

YONGEY MINGYUR RINPOCHE

Werde ruhig wie ein tiefer See



arkana



YONGEY MINGYUR RINPOCHE

MIT HELEN TWORKOV

# Werde ruhig wie ein tiefer See

Ngöndro – Die grundlegenden Übungen  
des tibetischen Buddhismus

Vorwort von Matthieu Ricard



arkana

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel  
»Turning Confusion into Clarity« im Verlag Shambhala Publications, Inc.,  
300 Massachusetts Avenue, Boston, Massachusetts 02115 USA.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Munken Premium Cream*  
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage  
Deutsche Erstausgabe  
© 2015 der deutschsprachigen Ausgabe  
Arkana, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2014 der Originalausgabe Yongey Mingyur Rinpoche  
Lektorat: Angela Kuepper  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagfoto: Cortland Dahl  
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-34190-0

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort .....	7
Dank .....	13
<b>Teil eins – Den Pfad betreten</b> .....	17
1. Erste Schritte .....	19
2. Meditation .....	48
3. Ein kurzer Blick auf meine Gurus .....	87
<b>Teil zwei – Die vier allgemeinen grundlegenden Übungen</b> .....	101
4. Der erste Gedanke, der den Geist umkehrt .....	103
5. Der zweite Gedanke, der den Geist umkehrt .....	134
6. Der dritte Gedanke, der den Geist umkehrt .....	160
7. Der vierte Gedanke, der den Geist umkehrt .....	185
<b>Teil drei – Die vier besonderen grundlegenden Übungen</b> .....	227
8. Die erste besondere Übung .....	229
9. Die zweite besondere Übung .....	321
10. Die dritte besondere Übung .....	359
11. Die vierte besondere Übung .....	402
12. Nach der Ngöndro .....	467
Glossar .....	477
Ausgewählte Literatur .....	491
Quellenangaben .....	493
Über die Tergar-Meditationsgemeinschaft .....	495
Namens- und Sachregister .....	497



## Vorwort

Yongey Mingyur Rinpoche ist einer meiner eigenen Lehrer und auch der Herzenssohn von mehreren meiner spirituellen Wurzellehrer. Dass ich nun zu seinen tiefgründigen Lehren ein Vorwort schreibe, erscheint mir ungefähr so fehl am Platz, wie am helllichten Tage eine Taschenlampe anzuschalten. Deshalb verstehe ich das Folgende als Ehrerbietung an seine Weisheit und an die Meister der Übertragungslinie.

In *Buddha und die Wissenschaft vom Glück* schreibt Mingyur Rinpoche: »Leider gehört zu den Haupthindernissen, auf die wir stoßen, wenn wir den Geist untersuchen wollen, oftmals die tief sitzende und häufig unbewusste Überzeugung, dass >wir nun einmal so geboren sind, wie wir sind, und nichts tun können, um irgendetwas daran zu ändern«. Ich erfuhr das gleiche pessimistische Vergeblichkeitsgefühl in meiner Kindheit und habe es bei meiner Arbeit mit Menschen überall auf der Welt ständig widergespiegelt gesehen. Ohne dass wir auch nur einmal bewusst über sie nachdenken, blockiert die Vorstellung, nichts an unserem Geist oder Bewusstsein ändern zu können, jeden Versuch, es auch nur mal zu probieren (...) Und bei meinen rund um den Globus geführten Unterhaltungen mit Wissenschaftlern stellte ich zu meinem eigenen Erstaunen fest, dass in Wissenschaftskreisen fast einhellig die Ansicht vertreten wird, dass die strukturelle Beschaffenheit des Gehirns tatsächlich wirkliche Veränderungen in den alltäglichen Wahrnehmungen und Erfahrungen zulässt.«

Diese Verbindung von persönlichen Schilderungen, Einblicken in die geistige Befindlichkeit anderer Menschen und einer begeisterten Offenheit für moderne Sichtweisen zeichnen

die Leichtigkeit aus, mit der Mingyur Rinpoche die tiefgründigsten buddhistischen Lehren zusammen mit relevanten Themen aus der modernen Welt präsentiert. Diese wunderbaren Fähigkeiten setzt Rinpoche auch in *Werde ruhig wie ein tiefer See* ein. Mit dem vorliegenden Buch gibt er uns verständliche Anleitungen zu den grundlegenden Übungen an die Hand sowie unverzichtbare Hinweise darauf, wie diese auf traditionelle und authentische Art ausgeführt werden. Das Besondere ist hierbei, dass Rinpoche in die traditionellen Anweisungen immer wieder inspirierende Erinnerungen, Geschichten von großen Meistern und sehr persönliche Einblicke in seinen eigenen spirituellen Weg einfließen lässt. Das macht seine Lehren besonders lebendig.

Mir erscheint es bemerkenswert, dass sich Rinpoche ausgerechnet für ein Buch mit ausführlichen Anleitungen zu den grundlegenden Übungen entschieden hat, wo sich doch heute viele nichts sehnlicher wünschen als sogenannte hohe Lehrunterweisungen für Fortgeschrittene. Doch dazu schrieb bereits Dudjom Rinpoche (1904–1987): »Ob in deinem Geiststrom ein Verständnis für die Bedeutung der Großen Vollendung entstehen kann, hängt ganz von diesen grundlegenden Übungen ab.«

In dieser Aussage klingt die Einstellung aller großen Meister aus der Vergangenheit an. So sagte beispielsweise Drigung Jigten Gönpo (1143–1217): »Andere Lehren erachten die Hauptpraxis als tiefgründig, doch hier sehen wir die vorbereitenden Übungen als tiefgründig an.«

Die Leser dieses Buches werden die Erfahrung machen, dass sich mit dieser soliden Grundlage die weiterführenden Praktiken im natürlichen Fluss ergeben. Ohne die grundlegenden Übungen droht den darauf aufbauenden Praktiken – so verheißungsvoll sie auch scheinen mögen – dasselbe Schicksal wie einem Schloss, das auf der Oberfläche eines zugefrorenen Sees erbaut wurde: Genau wie das Schloss zweifellos versinken würde, sobald die Frühlingswärme käme, dürften die hochfliegenden Ansichten

derer, die meinen, auf die grundlegenden Übungen verzichten zu können, in sich zusammenfallen, sobald sie mit schwierigen äußeren Umständen konfrontiert werden. Dilgo Khyentse Rinpoche (1910–1991) sagte häufig: »Es ist leicht, ein guter Meditierender zu sein, wenn man mit gefülltem Bauch in der Sonne sitzt. Doch erst wenn ihm widrige Umstände begegnen, wird ein Meditierender auf die Probe gestellt.«

Der Enkel von Khyentse Rinpoche, Shechen Rabjam Rinpoche, erhielt einmal Besuch von einem Gast, der mit ihm über seine Schwierigkeiten sprechen wollte. Der Besucher berichtete, wie gut seine Praxis der Großen Vollendung verlaufe und wie leicht es sei, einfach »die Sicht aufrechtzuerhalten«. Dann fügte er hinzu: »Aber wissen Sie, ich kann es nicht ertragen, mich in einem buddhistischen Zentrum aufzuhalten. Die Leute dort sind so böseartig, ich komme mit ihnen einfach nicht klar.« Als Rabjam Rinpoche ihm daraufhin empfahl, bei solchen Gelegenheiten die Lehren des Geistestrainings anzuwenden, antwortete der Mann: »Oh, das ist aber sehr schwierig.« Er hielt es also für leicht, die tiefgründigsten Lehren überhaupt, den Gipfelpunkt des buddhistischen Pfades zu praktizieren, aber die Umsetzung der Lehren, mit denen wir eigentlich beginnen sollten, fand er zu schwierig.

Als der Mann wieder gegangen war, erinnerte sich Rabjam Rinpoche daran, was der große Yogi Shabkar Tsodruk Rangdröl (1781–1851) über solche Fälle gesagt hatte: »Es gibt Menschen, die vorgeben, sie könnten Steine zerkauen, doch tatsächlich sind sie nicht einmal in der Lage, Butter zu zerkauen.«

In seiner Autobiografie ergänzte Shabkar: »Heute sagen manche Menschen, >es lohnt sich nicht, sich viel Mühe mit den vorbereitenden Übungen zu machen. Wozu diese ganze Mühsal? Es reicht, einfach Mahamudra ohne jede Ausschmückung zu praktizieren<. Hört nicht auf solchen Unsinn. Wie kann jemand, der noch nicht einmal das Ufer erreicht hat, über das Meer sprechen?«

Wo können wir also beginnen? Wenn wir uns wirklich auf sinnvolle Art und Weise auf den Weg der Veränderung machen wollen, müssen wir uns erst einmal selbst anschauen. Wir könnten uns fragen: Was mache ich mit meinem Leben? Wo lagen bisher meine Prioritäten? Was kann ich mit der Zeit anfangen, die mir im Leben bleibt? Natürlich ergeben diese Gedanken nur Sinn, wenn wir Veränderungen für wünschenswert und möglich halten. Oder denken wir vielleicht: In meinem Leben und in meinem Umfeld gibt es nichts zu verbessern? Ist Veränderung überhaupt möglich? Die Entscheidung liegt bei jedem Einzelnen.

Die nächste Frage ist, in welche Richtung wir uns Veränderungen wünschen. Wenn wir gesellschaftlichen oder beruflichen Aufstieg anstreben, um mehr Geld oder Annehmlichkeiten zu erlangen, können wir uns dann sicher sein, ob uns diese Dinge – sollten wir sie erreichen – auch dauerhafte Erfüllung bringen? Wenn wir uns an diesem Scheideweg nach unseren wahren Zielen fragen, müssen wir ehrlich zu uns sein und dürfen uns nicht mit oberflächlichen Antworten begnügen.

Auf Fragen wie diese gibt der Buddhismus die Antwort, dass unser menschliches Leben extrem kostbar ist. Auch wenn uns manchmal die große Ernüchterung überkommt, bedeutet das nicht, dass das Leben nicht lebenswert ist. Wir haben allerdings noch nicht klar benannt, wodurch es sinnvoll wird.

Die Lehren der großen buddhistischen Meister sind keine zufälligen Erfolgsrezepte. Sie sind aus der Lebenserfahrung von Experten auf dem spirituellen Pfad entstanden, die über ein außergewöhnliches Wissen verfügen und die Mechanismen, die Glück und Leid hervorbringen, genau verstanden haben.

Wir neigen dazu zu sagen: »Zuerst kümmere ich mich um meine aktuellen Angelegenheiten und bringe all meine Vorhaben zum Abschluss. Wenn das geschafft ist, werde ich klarer sehen und mich dem spirituellen Leben widmen können.« Mit einem solchen Denken täuschen wir uns selbst auf die schlimmste Art

und Weise. Dazu schrieb Jigme Lingpa (1729–1798) in seinem *Schatz der spirituellen Qualitäten*:

»Von der Sommerhitze gequält, seufzen die Wesen voller  
Genuss  
im klaren Licht des Mondes im Herbst.  
Doch sie bedenken und sorgen sich nicht darum,  
dass wieder hundert ihrer Tage abgelaufen sind.«

Statt also die Zeit wie Sand zwischen unseren Fingern zerrinnen zu lassen, sollten wir uns das Lied von Milarepa (ca. 1052 bis ca. 1135) zu Herzen nehmen:

»Da ich Angst vor dem Tode hatte, ging ich in die Berge.  
Ich meditierte über die Ungewissheit, wann der Tod wohl  
kommt  
und eroberte so die unsterbliche Festung des Unveränder-  
lichen.  
Nun ist meine Angst vor dem Tode längst vorüber.«

Wenn Einsiedler das magische Mantra »Ich brauche nichts« wiederholen, versuchen sie sich dadurch von den zahllosen Ablenkungen zu befreien, die den Geist beherrschen und den bitteren Beigeschmack von verlorener Zeit hinterlassen. Sie wollen ihr Leben entrümpeln und sich voll und ganz dem widmen, was wirklich eine Bereicherung darstellt. Einer von Yongey Mingyur Rinpoches Lehrern, Nyoshul Khen Rinpoche (1932–1999), sagte uns: »Der Geist hat sehr viel Macht. Er kann Glück und Leid erzeugen, Himmel und Hölle. Wenn es mithilfe des Dharmas gelingt, eure inneren Gifte zu beseitigen, wird kein äußerer Einfluss euer Glück trüben können. Doch solange diese Geistesgifte in eurem Geist verbleiben, werdet ihr das Glück nirgendwo auf der Welt finden.«

Mein eigener Wurzellehrer, Dilgo Khyentse Rinpoche, hat ebenfalls sehr häufig diese Praktiken gelehrt. So handelte auch die letzte Unterweisung, die er in seinem Raum im Kloster Shechen in Nepal kurz vor seiner Reise nach Bhutan gab, wo er 1991 starb, wieder von den grundlegenden Übungen.

Als jemand, den die Anleitungen aus diesem Buch stark inspiriert haben, ermutige ich Sie, sie zu studieren und umzusetzen. Lassen wir nun Mingyur Rinpoches Worte für sich sprechen.

*Mathieu Ricard*

Kloster Sechen

Bodnath, Nepal

April 2013

# Dank

Im Jahr 2004 hat Mingyur Rinpoche in Vancouver, British Columbia, die grundlegenden Übungen gelehrt. Ich möchte Alex Campbell dafür danken, dass er diese Vorträge, die die ursprüngliche Grundlage dieses Buches bilden, transkribiert und dieses Projekt kontinuierlich unterstützt hat. Zusätzliches Material stammt aus Interviews, die ich mit Mingyur Rinpoche zwischen 2009 und 2011 geführt habe.

Viele Menschen haben sich gemeldet und mich bei diesem Vorhaben unterstützt. Dafür bedanke ich mich besonders bei Lama Karma Lekshe und Kunwood Dakpa für ihre Hilfe im Kloster Ösel Ling in Kathmandu sowie bei Guillermo Ruiz, Jenny und Chao-Kung Yang für ihr Wohlwollen auf einer Wegstrecke im Kloster Tergar in Bodhgaya, die ohne sie eher einsam gewesen wäre. Ich danke Justin Kelley, Nina Finnigan und Miao Lin für ihre Freundschaft und Unterstützung sowie Edwin Kelley, dem Direktor von Tergar International, der unerschütterlich an der Verwirklichung vieler Projekte von Mingyur Rinpoche mitgewirkt hat.

Vielen Dank für die großzügige Hilfe bei der Bildbeschaffung an Jeri Coppola, Urgyen Gyalpo, Marie Sepulchre, Vivian Kurz und den Shechen Archiven sowie an Jeff Watt für seine Hilfe beim Gemälde des Zufluchtsfeldes aus den Himalayan Art Resources. Ich möchte Joanna Hollingbery, Amy Gross, Glenna Olmsted, Myoshin Kelley und Carole Tonkinson für die Lektüre in einem frühen Stadium danken. Mein Dank gilt auch Ani Pema Chödrön und Michele Martin, die mir mit ihrem Verständnis des Materials geholfen haben, die von Mingyur Rinpoche gesprochenen

Worte in schriftliche Form zu bringen. Zum Ende wurde das Manuskript durch kluge Anmerkungen von James Wagner, Kasumi Kato und Clark Dyrud weiter verbessert. Ich danke ihnen für die investierte Zeit und Mühe, und auch Bonnie Lynch, Steve Tibbets und Dominie Cappadonna danke ich für ihre sehr gewissenhafte Lektüre.

Vielen Dank an James Shaheen dafür, dass er in seinem vollen Terminkalender bei der Zeitschrift *Tricycle: The Buddhist Review* die Zeit gefunden hat, das Manuskript in verschiedenen Stadien zu lesen, und auch für seine beständige Freundschaft. Matthieu Ricard danke ich dafür, dass er diese Lehren so eloquent in einen historischen Kontext eingeordnet hat. Tim Olmsted, ein sehr erfahrener Lehrer der Tergar Gemeinschaft, schöpfte aus seiner langen Geschichte mit Mingyur Rinpoche und Tulku Urgyen und steuerte kostbare Einsichten bei. Ich bin ihm ebenfalls sehr dankbar dafür, dass er sich der sicheren Bewahrung dieser wertvollen Lehren widmet. Tim überbrachte das Manuskript dann auch dem Verlag Shambhala Publications, wo es auf großes Wohlwollen traf und von den redaktionellen Fähigkeiten von Emily Bower profitierte.

Von Anfang bis zum Ende hat Cortland Dahl mit seiner Kenntnis traditioneller tibetischer Texte über die grundlegenden Übungen in Verbindung mit seiner Weisheit und Hingabe zu Mingyur Rinpoche einen extrem wichtigen Beitrag geleistet. Ich danke voller Anerkennung für seine Mitarbeit und beständige Geduld.

Im Juni 2011 ist Mingyur Rinpoche für einen langen Zeitraum in ein Einzel-Retreat gegangen und hat seinen Schülern die Verantwortung für die Weiterführung der von ihm initiierten Arbeit übertragen. Trotz der kritischen Aufmerksamkeit, die diesen Seiten gewidmet wurde, sind viele Aspekte von meinem Verständnis von Rinpoches Worten geprägt. Daher sind mögliche Fehler mir zuzuschreiben.

Ich spreche Mingyur Rinpoche meine tiefste Dankbarkeit für

seine bedingungslose Güte aus und dafür, dass ich die Möglichkeit habe, mit ihm zusammenzuarbeiten. Als jemand, die schon so großen Nutzen aus seinen Lehren ziehen konnte, möchte ich eine Anregung aufnehmen, die er am Ende des Buches gibt. Dort bittet er uns Leser darum, daran zu denken, alles, was wir gelernt haben, anderen zu widmen:

»Behalten Sie, genau wie bei der Praxis selbst, Verdienst und Weisheit nicht für sich, und nutzen Sie den Dharma nicht, um sich mit einer weiteren Kompetenz zu schmücken. Geben Sie sie zum Wohle aller Wesen ab. Dazu können Sie auch nur still den Wunsch äußern: »Ich widme alles, was ich gelernt habe, anderen, damit sie ihr Leben frei von Verwirrung leben und Weisheit und Klarheit entwickeln können. Möge sich das Leiden in inneren Frieden verwandeln.«

*Helen Tworlov*

Cape Breton, Nova Scotia

August 2013



Teil eins

Den Pfad betreten



# 1. Erste Schritte

Mein Vater, Tulku Ugyen Rinpoche, war ein großer Meister der Meditation. Als ich klein war, lebte ich in seinem Nonnenkloster Nagi Gompa, das hoch über der Stadt Kathmandu gelegen ist. Noch bevor ich mit meinem eigenen formalen Studium begann, setzte ich mich oft zu den Nonnen, um ihrem Unterricht zuzuhören. Viele Male hörte ich meinen Vater das tibetische Wort Sangye gebrauchen, um zu erklären, was Erleuchtung ist. *Sang* bedeutet »erwachen«, frei von Unwissenheit und Leiden zu sein. *Gye* heißt »sich entfalten und blühen«. Erleuchtung bedeute also, sich zu öffnen wie eine aufblühende Blume, erklärte mein Vater.

Er sagte so viele wunderbare Dinge über die Erleuchtung, die ich nicht verstand, deshalb erfand ich meine eigene Version: Ein Buddha zu werden hieß, dass man nie wieder aufgewühlt, wütend oder eifersüchtig sein würde. Ich war damals etwa sieben Jahre alt, empfand mich eher als faul und kränkelte leicht. Ich glaubte, diese Probleme durch das Erwachen hinter mir zu lassen: Ich würde robust und gesund werden und keine Angst und Fehler mehr haben. Das Beste aber wäre, dass die Erleuchtung jede Erinnerung daran, dass ich jemals negative Gefühle gehabt hatte, auslöschen würde.

Mit dieser glücklichen Erklärung im Sinn fragte ich eines Tages meinen Vater: »Wenn ich erleuchtet bin, kann ich mich dann noch an mich selbst erinnern? An mein altes Selbst?«

Es kam häufiger vor, dass mein Vater liebevoll über meine Fragen lachte, doch diese fand er besonders komisch. Er erklärte mir schließlich, dass Erleuchtung nicht dasselbe sei, wie von einem

Geist besessen zu sein. In der tibetischen Kultur gibt es eine Tradition von Orakeln, das sind Menschen, die von geistigen Kräften in Besitz genommen werden und dann Vorhersagen und Prophezeiungen machen. Wenn das geschieht, vergessen sie ihr früheres Selbst und werden zu ganz anderen Wesen. Sie wirbeln umher, bis sie wie Betrunkene zu Boden fallen. Um deren wildes Benehmen zu imitieren, tanzte mein Vater im Kreis, wobei er im Wechsel die Knie anhob und die Arme umherschleuderte. Plötzlich hielt er an und meinte: »So ist das nicht. Erwachen heißt vielmehr, sich selbst zu entdecken.« Er legte die hohlen Handflächen aneinander und sagte: »Wenn du eine Handvoll Diamanten hast, aber nicht weißt, was Diamanten sind, behandelst du sie wie Kieselsteine. Sobald du aber erkennst, dass es Diamanten sind, kannst du ihre kostbaren Eigenschaften nutzen. Ein Buddha zu werden ist, wie einen Diamanten in deiner Hand zu finden. Du wirst dein Selbst nicht verlieren, sondern dich selbst entdecken.«

## Die acht Schritte der grundlegenden Übungen

Die grundlegenden Übungen des Tibetischen Buddhismus bestehen aus einer Sequenz von acht aufeinanderfolgenden Schritten, die den Pfad der Selbst-Entdeckung vorzeichnen. Sie helfen uns, den Diamanten, den wir schon immer besaßen, zu erkennen. Diese Entdeckung meinen wir, wenn wir von »Erwachen« sprechen. Die acht Schritte führen uns weg von Gewohnheiten, die Verwirrung und Unglück erzeugen, und hin zur Klarheit unserer wahren Natur.

Auf Tibetisch heißen die grundlegenden Übungen *Ngöndro* – das bedeutet so viel wie »das, was zuerst kommt« und wird traditionell als »vorbereitende Übungen« übersetzt. Das Wort »vorbereitend« wurde leider oft so gebraucht, dass es die Wich-

tigkeit der Ngöndro schmälerte. Deswegen verwende ich lieber den Begriff »grundlegend«. Wenn man ein Haus baut, braucht man ein starkes Fundament. Ohne eine feste Untermauerung wird unser Haus einstürzen, und die Zeit, Energie und das Geld, die wir investiert haben, werden vergeudet. Das erklärt, warum die Meister immer wieder betonten, dass die ersten, grundlegenden Schritte noch weitaus wichtiger sind als die darauf aufbauenden Praktiken.

In den Ngöndro-Übungen sind die wesentlichen Prinzipien enthalten, die in allen buddhistischen Lehren immer wieder auftauchen, wie das Nichtvorhandensein eines Selbst, beziehungsweise das Nicht-Selbst, Vergänglichkeit und Leiden.

Die Praxis kann Vorstellungen von Mitgefühl, Karma und Leerheit in direkte Erfahrungen verwandeln. Sie kann die Art verändern, wie Sie über sich selbst denken, Ihre Fähigkeiten einschätzen und mit anderen umgehen. Die Möglichkeiten, die die Ngöndro bieten, sind so weitreichend und tiefgründig, dass es überwältigend wirken mag, wenn man versucht, sie auf einmal als Ganzes zu begreifen. Deshalb sollte man nicht vergessen, dass die Übungen Schritt für Schritt funktionieren.

## Der Übergang von Verwirrung zur Klarheit

Waren Sie schon einmal in einer Gegend der Welt, wo Menschen Tiere zum Mahlen von Getreide einsetzen? Vielleicht haben Sie einen Esel oder ein Kamel gesehen, die an einen Mühlstein gespannt waren. Das Tier geht immer im Kreis herum und dreht den Stein so, dass der Weizen oder Mais darunter zu Mehl gemahlen wird. Das Tier trägt Scheuklappen, damit es nicht von seiner Aufgabe abgelenkt wird. Auch wir müssen in unserem Alltag immer wieder dieselben Aufgaben erledigen. Wir bleiben unseren inneren Schätzen gegenüber blind und gehen immer weiter im Kreis der Unwissenheit. Wir wenden uns nach außen und

versuchen durch Beziehungen, Geld oder Macht das Glück zu finden – bloß um festzustellen, dass wir dennoch in denselben eingefahrenen Bahnen bleiben, ohne jemals eine Linderung der Verwirrung zu spüren. Diesen unendlichen Kreislauf nennen wir »Samsara«, was so viel bedeutet wie »sich drehen« oder »im Kreis herumgehen«. Daher sprechen wir auch davon, in einer zyklischen Existenz gefangen zu sein. Wenn wir nichts über den Dharma, einen Pfad oder einen Ausgang aus dem unendlichen Kreislauf wissen, fühlen wir uns »wie Bienen, die in einem Glas eingeschlossen sind«, wie es in den Texten heißt. Obwohl das kein schönes Gefühl ist, findet man sich irgendwie damit ab.

Das erste Anzeichen des Erwachens ist die Einsicht, dass wir nicht dazu verdammt sind, bis in alle Ewigkeit dasselbe zu tun. Vielleicht dachten wir bisher immer: »Das ist mein Leben, ich habe immer wieder dieselben neurotischen Angewohnheiten und unangenehmen Gefühle – daran kann man nichts ändern.« Möglicherweise erkennen wir aber die Grenzen dieser Analyse und denken: »Vielleicht finde ich im Bienenglas der samsarischen Existenz ja doch einen kleinen Spalt, durch den ich entkommen kann.« Dieser Gedanke gibt uns den Anstoß, uns von Samsara abzuwenden – weg vom Bewusstseinszustand der Verwirrung, der durch Begierde und Ablehnung zum Ausdruck kommt. Wir wenden uns davon ab, jeder kleinen Annehmlichkeit nachzujagen, und verlassen uns nicht länger auf das Versprechen der Gesellschaft, dass dauerhaftes Glück aus Liebesbeziehungen, Häusern, Ansehen oder Wohlstand entsteht. Wir wenden uns davon ab, immer nur nach außen zu schauen. Allmählich erkennen wir, dass wir schon alles haben, was wir brauchen, um glücklich zu sein.

Es ist sehr wichtig zu verstehen, wodurch Samsara – auch »Welt der Verwirrung« genannt – erzeugt wird. Samsara entsteht nicht aufgrund von äußeren Umständen. Es hängt nicht von einem bestimmten Gegenstand in unserem Umfeld ab. Samsara entsteht aus der Art und Weise, wie unser Geist aus Gewohn-

heit an Fehlwahrnehmungen der Wirklichkeit festhält. Wenn wir uns von Samsara abwenden, beginnen wir uns vom Zustand der Gefangenschaft abzuwenden, in die der Geist sich selbst bringt. Wir möchten gern unser Gefühl der Unzufriedenheit loswerden. Ein guter Ansatzpunkt dafür ist, nicht länger den äußeren Umständen die Schuld an unseren Gefühlen von Besorgnis, Angst und Unzufriedenheit zuzuschreiben.

Wem wenden wir unseren Geist aber stattdessen zu? Sich selbst. Wir arbeiten mit unserem Geist, der sowohl die Quelle für unsere Verwirrung als auch für Klarheit und Zufriedenheit ist. Wir wenden uns dem Loslassen von Fehlwahrnehmungen zu, die uns auf Verhaltensmuster festlegen, welche unsere Unzufriedenheit nicht lindern können. Wenn wir diese Gewohnheiten aufgeben, zeigt sich unsere Entscheidungsfreiheit, das heißt, wir sind nicht länger Sklaven unserer Neurosen und Selbstbezogenheit, unserer Vorlieben und Abneigungen. Diese Freiheit von Grund auf zu kennen und zuzulassen, dass sie unser Leben durchdringt, nennt sich Nirwana, Befreiung, Erwachen oder Erleuchtung. Wir nennen es auch Buddhaschaft. Diese Freiheit aufzudecken ist der Pfad des Dharmas. Samsara ist ein Geisteszustand. Nirwana ist ein Geisteszustand. Genau wie die Sonne scheint, ganz gleich ob sie von Wolken verdeckt wird oder nicht, existiert auch die Klarheit inmitten von Verwirrung und Leid.

Stellen Sie sich vor, Sie träfen nachts an einem Dorfgasthof ein. Es sieht so aus, als ob es keine anderen Autos, Häuser oder Menschen gäbe. Doch wie durch ein Wunder werden sie am nächsten Morgen sichtbar. Natürlich waren sie schon die ganze Zeit da, doch in der Dunkelheit haben wir sie nicht bemerkt. Genauso ist es mit unserer eigenen befreiten Natur. Unsere Realität wird durch das Erkennen vom Zustand der Verwirrung in Klarheit transformiert, was dann zu wirklicher innerer Ruhe führt. Im Erkennen liegt der Schlüssel zu unserem Pfad, und der Pfad beginnt mit den grundlegenden Übungen.

Noch ein Wort der Warnung: Der Pfad gibt zwar die Route unserer Entdeckungsreise vor, doch das heißt nicht, dass unser eigenes inneres Erwachen akkurat und gradlinig verläuft. Der gesamte buddhistische Pfad basiert auf dem Verständnis, dass unser Geist die verlässlichste Quelle ist, aus der wir Wohlbehagen, Ruhe und Schutz schöpfen. Trotzdem behalten die Gewohnheiten, die uns an die Verwirrung binden, eine große Macht, und wenn wir diese Gewohnheiten aufgeben, verläuft das nicht in einer vorgeschriebenen Reihenfolge. Aus eigener Erfahrung weiß ich: Selbst wenn man gezielte Lehren dazu erteilt bekommt, wie man Gewohnheitsmuster aufgibt, bedeutet das noch nicht, dass dies auch sofort passiert.

## Loslassen

Wir hören oft, dass es in den Lehren des Buddhas darum geht, unsere Anhaftung und Fixierungen »loszulassen«, doch was ist damit wirklich gemeint? Man könnte leicht annehmen, dass es heißt: »Ich darf weder Geld noch Ruhm, ein schönes Haus oder einen guten Job haben. Ich muss meine Familie, Freunde und sogar meine Kinder aufgeben.« Das ist ein Missverständnis. Wir müssen nur unsere Anhaftung aufgeben.

Als ich mit meiner eigenen Ngöndro-Praxis begann, war mir das alles nicht klar. In meiner Tradition steht die Ngöndro am Anfang eines traditionellen Dreijahresretreats. Währenddessen werden alle Arten von Ablenkungen einschließlich Freunde und Familie ausgeklammert oder reduziert, um eine intensive und möglichst komplette Versenkung in das Dharma-Studium zu ermöglichen.

Als ich elf Jahre alt war, begann ich, die meiste Zeit im Kloster Sherab Ling in Nordindien, westlich von Dharamsala zu leben. Zwei Jahre später ging ich in ein Dreijahresretreat und begegnete schon sehr bald dem offensichtlichen Widerspruch. Einerseits

lernten wir: »Vermögen ist in Ordnung, Nahrung ist in Ordnung, Ruhm ist in Ordnung. Denn sie sind alle Bestandteil des Geistes.« Andererseits klang es aber so, als ob wir alles aufgeben müssten.

Eines Nachmittags besuchte ich meinen Retreat-Meister Saljay Rinpoche, dessen Raum vom Hauptkorridor abging. Er hatte wie immer in der einen Hand eine Mala, eine Gebetskette, und in der anderen eine Gebetsmühle. Handgebetsmühlen sind mit heiligen Silben gefüllt – die beliebtesten sind OM MANI PEME HUNG, das Mantra des großen Mitgefühls. Die Worte sind im Inneren eines Metallzylinders eingerollt, der auf einem Holzgriff sitzt und den man durch eine sanfte Handbewegung zum Kreisen bringt. Die Gebetsmühle dient dazu, Segen zu verbreiten.

Ich erklärte ihm, dass seine Lehren für mich so klangen, als ob ich das Leben, so wie ich es aus Indien und Nepal kannte, aufgeben müsste. »Meinen Sie vollständige Entsagung?«, fragte ich. »Muss ich jetzt im Wald oder in einer Höhle leben?«

Er antwortete mit den Worten, die einmal der indische buddhistische Meister Tilopa (988–1069) seinen Schüler Naropa (1016–1100) gelehrt hatte: »Die Erscheinungen können dich nicht an Samsara binden. Nur dein eigenes Festhalten kann dich an Samsara binden. Es geht darum, das Festhalten bleiben zu lassen.«

Bevor er fortfuhr, beobachtete er meine Reaktion, die – wie später üblich – in der stillen Bitte an ihn bestand weiterzusprechen. Dann sagte er: »Das bedeutet, dass man sich nicht von materiellen Annehmlichkeiten abhängig machen sollte. Das wird nie Glück bringen. Wenn man loslässt, kann man sowohl in einer Höhle als auch in einem Palast glücklich leben.«

Um den Unterschied zwischen Loslassen und Aufgeben zu verdeutlichen, hielt Saljay Rinpoche seine Mala aus Bodhi-Samen in der linken Hand, wobei seine Handfläche nach unten zeigte und er die Mala mit der Faust umschlossen hielt. »Die

Mala ist die Erfahrung«, sagte er »und je fester du sie hältst, desto mehr Perlen werden seitlich aus der Umklammerung herausrutschen. Wenn du darum kämpfst, alle Perlen festzuhalten, wird dein Griff immer enger – bis dich das so ermüdet, dass du nicht weiterkämpfst und aufgibst.« Er lockerte den Griff, und die Mala fiel ihm in den Schoß. »Doch Loslassen ist nicht dasselbe wie Aufgeben«, fuhr er fort. Nun hielt er seine Hand flach mit der Handfläche nach oben und ließ die Mala darauf liegen. »Das ist Loslassen«, erklärte er. »Phänomene sind in Ordnung, Wohlstand ist in Ordnung, Geld ist in Ordnung, Wahrnehmung ist in Ordnung. Das Problem ist nur das Festhalten. Dieses Beispiel zeigt, wie Loslassen richtig geht. Du hältst die Mala nicht fest und hast sie doch noch immer. Ausschlaggebend dafür, ob du die Hand mit der Handfläche nach unten oder nach oben hältst, ist die Weisheit.«

Im Loslassen steckt Weisheit. Wenn wir zu stark festhalten, verlieren wir die Hoffnung. Der wichtigste Teil der Übung, bei der wir den Geist von Samsara abwenden und Nirwana zuwenden, ist, das Festhalten zu unterlassen. Wenn wir feststellen, dass nicht unser Haus und unser prestigeträchtiger Job die größten Hindernisse für unser Glück sind, sondern unsere Anhaftung und unser Festhalten daran, können wir das als große Erleichterung empfinden. Etwas loslassen ist aber nicht so, wie wenn man den Müll wegbringt oder einem Obdachlosen einen gebrauchten Mantel schenkt. Uns von den Dingen des Samsara zu lösen mag sich eher so anfühlen, als ob wir uns selbst das Fleisch von den Knochen ziehen würden.

Generell kann man nicht einfach von einem Moment auf den anderen in einen Geisteszustand des Nichtfesthaltens eintreten, ohne auf der äußeren Ebene irgendetwas aufzugeben. Deshalb enthält der Weg Praktiken, die uns ermutigen, in unterschiedlichem Maße Verzicht zu üben. Schon die Meditation selbst ist ein Ausdruck von Entsagung: Ganz gleich ob in unserem Geist

Chaos herrscht, ob er an etwas festhält oder von Verlangen verzehrt wird – wir sind immerhin von dem Druck der gewöhnlichen Aktivitäten einen Schritt zurückgetreten und versuchen, mit unserer geistigen Verwirrung zu arbeiten. Das ist ein großer Schritt. Ein weiterer großer Schritt ist zu lernen, wie wir unseren Geist von den Gewohnheiten der Verwirrung abwenden – so wie wir es in der Ngöndro tun –, um Zugang zu den wahren Quellen der Befreiung in unserem Inneren zu erhalten.

Sowohl mein Vater als auch Saljay Rinpoche sagten immer wieder: »Wir haben schon alles, was wir für unsere Reise brauchen.« Warum wiederholten sie das nur immerzu? Weil wir die Worte zwar verstehen, ihnen aber nicht glauben. Niemand glaubt zu hundert Prozent daran. Das ist auch in Ordnung, weil wir ja irgendwo anfangen müssen.

Das freizulegen, was wir bereits haben, mag einfach klingen – ist es aber nicht. Die Anhaftung an Samsara ist wirklich tiefgreifend. Sie geht so tief, dass sie von keiner äußeren Kraft gebrochen werden kann. Der Bruch muss von innen kommen. Das fängt damit an, dass wir alle Projektionen, gedanklichen Konstrukte und gewöhnlichen Vorstellungen von uns selbst loslassen und lernen zu erkennen, wer wir wirklich sind. Die Meditation ist das wirksamste Werkzeug, mit dem wir das erreichen können.

## Shamata

Eine Meditation, die wir bei der Ngöndro durchgängig praktizieren, heißt Shamata, Sanskrit für »ruhiges Verweilen«. Auf Tibetisch heißt es Shiné. Mit der Shamata-Praxis werde ich mich im nächsten Kapitel befassen, doch einige Punkte möchte ich hier schon erläutern. »Ruhiges Verweilen« beschreibt einen Geist, der in seiner eigenen Stabilität ruht, einen Geist, der nicht andauernd von irgendwelchen Gegebenheiten hin- und hergerissen wird. Wir gewinnen Zugang zum Geist des Verweilens durch

Erkennen. Was erkennen wir? Gewahrsein: die seit jeher vorhandene wissende Qualität des Geistes, von der wir nie auch nur für einen Augenblick getrennt waren. Obwohl wir das Gewahrsein normalerweise nicht erkennen, können wir darauf genauso wenig verzichten, wie wir leben können, ohne zu atmen. Deshalb verwende ich die Begriffe Shamata und Gewahrseins-Meditation häufig synonym.

Die Entdeckung unseres eigenen Gewahrseins ermöglicht es uns, Zugang zu der natürlichen Stabilität und Klarheit des Geistes zu finden, der unabhängig von Bedingungen und Umständen und von unseren Emotionen und Stimmungen existiert. Gewahrsein ist immer vorhanden, ganz gleich ob wir glücklich oder traurig, ruhig oder besorgt sind. Es nimmt weder zu noch ab. Gewahrsein erlangen wir nicht, sondern wir lernen, es zu erkennen. Dieses Erkennen erweckt die erleuchtete Natur des Geistes.

Allerdings tritt dieses Erkennen nur ein, wenn wir daran glauben, dass wir die Fähigkeit haben, es geschehen zu lassen. Dazu müssen wir unser Gefühl von Mangel und Unzulänglichkeit loslassen; das Gefühl, dass wir nicht gut genug wären, um zu begreifen, dass wir schon ein Buddha sind. Auch wenn der Geist nicht zu hundert Prozent glauben mag, dass wir alles haben, was wir für unsere Reise brauchen, müssen wir zumindest ein gewisses Vertrauen in unsere Fähigkeiten entwickeln. Daher dient auch der erste Schritt der Ngöndro ganz gezielt dazu, uns davon zu überzeugen, dass die Buddhaschaft schon in unseren Händen liegt.

## **Die vier allgemeinen und die vier besonderen Übungen**

Traditionelle Ngöndro-Liturgien gibt es in kurzer und langer, einfacher und komplizierter Form. Einige der vielen Kommentare zu der Ngöndro enthalten präzise Anleitungen zu Ritualen,

Opferungen, Visualisierungen und anderem. Schüler aus westlichen Ländern fühlen sich von den traditionellen Erläuterungen nicht immer inspiriert. Oder sie haben Mühe, sich im kulturellen Drum und Dran des alten Tibets zurechtzufinden, um die darin enthaltenen wesentlichen Lehren zu begreifen, die zeitlos und universell sind. Auch wenn hier recht umfangreiche praktische Anleitungen gegeben werden, liegt der Schwerpunkt auf der inhaltlichen Bedeutung. Ich möchte an dieser Stelle kurz alle acht Ngöndro-Übungen vorstellen, damit wir ein Gefühl für den gesamten Vorgang entwickeln, bevor wir anschließend in die detaillierten Beschreibungen eintauchen. Wenn wir uns erst einmal einen Überblick über den ganzen Wald verschafft haben, werden wir uns später in seinem Inneren nicht so leicht verlaufen.

Die acht Schritte der Ngöndro-Übungen bestehen zum einen aus den vier Gedanken, die den Geist umkehren, auch die »vier allgemeinen Übungen« genannt, und zum anderen aus den »vier besonderen Übungen«. Die Unterscheidung zwischen »allgemein« und »besonders« basiert auf den Methoden und Techniken, die bei den Übungen angewendet werden. Die allgemeinen Übungen sind in allen Schulen des Buddhismus gleich. Viele Sichtweisen der besonderen Übungen sind in allen buddhistischen Schulen üblich – vor allem die Zufluchtnahme. Doch die Methoden, die wir anwenden, gibt es ausschließlich im tibetischen Buddhismus.

### **Der erste Gedanke, der den Geist umkehrt: Die kostbare menschliche Existenz**

Der erste Schritt ist eine Kontemplation darüber, dass wir Menschen mit allem geboren wurden, was wir brauchen, um aus der Verwirrung in die Klarheit hinüberzutreten. Dieser erste Gedanke erzeugt in uns eine freudige Wertschätzung für die Attribute und Bedingungen, die wir als gegeben hinnehmen:

unsere Augen, Ohren, Gliedmaßen und Organe; unsere kognitiven Fähigkeiten, unser Sprachvermögen und unsere Lernfähigkeit. Wir untersuchen unsere physischen Körper und geistigen Faktoren, um zu der festen Überzeugung zu gelangen, dass wir schon komplett mit dem seltenen und kostbaren Potenzial für das Erwachen ausgestattet sind. Dieses Wissen durchbricht unsere gewöhnliche – und sehr menschliche – Haltung, uns selbst nur im Hinblick darauf zu sehen, was uns fehlt. Wir wenden uns von Gefühlen der Unzulänglichkeit ab, die uns in unseren Wünschen und Fähigkeiten nur blockieren.

### **Der zweite Gedanke, der den Geist umkehrt: Vergänglichkeit**

Die Möglichkeiten, die uns unsere kostbare menschliche Geburt bietet, sind nicht nur selten, sondern auch nicht von Dauer, und sie dürften sich so bald nicht noch einmal ergeben. Obwohl Altern und Tod unvermeidlich sind, fühlen sich Menschen, wenn sie alt werden, oft von ihrem Körper betrogen. Im Alter kommt es vor, dass man bei den gewöhnlichsten Dingen des Lebens auf ungewöhnlichen Widerstand trifft, und dieser Widerstand erzeugt Leiden. Wenn wir die Gewissheit, dass wir sterben müssen, nicht länger verleugnen, können wir die Zeit, die wir in diesem menschlichen Körper haben, optimal nutzen. Das ist der Kernpunkt des zweiten Gedankens.

Ganz gleich welche Phänomene wir untersuchen – unsere Körper, Gebäude, Flugzeuge, Computer –, die Analyse bestätigt, dass ihre Vergänglichkeit gewiss ist. Unser Körper stellt uns hier vor eine besondere Herausforderung, weil wir auf gar keinen Fall sterben wollen. Unser logischer, rationaler Geist sagt uns zwar, dass wir sterben müssen, doch wir verhalten uns so, als ob wir ewig leben würden. Dieselbe Täuschung beeinflusst auch unser Verhalten gegenüber unserem Job, unserer wirtschaftlichen Situ-

ation, unseren Lieben und anderem. Doch da alle diese Situationen von äußeren Ursachen und Bedingungen abhängen, können sie unmöglich konstant sein. Wenn wir ihre vergängliche Natur nicht erkennen, halten wir hoffnungslos an etwas fest, was wir gar nicht haben können.

Diese Diskrepanz zwischen der Art, wie die Dinge sind und wie wir sie gern hätten, ruft jeden Tag aufs Neue ein enormes Maß an Verwirrung und Unzufriedenheit in uns hervor. Angenommen, wir kommen zum Flughafen, und unser Flug hat Verspätung. Die kollektive Aufregung bei den Fluggästen ist tendenziell ansteckend. Um uns davon nicht erfassen zu lassen, müssen wir Veränderungen annehmen können. Stattdessen bestehen wir darauf, dass die Dinge so sein müssten wie ursprünglich geplant, und handeln so, als ob zwischen dem verspäteten Flug und unserer Verärgerung eine innere Verbindung bestünde. Wenn unsere Pläne einmal zunichtegemacht wurden, scheint es unvermeidlich, dass wir in Enttäuschung, Verärgerung und vielleicht auch in Wut geraten.

Wir fühlen uns hilflos, doch wir sind es nicht. Daran, dass unser Flug Verspätung hat, können wir wohl kaum etwas ändern. Doch wir können definitiv unsere Verärgerung darüber abstellen. Durch Meditation können wir Zugang zum Gewahrsein finden. Wenn wir mit dem Gewahrsein verbunden sind, identifizieren wir uns nicht länger mit unserer Reaktion; wir gehen nicht mehr voll in ihr auf. Das wirkt sich auf unser normales Verhalten aus: Wir können die Art und Weise verändern, wie wir mit Situationen umgehen, auch wenn sich die Situationen selbst ändern.

Schon ein kleines Alltagsproblem wie eine Verspätung – am Flughafen, im Straßenverkehr oder in der Schlange am Geldautomaten – kann unseren Geist in Aufruhr versetzen. Dieser Geisteszustand bestimmt den Alltag vieler moderner Menschen – sie sind ständig gestresst, reagieren auf äußere Umstände und beklagen sie. Diese Art von Anhaftung ist auch dafür verantwortlich,

dass Menschen selbst kurz vor ihrem eigenen Tod noch immer nicht die Veränderung akzeptieren, die ihnen unmittelbar bevorsteht. Der Alltag bietet unzählige Situationen, in denen wir die Möglichkeit haben, uns an Veränderungen und an Vergänglichkeit anzupassen. Doch wir lassen diese kostbaren Gelegenheiten ungenutzt verstreichen und meinen, wir hätten alle Zeit der Welt.

Wenn wir aber unser Erkennen des Gewahrseins stabilisieren, haben wir letztlich sogar eine Chance, die äußeren Umstände zu verändern. Wenn wir dem Mitarbeiter der Fluggesellschaft voller Wut und moralischer Empörung gegenüberreten, wird er – wie jedes Lebewesen, das angegriffen wird –, sich zurückziehen und zur Selbstverteidigung übergehen. Das ist seine Weisheit. Doch mit mehr Übung lernen wir, unser Verhalten gezielt zu steuern. Dann sind wir in der Lage, die gewöhnlichen Neigungen und emotionalen Muster zu erkennen, durch die eins zum anderen kommt. Wir können sehen, wie Handlungen und Reaktionen in unserem Geist die Bedingungen für den nächsten Augenblick schaffen. Das Mittel des Erkennens verschafft uns eine Wahlmöglichkeit. Der Ausgang einer Situation ist nicht vorbestimmt. Wenn wir unsere eigene Vergänglichkeit hinnehmen, ermutigt uns das dazu, die üblichen Reaktionen zu unterlassen und uns in einem Verhalten zu üben, das darauf abzielt, in der Zukunft Leiden zu vermindern. Das führt uns zum Thema Ursache und Wirkung, zum nächsten Schritt.

### **Der dritte Gedanke, der den Geist umkehrt: Karma**

Bei Karma geht es um das Gesetz von Ursache und Wirkung. Im traditionellen Unterricht, den junge Mönche erhalten, wird Karma oft mit dem Bild vom Ausbringen eines Samens erklärt: Wir säen einen Samen, und daraus wächst ein Korn. Oder wir zünden den Motor, und das Auto startet. So funktioniert die

Welt. Der Begriff Karma fügt dem eine ethische Komponente hinzu: Unser Handeln in einem Moment schafft für uns selbst und für andere die Bedingungen für den nächsten Moment – auf positive, negative oder neutrale Art und Weise. Viele alltägliche Handlungen sind neutral. Wenn aber beispielsweise unser Flug Verspätung hat, können wir darauf entweder positiv oder negativ reagieren. Die Bedingungen für die Gegenwart wurden in unserer Vergangenheit geschaffen, und unsere Zukunft wird von der Gegenwart bedingt. Das ist nicht immer offensichtlich: Obwohl feststeht, dass sich unser gegenwärtiges Verhalten auf die Zukunft auswirkt, ist ungewiss, ob diese Zukunft nun in der nächsten Minute, im nächsten Jahr oder im nächsten Leben liegt.

Viele Menschen glauben nicht an Wiedergeburt und wehren sich gegen die Vorstellung von Karma, weil sie mit vergangenen und zukünftigen Leben zu tun hat. Doch ein Verständnis von Karma ist für dieses Leben genauso relevant wie für die Frage, was nach unserem Tod geschieht. Man muss nicht gleich an Wiedergeburt glauben, um Nutzen aus dem Verständnis von Karma zu ziehen. Denn Karma erklärt, wie ein Ereignis aus früher oder jüngster Vergangenheit unseren gegenwärtigen Geisteszustand beeinflussen kann und wie sich unser heutiges Verhalten auf die Zukunft auswirkt.

Man muss wissen, dass Karma nicht dasselbe ist wie Schicksal. Karmische Einflüsse aus der Vergangenheit haben zwar zu unserer heutigen Situation beigetragen, doch sie bestimmen nicht die Zukunft. Unser Verhalten bedingt die Zukunft – mit anderen Worten hängt die Zukunft davon ab, ob wir mit unseren Handlungen uns und anderen nützen oder schaden. Wir erzeugen unser eigenes Karma. Je mehr Verantwortung wir daher für unsere Handlungen übernehmen, desto besser können wir uns das Leben schaffen, das wir gern leben möchten.

Unser Leben ist nicht vorbestimmt. Ungeachtet unserer früheren oder jetzigen Situation können wir die Richtung unseres

Lebens steuern und verändern. Die Erkenntnis, dass wir sterben müssen, verleiht unserem Bemühen, gutes Karma zu erzeugen, mehr Kraft. Alles ist vergänglich, und der Tod kommt ohne Vorwarnung. Wenn wir verstehen, wie Karma funktioniert, wird unser Leben dadurch augenblicklich sinnvoll. Jeder Moment bietet die Möglichkeit, sich dem Erwachen zuzuwenden, und wenn wir uns vergegenwärtigen, dass diese Momente nur begrenzt vorhanden sind, ist es wahrscheinlicher, dass wir sie auch nutzen. Glauben wir an die Wiedergeburt, so verstärkt das unseren Wunsch, gutes Karma zu erzeugen. Denn wir wollen die besten Bedingungen für unsere Wiedergeburt schaffen, und dafür bestehen hier und jetzt die besten Möglichkeiten. Ein Verhalten, das von Unglück wegführt und uns selbst und anderen nicht schadet, wird helfen, schwierige Umstände in unseren zukünftigen Leben abzumildern.

Wenn wir verstanden haben, welche Rolle wir selbst in dem Leiden spielen, das wir erleben – das Thema des vierten Gedankens –, motiviert uns das noch stärker, auf das Gesetz von Karma und abhängigem Entstehen zu achten. Es spornt uns noch mehr dazu an, jetzt das Leiden zu verringern, statt es weiter in die Zukunft zu tragen.

### **Der vierte Gedanke, der den Geist umkehrt: Leiden**

Bei den ersten drei Kontemplationen – über die kostbare menschliche Existenz, über Vergänglichkeit und über Karma – leuchtet uns allmählich ein, wie ergebnislos unsere bisherigen Strategien zum Glücklichsein waren. Die Enttäuschungen des Samsara sind natürlich den meisten Erwachsenen bekannt. Doch solange wir keine Alternative haben, werden wir wohl stets nur auf das Beste hoffen und weiter im Kreis herumgehen wie das Kamel, das den Mühlstein dreht. Bevor wir uns aber wirklich von der Welt

der Verwirrung abwenden können, müssen wir uns in vollem Umfang mit dem Leiden und der Unzufriedenheit konfrontieren, die Samsara ausmachen. Nur dann werden wir rückhaltlos bereit sein, uns den Sichtweisen und Werten zu widmen, die uns vom Leiden befreien.

Die erste Lehre von Buddha Shakyamuni handelte von Dukkha, ein Begriff aus dem Sanskrit, der meist als »Leiden« übersetzt wird. Häufig denken wir bei Leiden an Katastrophen wie Erdbeben, Kriege oder tödliche Krankheiten, doch in vielen buddhistischen Lehren geht es darum, wie wir in weniger gravierenden leidvollen Situationen in unserem Geist Stabilität bewahren. Wie reagieren wir, wenn unser Flug gestrichen wird oder wenn wir die Fernbedienung des Fernsehers nicht finden können? Solche alltäglichen Ärgernisse mögen trivial klingen, doch sie sind Teil unseres Lebens und können einen anhaltenden Zustand der Aufregung hervorrufen. Dieser Geist, der nie ganz zur Ruhe kommt, der sich die Dinge immer anders wünscht, als sie sind, und der unaufhörlich in Bewegung ist, wird mit dem Begriff Dukkha beschrieben.

Manchmal wird Dukkha auch als Unzufriedenheit interpretiert, als das Gefühl, dass die Gegebenheiten – wie gut sie auch sein mögen – immer noch besser sein könnten. »Es ist ein toller Tag, nur etwas zu warm.« Oder: »Mein Leben verläuft eigentlich recht gut – wenn ich nur etwas mehr Geld hätte oder wenn ich nur befördert werden könnte oder wenn ich nur dieses Haus kaufen könnte.« Ein solcher Geist strebt fortwährend danach, die äußeren Umstände zu verändern, oder er zieht sich zurück, um ihnen auszuweichen. Er will ein neues Auto oder sein Lieblingsgericht haben, er bemüht sich um einen Partner oder um ein höheres Ansehen. Er hält fest. Er verlangt. Es ist ein Geist, der nie mit der Gegenwart zufrieden ist – er ist immer ruhelos, schwirrt immer umher und sucht einen Platz, auf dem er landen kann. Das tut er manchmal auch, aber nur für ein paar Sekunden.

Bei Dukkha ist das beherrschende Thema, dass man sich die Dinge anders wünscht, als sie sind. Es ist schwierig, alle Ebenen der geistigen Aufregung in ein Wort zu fassen, weil es so viele Formen gibt. Doch Unzufriedenheit kann zu einer wirklichen Qual werden und ein Leben voller Elend erzeugen.

Der Buddha verstand, dass Samsara durch geistiges Festhalten und durch Unwissenheit aufrechterhalten wird. Wenn man erkennt, dass dies zu Leiden führt, löst das die Wende in Richtung Befreiung aus. Wir beginnen unsere Situation zu akzeptieren oder zumindest anzuerkennen, dass sie so ist, wie sie ist. Wir werden mit den Mustern vertraut, die dafür sorgen, dass wir uns weiter im Kreis drehen, und wenn wir sie sehen, haben wir die Möglichkeit, uns aus ihrem Griff zu lösen. Allein schon das Erkennen treibt einen Sprung in das Bienenglas in Samsara.

In der Nagi Gompa setzte ich mich eines Morgens zu den Nonnen und hörte zu, wie mein Vater die Wahrheit des Leidens erklärte. Ich war noch ein Junge und konnte nicht begreifen, wie jemand freiwillig sitzen bleiben konnte, um sich diese Belehrungen anzuhören. Als der Vortrag endete, gingen die Nonnen hinaus, doch ich blieb etwas schmallend in der Ecke sitzen. Mein Vater rief mich zu sich. »Ahme« –, das ist ein tibetisches Kosewort wie »mein Lieber« oder »mein Süßer« –, »Ahme, warum siehst du so traurig aus?«

»Weil ich von Anfang an nur schlechte Nachrichten von dir zu hören bekommen habe«, antwortete ich.

Dann erzählte er mir von seinem Besuch in einem buddhistischen Zentrum in Südostasien. Er war dort übers Wochenende eingeladen, um Vorträge zu halten, und die Schüler hatten einen großen Saal gemietet. Am ersten Tag war der Saal überfüllt, am zweiten Tag war er halb leer. Gegen Ende des Programms sagten einige Schüler: »Wir haben genug über das Leiden gehört, haben Sie auch ein paar gute Nachrichten für uns?« Und mein Vater sagte: »Die schlechte Nachricht *ist* die gute Nachricht.«

Mein Vater erklärte mir, dass die meisten Lebewesen ihr eigenes Unglück nicht erkennen können, die Menschen dazu aber sehr wohl in der Lage sind. »Das ist der Segen unserer Geburt«, sagte er. »Das unterscheidet uns von anderen Lebewesen. Doch der wirkliche Vorteil ist, dass wir dieses Erkennen als Pfad zur Freiheit nutzen können. Wenn wir nie erkennen, dass wir leiden, werden wir auch weiterhin in Samsara festsitzen.«

Das Erkennen von Dukkha hilft uns bei der Befreiung von Dukkha. Wenn wir uns ehrlich mit Dukkha befassen, lässt die große Macht nach, die Dukkha auf unser Leben ausübt, und aus der schlechten Nachricht über das Leiden wird die gute Nachricht der Befreiung. Je mehr wir Anhaftung und geistige Projektionen aufgeben, desto eher löst sich Dukkha auf. Je mehr sich Dukkha auflöst, desto stärker tritt unsere wahre Natur hervor. Es ist unsere ursprüngliche Natur des Seins, die nicht mal anwesend und mal abwesend, mal kleiner und mal größer ist und die nicht von unseren Stimmungen und Emotionen abhängt. Sie ist nicht wie ein Börsenkurs, der je nach Situation steigt oder fällt. Das Aufflammen unserer Wut, die Momente, in denen wir stauen, unsere Niedergeschlagenheit und unsere Begeisterung sind wie Wellen, die aus der allgegenwärtigen ruhigen Klarheit unseres Geistes entstehen – und die sich in dieselbe ruhige Klarheit hinein auch wieder auflösen. Sie entstehen und vergehen immer wieder.

## Glück

Für viele Menschen aus westlichen Ländern ist Glück etwas, wonach man »strebt«. Das beinhaltet im Allgemeinen den Versuch, äußere Bedingungen zu beeinflussen: den Umsturz eines unterdrückerischen Regimes, die Neuordnung eines Finanzsystems, den Wechsel des Lebenspartners oder der Wohnung.

Die Gesellschaft fördert die Vorstellung, dass unser Glück von unserem Streben nach Ansehen, Macht und Vermögen abhängig sei. Wir geben uns viel Mühe mit der Befriedigung unserer Bedürfnisse. Wir kaufen moderne Kleidung oder Möbel, steigen die Karriereleiter hinauf und handeln höhere Löhne aus. Diese Version von Glück basiert auf »Erfolg«, der sich normalerweise daran bemisst, inwieweit wir unsere Bestrebungen verwirklicht oder unsere Begehrlichkeiten befriedigt haben. Dabei gibt es nur ein Problem: Die wahre Natur der Begierde besteht darin, dass sie sich nicht befriedigen lässt – zumindest nicht für lange Zeit.

Das Glück, das ich meine, erreicht man nicht, indem man danach »strebt«. Es geht um eine wache Zufriedenheit, zu der wir Zugang erlangen, indem wir mehr bei uns selbst bleiben und gerade nicht unseren Gedanken und Fantasien nachjagen oder von einem attraktiven Objekt zum nächsten springen. Wir sind so sehr an die aufgeregte Reaktivität unseres Geistes gewöhnt, dass uns geistiges Chaos als etwas ganz Normales erscheint. Deswegen erfordert es Übung, das geistige Greifen und Festhalten zu unterlassen.

Der wache Zustand der Zufriedenheit, den ich meine, ist recht freudig und kommt einem tiefen Wohlgefühl nahe. Wir alle kennen Momente, in denen wir uns entspannen, unsere verkrampften Schultern locker lassen und das aufgeregte Geplapper in unserem Geist verstummt. Dann seufzen wir tief und denken: Ach, es ist wirklich alles o.k. – ich selbst, meine Situation und die ganze Welt. Wir akzeptieren die Dinge einfach so, wie sie sind. Wir greifen nicht länger nach allem, was wir haben wollen. Wir versuchen nicht länger, unsere Wohlfühlücke zu kontrollieren. Dieses Loslassen verschafft uns ein Gefühl von Frieden und Optimismus. Um in diesen Zustand zu gelangen, gehen wir aber nicht strategisch vor, so als ob wir uns eine neue Kompetenz aneignen wollten. Wir versuchen eben gerade nicht, die Situation

zu beeinflussen oder zu verändern. Allerdings sind diese Augenblicke der vollkommenen Zufriedenheit ausgesprochen flüchtig. Binnen Sekunden kehren Gedanken, Sehnsüchte und Fantasien zurück. Doch mit Disziplin und Beharrlichkeit wird diese ungekünstelte innere Ausgeglichenheit auch länger als nur einen kurzen Moment lang anhalten.

## Übertragung

Bevor wir die vier Gedanken, die den Geist umkehren, wieder verlassen und auf die vier Schritte der besonderen Ngöndro eingehen, folgen einige Bemerkungen über die traditionelle Übertragung bestimmter Praktiken des tibetischen Buddhismus. Es ist völlig angemessen, sich erst einmal durch Lesen mit den vier besonderen Übungen und auch mit anderen Praktiken vertraut zu machen. Texte und Kommentare sind eine wunderbare Unterstützung bei unseren Bemühungen, dem Erwachen näherzukommen. Doch für den nächsten Teil der Ngöndro müssen wir eine Übertragung von einem lebendigen Lehrer empfangen, um die Übungen wirklich ausführen zu können.

Übertragungen beinhalten – in einem unterschiedlichen Maß an Formalität – Rituale und Unterweisungen, die den Schüler dazu »ermächtigen«, eine bestimmte Praxis auszuführen. Dabei werden die Fähigkeiten des Schülers gestärkt und intensiviert. Der Begriff Übertragung mag recht fremd klingen, doch ähnliche Prozeduren wie die im tibetischen Buddhismus kennen die meisten Menschen aus anderen Lebensbereichen. Aus der Bildung zum Beispiel. Um eine bestimmte Bildung oder Ausbildung zu erhalten, müssen wir erst eine Lehranstalt finden, die jene Fächer anbietet, die uns interessieren. Vielleicht müssen wir auch eine Aufnahmeprüfung ablegen. In manchen Lernphasen wird das Wissen eher informell weitergegeben, dann werden Rituale und

Übergangszeremonien, wie zum Beispiel eine Abschlussfeier, abgehalten, bei der die Teilnehmer zur nächsthöheren Stufe des Lernens ermächtigt werden. Die Struktur und der formalisierte Ablauf des Bildungsprozesses ermöglichen es uns, unsere Leidenschaften und Interessen zu erkunden.

Bei spirituellen Übertragungen schreiben wir uns nicht für ein bestimmtes Fach ein, sondern wir entscheiden uns dafür, die Beziehung zu unserem Geist zu verändern. Daher haben die Qualitäten der Präsenz, die ein Lehrer vermittelt, hier eine größere Bedeutung als seine Zeugnisse oder seine Begabung für die Vermittlung von Informationen. Wenn wir uns mit einem spirituellen Lehrer und einer Übertragungslinie verbinden, wird dadurch die Möglichkeit des Erwachens von einer abstrakten Vorstellung zu etwas Sichtbarem und Spürbarem.

Wie funktioniert das genau? Der Lehrer, den wir auch als »Leitfigur« oder »Guru« bezeichnen, verfügt über die Energie der Praxis. Die Übertragung kann eine Zeremonie sein, die manchmal nur einige Minuten dauert und durch das Lesen des Textes und von Belehrungen unsere Fähigkeiten aktiviert. Das funktioniert so ähnlich, als ob man mehrere Verlängerungskabel aneinanderreihen würde: Wir erhalten Strom von einer Quelle, die selbst schon angeschlossen ist. Die Übertragung aktiviert unsere Fähigkeit, den Prozess mit Leben zu füllen. Es ist wie beim Handy: Wenn wir eine SIM-Karte gekauft haben, müssen wir sie auch erst aktivieren, bevor wir sie benutzen können. Technisch funktioniert eine spirituelle Übertragung genauso.

Neben einem solchen Ritual kann uns auch der Kontakt mit einem lebendigen Lehrer und mit den Mitgliedern einer Praxisgruppe aus erster Hand mit der Möglichkeit des Erwachens in Berührung bringen. Dabei können wir sehen, dass wir über dasselbe Potenzial für die Erleuchtung verfügen wie der Lehrer, der den Dharma und die Übertragungslinie repräsentiert. Die Übertragung ist kein bloßes Ritual, bei dem die Erlaubnis zum Aus-

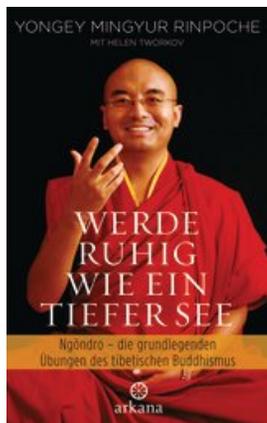
führen bestimmter Praktiken erteilt wird. Sie verleiht uns die Selbstsicherheit und Zuversicht: »Ich kann das auch.«

Ohne eine angemessene Übertragung mangelt es der Praxis an Kraft – wie einer toten Sprache. Es gibt zwar reichlich inspirierendes Studienmaterial zu lesen. Doch ohne den Saft, an dem man sich aus den Lehren nur dann erfrischen kann, wenn sie von einer lebendigen Person direkt vermittelt werden, trocknet die Praxis aus. Das wäre, wie wenn man Klavierspielen durch das Lesen eines Buches lernen wollte, statt Unterricht bei einem begabten Lehrer zu nehmen. Ohne das Selbstvertrauen, das mit der Ermächtigung einhergeht, können unsere Bemühungen leicht an Entmutigung, Stumpfheit oder Langeweile scheitern.

Bitte beachten Sie den Unterschied zwischen Lesen und Praktizieren. Wenn Sie sich dazu angeregt fühlen, diese Praktiken auszuführen, müssen Sie einen passenden und authentischen Lehrer finden. Im alten Tibet legten die Menschen tagelange Fußmärsche zurück, um Übertragungen für die Praxis zu bekommen, die sie gern ausführen wollten. Heutzutage können Sie, auch wenn Sie nicht in der Nähe eines buddhistischen Zentrums wohnen, im Internet einen passenden Lehrer finden, der vielleicht bald zu Besuch in Ihre Gegend kommt oder einen Sitz in Ihrer Nähe hat. Vielleicht informieren Sie sich auch in einer Online-Diskussionsgruppe über die bestehenden Möglichkeiten. Wenn Sie dann Fragen haben oder einen handhabbaren Praxisplan aufstellen möchten, wird es immer jemanden geben, an den Sie sich wenden können. Das ist sehr wichtig.

## Die vier Übungen der besonderen Ngöndro

Bisher haben die Lehren zur kostbaren menschlichen Existenz, zu Vergänglichkeit, Karma und Leiden Möglichkeiten aufgezeigt, einen Schritt zurückzutreten und die offensichtlicheren



Yongey Mingyur Rinpoche

## **Werde ruhig wie ein tiefer See**

Vorbereitende Übungen des tibetischen Buddhismus

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 512 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-442-34190-0

Arkana

Erscheinungstermin: November 2015

Tibetisch-buddhistische Praxis – erfrischend und fundiert.

Bewusstheit zu erlangen bedeutet, die natürliche Beständigkeit und Klarheit unseres Geistes zu erkennen, die jenseits von äußeren Umständen und Stimmungen immer bestehen. Wir können diesen Prozess nicht erzwingen. Aber wir können lernen, die erleuchtete Natur des Geistes zuzulassen. Yongey Mingyur Rinpoche erhellt in seinem neuen Buch die vorbereitenden Übungen des Tibetischen Buddhismus (Ngöndro): zeitlose Meditationen und Praktiken mit großer Transformationskraft, die die zentralen Lehren des Buddha praktisch erlebbar machen, etwa Gleichmut, bedingungslose Liebe und Mitgefühl zu entwickeln. Im Zentrum der Betrachtung steht besonders der Gedanke der Kostbarkeit und Vergänglichkeit des menschlichen Lebens, angesichts derer die meditative Praxis besonders dringlich und auch lohnend erscheint. Der für seine außergewöhnliche geistige Klarheit ebenso wie für seine Herzlichkeit und seinen erfrischenden Humor bekannte und beliebte tibetische Lehrer bietet hier einfühlsame Begleitung, Ermutigung und Inspiration für jeden, der den buddhistischen Pfad ernsthaft beschreitet.