



Gute Gemeinschaft durch den guten Gebrauch des Selbst

VON NICOLA HERNÁDI

WAS DIE MEISTER LEHREN, WENN SIE NICHT DIREKT MIT WORTEN LEHREN

Einmal fuhr ich, es war so um die deutsche Wendezeit, mit der Bahn von „Westdeutschland“ nach Berlin, und was heute mit Glück etwa 2, 5 h dauert, brauchte damals 8h. Es gab akribische Kontrollen durch DDR-Grenzer, und der Zug war voll. Der Wagon verfügte nur über plüschige Abteile, mit jeweils genau sechs Sitzplätzen. Wir waren zu viert, ein Geschäftsmann, eine Mutter mit einem kleinen Wirbelwind von Mädchen und meine Wenigkeit. Mit dem vielen Gepäck passten eigentlich nichts und niemand mehr hinein – hätte man meinen können, aber wie sich herausstellte, war dieser Eindruck ein Produkt der Geistesgifte schiere Faulheit und Egoismus. Das süße kleine Mädchen sah, wie Menschen angespannt den Gang entlang hasteten, auf der Suche nach einem freien Platz. „Hier gibt es noch Plätze!“, rief sie, lief zur Glastür und klopfte an die Scheibe, um auf sich aufmerksam zu machen. Der Geschäftsmann schaute etwas erschüttert von seiner Zeitung auf, die Mutter wollte das

Kind noch zurückhalten...Da kam eine junge Frau erleichtert strahlend herein: „Oh, Danke, ich hatte eine OP und kann noch nicht wieder gut lange stehen, vielen, vielen Dank!“ Alle grüßten und nickten freundlich. Es kehrte wieder Ruhe ein. Mit jedem Bahnhof wurde es voller. Ein langhaariger Mann, Typ Heavy Metal-Bodybuilder, mit einem riesigen Schäferhund, schaute ins Abteil. Er wollte schon weitergehen, da sprang das kleine Mädchen vom Sitz auf und riss die Tür auf: „Hier, hier, wir haben noch einen Platz!“ Allen Insassen der sich inzwischen als Gemeinschaft empfindenden Gruppe des Abteils und auch der Mutter klappten die Kinnladen herunter: Riesentyp, Riesenhund, oh, Schreck! Aber der Hund legte sich flach wie eine Briefmarke unter die Sessel und verschwand komplett, während sein Herrchen sehr herzlich dankte und seinen Körper in den Sitz wie in einen Handschuh einschmiegte. Draußen standen viele Leute ohne Sitzplatz auf dem zugigen Gang. Unter ihnen ein betagter Herr mit großem Koffer. Das sah das quirlige kleine Mädchen, dreht sich zur Mutter und meinte: „Du, eigentlich brauche ich gar keinen ganzen Sitzplatz, ich laufe so-

wieso immer herum, und wenn ich mal sitzen will, dann setze ich mich auf deinen Schoß!“ Und wiederum, bevor die Mutter etwas erwidern oder ihrem pfeilschnellen Spross einen Riegel vorschieben konnte, war das bezaubernde Kind schon zu dem alten Mann gelaufen und zupfte ihn am Mantel. Man spürte deutlich eine gewisse Atmosphäre der missbilligenden Anspannung im Abteil, aber der alte Mann mit seinem noch älteren großen Koffer schaute so froh und dankbar, der kräftige Heavy-Metal-Mann stellte hilfreich den Koffer auf die obere Ablage, und so saßen wir nun, sechseinhalb Leute und ein mordsmäßiger Hund in dem vollgepackten Abteil, und, was soll ich sagen: es war großartig! Die süße, hellwache Herzensgüte des kleinen Mädchens hatte allen das Herz erweicht, und tatsächlich ergaben sich durch die Fragen und Kommentare des Kindes nette Gespräche und die Fahrt verging heiter wie im Flug. Es war fast schade, als wir ankamen, dass die Party jetzt schon aufgelöst werden musste. Dieses Kind, dieses liebe kleine Mädchen, hat mich viel gelehrt! Was genau, dazu komme ich später.

In seinem Buch „Ach, Europa!“ schildert Hans Magnus Enzensberger eine ganz ähnliche Situation: wer erst einmal im Zug-Abteil Platz fand, ist nach kurzer Zeit seltsam in der Gemeinschaft akzeptiert, doch jeder neu eintretende Mensch wird immer wieder neu zunächst einmal kritisch beäugt, und es gibt immer spontan den Impuls, dass er oder sie lieber draußen bleiben sollte, nicht dazu gehört, wenn nicht die Ratio der Regeln des öffentlichen Raumes es geböte, dass er oder sie eintreten darf, sogar dürfen muss. Was sind das für seltsame Abwehr-Gefühle? Sie sind wohl archaische Instinkte, seinen Raum zu behaupten, wie Futterneid. Wir sind offenbar doch Halbtiere. Und es ist wichtig zu wissen, dass man solche Gefühle und Instinkte hat, um sie in Situationen bewusst ausschalten zu können, wo sie fehlgeleitet sind. Überall steht zu lesen, dass wir gesellschaftlich, besonders in der jungen Generation, eine Einsamkeitskrise haben. Man wünscht sich Gemeinschaft, aber was genau wünscht man sich da? Gewiss, wir sind soziale Wesen, auch das ist tierhaft in uns angelegt, wir möchten zur Gemeinschaft gehören. Auf der anderen Seite gilt der knallharte Wettbewerb, die anderen sind auch Konkurrenz, und man muss sich gegen sie durchbeißen, um den eigenen Wert zu beweisen, eine hohe soziale Stellung einzunehmen oder zumindest irgendwie nicht als totaler Verlierer und Nichtskönner dazustehen. Zwischen diesen Polen hin und her katapultiert, können wir, die wir uns gar nicht richtig kennen und verstehen und immer ungeliebt fühlen, schnell Neurosen ausbrüten; wie sollten wir uns auch als direkt Betroffene ein gesundes Maß erarbeiten? Es gibt gar keines, außer Bodhicitta.

Wir haben die Religionen, die Ethik und Liebe hochhalten, aber auch der faszinierenden Transzendenz jedes Individuums Räume bieten. Als Buddhist erkenne ich diese Werte auch in den anderen Religionen. Aber was mir an der Praxis der Lehren des Buddha besonders gefällt, ist das Zutrauen und die Ermutigung, dass die Weisheit schon ansatzweise in uns steckt. Wir brauchen daher nicht so sehr einfache Gebote, was wir wie pauschal tun sollen, sondern vor allem Methoden, unsere Weisheit so zu entwickeln, dass wir in jeder herausfordernden Situation, dieser maßgerecht entsprechend, unser Verhalten konstruktiv anpassen können und dabei auch unsere Grenzen durchaus klarer erkennen.

SELBST DENKEN, MACHT WEISE!

In unserem kleinen Potsdamer Zentrum, dem Kringellocken Kloster, hatten wir im Herbst einen hohen Gast: Dolpo Tulku Rinpoche. Im Vorfeld hatte ich ihn gebeten, zum Thema: „Überwindung von Spaltung in der Gesellschaft und in Gemeinschaften“ zu sprechen. Der Plan war, daraus diesen Artikel zu erstellen. Das klappte nicht, denn er gestaltete den Abend auf seine ganz spezielle Weise, die mich zunächst etwas irritierte. Denn statt wohlgeählter Worte aus der eigenen und der Weisheit des Buddha, unterrichtete er etwas ganz Fundamentales: „Atem-Übungen“. Ich empfand eine gewisse Beklommenheit, denn ich ahnte, dass so mancher Interessierte, der vielleicht wegen hilfreicher, inspirierender Aussagen gekommen war, in seinen Erwartungen enttäuscht würde. Aber Rinpoche sagte sinngemäß: „Fragt mich bitte nicht, wie ihr diesen und jenen privaten oder allgemeinen Konflikt lösen sollt und erwartet dann eine vorgefertigte Antwort von mir, an die Ihr Euch halten könnt, ohne selbst Verantwortung zu übernehmen!“ Was er die Zuhörer stattdessen lehrte, waren Methoden, den aufgewühlten, gestressten und geschwächten Geist zur Ruhe zu bringen, und so ein Fundament in sich zu legen, dass die eigene Weisheit wieder durchdringen und zum Vorschein kommen kann. „Vertraut Eurer Weisheit! Ihr findet schon Antworten für Euch, Ihr kennt eure Situation am besten, und Ihr könnt herausfinden durch Betrachten mit eurer Weisheit, was Ihr tun solltet. Ihr habt ausreichend Wissen, auf das Ihr zurückgreifen könnt. Und Ihr habt auch das Gewahrsein zu erkennen, wenn Wissen fehlt, und Euch dann dieses Wissen zu verschaffen. Was ihr braucht, ist der Zugang zu Euch selbst, zu Eurer tiefen, inneren Weisheit. Und um diesen besser zu finden, lehre ich jetzt Atem-Techniken und Meditation.“ Kein einziger Satz lautete: Der Buddha sagt...der Buddha lehrt...“. Dolpo Tulku Rinpoche ging wohl davon aus, dass diese Inhalte entweder bereits in Ansätzen vorhanden waren oder anderswo zur Sprache kommen würden. Null buddhistische Parteilichkeit, sondern ein klares Legen der Verantwortung für unsere Weisheit in unsere eigenen Hände. Geradezu verblüffend!

DER GUTE MEISTER WILL WEISE EMANZIPATION

Eine ganz ähnliche Methode, aber mit vielen beredten, absichtsvoll nichtssagenden Worten, begegnete mir dann kürzlich während einer Meditation in einem buddhistischen Hotel in Osaka. Ein „high priest“ des nahegelegenen namhaften Shitennoji-Tempels, Ehrw. Takeaki Yamaoka, so war er angekündigt, leitet an zwei Abenden in der Woche Meditation für interessierte Hotelgäste an, und ich hatte das Glück, dass meine Anwesenheit dort mit einem dieser Termine zusammenfiel. Die bunt zusammengewürfelte Gemeinschaft aus aller Herren Länder, zumeist reisende junge Backpacker-Pärchen, stiegen also vorschrittmäßig, wie zuvor instruiert, über den reinigenden Räucher-Elefanten hinweg auf die Tatami-Matten und der gutgelaunte, offenbar sehr schlitzohrige Meister sagte ebenfalls kein Wort zu den Lehren Buddhas, sondern gab der Reihe nach Anweisungen zu Atem-Meditationen. Und er beschummelte uns die ganze Zeit! Was er gleich anschließend heiter und freimütig bekannte, sich an den Reaktionen amüsiertes oder leicht ärgerlicher Fassungslosigkeit der Leute weidend. Offenbar kommen viele Westler mit großer Ehrfurcht vor der, ach,

so strengen Zen-Meditation und verkrampfen dadurch stark. Andere wiederum schätzen gerade das Klischee vom anspruchsvollen, ultra-ernsten und formalisierten Zen, wo sie dann stolz beweisen können, was für harte Hunde sie sind, und allzu willig, zackig gehorsam, jeder Anweisung sklavisch folgen. Diesen Krampf zerbröselte der Meister nun wie einen alten Mürbkeks, indem er zunächst behauptete, dass die folgende Vorgehensweise der altehrwürdige Mindeststandard sei und genau so auszuführen! Und dann nach der Übung verkündete, dass das überhaupt nicht üblich sei, kein Mensch so Zazen übt, es aber doch ganz effektiv sei, oder? „Was denkt Ihr?“ Und es konnte sein, dass er wenig später auch diese Aussage zurücknahm und sagte: „Stimmt nicht ganz, dieser Ansatz ist doch so, wie wir üben.“ Dabei hatte er großen Spaß daran, drohend das berüchtigte Schlagholz, Keisaku, zu schwingen – auch so ein Klischee – hoffend, dass wir uns ein bisschen fürchten. Er zog uns damit auch zwischendurch einen über, allerdings sehr sanft und mit liebevoller vorheriger Ankündigung, schließlich haben das Holz und diese Geste durchaus auch einen tieferen Sinn, und, nicht zu vergessen, kulturellen Unterhaltungs-Mehrwert. Er kündigte andererseits mit keinem Wort an, welchen Zweck seine Anweisungen hatten: 1. Phase, etwas länger ausatmen als einatmen. Zweite Phase: Beim Einatmen ein Feuer visualisieren, das still brennt, aber bis zur Decke hoch reicht. Beim Ausatmen ein sich bewegendes Feuer visualisieren, das der Ausatemstrom kreativ in alle Richtungen schwingen lässt. 3. Phase: Beides kombinieren und dabei noch die Atem-Intervalle zählen. Und während der Phasen fing er dann plötzlich an, ohne Punkt und Komma zu reden, sinnvolle Sätze, aber letztlich ein unaufhörliches Gebrabbel, was zunächst nicht klar war. Der geforderte Geist muss sich nun sortieren, sich entscheiden, das Gerede ausblenden lernen, Atem und Feuer-Visualisieren synchronisieren, das Zählen nachschieben und das Gewahrsein für alles halten. Eine erstaunliche Erfahrung! Darf ich einfach die Worte des Meisters ignorieren? Ja, denn das genau beabsichtigt er offenbar! Was

für ein seltsames Lehrer-Schüler-Verhältnis ist das denn? Ein Mündig-Machen in Meditation. Gefiel mir sehr gut!

Und dieses Mündig-Machen sollte für all unsere Lebensreiche gelten. Wir wollen das Gute, sind aber zu eingefahren in unseren eigenen Konzepten, abgefärbt habenden fragwürdigen Konventionen und selbstbezogener Bequemlichkeit. Die machen alt! Das Studium der Lehren ist wichtig, aber das Wissen muss direkt in unser Verhalten münden, wir müssen „so gehen“, um ein „So-Gegangener“ zu werden. Sonst machen uns unsere Wissensinhalte bloß stolz und zementieren unseren Snobismus. Diese allgegenwärtigen ego-bezogenen Mechanismen wirken als üble Bremsen für den Bodhisattva-Geist. Doch wie werde ich sie los? Warum renne ich nicht frisch los, wie das kleine Mädchen in meinem Zug, voller Mitgefühl, die Mühen ein wenig beeinträchtigten Komforts gar nicht empfindend? Sie hatte zwischen völlig unterschiedlichen, fremden Menschen herzliche Gemeinschaft geschaffen, einfach so, indem sie das Konzept gar nicht hatte: „die da draußen“. Und wir alle empfanden diesen nährenden, wohligen, gemeinschaftlichen Frieden für die Zeit der Zugfahrt. Es braucht offenbar nicht viel, aber das entscheidende! Aktives gutes, altruistisches Tun schafft stets die besten Grundlagen für Gemeinschaft. Im Internet hetzen vorwiegend die Einsamen und Verbitterten, was keine gute Strategie ist, um souverän glücklich zu werden und echte Gemeinschaft zu fördern. Warum gewinnt auch bei mir nicht immer Mitgefühl sofort klar die Oberhand, warum ist da oft zu wenig Energie für den Ruck? Es ist meine Aufgabe, das zu prüfen und zunehmend weiser gegenzusteuern. Das kann mir kein Guru abnehmen, auch der oder die beste nicht. Da muss jeder Tag mein guter Lehrer sein. Aber um einen echten Meister oder eine wahre Meisterin, die ihre Schüler zu Eigenverantwortung ermächtigen wie es auch der Buddha tat, als er keinen Nachfolger benannte, außer den Dharma, wachsen hervorragende Schüler-Persönlichkeiten, und mit diesen dann echte Gemeinschaften: Sangha. Und Sangha sind wir somit alle, jeder Einzelne von uns.



INTENSIVSTUDIUM (1 Jahr) NACH DEM FORMAT DES NEUEN DHARMA-KOLLEGS

AB SEPTEMBER 2026 | 12 Monate
Auch als Fernkurs mit Livestream

Das Jahr umfasst insgesamt 37 Wochen, wovon 7 Tage als Auftakt in unserem Meditationshaus stattfinden, die letzte Woche ist für die Prüfungsvorbereitung gedacht. Unterricht gibt es an ca. 34 Wochen werktags (Di-Fr) von 9-13 Uhr. Selbstorganisierte, zum Teil begleitete Lerngruppen ergänzen das Studium.

Inhalt: Die Schrift „Der kostbare Kranz der Lehrmeinungen“ von Köntschok Dschigme Wangpo (1728-1791). Hinzu kommen Auszüge aus weiteren Originaltexten der jeweiligen Schulen und Erläuterungen von Geshe Sönam Namgyäl.

Eine Vorort- und Fernteilnahme ist möglich. Ein Grundlagenverständnis der buddhistischen Philosophie wird empfohlen.

Fragen zum Studium bitte an dharma-kolleg@tibet.de senden.

Nachträglich kann man sich das Video der Informationsveranstaltung auf unserem Youtube-Kanal ansehen.

