



Jedes Problem hilft uns zu wachsen

© tergar.org



Mingyur Rinpoche, einer der bekanntesten tibetischen Meditationslehrer und Meister der jüngeren Generation, spricht in diesem Interview über seinen Umgang mit Angst und Panik, seine Wanderjahre auf der Straße, über die wahre Bedeutung von Meditation und warum sie alles andere als eine Flucht ist.

Frage: Was ist wichtig an buddhistischer Meditation, wozu ist sie gut?

Mingyur Rinpoche: Das Wichtigste, das wir im Leben suchen, ist Glück – Wohlbefinden, Zufriedenheit, Freude, erfüllende Erfahrungen. Das aber können wir nicht durch materielle Güter verwirklichen und auch nicht, indem wir unsere äußeren Umstände verbessern, sondern es muss sich etwas innerlich entwickeln. Sicherlich nehmen viele Menschen an, sie könnten Glück durch optimale äußere Umstände erreichen. Sie meinen: „Wenn ich dieses oder jenes bekomme, werde ich sehr glücklich sein.“ Aber sobald sie in den Besitz dessen gelangen, was sie sich gewünscht haben, fühlen sie Enttäuschung: „O, das ist doch nicht so, wie ich es erwartet habe, ich möchte es anders – oder ich möchte mehr davon!“ Eine Art Teufelskreis entwickelt sich. Wahres Glück kommt von innen, durch die Arbeit mit dem eigenen Geist, woanders kann man es nicht finden. Dazu dient die Meditation.

Und wie arbeitet man mit dem Geist?

Das ist eine Frage der Meditationstechnik. Wahres Glück und Freude lassen sich nicht finden, indem wir einfach nur denken: „Ich muss glücklich sein, ich muss fröhlich sein.“ Das funktioniert nicht. Stattdessen fühlen wir uns nur unglücklicher und gestresster. Genauso ist es, wenn wir uns von Stress, Angstzuständen, unangenehmen Erlebnissen befreien wollen. Wenn wir einfach nur denken: „Ich möchte nicht besorgt sein, ich möchte nicht wütend sein“, dann funktioniert das nicht gut. Es gibt jedoch eine Methode, die seit mehr als 2 500 Jahren praktiziert wird und sich über viele Generationen hinweg entwickelt hat. Sie zeigt einen Weg auf, wie man mit seinem Geist arbeitet, sodass das im täglichen Leben wirklich hilft. Der Geist muss nach innen schauen.

Können Sie vielleicht einmal von sich persönlich schildern, wie das in Ihrem Leben gewirkt hat?

Als ich ein Kind war, litt ich unter quälenden Panikattacken, die mich sehr unglücklich machten. Natürlich habe ich versucht, Lösungen dafür zu finden. Damals war ich ungefähr acht, neun Jahre alt. Ich habe versucht, die Panik zu vergessen, indem ich mit meinen Freunden draußen spielte. Aber das half nicht, denn wohin auch immer ich ging – die Panik folgte mir. Ich ging auf einen Berg, die Panik kam mit auf den Berg. Ich ging ins Tal, die Panik kam mit ins Tal. Ich kroch in eine Höhle, die Panik kroch mit in die Höhle. Ich konnte vor ihr nicht fliehen. Schließlich bat ich meinen Vater, mich in Meditation zu unterrichten.

Und was riet er Ihnen?

Zunächst einmal sagte er: „Kämpfe nicht mit der Panik, nimm sie an und schau sie dir an.“ Außerdem brachte er mir Meditations-techniken bei: Wie stelle ich mich meiner Panik, wie beobachte ich sie, wie akzeptiere ich sie? Und ganz allmählich wurde die Panik so etwas wie mein Freund und Lehrer. Die bedeutsamsten Antworten des Lebens liegen in uns selbst. Wir gelangen zu ihnen, indem wir unseren eigenen Geist erforschen.

Sie sprechen manchmal von den zwei Arten der Meditation – können Sie das bitte erläutern?

Ich meine damit die formelle und die informelle Meditation. Der formellen Meditation musst du deine Zeit völlig widmen, du darfst das Telefon nicht anfassen, nicht fernsehen, nicht mit anderen sprechen, vielmehr widmest du dich voll und ganz dieser Meditation; wenn das Sitzen schwierig ist, dann im Stehen oder Gehen. Es gibt aber auch eine informelle Meditation, die man im täglichen Leben anwenden kann. Während du sprichst, während du dich bewegst, während du Spiele spielst,

während du dich in deinem Sport trainierst, jederzeit und überall geht es darum, achtsam und bewusst zu bleiben. Tatsächlich brauchen wir beide Formen der Meditation, denn sie unterstützen und stärken sich gegenseitig.

Wanderleben auf der Straße

Sie haben eine Zeitlang als Wandermöch gelebt. Was hat Sie diese Zeit gelehrt?

Seit meiner Kindheit träumte ich davon, eines Tages von Berg zu Berg und Tal zu Tal zu gehen, ohne mich um Haus, Geld, Hab und Gut kümmern zu müssen. Das hatte mit einer besonderen Kindheitserinnerung zu tun: In meinem Heimatort im Himalajagebirge saß ich mit meiner Mutter und meiner Großmutter um ein Feuer und meine Mutter las die Lebensgeschichte von Milarepa vor. Milarepa war ein sehr berühmter tibetischer Yogi und Meditierender, der sein gesamtes Leben in einem Wander-Retreat verbrachte. Von ihm zu hören machte mich unglaublich glücklich. Als ich dann 13 Jahre alt war, absolvierte ich das traditionelle Dreijahres-Retreat. Man bleibt dabei an einem Ort,

und es ist, wenn die Umstände gut sind, eine sehr ruhige Zeit. Ich habe sie innerhalb einer Gruppe von etwa 15 jungen Menschen und mit einem Lehrer verbracht, und wir haben uns gegenseitig unterstützt. Es ging darum, zunächst einmal die Grundlagen der Meditation zu legen. Später soll man sich dann verschiedenen Umständen und Herausforderungen aussetzen. In einem Wander-Retreat musst du alles loslassen und bereit sein, dich allem zu stellen. Du gehst an verschiedene Orte, suchst verschiedene Umgebungen auf, auch unterschiedliche Wetterbedingungen.

Wahres Glück kommt von innen, durch die Arbeit mit dem eigenen Geist, woanders kann man es nicht finden. Dazu dient die Meditation.

Das hört sich ziemlich herausfordernd an ...

Ja, es war anfangs für mich sehr schwierig. Ich fühlte mich dreckig und habe mich geschämt, denn normalerweise lebe ich ja nicht auf der Straße. Dennoch wurde es die bis dahin beste Zeit meines Lebens. Ich lernte zwei entscheidende Dinge: Zunächst vertiefte ich natürlich meine Meditationspraxis, denn das ist der Schwerpunkt bei einem Wander-Retreat. Obwohl ich ja vorher schon intensiv meditiert hatte, gab es in mir immer noch viele Ebenen des Greifens und der Fixierung. Also ließ ich los, ich ließ los, ich ließ los – es war wie das Schälen einer Zwiebel, ein sehr interessanter Prozess. Außerdem lernte ich viel über das Leben. Denn als Kind war ich von einer freundlichen Familie aufgezogen worden, dann ging ich ins Kloster – ich hatte mich noch nie aus meiner Komfortzone herausbewegt. Als ich nach draußen auf die Straße ging, musste ich noch einmal bei Null anfangen.

Wie meinen Sie das?

Ich musste lernen, Feuer zu machen, zu kochen, zu betteln, zu überleben, so viele Dinge! So schwer es war – letztlich war es ein großer Gewinn für mein Leben. Zum Beispiel wäre ich im ersten Monat meines Wander-Retreats beinahe gestorben. Ich hatte etwas Falsches gegessen und litt vier Tage hintereinander an schwerem Durchfall. Am fünften Tag hörte mein Körper beinahe auf zu arbeiten, er war tatsächlich gelähmt. Es gibt eine Meditation über das Sterben, die ich zuvor gelernt hatte, darin hatte ich mich mit dem Sterbeprozess beschäftigt, aber natürlich fehlte mir eine echte Erfahrung. Nun konnte ich eine echte Erfahrung machen, und plötzlich wurde mein Geist immer klarer. Obwohl ich begann, mein Augenlicht zu verlieren, obwohl ich nicht mehr hören und nicht mehr riechen konnte, obwohl mein Körper gelähmt war, wurde mein Geist immer klarer und offener, ganz lebendig und frei von Konzepten. In diesem Zustand befand ich mich für etwa acht bis neun Stunden, dann kehrte ich zurück.

Was haben Sie aus dieser Erfahrung für Ihr späteres Leben mitnehmen können?

Nun, zunächst einmal hatte ich, etwa am vierten Tag, sehr viel Angst. Ich wusste nicht, was ich tun sollte! Sollte ich die Situation so akzeptieren, wie sie war, oder sollte ich etwas dagegen unternehmen? Schließlich ließ ich alles einfach geschehen. Nachdem ich aus diesem Zustand zurückgekehrt war, fühlte ich eine große Dankbarkeit und Wertschätzung. Nach dieser Erfahrung wurde die Straße zu meinem Zuhause. Alles sah auf einmal neu und anders aus, die Bäume so lebendig, die Blätter leuchteten, selbst eine zerbrochene Mauer erschien mir auf einmal so schön. Schwierige Erfahrungen sind also sehr wertvoll, denn normalerweise leben wir in einer Art Komfortzone, in unseren Tendenzen und Gewohnheiten, in einem Kokon. Um das aufzubrechen, braucht man manchmal eine solche Herausforderung. Das ist am Anfang natürlich mit viel Angst und Unsicherheit verbunden, aber dann gehst du hindurch und erfährst, dass du dich wirklich entwickeln kannst, du kannst wachsen und du kannst dich sehr viel weiter ausdehnen, als du es vorher erwartet hattest. Darum sage ich den Menschen, wenn sie vor einer großen Herausforderung stehen: Das ist großartig.

Muss ich also fast sterben, um mich entwickeln zu können? Das klingt ziemlich hart!

Das fragen mich auch viele meiner Schülerinnen und Schüler. Nein, du musst nicht sterben. Aber in unserem Leben gibt es viele „Minitodesfälle“. Denken wir nur an die Kinder einer Familie, die

als junge Menschen, mit ungefähr 18 Jahren, das Haus verlassen. Das ist ganz ähnlich wie das Wandern auf der Straße. Sie müssen sich eine Arbeit suchen, sie müssen sich eine Wohnung suchen, sie müssen sich ein Leben suchen – wie ein Wander-Retreat. Und wenn sie dann ihren Job verlieren, ist das eine gute und große Gelegenheit, oder wenn Sie ihren Partner oder ihre Partnerin verlieren, dann ist das eine weitere große Chance. Jedes Problem und all diese schwierigen Momente in unserem Leben sind eine großartige Gelegenheit, um diese Lücke zu sehen: Wir nennen das „Bardo“ – Bardo bedeutet „dazwischen“. Solche „Dazwischen-Momente“ sind sehr selten, und wenn wir eine Gelegenheit nutzen können, unser eigenes Potenzial, das unbegrenzte Potenzial unseres Geistes, wirklich zu sehen und daran zu wachsen, ist das sehr wichtig.

Obwohl ich begann, mein Augenlicht zu verlieren, obwohl ich nicht mehr hören und nicht mehr riechen konnte, obwohl mein Körper gelähmt war, wurde mein Geist immer klarer und offener, ganz lebendig und frei von Konzepten.

Meditation ist keine Flucht

Viele heutige Meditationsangebote klingen ganz anders. Es wird Entspannung versprochen, eine schöne Stimmung.

Das stimmt. Ich habe einmal eine Anzeige in einer Zeitung gesehen, dort versprach man Menschen, die eine bestimmte Meditation praktizieren, in sieben Tagen zur Erleuchtung zu gelangen. Das ist viel zu zielorientiert. Es entwickelt sich eine hohe Erwartung und auch Angst vor der Meditation. Stattdessen geht es darum, frei von Erwartungen und Angst zu werden und wirklich mit sich selbst zu sein, mit dem, wer und was man ist, sich zu akzeptieren und zu versuchen, die eigene wahre Natur zu erforschen, das eigene Potenzial. Da ist nicht viel Platz für einen egoistischen Geist und Versprechungen, was dabei alles in kurzer Zeit herauskommen werde. Also müssen wir in die Richtung des Loslassens gehen, der Freundlichkeit und des Mitgefühls. Das halte ich für sehr wichtig.

Das stimmt. Ich habe einmal eine Anzeige in einer Zeitung gesehen, dort versprach man Menschen, die eine bestimmte Meditation praktizieren, in sieben Tagen zur Erleuchtung zu gelangen. Das ist viel zu zielorientiert. Es entwickelt sich eine hohe Erwartung und auch Angst vor der Meditation. Stattdessen geht es darum, frei von Erwartungen und Angst zu werden und wirklich mit sich selbst zu sein, mit dem, wer und was man ist, sich zu akzeptieren und zu versuchen, die eigene wahre Natur zu erforschen, das eigene Potenzial. Da ist nicht viel Platz für einen egoistischen Geist und Versprechungen, was dabei alles in kurzer Zeit herauskommen werde. Also müssen wir in die Richtung des Loslassens gehen, der Freundlichkeit und des Mitgefühls. Das halte ich für sehr wichtig.

Meditation hat nichts mit Flucht zu tun?

Ganz richtig, in der Meditation geht es darum, sich zu stellen und bei dem zu bleiben, was ist. Natürlich ist das am Anfang ziemlich unangenehm und auch nicht einfach. Aber dann verstehst du, dass du eigentlich gar nicht so schlecht bist. Auch die eine tatsächliche Situation ist nicht so schlecht wie das, was du vorher vielleicht erwartet hast. Wenn du etwas wirklich betrachtetest und es dir gegenüberstellst, ist es nicht mächtig. Was auch immer für „schlechte“ Dinge erscheinen – sie sind nicht mächtig. Jenseits der Konzepte gibt es Bewusstsein, Mitgefühl, Liebe, Fähigkeiten, Raum und viel Weisheit. Aber normalerweise wissen wir nicht, wie wir uns mit unserem wahren Herzen verbinden sollen, mit der Grundnatur unseres Geistes. Meditation ist keine Flucht – es



ist nicht so, als würde man dabei die eigenen Gedanken ignorieren, die eigenen Emotionen abstreiten, den Stress leugnen oder ihm nur zu entkommen versuchen, so ist es nicht.

Es ist die Suche nach der Wurzel von Angst und Stress oder was auch immer die Gefühle sind, die wir empfinden. Das ist Meditierenden manchmal nicht klar genug, dann fühlen sie sich allein oder einsam, wenn sie meditieren, und suchen nach Ablenkung. Diese grundlegende Einsamkeit kennen auch Menschen, die nicht meditieren, sie gehört fast zu unserer Biologie. Wie gehen wir also damit um? Manchmal können wir die Angst ebenfalls betrachten und akzeptieren. Das ist ziemlich schwierig, darum müssen wir die Meditationspraxis Schritt für Schritt üben. Zuerst müssen wir uns unseres Atems bewusst sein. Einatmen, ausatmen, dem Atem gegenüberstehen und den Atem annehmen. Wenn du dir deines Atems bewusst bist, ist jeder Zustand deines Geistes einfach in Ordnung, welcher Gedanke auch immer aufsteigt, er ist in Ordnung, lass ihn kommen und lass ihn gehen. Wenn du deinen Atem nicht vergisst, ist alles in Ordnung. Auf diesem Weg können wir uns dann auch allmählich unserer Einsamkeit stellen, und in meinem Fall musste ich mich meiner Panik stellen.

Die Verbindung von Mensch zu Mensch

Sie betonen häufig, wie wichtig es ist, Freundschaften untereinander zu schließen. Können Sie das erläutern?

Menschen kommunizieren heute viel über elektronische Medien. Natürlich können wir miteinander telefonieren und dabei etwas vom anderen erfahren. Wir lernen auch, wenn wir per Internet miteinander kommunizieren; sogar Meditation kann man inzwischen im Internet lernen. Aber wir müssen bedenken: In der menschlichen Kommunikation geschieht ganz viel ohne Worte. Das fehlt uns in der elektronischen Kommunikation, und wenn wir diese nonverbalen Signale nicht mehr empfangen, fehlt ein wesentlicher Teil der menschlichen Verbindung. Darum ist

es wichtig, umzulernen und zu versuchen, nicht immer nur mit dem Telefon zu kommunizieren.

Dazu müssen wir vielleicht unsere bisherige Gewohnheit unterbrechen. Eine Gewohnheit, die wir nicht auch einmal unterbrechen können, geht in unseren Körper hinein, in unseren Nerven, in unsere Zellen. Sich das wieder abzugewöhnen, ist sehr schwierig. Aber Wissenschaftler sagen: Eine neue Gewohnheit aufzubauen, dauert nur dreißig Tage. Man tut es ein bisschen, man tut es noch ein bisschen – und auf einmal fängt es an, einfach zu sein.

Noch einmal: Wir müssen uns von Mensch zu Mensch verbinden, von Angesicht zu Angesicht. Gute Kommunikation und menschliche Verbindungen sind wirklich sehr wichtig, wir müssen aufeinander hören und Freundschaften miteinander schließen. Das gilt für die vielen Meditationszentren, die ich besuche, für die Klöster, die ich betreibe und auch für die Firmen und Organisationen, in denen ich Meditation unterrichte. Ich gebe überall denselben Rat: Das Wichtigste ist die Freundschaft, die Verbindung von Mensch zu Mensch. Die Arbeit kommt erst an zweiter Stelle. Wenn man erst einmal Freundschaften untereinander aufgebaut hat, wird die gemeinsame Arbeit automatisch erfolgreich, und es entsteht eine Kreativität zum Wohle anderer. ☸

.....
Yongey Mingyur Rinpoche ist ein tibetisch-buddhistischer Meditationsmeister. Er versteht es wie kein zweiter, die uralten buddhistischen Lehren auf frische, engagierte und spielerisch humorvolle Art für moderne Menschen jeglichen Hintergrunds zugänglich zu machen. Sein erstes Buch „Buddha und die Wissenschaft vom Glück“ (*The Joy of Living*) stand auf der Bestsellerliste der New York Times und wurde bislang in zwanzig Sprachen übersetzt. Seit vielen Jahren lehrt Mingyur Rinpoche auf der ganzen Welt und hat eigene Zentren auf vier Kontinenten.

Mingyur Rinpoche kommt 2019 für Retreats und Vorträge nach Deutschland. Nähere Infos finden Sie unter: tergar.org