

# Erfahrungen mit der Vajrasattva-Praxis

Interviews von Lelani Dias

*Eine Vajrasattva-Klausur, in der man 111.111 Mal das 100-Silben-Mantra rezitiert dauert rund drei Monate. Einige Schülerinnen von Geshe Thubten Ngawang haben ein solches Retreat absolviert. Lesen Sie im folgenden drei Interviews mit Praktizierenden, die dankenswerterweise einige ihrer Erfahrungen mitteilen.*



## » Es ist wahr, was im Dharma gesagt wird.«

**FRAGE:** Was hat Dich bewogen, ein Vajrasattva-Retreat zu machen?

**ANNEMARIE:** Es ist nun ungefähr fünf Jahre her. Damals hatte ich schon fünf Jahre Buddhismus praktiziert. Meine Mutter war zu der Zeit sehr krank geworden. Ich war dabei, als meine Mutter starb, und habe erkannt, daß es die Wahrheit ist, was die Lamas sagen: Daß es sehr viel Leiden gibt, daß das Sterben Leiden ist und daß es nach dem Tod weitergeht. Bevor ich mit dem Tod in dieser Weise konfrontiert war, nahm ich es nur an und dachte, es wird wohl stimmen, aber ich betrachtete es nicht wirklich als Wahrheit, die mich etwas angeht und tief berührt. In dem Moment, als meine Mutter starb, erkannte ich es. Zu dem Zeitpunkt nahm ich mir fest vor, die Vajrasattva-Klausur zu machen.

Schon vorher hatte ich manchmal den Gedanken, daß Reinigung mir gut tun würde. Ich hatte immer häufiger bereut, was ich an schlechten Handlungen getan habe, und die Neigung zu dieser Praxis war da. Aber dann faßte ich

den festen Entschluß: „Dieses Retreat, das machst du!“ Ohne diesen Vorsatz hätte ich es wahrscheinlich nicht gemacht und vielleicht gedacht: „Es wäre ja ganz schön, so etwas zu machen, aber jetzt ist es gerade nicht passend, weil noch dieses wichtig ist und jenes...“ Meinen Entschluß verdanke ich eigentlich meiner Mutter, und so habe ich es auch für sie getan und ihr die Früchte des Heilsamen gewidmet. Für mich war es ein gewisser Trost. Ein Jahr nach meiner Mutter starb mein Vater in fortgeschrittenem Alter. Nun gab es keine äußeren Hindernisse und keine Verpflichtungen, niemand, um den ich mich kümmern mußte. Dann ging ich in Klausur.

**FRAGE:** Welchen Nutzen hatte die intensive Meditation von Vajrasattva für Dein Leben und Deine Dharma-Praxis?

**ANNEMARIE:** Ich sah meine Vergangenheit in einem ganz anderen Licht. Es war zuerst erschütternd, denn wie ein Film rollte sich mein Leben vor mir ab. Wie unter einem Mikroskop, aber unter einem anderen Gesichtspunkt eben. Es war auch eine Art Prüfung: Was war wirklich los? Die Erfahrungen waren nicht sehr angenehm. Jede Begierde, jede einzelne Leidenschaft kam dran: Eine Zeitlang konnte ich meinen Stolz, meine Anmaßung, überprüfen, dann wieder

Neid, Gier, Negativität und Wut... Ich sah es wie unter einem Mikroskop, glasklar, und es war schockierend. Ohne Zuflucht in den Buddhismus, ohne einen Halt, wäre es schwer zu ertragen gewesen, aber so ging es immer noch so gerade. (lacht) Wenn ich das Unheilsame in mir nicht gesehen hätte, wäre es dennoch da gewesen. Was ich mir auch genau ansah, war meine Selbstsucht. Wenn man sie genau betrachtet, sieht man auch die Notwendigkeit, etwas dagegen zu tun. Vorher siehst du es nur theoretisch.

Was die Sitzungen betraf, so kämpfte ich am Anfang mit der Rezitation der Mantras und vor allem mit der Visualisation. Ich wollte mir alles genau vorstellen und nicht nur so runtersprechen, aber es war schwer; die Widerstände am Anfang waren groß. Ich wollte mich reinigen und nicht nur so tun als ob. Dann war ich zuerst verzweifelt, daß es nicht so gut ging, aber mit der Zeit wurde es besser. Während der Praxis war ich nicht bewußt mit meinem Leben beschäftigt, aber in den Pausen kamen die Gedanken. Ich war alleine, und alles war präsent. Wie ein Puzzle griff eins ins andere.

**FRAGE:** Welche weiteren Hindernisse sind aufgetaucht und wie hast Du sie überwinden können? Welche Bedeutung hatte Dein Lehrer in diesem Prozess?

**ANNEMARIE:** Der Lehrer war ganz entscheidend. Ich hatte drei mal Hindernisse körperlicher Art. Beim ersten Mal ging ich zu Geshe Thubten Ngawang. Er nannte mir ein Gegenmittel, und daraufhin ließen die Beschwerden nach und verschwanden. Die anderen Male war der Geshe „zufällig“ wieder da und half mir mit wenigen, aber sehr präzisen Gegenmitteln. Wäre er nicht da gewesen, hätte ich mir wahrscheinlich alles mögliche eingebildet und wäre auf falschen Wegen gegangen. Ich war immer schnell dabei, mir in meinem Geist zu konstruieren, warum etwas so ist, und hatte komplizierte Gedanken, wie ich es verändern könnte. Wenn ich mich verzweifelt fühlte, war mir Geshes Präsenz eine große Stütze. Ich hatte den Eindruck, daß er mein Schutz ist. Ich hatte das Vertrauen: „Es kann mir nichts passieren.“

In den Pausen habe ich viel gelesen: Geschichten von den großen Praktizierenden wie Milarepa, die lange meditierten. Sie haben mir sehr viel gegeben. Manchmal überfiel mich große Traurigkeit, und ich hatte das Gefühl, daß ich einiges nie würde ändern können. Bei einem Spaziergang am nächsten Tag spürte ich plötzlich Erleichterung, als ob etwas von mir abgefallen sei. Ich nahm dann die Welt als sehr schön wahr. Wie beim Klettern: Ich hatte wieder einen Gipfel erreicht und genoß die schöne Aussicht. Zunächst war es mühsam, dann habe ich es doch wieder geschafft. Es war ungeheuer interessant. Langeweile kommt dabei nicht auf. (lacht) Es gab Zustände der tiefen Freude und vielleicht auch des Glücks: Momente großen Glücks. Dann habe ich gedacht: „Das müßte jeder machen – jeder!“ Die Erkenntnisse, auch wenn sie teilweise schmerzhaft sind, wünsche ich allen Menschen. Ich kann es nur empfehlen!

**FRAGE:** Wie würdest Du den Nutzen Deiner im Vajrasattva-Retreat gewonnenen Erfahrungen für Dein Alltagsleben beschreiben?

**ANNEMARIE:** Ich hatte mir während des Retreats für die Zeit

danach immens viel vorgenommen. Ich sah, was alles falsch war, habe wirklich bereut und wollte mein Leben anders führen. Das hat aber nicht ganz so geklappt. (lacht) Ansatzweise gelang es mir vielleicht schon, andererseits bin ich nach dem Retreat auch in einige Fallen hineingelaufen. Echte Veränderung ist doch schwerer als man denkt. Die drei Monate waren quasi eine Zeit der weltlichen Entbehrung gewesen. Ich vermißte nichts während dieser Zeit. Im Gegenteil empfand ich die Abgeschiedenheit als die ideale Lebensform. Aber als ich aus dem Retreat heraus kam, hatte ich doch unbewußt das Gefühl, ich hätte etwas versäumt. Ich hatte das Empfinden, daß während der drei Monate die Luft meiner Aufgeblasenheit, meiner Arroganz und Anmaßung herausgegangen war. Als ich aus dem Retreat kam, habe ich, glaube ich, gleich wieder schnell die Luftpumpe geholt... (lacht), damit ich mich wieder aufblase und jemand bin. Ich glaube, daß man sich im Dharma auf längere Prozesse einstellen muß.



Annemarie Schulte-Wülver (54) ist bildende Künstlerin und seit zehn Jahren Buddhistin. Sie absolvierte ihre dreimonatige Vajrasattva-Klausur 1996 in Semkye Ling.

**FRAGE:** Gab es einen Unterschied in Deiner Wahrnehmung, selbst wenn Du zu gewohnten Mustern zurückgekehrt bist?

**ANNEMARIE:** Ich war mir nach dem Vajrasattva-Retreat insgesamt sehr viel bewußter, was aufzugeben ist und was anzustreben ist. Was ganz wichtig war: Ich habe die Lehrer nie dabei ertappt, etwas Falsches zu sagen. Ich habe ihre Aussagen nur bestätigt gefunden. Ich war darüber erstaunt: Es stimmt einfach, was im Dharma gelehrt wird. Das habe ich ganz stark empfunden. Der Dharma ist nicht mehr bloße Theorie, sondern die Wahrheit, die mich wirklich etwas angeht. Und was den Kontakt zu anderen Menschen betrifft, so habe ich mehr Verständnis für sie, weil ich meine eigenen Abgründe gesehen habe. ♦

## „Die Vajrasattva-Praxis ist eine Generalreinigung.“



Jutta Witteck (50) ist Krankengymnastin und seit 1992 Buddhistin. Sie absolvierte ihre Klausur 1998 in Semkye Ling.

**FRAGE:** Was hat Dich bewogen, die Vajrasattva-Praxis zu machen?

**JUTTA:** Seit ich mich mit Karma und seinen Wirkungen beschäftigt hatte, entstand in mir ein starkes Bedürfnis nach Reinigung. Betrachtete ich allein die Handlungen, die ich in diesem Leben angesammelt habe, drängte es mich, sofort zu beginnen. Die wiederholten Hinweise von Geshe-la und anderen Lehrern, wie dringlich und wirksam die Reinigung – im speziellen die Vajrasattva-Meditation – ist, um Hindernisse für die Dharma-Praxis abzubauen und den Geist weiterzuentwickeln, kamen hinzu. Auch wünschte ich mir, ein tieferes Vertrauen in die Zufluchtobjekte zu gewinnen. Irgendwann verursachten all diese Faktoren eine starke Dringlichkeit, und gerade in dem Moment konnte ich mir auch beruflich die freie Zeit nehmen, um ein Dreimonats-Retreat zu machen.

**FRAGE:** Welche Schwierigkeiten sind während der Klausur aufgetaucht, und wie hast Du sie überwinden können?

**JUTTA:** Ich erlebte einen Wechsel aus Höhen und Tiefen, die ans Äußerste gingen. Die ganze Palette menschlicher Emotionen kam auf den Tisch. Leidenschaften wie Wut und Zweifel kamen ebenso hoch sowie schmerzhaftes Erinnerungen, Trauer und Mutlosigkeit – was sich zum Teil auch in körperlichen Schmerzen ausdrückte. Schwierig wurde es vor allem dann, wenn ich mich von diesen Gefühlen gefan-

gen nehmen ließ und die Konzentration auf das Mantra und die Visualisation verlor. Andererseits erlebte ich tiefe Dankbarkeit und Freude darüber, diese Meditation durchführen zu können. Es gab immer wieder Sitzungen, in denen ich viel Leichtigkeit und Helligkeit erlebte. Ich erfuhr die heilsame Wirkung des reinigenden Lichts von Vajrasattva, und dies stärkte mein Vertrauen.

Etwa nach der Hälfte der Klausur wollte ich abbrechen, da mir meine Praxis zu fehlerhaft erschien: Während der Sitzungen wurde ich zeitweise so müde, daß ich einschlief, und bei der Rezitation war ich teilweise abgelenkt und unkonzentriert. Ich ging dann zu Geshe-la. Er hat gelacht. Er erteilte mir dann einfach den Rat weiterzumachen, was meinen Mut stärkte. Er sagte mir, es sei vor allem wichtig, meine Motivation zu überprüfen und die Mantras genau zu zählen. Dann versuchte ich, mir meine Motivation klarzumachen. Die Frage: „Warum sitze ich hier eigentlich?“ tauchte häufiger auf. Zunächst ging es um die Bereinigung von Hindernissen. Und langfristig um das eigentliche Ziel, allen Lebewesen eines Tages von vollständigem Nutzen sein zu können. Das rief ich mir nach dem Gespräch mit Geshe-la stärker ins Bewußtsein. Die Bereinigung ist nötig, um Fortschritte in der Geistesschulung zu machen. Sie bereitet den Boden für den Pfad.

**FRAGE:** Welcher Nutzen ergab sich aus der Vajrasattva-Praxis für Deinen Alltag und Deine Praxis?

**JUTTA:** Nach dieser Klausur fühlte ich eine Erleichterung. Etwas Beschwerendes war irgendwie weg, was nicht heißen soll, daß sich meine Leidenschaften verringert hätten. Es ist aber ein Unterschied geblieben. Die Wahrnehmung ist feiner geworden. Mir werden die negativen Emotionen schneller bewußt. Sie scheinen mir manchmal heftiger zu sein als früher, aber ich kann besser damit umgehen. Die Höhen und Tiefen, die ich während des Retreats schon an einem Tag erfuhr, zeigten mir deutlich, wie unsinnig es ist, sich an den Emotionen festzuhalten. Die Gewohnheiten werden durchsichtiger. Dadurch, daß ich über Wochen das ständige Auf- und Ab erfuhr, lasse ich mich von den Emotionen nicht mehr so gefangen nehmen. Ich erkannte, daß sie auch nur Bewußtsein sind. Dadurch entsteht in mir mehr Ruhe und Klarheit. Außerdem sehe ich Fehler bei anderen eher als meine eigenen an – wie beim Blick in den Spiegel. Welche Erleichterung im Kontakt mit anderen!

In der Praxis erlebe ich jetzt mehr Freude und Ruhe und vor allem mehr Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten, in die eigene Buddha-Natur. Mir ist noch deutlicher geworden, wie wichtig und wertvoll der Dharma ist. Das Vertrauen in die Übung ist durch diese lange Reinigungspraxis gewachsen. Das ist für mich wesentlich, weil ich da meine größten Schwierigkeiten habe – beim Anvertrauen an den geistigen Lehrer und dem Vertrauen in die Drei Juwelen. Zu sehen: Die Praxis wirkt! Als ich im Kellerraum saß, lief nebenan oft die Waschmaschine, und ich selbst hatte das Gefühl, ich bin ein Stück Wäsche, das verschmutzt ist und das jetzt ordentlich durch die Wäschetrommel gedreht wird. Die Vajrasattva-Praxis ist eine Art Generalreinigung. ♦

## » Ich erkannte, daß aus heilsamen Handlungen etwas Gutes folgt.«



Gerti Erhard (48) ist Sozialpädagogin und seit 1985 Buddhistin. Sie war fünf Jahre Nonne und absolvierte ihre Klausur 1991 in Pisselberg, wo das Tibetische Zentrum damals häufiger Retreats abhielt.

**FRAGE:** Was hat Dich bewogen, die Vajrasattva-Praxis zu machen?

**GERTI:** Ich hatte von einem Freund im Tibetischen Zentrum davon gehört. Damals stand ich am Anfang meiner Praxis. Er erzählte mir davon, und ich war sofort neugierig. Später hatte ich ein Erlebnis: Als ich einmal in dem Tempel des Zentrums von Dagab Rinpoche in Langenfeld übernachtete, wachte ich aus dem Tiefschlaf auf und rezitierte das Vajrasattva-Mantra. Es dauerte dann noch ungefähr drei Jahre, bis ich die Klausur begann. Ich habe es richtig geplant, zum Beispiel Geld dafür gespart. Es bedeutete für mich sehr viel. Ich mußte zum Beispiel meinen Job kündigen und meiner Familie klarmachen, daß ich drei Monate nicht da sein würde. Ich hatte das Gefühl, einen Schnitt in meinem Leben zu machen, mich für eine bestimmte Zeit von der Welt zu verabschieden.

Ein weiterer Punkt war, daß ich das Retreat alleine machen würde, und das war für mich eine große Herausforderung. Daran wäre es beinahe gescheitert, weil ich vorher nie so lange alleine war. Es war eine richtige Mutprobe. Ich erzählte Geshe Thubten Ngawang von meinen Ängsten, und er lachte. Er fragte mich, ob ich auch dann noch Angst hätte, wenn ab und zu jemand zu Besuch käme. Das verneinte ich – was blieb mir anderes übrig? (lacht) Daraufhin habe ich also alles klar gemacht und bin mit klopfendem Herzen weggegangen. (lacht) Das war der Anfang.

**FRAGE:** Welche Erfahrungen hast Du während des Retreats gemacht, und welchen Nutzen hatte die Meditation von Vajrasattva für Dein Leben und Deine Dharma-Praxis?

**GERTI:** Ich habe das Gefühl, daß ich etwas bereinigt und einige Hindernisse abgebaut habe, ohne es im einzelnen benennen zu können. Die Transformation begann während des Rückzugs. Schon in der ersten Woche machte ich völlig neue Erfahrungen. So hatte ich keinen Plan mehr, wie mein Tag verläuft, obwohl ich einen äußeren Rahmen hatte: vier Sitzungen pro Tag, um vier Uhr morgens aufstehen etc. Irritierend war, daß ich mich in jeder Sitzung und in jeder Pause anders fühlte. Ich war wie im luftleeren Raum, wie ein Blatt im Wind. Nach der ersten Woche legte sich das. Ich fand dann zu einem inneren Rhythmus, war aber die drei Monate über sehr angespannt. Einmal fragte ich mich: „Was soll das Ganze überhaupt? Gibt es die Buddhas und die Reinigung, oder denke ich das alles nur?“ Durch die tägliche Wiederholung des Mantra und die Visualisation kam ich tiefer in die Praxis hinein.

Ich machte die Erfahrung, daß – wie man es immer so schön in den Dharma-Büchern liest – alles vom Geist ausgeht. Ich hatte die gleichen Aggressionen, Empfindungen, Gedanken wie zu Hause, wo ich immer dachte, die anderen Menschen oder die äußeren Bedingungen seien schuld. Aber jetzt merkte ich: „Ich bin ganz allein, und ich habe die gleichen verwirrten Gedanken.“ Das war eine unglaubliche Erfahrung für mich. Während der Klausur sind mir viele Dinge aus meiner Vergangenheit eingefallen: negative Handlungen, die mir zu dem Zeitpunkt, als ich sie beging, nicht bewußt waren. Mir ist vieles deutlich geworden, auch Erlebnisse, die sehr lange zurücklagen. Ich habe dann einfach weiter gemacht, weiterrezitiert. Das Gesetz von Karma, von Ursache und Wirkung kannte ich vor der Klausur nur theoretisch. Im Retreat habe ich es unmittelbar gefühlt. Es war eine Art intuitive Erfahrung. Ich wußte auf einmal, daß es stimmt. Und ich entwickelte ein großes Vertrauen, daß aus heilsamen Handlungen etwas Gutes folgt.

Die Klausur war für mich wie eine 180 Grad-Wendung, meine Lebensperspektive veränderte sich. Zum Beispiel hatte ich den Gedanken, Nonne werden zu können. Meine innere Ausrichtung wurde neu. So achtete ich besonders darauf, andere Menschen nicht zu verletzen. Ich habe zum Beispiel aufgehört, ironisch zu sein. Die Spiritualität hat sich mehr Bahn gebrochen. Ich würde nicht an der Stelle stehen, an der ich heute stehe: Ich glaube nicht, daß ich Nonne geworden wäre, oder alle Schritte, die danach kamen, hätte vollziehen können, ohne diese drei Monate. Eines der wichtigsten Dinge in meinem Leben war, daß ich dieses Retreat gemacht habe. Wenn ich jetzt sterben würde, würde ich bestimmt denken, daß dies eines der wertvollsten Dinge war, die ich getan habe. Ich kann es weiterempfehlen! (lacht)

Ich spürte große Dankbarkeit gegenüber allen Menschen, die das Retreat ermöglicht hatten. Dank ist vielleicht nichts Spektakuläres, aber ich war mir einfach der Güte der anderen bewußt. Ich wünschte mir damals, das Retreat auf der Basis von mehr Erfahrung im Dharma zu machen. Aber jetzt denke ich, daß der Anfänger-Geist, mit dem ich offen an diese Praxis heranging, Vorteile hatte. Ich spüre noch heute Freude, wenn ich mich an meine Erfahrungen erinnere. ♦