



Sarasvatī

Ginger Neumann

Den Geist stimmen, *um eine Melodie zu spielen*

von **Tenzin Palmo**

Die Ehrw. Tenzin Palmo, die 12 Jahre in Klausur verbrachte, unterwies Teilnehmer einer zweimonatigen Klausur über den Stufenweg zur Erleuchtung in der Nähe Dharamsalas. Wir veröffentlichen hier mit freundlicher Genehmigung der englischen Zeitschrift „Mandala“ (Ausgabe März 2001) die deutsche Übersetzung ihrer Dharma-Ausführungen.

Ich hoffe, euch ist bewusst, wie privilegiert ihr seid und welch unglaubliches Karma ihr in der Vergangenheit angesammelt haben müsst, um die Gelegenheit zu haben, in diesem Leben Unterweisungen über *Lamrim*, den Stufenweg zur Erleuchtung, zu erhalten. Ihr seid von so weit her gekommen, weil die Ursachen und Umstände dafür zusammentreffen. Denn es gibt Menschen, die hier leben, für die dies Teil ihrer Kultur ist, und die niemals das Bestreben hatten, wie ihr eine zweimonatige Klausur zu absolvieren.

Die Genialität der Tibeter bestand darin, das zu nehmen, was sie besaßen und daraus dieses Meditationssystem zu entwickeln, das einen gangbaren spirituellen Weg darstellt. Der *Lamrim* wird nun unverändert seit tausend Jahren benutzt. Es ist wichtig zu wissen, dass die *Lamrim*-Struktur ursprünglich von Tibetern für Tibeter entwickelt wurde. Es muss also nicht heißen, dass jedes einzelne Element zur universellen Anwendung geeignet ist. Vielleicht klingt es häretisch, aber die entscheidende Frage ist, wie wir den Dharma auf eine Art und Weise mit nach Hause nehmen können, so dass er unser Alltagsleben umformt.

Ich meine das nicht als Kritik. Dieses System hat für die Tibeter funktioniert, und sie haben wie am Fließband unzählige erleuchtete Wesen hervorgebracht. Es ist erstaunlich, dass eine kleine Zivilisation so viele erleuchtete Meister hervorbringen konnte. In der tibetischen Kultur existierte kaum säkulare Literatur – es gab keine Romane, keinen Shakespeare, die Dichtkunst befasste sich vorrangig mit Dharma. Selbstverständlich gab es kein Radio, kein Fernsehen, keine Zeitschriften, keine Groschenromane, nichts als den Dharma.

Der Geist der Menschen war im Wesentlichen auch relativ leer, so wie ihre äußere Umwelt. Also füllten sie ihn mit einer ganzen Anzahl von Systemen, Ebenen, komplizierten Visualisationen und schwierigen Philosophien, weil es sehr viel leeren Raum im Inneren gab. Wenn man sich die leeren Weiten Tibets vorstellt, das riesig ist, kann man verstehen, warum man auf den Thangkas keinen leeren Raum findet! Jeder Zentimeter ist von etwas bedeckt. Da die Tibeter mit dem unermesslichen Raum in der äußeren Welt konfrontiert waren, mussten sie hinsichtlich ihrer Praxis den Raum soweit wie möglich ausfüllen.

Die Köpfe der Westler hingegen, vor allem derjenigen, die zum Dharma kommen, sind oftmals angefüllt mit allen möglichen Dingen, nicht selten auch Abscheu gegenüber sich selbst: „Ich bin so wertlos, ich bin so furchtbar.“ Sie empfinden ein ausgesprochen niederdrückendes Gefühl von Unfähigkeit. Was ich zu vermitteln versuche ist, dass es Dinge gibt, die, auch wenn sie für die tibetische Psyche förderlich sind, nicht unbedingt für eine westliche Person hilfreich sind.

Der Buddha sagte, man soll den Dharma nehmen und ihn prüfen. Das ist richtig, aber man soll ihn nicht immer so prüfen, dass man am Ende mit dem übereinstimmt, was der Geshe sagt. Du sollst ihn prüfen – lediglich prüfen. Wenn ich manchmal mit meinen Zweifeln zu meinem eigenen Lama, Khamtrul Rinpoche, gegangen bin, hat er gelacht und gesagt, „Du musst nicht alles glauben,

was du in Büchern liest“, oder „Nicht alles, was du in den Sūtras liest, ist richtig.“ Wir müssen gut unterscheiden, und wir müssen herausfinden, was hilfreich für uns ist.

Menschen im Westen kommen mit einem Geist zum Dharma, der bereits übertoll ist, größtenteils mit Abfall, und wenn wir versuchen, unsere kleinen Dharma-Samen darauf zu pflanzen, werden sie es schwer haben zu keimen. Es ist sinnvoller, zunächst den Boden zu säubern. Mit anderen Worten, wenn du ein Haus voller Gerümpel hast, das niemals gereinigt wurde, und du bringst all die schönen Thangkas und brokatbesetzten Buddha-Bilder dort mit hinein und versuchst, sie über das Gerümpel zu hängen, wird es nur noch mehr nach Müllhalde aussehen. Das Erste, was wir brauchen, ist ein Hausputz – wir müssen putzen und reinigen, und dann können wir unsere Thangkas und Bilder aufhängen.

Mit den Vorbereitenden Übungen wie den Niederwerfungen, Maṇḍala-Darbringungen usw. ist es das Gleiche – es gibt so vieles, an das man denken muss und das man während der Übungen visualisiert; unsere Köpfe sind jedoch bereits vollgestopft. Wir öffnen erst einmal die Fenster und Türen, wir vereinfachen. Ansonsten entwickeln wir unglaubliche Philosophien und Praktiken, und wir sind so klug, aber tief in uns ist nichts angesprochen worden, weil wir keine Zeit haben hinzusehen. Es gibt Menschen, die fangen mit außerordentlich komplizierten Praktiken an, sie nehmen Initiationen und Ver-

Weil ihr Land so weit war, so die These von Tenzin Palmo, beschäftigten sich die Tibeter gerne mit philosophischen Systemen und komplexen tantrischen Visualisationen. Der Geist westlicher Studenten ist hingegen angefüllt mit Reizen und Eindrücken und braucht zunächst eine simple Praxis.



Jutta Witteck



Jens Nagels

pflichtungen auf sich mit dem Ergebnis, dass der Dharma nicht zum Licht in ihrem Geist wird, sondern eher zu einer Bürde, als ob sie sich mit einem großen Rucksack voller Steine mühsam den Berg hinaufschleppen.

Wenn man sich die wahren tibetischen Praktizierenden anschaut, dann erkennt man, dass der Dharma sie glücklich macht. Es ist nicht so, dass sie nicht an die Höllenbereiche und dergleichen glauben würden, aber es beunruhigt sie nicht so sehr. Sie wissen, dass, wenn sie in ihrer Praxis aufrichtig sind, es nichts gibt, über das sie sich Sorgen machen müssten, und sie nehmen Zuflucht zu den Drei Juwelen. Für viele Westler wird es jedoch schwer, und es macht uns künstlich.

Das Wichtigste ist eine sinnvolle Praxis zu üben, an der man Freude hat. Es gibt Leute, die praktizieren zwei oder drei Stunden täglich, und darüber hinaus haben sie noch eine Familie, Arbeit und soziale Kontakte, so dass ihre Praxis zu einer schweren Last wird, durch die sie sich durchhackern müssen. Sie beeilen sich, damit fertig zu werden und ihrer Verpflichtung Genüge zu tun, damit sie nicht in der Hölle landen. Darum geht es nicht!

Der Dharma soll unseren Geist umwandeln und uns Freude und Klarheit geben sowie die Fähigkeit, anderen zu nutzen. Wir müssen also schauen, welche Praktiken, die für uns hilfreich sind, wir üben können, vor allem in unserem täglichen Leben. Anders ist es, wenn wir uns in einer Klausur befinden. So wurden beispielsweise die Vorbereitenden Übungen für Leute entwickelt, die nichts anderes zu tun hatten, als diese Übungen auszuführen. Du kannst in diese Praktiken eintauchen, weil es alles ist, was du zu tun hast. Im Westen jedoch, wo die Menschen nicht die Möglichkeit haben, ausgedehnte Klausuren zu absolvieren, kann man sich ausrechnen, wie lange es bei 100 Niederwerfungen am Tag dauert bis man 100.000 geschafft hat.

Mein Lama hat immer zu mir gesagt: „Sieh mal, halte deine Praxis kurz, aber mache sie. Wenn du dir lange Praxisübungen vornimmst, werden sie schließlich zur Bürde werden, und du wirst einfach damit aufhören.“ Es ist besser, sich auf etwas Kürzeres zu beschränken und dem dann auch in einem guten Geist nachzukommen. Selbst heute benötige ich für meine grundlegende Praxis nicht länger als eine Stunde. Ich kann sie auf zwei oder drei Stunden ausdehnen, aber ich muss dies nicht tun. Ich vernachlässige keine Verpflichtungen und verletze keine Gelübde, wenn ich es nicht tue.

Wenn du also 20 Minuten Chenrezig-Praxis machst und das mit Aufrichtigkeit, ist es besser als eine Million hoher Yidam-Praktiken [tantrische Gottheiten] Stunde um Stunde zu üben mit dem Gedanken, schnell fertig zu werden. Es ist wirklich viel besser, eine einfache Praxis zu machen und diese regelmäßig von Herzen, als sich Fantasien hinzugeben, man sei ein großer Yogi oder eine große Yogini der modernen Zeit und am Ende mit all diesen Verpflichtungen belastet zu sein und Angst zu haben zu atmen.

„Es ist auf unsere grundlegende Verblendung zurückzuführen, dass wir dasitzen und denken, in Wirklichkeit bin ich, Maria Schmitt und tue so, als ob ich Chenrezig sei – während die Wahrheit ist, dass ich Chenrezig bin und so tue als sei ich Maria Schmitt.“



Ich denke, für uns ist eine Praxis gut, die kurz ist und nicht länger als eine Stunde dauert – vielleicht eine halbe Stunde, wenn man eine Stunde nicht einrichten kann. Es ist nicht die Dauer, die zählt, es ist nicht die Tantra-Ebene, die zählt. Es kommt darauf an, sich während dieser Zeitspanne völlig der Praxis hinzugeben. Das reinigt den Geist – ich kann gar nicht ausdrücken wie sehr. Wenn du deine Praxis mit einem einsgerichteten Geist ausübst, einem Geist, der sehr entspannt und offen ist, wenn du konzentriert und verschmolzen mit der Praxis bist, dann ist es so, als ob der Geist reingewaschen wäre.

Mein Rat ist: Gestaltet eure Dharma-Praxis sehr einfach, sehr grundlegend. Werdet nicht ärgerlich und frustriert. Seht Euch ein kleines Kind an, das Laufen lernt. Es steht auf, läuft ein bisschen und fällt hin. Dann steht

es wieder auf und versucht es noch einmal und fällt wieder hin. Was wäre, wenn es sagen würde: „Ach, das Laufen ist eine so schwierige Sache, ich werde es nie mehr versuchen.“

Wenn Dharma für euch nur bedeutet, an Kursen teilzunehmen, Retreats zu machen, Dharma-Zentren aufzusuchen und Dharma-Bücher zu lesen, wird sich niemals etwas in eurem Leben verändern. Wir müssen uns bewusst machen, dass jeder einzelne Atemzug, den wir mit Achtsamkeit nehmen, Dharma-Praxis ist. Das Zusammentreffen mit jeder einzelnen Person, der wir mit Offenheit, Klarheit und mit dem Gedanken begegnen: „Möge es dir gut gehen und mögest du glücklich sein“ ist Dharma-Praxis.

Zur Dharma-Praxis gehört Entsagung. Entsagung bedeutet nicht so sehr Dinge auf der äußeren Ebene aufzugeben, obgleich das sehr hilfreich sein kann. Die wahre Entsagung ist die innere Entsagung: nackt in diesem Moment zu leben. Wir bekleiden uns ständig mit unseren Erinnerungen und unseren Vorstellungen von „Ich bin weiblich, männlich, ich bin Lehrer, ich bin Arzt, Busfahrer, Mönch, Laienanhänger, ich bin verheiratet, ich bin nicht verheiratet, ich bin ein guter Mensch, ich bin ein schlechter Mensch.“ Es spielt keine Rolle, ob du ein guter oder ein schlechter Mensch bist. Die einzige Frage ist – wer ist dieses Ich? Es ist wie bei einem Baum, der nach und nach seine Blätter verliert – langsam, ganz langsam. Das ist es, worum es bei der Meditation geht. Im Buddha-Dharma wird immer wieder davon gesprochen, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Wir hingegen sehen nur unsere eigene Interpretation, unsere Version, unsere Projektionen.

Gewissermaßen besteht das ganze buddhistische Leben darin, diese schwere Last der Erinnerung loszulassen, die Meinungen und Identitäten, die wir wie eine schwere Rüstung mit uns herumtragen. Aber warum sollten wir eine Rüstung tragen? Wir denken, sie würde uns schützen, statt dessen hält sie uns von anderen Menschen fern, die ebenfalls eine Rüstung tragen.

Könnt ihr euch zwei Ritter in Rüstungen vorstellen, die sich umarmen? Das ist es, was wir die ganze Zeit tun, und dann wundern wir uns, warum unsere Beziehungen nicht funktionieren. Dann wird der Dharma zu einer anderen Form von Rüstung. Der Dharma sollte ein Weg sein, das innere Selbstvertrauen zu entwickeln, uns zu häuten, uns bewusst zu werden, dass es etwas anderes gibt, das über die Ego-Identität hinausgeht und das unsere wahre Natur ist, und dass es in Ordnung ist, all diese anderen Identifikationen fallenzulassen.

In unserer Praxis sollten wir Zeiten haben, auch für Klausuren, in denen wir uns den Raum geben, uns wirklich zu fragen, „wer bin Ich“? Einer der Punkte im Gottheiten-Yoga, bei dem man sich selbst als die

Die Sechs Vollkommenheiten

FREIGEBIGKEIT: Geben ist Großzügigkeit. Es bezieht sich nicht nur auf Dinge, sondern auch auf das Geben von Zeit, Aufmerksamkeit, auf sich selbst. Dabei geht es auch darum, Dinge zu geben, die wir mögen.

ETHIK: Basiert auf Nichtschädigen: nicht töten, nicht lügen, nicht stehlen, kein sexuelles Fehlverhalten, sich nicht mit Mitteln berauschen, die den Geist verwirren. Ohne den Gedanken, uns selbst und anderen keinen Schaden zufügen zu wollen, haben wir keine Grundlage für den Dharma.

GEDULD: Mit wem müsste man Geduld haben, wenn man sich allein in Klausur befindet? Menschen, die uns schädigen, die uns an empfindlichen Stellen treffen, sind unsere wirklichen Dharma-Freunde, durch sie sehen wir, dass wir Fehler haben. Das Problem ist nicht draußen, es ist drinnen.

TATKRAFT: Alle Übungen erfordern Enthusiasmus. Wenn wir das erste Mal auf den Dharma treffen, empfinden wir ihn als völlig überzeugend. Nur leider folgen wir dem Dharma nicht. Dharma wirklich als Teil von einem selbst zu erleben, so natürlich wie das Atmen, erfordert Ausdauer.

SAMMLUNG: Ich empfehle, zumindest 20 Minuten täglich Geistige Ruhe (Śamatha) zu üben, die konzentrierte Meditation. Es ist sehr wichtig, innerlich still zu werden. Wir tragen dieses Zentrum in uns, das wie ein stiller Teich ist. Sammlung ist ein Weg, mit unserem inneren Zentrum in Kontakt zu kommen.

WEISHEIT: Weisheit ist ein Geisteszustand der Nicht-Anhaftung. Normalerweise haftet unser Geist ständig an Menschen, an Objekten, Erinnerungen, Meinungen und an dem, was wir glauben zu sein. Mit Einsicht können wir all die Dinge, auf die wir treffen, berühren, aber sie perlen ab, nichts hängt sich an uns fest.

Gottheit sieht, ist, dass es uns hilft, uns mit der Frage zu befassen, wer wir sind. Wir denken beispielsweise während der tantrischen Meditation: „Nun bin ich Chenrezig, ich bin weiß, strahlend, ich habe vier Arme,“ usw. Aber wir glauben es nicht wirklich. Es ist auf unsere grundlegende Verblendung zurückzuführen, dass wir dasitzen und denken, „In Wirklichkeit bin ich Maria Schmitt und tue so, als ob ich Chenrezig sei“ – während die Wahrheit ist, dass ich Chenrezig bin und so tue als sei ich Maria Schmitt.

In all unseren Mediationen, besonders in den Visualisationen, sind wir mit dem Herzen dabei, so dass es nicht nur eine Kopf-Übung wird. Dies ist auch sehr wichtig, wenn wir beispielsweise Niederwerfungen machen und den ganzen Zufluchtsbaum mit Tausenden von Gestalten und Gottheiten und all diesen Dingen visualisieren. Die Leute werden völlig verrückt bei dem Versuch, alles zu visualisieren und zusammenzuhalten. Das wirklich Wichtige ist, zu der Überzeugung zu kommen, dass die Zufluchtsobjekte alle da sind, selbst wenn wir sie nicht sehen können; wir gelangen zu der tiefen Überzeugung, dass wir auf Grund unserer Unwissenheit und der Schleier unserer unreinen Wahrnehmungen in diesem Moment all diese Buddhas und Bodhisattvas nicht vor uns sehen können, dass sie aber da sind und immer da sein werden.

Auch wenn ihr euch selbst als Gottheit seht, ist die Überzeugung entscheidend, dass ihr die Gottheit seid, dieses Gefühl, das als göttlicher Stolz bezeichnet wird. Du fühlst dein Rückgrat, dein ganzer Körper nimmt das andere an, als ob du wirklich die Gottheit wärst. Durch das Tantra wird die falsche Identifikation transformiert, die wir die ganze Zeit über beibehalten. Und deshalb sehen wir im Tantra, wenn wir es richtig machen, nicht nur für die kurze Zeit, in der wir unsere Gebete verrichten, sondern den ganzen Tag lang alle Wesen als Chenrezig.

Wir werden nicht größenwahnsinnig und sagen: „Ich bin Chenrezig, und dann gibt es noch all die armen kleinen Dummköpfe um mich herum.“ Alle Wesen sind Chenrezig. Wir achten ihre angeborene Buddha-Natur. Alle Klänge sind sein Mantra. Alle Gedanken – gute, schlechte, dumme und weise Gedanken – gehören zum Spiel des Dharmakāya, der Weisheit aller Buddhas. Wenn wir das während des ganzen Tages beibehalten können, wird vielleicht etwas passieren. Wir müssen es tun. Aber wir halten uns nicht starr daran, sondern mit einem Geist, der sehr weit ist und zugleich punktförmig ausgerichtet und rein. Und mit einem wirklich offenen Herzen. Die Umwandlung vollzieht sich im Herzen, sie geschieht nicht nur im Kopf. Es kommt nicht darauf an, wie geschieht wir sind oder wie brillant wir Dharma-Vorträge halten können oder wie viel wir studiert haben. Was geschieht in unseren Herzen? Das ist es, was am Ende zählt, wenn wir sterben. Was wird uns dann helfen?

Wir müssen den Dharma nehmen und ihn so vollständig mit unserem täglichen Leben verschmelzen lassen, dass

es keinen Unterschied mehr gibt. Wir beten immer wieder, dass unser Leben und der Dharma eins werden mögen. Bei allem was wir tun, bei jeder Handlung, die wir ausführen, jeder Person, die wir treffen, jedem Atemzug, den wir machen. Wenn wir dabei wachsam sind und unser Geist sich in dieser offenen Weite befindet, dieser Achtsamkeit, mit der Qualität des Wissens, dann wäre es perfekt. Der Buddha sprach immer vom Mittleren Weg zwischen den Extremen; ein Extrem wäre, die Saiten des Instruments zu stark zu spannen, so dass ein greller Klang dabei herauskommt, das andere Extrem wäre, die Saiten zu lose aufzuziehen, so dass sie überhaupt keinen Ton erzeugen. Wir müssen das Instrument unseres Geistes richtig stimmen, so dass es eine süße Melodie erzeugt. Unser Leben kann auch schön sein wie eine schöne Melodie, wenn wir es versuchen.

Aus dem Englischen übersetzt von Antje Becker



Die Nonne Tenzin Palmo, verbrachte 12 Jahre allein in Klausur.

Folgendes Buch erzählt ihre Geschichte:

Vickie Mackenzie: *Das Licht, das keinen Schatten wirft. Die Lebensgeschichte einer Frau aus dem Westen auf der Suche nach Vollkommenheit.* Theseus-Verlag 2001

Kontakt:

Tenzin Palmo, c/o Eliz Dowling,
3 Nassim Road, 04-02 Nassim Jade,
Singapore 258371.
E-mail: eliz_palmo@hotmail.com

Unter www.gatsal.org finden Sie Informationen über ihre Projekte.