zum Einsatz in Vietnam, wo er schließlich als Kommandeur eines Maschinengewehrtrupps im Hubschraubereinsatz kämpfte. Im Alter von 19 Jahren kehrte er mit schwersten Verwundungen in die USA zurück und erklärt heute, in diesen 13 Monaten für den Tod von vielen Menschen verantwortlich gewesen zu sein.

Seine persönlichen leidvollen Erfahrungen mit Krieg und Gewalt veranlassten ihn schließlich dazu, sich intensiv mit den inneren Wurzeln der Gewalt und des Leids auseinanderzusetzen. Er war drei Jahre Schüler des vietnamesischen Zen-Lehrers Thich Nhat Hanh und erhielt die Ordination in der Soto-Zen-Tradition von Bernhard Tetsugen Glassman Roshi. Von Dezember 94 bis August 95 begleitet er einen Großteil des interreligiösen Friedensmarsches von Auschwitz nach Hiroshima und wurde im August 1995 zurück in Auschwitz von Glassman Roshi zum Zen-Mönch ordiniert. Kurz danach, im September 1995, konnte ich ihn am Rande der Veranstaltungen der ‚Friedensuniversität‘ in Berlin für die ‚Lotusblätter‘ zum Thema Leiden befragen.

Er beeindruckt durch seine Präsenz, durch eine klare Aufrichtigkeit und Einfachheit. Dieser buddhistische Mönch predigt keine Lehrmeinungen, sondern spricht aus ureigenster, selbst schmerzhaft durchlebter Erfahrung und lässt uns im Gespräch an seiner ganz persönlichen, und doch stark durch den Buddhismus geprägten Art der Bewältigung teilhaben.

Doris Wolter: *Leiden ist ein fester Bestandteil unseres Lebens und der Ausgangspunkt für die ‚Vier Edlen Wahrheiten‘. Was ist Leid, was ist das Wesen des Leidens?*

Claude AnShin Thomas: Ich kann nur sagen, was die Natur des Leidens meiner Wahrnehmung nach ist. Aber so viele Menschen es auf dieser Erde gibt, so viele Wahrnehmungen gibt es natürlich auch! Und unsere Vorstellungen sind von den jeweiligen Umständen und Bedingungen unseres Lebens gefärbt, von dem kollektiven Bewusstsein, das wir von unserer Gesellschaft, unserer Kultur, unserer Familie, unseren Müttern und Vätern erben.

Was ist Leid? Leid kann große Verzweiflung sein. Es kann große Einsamkeit sein oder tiefe Traurigkeit. Ein Beispiel für Leid ist: durstig zu sein. Wenn ich trinke, befreie ich mich vom Leid. Aber dann werde ich irgendwann wieder durstig, das ist erneutes Leid. Leid ist ein Bestandteil des Lebens. Ich werde oft von Leuten gefragt, ob wir denn wirklich so im Leid schwelgen müssen. Meine Antwort ist: Wir müssen nicht darin schwelgen, aber es ist ein natürlicher Bestandteil des Lebens, den wir berühren, den wir annehmen müssen. Wenn wir das nicht tun, beherrscht es unser Leben. Und dann gibt es Kriege, und dann wird dieses Leid wiederum ausagiert: Die Zerstörung der Umwelt ist eine Art, Leid auszuagieren, Alkoholismus ist Ausagieren von Leid, Drogensucht ist Ausagieren von Leid und auch Obdachlosigkeit ist ein Ausdruck davon. Wir erleben die Unfähigkeit, Partnerschaften aufrechtzuerhalten, einen Mangel an Intimität in persönlichen Beziehungen – auch das ist Ausagieren von Leid. Viele Menschen können keine Beziehungen aufbauen, weil sie unfähig sind, ihre wahre Natur zu erkennen und sich so selbst zu heilen. Wenn ihnen dann jemand die Tür vor der Nase zuschlägt, wird in ihrem Innern ein Leid berührt, das sie wiederum ausleben. Sie projizieren dieses Leid auf eine andere Person – die Person, mit der sie gerade zusammen sind – und zerstören so die Möglichkeit jeglicher engeren Beziehung.

Durch Leid zur Freude

Seine Heiligkeit der Dalai Lama sagt, dass sogar das schlimmste Leid immer eine positive Seite hat. Wozu also dient Leid?

Wir können nicht wissen, was Freude ist, ohne das Leid in uns zu berühren. Die buddhistischen Lehren, die christlichen Lehren, die Lehren des Islam, die Traditionen der Ur-Amerikaner, alle eingeborenen Traditionen sagen, dass es nur einen einzigen Weg gibt – jede dieser Lehren sagt es in einer anderen Sprache – aber sie sagen alle, dass der einzige Weg zu Freude, zur Erleuchtung d u r c h das Leid hindurch führt. Ich bemühe mich, Worte wie ‚gut‘ oder ‚schlecht‘ nicht zu benutzen, weil sie Werturteile darstellen.

Es klingt vielleicht übertrieben, wenn ich sage: Ich weiß nicht, was Freude ist. Die Gesellschaft hat mich gelehrt, dass Freude ein bestimmtes Gesicht haben sollte. Aber da es in meinem Leben bestimmte Ursachen und deren Auswirkungen gegeben hat, sieht Freude für mich anders aus. Nur weil ich nicht mit dem in Berührung komme, wie man allgemein Freude definiert, heißt das natürlich nicht, dass ich keine Freude empfinde, sie ist für mich nur nicht so leicht greifbar. Sie ändert sich von Augenblick zu Augenblick. Aber ich kann es nicht berühren, wenn ich das Leid nicht berühre. Wenn ich versuche, direkt in die Freude zu gehen, überspringe ich einige Schritte. Was ich also berühre, ist oft nur eine Vorstellung von Freude und darum bin ich gefangen in Illusion. Und das ist nie befriedigend!

Hinzu kommt: Wenn ich das Leid nicht berühre, beherrscht es mein Leben – ich bin darin gefangen und wenn ich das ignoriere, habe ich einige Stufen übersprungen. Wenn ich fähig bin, großes Leid zu berühren, habe ich auch die Fähigkeit, große Freude zu empfinden. Ich kann das eine nicht ohne das andere haben.

Wir sind ein Beispiel für die ganze Welt

Es gibt verschiedene Arten des Leidens, und wenn man den Menschen helfen will, kann man nicht immer das Leid eines jeden lindern. Buddha sagte, dass er nur auf die Wahrheit hinweisen könne, wir sie jedoch selbst verwirklichen müssen. Woran liegt es deiner Meinung nach, dass wir nicht immer allen helfen können, die leiden?

Zuerst einmal würde ich sagen: Es gibt nicht verschiedene Arten von Leiden, es gibt nur Leiden. Leiden mag für jeden Menschen anders aus-

sehen, aber das ändert das Wesen des Leides nicht. Dies kann Verzweiflung sein, Einsamkeit, Traurigkeit, es kann auch der Unwille sein, das Leid zu berühren.

Warum wir nicht immer helfen können, wenn jemand leidet? Weil wir kein Gott sind! Wir können das Leid eines anderen nicht lindern, wir können nur die Wahrheit sagen. Wenn wir die Wahrheit sagen und tief in unsere wahre Natur blicken, ganz im Augenblick leben, und wirklich die Wahrheit berühren, nicht eine Vorstellung von Wahrheit, sondern unsere innerste Wahrheit, dann ist das oft sehr schmerzhaft. Aber dann sind wir Beispiel für die ganze Welt.

Wir sind Beispiel für die Menschen in unserer nächsten Umgebung. Wir sind nicht die Welt – aber wir unterscheiden uns auch nicht von der Welt. Wenn wir uns selbst heilen, dann werden wir wie ein Kieselstein, den wir in einen Teich werfen, so dass die Wellen sich verbreiten. Wenn ich Heilung finde, finden auch meine Eltern und meine Familie Heilung. Und wenn meine Familie Heilung findet, dann wirkt sich das weiter aus auf meine Gemeinde und schließlich auf die ganze Gesellschaft. Und auf diese Art können sogar Kriege enden. Es gibt niemals ein Ende des Leidens. Leiden ist nichts Negatives. Man hat uns glauben gemacht, Leiden sei negativ. Das ist es aber nicht! Es ist etwas sehr Positives. Es hilft mir, wirklich im gegenwärtigen Augenblick lebendig zu sein, mein wahres Wesen im gegenwärtigen Augenblick zu berühren.

Von der Verantwortung, ein Beispiel für Transformation zu sein

Wenn man sieht, wie viel Gutes Leiden zur Veränderung unserer Einstellung zum Leben beitragen kann, könnte man eine Haltung entwickeln, die Dinge so zu lassen wie sie sind. Manche Buddhisten meditieren nur; sie gehen nicht hinaus in die Welt, um anderen zu helfen oder um etwas zu verändern; sie sagen: „Ich muss nur mich selbst, meine eigene Haltung verändern. Das ist alles, woran ich arbeite.“ Und es gibt andere Buddhisten, die auch versuchen zu handeln.

Nun gut, es ist sicher das Beste, wenn man die Dinge so lassen kann, wie sie sind. Aber wenn ich mich nur hinter Klostermauern selbst verändere,

kann ich nicht dieser Kieselstein im Wasser sein. Es ist leicht, im Schutz einer spirituellen Gemeinschaft zu leben, wo jeder das gleiche tut, aber Buddha selbst hat nicht so gelebt. Der Buddha hat sein Leben in einer offenen Gemeinschaft gelebt. Er hat nicht in einem Versteck auf dem Kissen gesessen. Er ist in die Öffentlichkeit gegangen und man konnte ihm zuhören. Ich bringe mich in die Gemeinschaft ein, weil ich dort mehr über mein eigentliches Selbst erfahre. Und ich habe Gelegenheit, ein Beispiel zu sein, zu demonstrieren, dass es möglich ist, Leiden in etwas Positives zu verwandeln; dass es möglich ist, im Frieden mit dem Unfrieden zu sein. Ich kann nur ein Beispiel sein. Wenn ich mich verstecke, kann ich kein Beispiel sein, weil keiner es sehen kann. Ich glaube, ich habe eine enorme Verantwortung, weil ich in die Welt hinausgegangen bin und etwas ausgerichtet habe. Ich habe die Verantwortung, dazu zu erwachen, und ein Beispiel für Transformation zu sein. Wir können uns verändern!

Über das Ausagieren von unerlöstem Leid

Du warst Vietnam-Soldat und für unsere Generation sind diese Soldaten zum Symbol für ungerechte, unmenschliche Handlungen, Gewalt und Brutalität geworden. Kannst du aus deiner Erfahrung heraus sagen, welche Mechanismen es Menschen möglich machen, anderen so zu schaden?

Da ist kein Mechanismus – das ist sehr einfach: Es ist die Weigerung, zur wahren Natur unseres Selbst aufzuwachen, die Weigerung, unser Leid zu berühren. Dann beherrscht uns unser Leid und wir agieren es aus. Es bringt uns dazu, Dinge zu tun, die wir nicht tun wollen, mit Menschen, mit denen wir sie nicht tun wollen, an Orten, an denen wir nicht sein wollen.

Wie kann eine Mutter ihr Kind schlagen? Wie kann man das tun? Wie kann ein Vater sein Kind schlagen? Wie kann ein Mensch seinen Körper durch Zigaretten und Alkohol zerstören? Wie kann ein Mensch seine Umwelt zerstören, indem er Abfall unachtsam wegwirft? Wie kann so etwas geschehen? Das ist nichts anderes als ein Ausdruck des Ausagierens von unerlöstem Leid. Würde ich in die wahre Natur meines Selbst

blicken, die wahre Natur meines Selbst berühren, mich selbst lieben, könnte ich diese Dinge nicht tun. Es wäre unmöglich.

Leben im gegenwärtigen Augenblick

Du hast erzählt, dass du während des Krieges viele Menschen verletzt oder gar getötet hast und dass du so für andere und auch für dich selbst viel Leiden geschaffen hast. Wie kannst du heute damit leben?

Die erste Antwort, die mir dazu einfällt, ist: Ich kann es nicht. Die Bürde dieser Handlungen, das Leid, das dadurch geschaffen wurde, war für mich eine überwältigende Belastung in meinem Leben. Ich wollte es nicht. Ich konnte es nicht ertragen. Und genau darüber spreche ich: Ich war durch unsere Gesellschaft und Kultur konditioniert, es nicht zu berühren. Ich war konditioniert, zu denken, es würde einfach vorübergehen, dass ich es vergessen und wegstecken könnte. Während dieses Prozesses wurde die Belastung größer und größer – sie führte mich in Drogenabhängigkeit, in Obdachlosigkeit. Sie hielt mich gefangen im Kreislauf von Geburt und Tod, in dem Leiden, sterben zu müssen und wieder ins Leiden hineingeboren zu werden. Sie hielt mich in diesem Kreislauf von Geburt und Tod gefangen.

Die Übung der Achtsamkeit, das Leben im gegenwärtigen Augenblick, hat mich seit einigen Jahren sehr berührt und ermutigt. Ich muss über meine Erfahrungen sprechen, um sie tief ansehen zu können und jetzt begleiten sie mich auf eine andere Weise. Sie beherrschen mich nicht mehr, sondern sind Teil meines Lebens. Die Menschen, die ich getötet habe, leben mit mir, Tag für Tag. Ich kann das nicht mehr ändern. Was ich aber tun kann, ist: nicht mehr töten – weder mich noch meine Umwelt. Ich kann in der Welt in einem erwachteren Zustand leben. Ich nehme heute keine Drogen mehr, ich trinke keinen Alkohol, weil ich mir des Leides bewusst bin, das aus diesen Handlungen entsteht. Wenn ich Alkohol trinke, schädige ich nicht nur mich selbst und diesen wunderbaren Körper, der mir geschenkt worden ist, sondern ich unterstütze auch die Industrie, die den Alkohol herstellt, und die u.a. Bäume fällt, um noch mehr Rebstöcke zur Traubengewinnung anzupflanzen, was wieder-

rum das Gleichgewicht der Natur stört. Und diese Industrie produziert ja eine Substanz, die immens viel Leiden in Familien und in der Gesellschaft verursacht. Wenn ich mir des Leides bewusst werde, das durch diese Handlungen entsteht und es in mir heilen möchte, dann höre ich damit auf. Und indem ich aufhöre, werde ich zu diesem Kieselstein im Wasser.

Ja, es gab Zeiten in meinem Leben, zu denen der Wunsch zu sterben stärker war als der Wunsch zu leben. Ich bin nicht gestorben. Für viele, die in einer ähnlichen Situation waren wie ich, ist dies nicht der Fall. Viele Kriegsveteranen, die im Vietnamkrieg gedient haben, haben Selbstmord begangen. Viele von ihnen leben noch, auf der Straße – als Obdachlose. Und das ist nicht nur eine amerikanische Realität. Ich bin nach Vietnam zurückgegangen: Es ist auch eine Realität für die Soldaten der südvietnamesischen Armee und es ist eine Realität für die Soldaten des Vietkong. Das ist eine Wahrheit. Überall, wo ich hingegangen bin, habe ich das gesehen. Deswegen bringt es mich mit der Wirklichkeit der Lehre in Berührung: Es ist wichtig, tief in die Natur des Selbst zu schauen und Meditation ist ein Werkzeug, das mir dabei hilft.

Ich kann mich entscheiden und Verantwortung übernehmen

Was war das schlimmste oder schrecklichste Leid, das du erlebt hast und wie gehst du heute damit um?

Es gab nicht ein Spezielles. Es war alles schrecklich. Einen Menschen zu töten ist schrecklich. Wenn ich nicht gewillt bin, die Wirklichkeit dieser Erfahrung anzusehen, die Wirklichkeit meiner Handlungen anzusehen und die Verantwortung dafür zu übernehmen, bin ich von ihnen besessen, sie beherrschen mich und ich werde es wieder tun. Die Unfähigkeit, eine innige Beziehung zu einem anderen Menschen zu haben, ist schrecklich. Ich möchte heute Beziehungen haben, wo immer sie möglich sind. Aber es ist nicht immer möglich – aufgrund der Realität des Leides – das der anderen und meines eigenen. Das

verhindert eine tiefe Verbindung. Es gibt viele Menschen, die aufwachen wollen, und das macht dann eine Beziehung wieder möglich. Für mich hat das Leid, das durch die Weigerung entstanden ist, aufzuwachen, zum Ausagieren von Leid und zur Zerstörung meines Körpers durch Drogenkonsum geführt. Das hat dann auch bewirkt, dass ich anderen Menschen ohne Respekt begegnet bin, oder zu ihnen unehrlich war, oder zum Beispiel meinen dreijährigen Sohn verlassen habe – all das war ein großes Ausagieren von Leiden. Aber zu diesem Zeitpunkt hatte ich keine andere Wahl, weil ich mich selbst damals nicht berühren konnte. Ich wurde beherrscht davon. Und so wurde ich durch die Ursachen und Bedingungen des Lebens dazu getrieben, auf eine Art und Weise zu handeln, bei der ich keine Wahl hatte. Wenn ich aber aufwachen will, habe ich eine Wahl. Ich kann mich entscheiden.

Ich will nicht für die Fortsetzung des Leidens verantwortlich sein. Also muss ich in die Natur meines Leides aufwachen. In diesem Prozess erkenne ich allmählich, dass es in meinem Leben ungeheure Manifestationen von Leid gibt, und wenn ich tiefer und tiefer schaue, sehe ich die Art und Weise, in der es sich ausdrückt. In gewisser Weise töte ich einen Menschen, zu dem ich in einem Laden ein unfreundliches Wort sage, nur weil er oder sie sich nicht genau so verhalten haben, wie ich es wollte. Das ist immer noch ein Ausagieren von Leiden. Jetzt kann ich das in dem Moment, in dem es geschieht, sehen und meine Handlung korrigieren. Ich kann mich entschuldigen und die Verantwortung für meine Handlung übernehmen. So verurteile ich mich nicht, sondern erkenne es nur an. Wenn ich es anerkenne, umarme ich das Leid, ich freunde mich mit ihm an – ich kann etwas tun, indem ich aufhöre es neu zu schaffen.

Immer wenn ich ein Flugzeug höre, ist das erste, woran ich denke, der Krieg. Wenn ein Hubschrauber vorüberfliegt, wie jetzt in diesem Moment, ist das erste, woran ich denke: der Krieg. Ich höre die Schreie, ich höre die Gewehre, ich höre die Schießerei, ich rieche das Blut. All das sehe ich. Da muss ich durch, bevor ich sagen kann: „Ach ja, das ist nur ein Flugzeug. Ja, das ist nur ein Hubschrauber.“

Leerheit bedeutet: fähig sein, mit all diesem Lärm zu leben

Wie wandelst du persönlich Leid um – nicht nur vergangenes Leid, sondern auch das, was dir hier und jetzt widerfährt?

Ich wandle es nicht tatsächlich um. Es wandelt sich durch ein Leben in Achtsamkeit, durch die Entschlossenheit aufzuwachen, es zu berühren, es zu umarmen, sich mit ihm anzufreunden. Ich setze es durch die Praxis der Meditation um. Ich muss hier ganz deutlich sagen, dass Leute oft, wenn sie über Meditation sprechen, daran denken, irgendwo mit geschlossenen Augen auf einem Kissen zu sitzen, und vollkommen leer zu werden. Ich lade diese Leute dazu ein, es einmal so zu betrachten, dass das nur eine Form ist. Und es ist tatsächlich so, dass wir niemals wirklich leer werden. Für mich bedeutet Leerheit: fähig zu sein, mit all diesem Lärm und Geschwätz, der Unruhe und der Überflutung, die in unserem Innern stattfindet, zu leben, aber nicht davon beherrscht zu werden. Wenn ich in Achtsamkeit lebe, wird jede Handlung meines Lebens zu einem Akt der Meditation: mit dir hier sprechen, frühstücken, fernsehen, Auto fahren, telefonieren, spazieren gehen, alleine sitzen und dem Wasser lauschen, rennen, etwas üben, ein Glas Wasser trinken, eine Tür öffnen. Wenn ich in Achtsamkeit und ganz im gegenwärtigen Augenblick lebe, wird alles zu einer meditativen Handlung. Nein – ich wandle Leiden nicht um. Es wandelt sich, indem ich dazu aufwache. So wie Geheimnisvolles im Dunkeln entsteht und sich auflöst, wenn man es aufdeckt.

Trotzdem brauche ich Hilfe, Orte der Sicherheit. Ich brauche eine Gemeinschaft von Menschen, die mit mir ihre Erfahrungen teilen und auf einem ähnlichen Weg sind. Ich brauche Werkzeug, wie zum Beispiel die buddhistischen Gelübde oder die christlichen Gebote. Es gibt viele Werkzeuge. Auch die moderne Psychotherapie ist sehr nützlich, wenn wir sie als Werkzeug begreifen – nicht als ein Instrument, um uns wieder herzustellen, sondern als ein Werkzeug, das uns dabei helfen kann, uns selbst zu heilen. Ich mag vielleicht tiefe Traurigkeit berühren und dann muss ich schauen, was die Wurzeln dieser Traurigkeit sind. Das ist der Prozess des Erwachens: tiefer und tiefer in die Natur des

Selbst zu schauen, um die alten Muster nicht zu wiederholen oder darin steckenzubleiben.

Wir müssen sanft und stark zugleich sein

Normalerweise wird man bestraft und landet im Gefängnis, wenn man einen Menschen getötet oder wirklich schwer verletzt hat. Aber Soldaten werden sogar gerühmt und geehrt. Was ist dein persönlicher Weg, mit Schuld und Sühne umzugehen?

Aufzuwachen! Nicht fortzufahren, diese Taten zu begehen, die in meiner direkten Umgebung, in meinem Leben und in der ganzen Welt Leid schaffen. Ich muss dazu sagen: Soldaten werden fürs Töten belohnt, wenn sie auf der Seite der sogenannten Sieger stehen. Tun sie das nicht, werden sie bestraft. Wenn du auf der Seite der sogenannten Sieger stehst, bist du ein Held und die Taten, die du begangen hast, sind gerecht. Stehst du auf der Seite der sogenannten Verlierer, dann bist du ein Kriegsverbrecher. Das ist schon eigenartig – denn die Taten unterscheiden sich nicht. Am Anfang weiß keiner, wer gewinnen oder verlieren wird und alle begehen die gleichen Taten.

Schuldgefühle sind eine Reaktion auf unerlöstes Leid, sie sind eigentlich unerlöstes Leid. Wenn ich mich schuldig fühle, ist das positiv, denn es zeigt mir, dass es da etwas gibt, was ich anschauen sollte, dass ich etwas berühren sollte, was ich noch nicht berühre. Wenn ich aber von Schuldgefühlen dazu getrieben werde, zu handeln, dann ist diese Handlung keine Handlung der Achtsamkeit. Die Handlung wird ausgelöst von Leid, von unerlöstem Leid. Und wenn ich von Schuldgefühlen getrieben werde, schaffe ich sehr wahrscheinlich noch mehr Leid, weil ich nicht aus einer erleuchteten oder erwachten Position heraus handle. Wenn ich in meinem Leben Schuld berühre – und das tue ich immer noch – dann ist das wie eine Glocke der Achtsamkeit für mich – ich kann sie regelrecht klingeln hören: „Aha, hier gibt es etwas, das du ansehen, um das du dich kümmern musst!“ Ich muss natürlich sagen, dass sich dieser Prozess des Erwachens nicht in wenigen Stunden oder an einem Tag vollzieht. Er braucht viel Zeit und ich muss mir selbst im-

mer wieder für die Handlungen der Vergesslichkeit verzeihen, ich muss sanft mit mir selbst umgehen. Andererseits muss ich auch sehr streng zu mir sein, ich muss mich dem Erwachen wirklich verpflichten. Wenn ich aus dem Leiden heraus handle, muss ich einerseits fähig sein, mir diese Handlung zu vergeben, aber gleichzeitig entschlossen, sie nicht wieder zu tun. Ich muss sanft und stark zugleich sein. Ich darf mich selbst nicht zu sehr quälen, aber ich muss mich ein bisschen quälen, damit ich es nicht wieder tue.

In Frieden mit meinem Unfrieden

In den ‚Vier Edlen Wahrheiten‘ hat Buddha davon gesprochen, dass es Leiden gibt, aber auch einen Weg zur Überwindung des Leidens. Was ist hier dein persönlicher Weg?

Meine j e t z i g e Erfahrung ist, dass man vor dem Leiden nicht davonlaufen kann. Leiden ist ein Bestandteil des Lebens. Mein Weg aus dem Leid ist, dies einfach als Tatsache zu akzeptieren. So beherrscht es mich nicht mehr. Es ist ein Freund, ein guter alter Bekannter. Es gibt zum Beispiel ein paar Leute, bei denen ich weiß, wenn sie auf mich zukommen, wollen sie sich Geld borgen und sie werden es nicht zurückzahlen. Wenn ich sie kommen sehe, denke ich: „Oh je, schon wieder!“ Dann nehme ich aber die Realität dieser Person an: Ich lasse mich nicht auf ihre Bitte ein und gehe nicht pleite. Ich bin da ganz klar. So ist es auch mit der Natur des Leidens: Wenn ich mein Leid kommen sehe, sage ich: „Oh, da bist du ja wieder! Solange du bei mir bist, weiß ich, wie mein Leben aussehen wird! Ich möchte nicht von dir weggeschwemmt werden, also nehme ich dich an. Wir haben also nun ein solch einfaches Verhältnis zueinander.“

Ein anderes Beispiel ist, dass ich seit dem Krieg nachts kaum schlafen kann. Aber ich kämpfe nicht mehr damit. Ich tue dann so viel Nützliches wie ich kann. Wenn ein Freund Geld borgen will, kann ich immer noch mit ihm eine Beziehung haben, auch ohne ihm das Geld zu leihen. Vielleicht geht er einfach weg, wenn ich ihm das Geld nicht gebe. Ich bekämpfe das Leid nicht und ich beurteile die Tatsache nicht mehr, dass ich nicht schlafen kann, ich verurteile niemanden mehr. Wenn ich das

Bewerten sein lasse, nehme ich einfach die Wirklichkeit dieser Umstände ohne Urteil an und habe damit mehr Freiheit. Ich lebe in Frieden mit meinem Unfrieden. Ich sehe die Welt nicht ohne Leid, ich sehe mein Leben nicht ohne Leiden und das ist in Ordnung so.

Wenn die Leute mich über das Leiden reden hören, denken sie manchmal, ich hätte ein schreckliches Leben. Aber das ist nicht so. In der Wahrheit, im klaren Licht der Wahrheit zu leben, ist nicht schrecklich – es ist wunderbar. Als ich zum ersten Mal tief in die Natur meines eigenen Leides hineingegangen bin, dachte ich, ich würde verrückt werden. Aber ich hatte Führung und Unterstützung durch eine Gemeinschaft, ich hatte Leute, die mir sagten, dass ich nicht verrückt war, dass meine Erfahrungen ganz natürlich waren.

Die Gefühle, die ich in Vietnam erlebt hatte, die Gefühle, die ich schon im ‚Krieg vor dem Krieg‘ und im ‚Krieg nach dem Krieg‘ gehabt hatte, hatte ich nie wirklich berührt. Ich hatte es nie gelernt, sie zu berühren. Als ich mich dann der Praxis der Achtsamkeit zugewandt habe, musste ich all diese blockierten Gefühle, vor denen ich mich versteckt hatte, neu durchleben. Aber wie du siehst: auch ich kann heute lachen!

Zur wahren Natur des Friedens erwachen

Du hast im Krieg gekämpft und – wie ich gehört habe – auch in den asiatischen Kampfkünsten. Kämpfst du jetzt für den Frieden?

Nein, ich kämpfe nicht für den Frieden. Es gibt ein griechisches Wort: ‚Oxymoron‘, das bedeutet, zwei Wörter widersprechen sich. Für Frieden zu kämpfen ist für mich ein Oxymoron. Ich arbeite daran, zur wahren Natur des Friedens aufzuwachen. Ich habe ein gewisses Maß an Frieden in meinem Leben gefunden. Obwohl mein Leben nicht friedlich ist, habe ich ein gewisses Maß an Frieden gewonnen, weil ich meinen Unfrieden anerkenne und ihn nicht verurteile. Wenn ich mitten in Saigon stehe, kann ich das Leiden berühren, ohne es zu verurteilen. Und ich kann den Teufelskreis des Leidens durchbrechen, indem ich Mitgefühl übe, mich nicht fangen lasse, mich nicht hinein saugen lasse ins Leid. In dieser Hinsicht fühlt es sich schon manchmal wie eine Schlacht an.

Manchmal fühlt sich das Leid an wie ein wildes Tier, das mich angreift und versucht, mich in das Leid hineinzuziehen. Aber diese Schlacht findet im Innern statt. Und ich kämpfe nicht mit. Ich gebe mich einfach geschlagen. Ich gebe den Kampf auf. Ich halte inne, ich werde ruhig, ich atme und ich nehme einfach nicht mehr teil an den Handlungen, die Leid schaffen.

Oder ich ertappe mich mitten in Handlungen, die Leiden verursachen und ich spüre den Schmerz, den Stress, die Spannung. In diesem Moment kann ich innehalten und kann ruhiger werden. Ruhiger werden bedeutet nicht Abwesenheit von Konflikten oder Leid. Es bedeutet eigentlich nur, dass ich nicht mehr damit kämpfe. Ich kann es nicht ändern. Ich kann die Vergangenheit nicht ändern. Ich kann nur lernen, damit zu leben, wie stilles Wasser. Ich kann die Zukunft nicht beeinflussen. Ich kenne sie nicht. Ich kann nur mit einer Vorstellung davon leben, wie stilles Wasser.

Ich kann dich nicht ändern. Ich kann nur versuchen, dich kennenzulernen, dich einladen, mit mir tief nach innen zu gehen und dich einladen, mit mir zu sprechen. Du kannst es tun oder lassen.

Da ist die Natur des Leides. Da sind die Ursachen und Wirkungen unseres Lebens, die uns beherrschen und bestimmen. Aber ich kann mit dir hier ohne jede Bewertung sitzen. Auf diese Weise arbeite ich für den Frieden, in meinem Leben und in der Welt.

Herzlichen Dank!

Das Leben – ein Film

Essay von Dzongsar Khyentse Rinpoche

Dzongsar Khyentse Rinpoche ist seit seiner Jugend fasziniert von den Möglichkeiten der Kunstrichtung des Film, die er als modernes, multidimensionales Thangka begreift. Dabei bewundert er Regisseure wie Tar-kowski, Ozu, Satyajit Ray und Antonioni und würde gerne mal mit Ridley Scott, John Boorman oder Abbas Kiarostami drehen, auch Doris Dörries „Erleuchtung garantiert“ hat ihm sehr gut gefallen.

Unter dem Namen Khyentse Norbu drehte er den ersten tibetischen Spielfilm ‚The Cup‘ – ‚Spiel der Götter‘, der auch auf dem Filmfestival in Cannes im Herbst 1999 gezeigt und mit dem Publikumspreis prämiert wurde. Sein zweiter Spielfilm ‚Travellers and Magicians‘ wurde Jahre später in Bhutan gedreht und kam 2004 ins englischsprachige Kino. In den ersten Monaten des Jahres 2012 dreht er in Sri Lanka einen Film, der die alten indischen Künste des Tanzes und der Bildhauerei, die Problematik des Kastenwesens, sowie die Themen Hingabe und Liebe miteinander verbindet.

Als zusätzlichen ‚Bonustrack‘ habe ich dem kurzen, bisher unveröffentlichten Interview dies Essay zum Thema Film vorangestellt, das 2004 in ‚Buddhismus aktuell‘ erschien. In dem Text lehrt er – vergleichbar mit Platons Höhlengleichnis – über unsere Projektionen auf die Wirklichkeit am Beispiel des Films. Teile des Textes sind auch Grundlage des dokumentarischen Films „Life as Cinema“ (ein ‚Making-of‘ zu ‚The Cup‘) von Anika Tokarchuk.

Nehmen wir einmal an, wir wären in einem Kino geboren. Wir wissen nicht, dass das, was vor uns abläuft, nur eine Projektion ist. Wir wissen nicht, dass es nur ein Film ist – eine Geschichte, die nicht real ist. Was im Film passiert, existiert nicht in Wirklichkeit.

Alles, was wir auf dieser Leinwand sehen – Liebe, Hass, Gewalt, Spannung, Nervenkitzel – ist tatsächlich nur das Ergebnis einer Projektion von Licht durch Zelluloid. Aber niemand hat uns das je gesagt, also sitzen wir da und gucken uns gebannt den Film an. Wenn irgendjemand unsere Aufmerksamkeit davon abzulenken versucht, sagen wir: „Sei still!“. Wir wollen überhaupt nichts anderes tun und sei es auch noch so wichtig. Und wir sind völlig versunken und blind für die Tatsache, dass diese Projektion vollständig nutzlos ist.

Nehmen wir einmal an, es sitzt nun jemand neben uns, der sagt: „Schau mal, das ist nur ein Film, es ist nicht wahr, es ist in Wirklichkeit nur eine Projektion.“ Dann haben wir auch die Möglichkeit zu verstehen, dass dies bloß ein Film ist – eine Geschichte, die nicht wahr ist und ohne eine Essenz.

Das heißt nicht automatisch, wir müssten sofort aufstehen und gehen. Nein, wir können uns einfach entspannen und die Liebesgeschichte, den Krimi oder den Thriller weiter anschauen. Wir können es sogar ganz intensiv miterleben. Haben wir erst einmal die Gewissheit, dass das nur ein Film ist, können wir auch mal vor- und zurückspulen oder ihn so oft wiederholen wie wir wollen. Und wir haben die Wahl, hinauszugehen wann immer wir wollen – und ein anderes Mal wiederzukommen und weiterzuschauen. Wenn wir das wissen, brauchen wir uns nicht zu zwingen. Wir sind frei und können es uns beim Schauen gemütlich machen.

Manchmal mag uns eine Sequenz des Films emotional überwältigen, ein tragischer Moment trifft unseren empfindlichen Nerv und wir werden für einen Moment davongetragen. Aber jetzt wissen wir tief in unserem Herzen, dass es alles nicht wahr ist, dass es keine große Sache ist – ‚no big deal‘.

Dies sollte der Dharma-Praktizierende erkennen: Die Gesamtheit von Samsara und Nirvana ist genauso unwirklich und ohne eigene Essenz wie dieser Film. Ehe wir das nicht verstanden haben, wird der Dharma kaum Teil unseres Geistesstromes sein. Wir werden dann immer weiter getrieben sein, verführt von der Pracht und Schönheit dieser Welt, von scheinbaren Erfolgen und Misserfolgen. Erkennen wir jedoch

endlich – und sei es nur für eine Sekunde – wie diese Erscheinungen nicht real sind, gewinnen wir mit der Zeit ein gewisses Vertrauen. Das heißt nun auch nicht, wir müssten uns nach Nepal oder Indien aufmachen und Mönch oder Nonne werden. Wir können unsere Arbeit behalten und weiterhin in Anzug und Krawatte mit dem Aktenköfferchen in der Hand ins Büro gehen. Wir können uns weiter verlieben und unseren Geliebten Blumen schenken und Ringe austauschen. Aber irgendwo da drinnen sagt uns etwas, dass dies alles nicht wirklich ist und keine wahre Essenz hat.

Es ist sehr wichtig für uns, solch eine Erkenntnis zu haben – selbst wenn sie nur kurz ist. Wenn wir auch nur einmal im Leben diesen flüchtigen Erkenntnisschimmer erfahren, können wir allein mit der Erinnerung daran für den Rest unseres Lebens glücklich sein.

Es kann aber auch geschehen, dass wir es gar nicht hören, wenn jemand uns zuflüstert: „Hey, das ist nur ein Film!“, weil wir abgelenkt sind. Vielleicht passiert im Film gerade ein Autounfall oder die Musik ist zu laut – und so verpasst du die Nachricht. Oder du verstehst zwar die Worte, aber dein Ego interpretiert die Information falsch, so dass du verwirrt bleibst und nun erst recht daran glaubst, der Film sei Wirklichkeit.

Warum passiert so etwas? Es passiert, weil wir nicht genug Verdienst angesammelt haben. Verdienst ist unglaublich wichtig! Natürlich sind Intelligenz oder ‚Prajna‘ und Mitgefühl oder ‚Karuna‘, wichtig, aber das Verdienst ist ausschlaggebend. Ohne Verdienst sind wir wie ein unerfahrener, ungebildeter Bettler, der im Lotto Millionen gewinnt, aber nicht weiß, wie er damit umgehen soll und das Geld deshalb direkt wieder verliert.

Nehmen wir einmal an, wir haben ein wenig Verdienst angesammelt und verstehen, was man uns zuflüstert und worum es da geht. Dann haben wir als Buddhisten verschiedene Möglichkeiten:

Mit der Sichtweise des grundlegenden Buddhismus stehen wir auf und verlassen das Kino oder schließen die Augen, damit der Film uns nicht mehr davontragen kann. Wir beenden das Leid auf diese Weise. Gemäß dem Mahayana-Buddhismus vermindern wir Leiden, indem wir verstehen, dass der Film nicht wirklich ist, dass alles eine Projektion ist

und leer. Wir hören zwar nicht auf, den Film anzuschauen, aber wir erkennen, dass alles nicht-existent und seiner Natur nach leer ist. Außerdem konzentrieren wir uns jetzt mehr auf die anderen, die auch im Kino sitzen. Im Vajrayana schließlich wissen wir: Dies ist nur ein Film, wir lassen uns nicht beirren und genießen einfach die Darbietung. Je mehr Emotionen dieser Film in uns wachruft, desto mehr bewundern wir die Brillanz der Produktion. Wir teilen unsere Einsichten mit denen, die ebenfalls im Kino sitzen, weil wir darauf vertrauen können, dass auch sie einen Sinn für das haben, was wir da sehen.

Aber um dies im richtigen Leben umzusetzen, brauchen wir Verdienste. Im Theravada sammeln wir Verdienst über Entsagung an. Wir sehen ein, dass der Film uns Leiden verursacht, also wollen wir ihn nicht mehr anschauen. Im Mahayana sammeln wir über Mitgefühl Verdienst an. Wir haben ein großes, offenes Herz, das sich stärker um das Leiden anderer kümmert.

Andererseits könnte diese Transformation – vom gebannten Zuschauer über das Erkennen der Leerheit der Ereignisse im Film bis hin zum Mitfühlenden, der sich ausschließlich um das Wohl anderer bemüht – sehr lange dauern. Das ist der Grund, warum wir im Vajrayana eine Art Überholspur nehmen und Verdienst über Hingabe ansammeln. Wir vertrauen auf die Person, die uns etwas zuflüstert und die ein Verständnis hat, welches sie bereits befreit hat. Wir setzen nicht nur die Information, die diese Person uns gibt, direkt um, sondern vielmehr genießen und schätzen wir auch die Freiheit des Geistes und die Tiefgründigkeit ihres Wesens. Wir wissen genau, dass wir ebenfalls das Potential zu einer solchen Befreiung haben und das löst noch mehr Wertschätzung für diese Person aus. Ein einziger Moment solcher Hingabe, nur ein winziger Augenblick mit einem Hauch dieser Hingabe, schafft immenses Verdienst. Wenn wir mit demjenigen, der uns das zuflüstert, im Einklang sind, kann er uns helfen, den wahren, inneren Filmlihaber zu entdecken. Er könnte uns lehren zu verstehen, wie gebannt der Rest der Zuhörer ist und wie unnötig das alles ist.

Diese Person bringt uns zu einer Erkenntnis, was es mit dem, was wir da sehen, eigentlich auf sich hat – und so müssen wir uns nicht mehr al-

lein auf unsere eigenen verwirrten Bemühungen um ein Verständnis des Pfades verlassen. Wir entwickeln uns dann zu Menschen, die sich zurücklehnen und den Film genießen können. Und vielleicht können wir ja auch anderen mal etwas zuflüstern...