



DER TANZ ZWISCHEN ERSCHEINUNG UND LEERHEIT

Die Lehre vom Nicht-Selbst zu verstehen ist eine Gratwanderung. Tsoknyi Rinpoche erklärt, welche Ansichten in Bezug auf das Ich fehlerhaft und welche korrekt sind.

GESPRÄCH MIT DRUBWANG TSOKNYI RINPOCHE
VON AYSHEN DELEMEN

Im Buddhismus wird hervorgehoben, dass das Ich wie eine Illusion ist. Diese Aussage wird nicht immer richtig verstanden.

RINPOCHE: Es stimmt, dass es hier oft Missverständnisse gibt. Traditionell sprechen wir im tibetischen Buddhismus von vier Formen des Ich, und ich füge gerne noch eine fünfte hinzu. Zuerst ist da das ‚bloße Ich‘ (tib. *dag-tsam*), das für ein Gefühl von Individualität steht. Es ist einfach ein bloßes Ich als Erlebender. Dann gibt es das ‚vergegenständlichte, projizierte Ich‘ (tib. *dag-dendzin*). Das ist ein festes Ich-Gefühl, eine Ego-Fixierung, die entsteht, wenn das bloße Ich sich durch fortlaufende Selbstbestätigung verfestigt.

Drittens haben wir die Selbstsucht oder Selbstbezogenheit (tib. *dag-chendzin*). Viertens gibt es das Ich in einem eher philosophischen Sinne, ein eigenständiges und beständiges Wesen, Seele oder Atman. Zum leichteren Verständnis des Ich-Konstrukts hebe ich gerne noch zusätzlich das ‚soziale Ich‘ hervor. Der Buddhismus erkennt keine der letzten vier Arten des Ich an. Nach der buddhistischen Lehre sind diese vier aufzulösen. Im Buddhismus wird lediglich das bloße Ich anerkannt und als notwendig erachtet.

Müssen wir uns diese vier oder fünf Arten des Ich als verschiedene Ebenen vorstellen oder geben sie ineinander über?

RINPOCHE: Wenn du einen Ton hörst, und du weißt, dass dies ein Ton ist, und du diesen Ton wahrnimmst, so ist dies in Ordnung. Wenn du darüber hinaus diesen Ton mental festhältst, daran haftest, so wird diese Wahrnehmung vergegenständlicht. Wenn du dich nun wiederholt auf diesen Gegenstand und auch auf dessen Wahrnehmung konzentrierst, führt das zu einer Anspannung deines gesamten Systems. Der subtile Körper verspannt sich, und das Denken erstarrt. Deine ganze Verfassung wird leicht benommen und starr, was wiederum eine grundlegende Unzufriedenheit mit sich bringt.

Daraufhin entsteht eine Bedürftigkeit, die zu einer selbstzentrierten Verhätschelung führt. Weil man sich nicht wohl fühlt, möchte man diesen Zustand durch dies und jenes ersetzen. „Ich brauche das, um glücklich zu sein!“ Auf diese Art friert das Ich dein ganzes Wesen ein. Aufgrund dieser Verhärtung ist es dir nicht möglich, Freude zu empfinden. Wenn du nur einen Funken Freude im Äußeren erblickst, willst du es sofort besitzen. Du glaubst, du brauchst es, weil dir ein grundlegendes Wohlbefinden abgeht. Das führt zur Selbstsucht: „Zuerst komme ich!“ Und wenn dich kleine Dinge nicht glücklich machen, dann willst du eben größere, bedeutendere. Dabei entwickelt sich das soziale Ich. Du suchst Lob und identifizierst dich mit der Projektion, die dir deine

Umgebung zukommen lässt. Du haftest daran an. Wenn du nicht daran anhaften würdest, so wäre es eigentlich noch in Ordnung.

Komm einfach zurück zum bloßen Ich, während du das soziale Ich aufrecht hältst. Doch wenn du zu weit gehst und das bloße Ich vergisst und deine Identität mit dem sozialen Ich vermischt, so ist das weniger erfreulich. Was wir am Anfang des buddhistischen Pfades nicht auflösen sollten, ist das bloße Ich. Dieses praktiziert Dharma, nimmt Zuflucht. Es existiert nur aufgrund der fünf Aggregate (skt. *skandhas*), denen gegenüber es einen bloßen Besitzanspruch entwickelt. Diese Bedeutung des bloßen Ich muss uns klar sein. Diesen Aspekt auflösen zu wollen, wäre problematisch, ja gefährlich.

WIR REAGIEREN IN GEWOHNTE BAHNEN

Normalerweise denken wir nicht an das ‚Bloße‘ im Ich. Wir halten das ganze Ich-Paket für real. An diese Identität klammern wir uns.

RINPOCHE: Wenn wir darüber reflektieren, benutzen wir unser Gehirn, und unser Intellekt sagt: „Natürlich ist alles vergänglich; alles ist leer – das verstehe ich doch!“ Aber wie lebt es sich damit im Alltag? Wenn dir jemand dumm kommt

zum Beispiel? Benutzt du dann dein Gehirn und sagst „Ach, alles ist doch nur leer“? Wahrscheinlich nicht. Meistens reagieren wir mit unbewussten Gewohnheitsmustern. Und in diesen sitzt die zweite Art des Ich – das feste Ich, auch Ego-Fixierung genannt. Wenn wir einen Sachverhalt theoretisch verstanden haben, meinen wir oft, dass wir ihn auch bewältigt hätten. Aber eigentlich haben wir das nicht.

Oft liegt eine Diskrepanz zwischen dem, wie wir denken und wie wir fühlen. Es fühlt sich alles gegenständlich und real an, gleichzeitig denken wir: „Eigentlich sollte das alles nicht so solide sein, wie ich ja weiß. Ich habe den Dharma nun schon so lange studiert und bin sogar nach Dharamsala gefahren, um mit Gelehrten und Mönchen die Philosophie der Leerheit zu erörtern.“ Doch im Geiste kommt alles weiterhin als gegenständlich und wirklich an.

„WIR HABEN EIN ERNSTES PROBLEM MIT UNSERER ERNSTHAFTIGKEIT!“

Unser Dharma-Praktizierender hat keinen Mangel an Information. Intellektuell ist er bereits überzeugt. Doch die Gewohnheiten tief im Inneren zu verändern braucht Zeit. Also müssen wir dem Neocortex, dem jüngsten Teil der Großhirnrinde, gut zureden, damit er die Weisheit auch dem Hirnstamm, dem Ālaya [Speicherbewusstsein] oder Urgrundbewusstsein, zukommen lässt.

Die meisten Buddhisten sind davon überzeugt, dass es sinnvoll ist, von der Ich-Fixierung abzulassen. Wie können wir das erreichen?

RINPOCHE: Mitunter quälen uns Selbstzweifel, nach solch langer Zeit die Dinge immer noch als gegenständlich wahrzunehmen. Doch keine Sorge, das bist nicht du, sondern es sind die unbewussten Gewohnheitsmuster. Das ist ein wichtiger Punkt. An dieser Stelle muss man freundlich zu sich selbst sein und sich sagen: „Die Dinge sind leer, ich weiß. Doch ich habe nun einmal eine lange Geschichte

von Gewohnheitsmustern, die im Ālaya gespeichert sind. Wenn diese aktiviert werden, kommt mir alles so solide vor. Es braucht einfach seine Zeit.“

Das Problem der Ego-Fixierung liegt nicht im Mentalen, sondern in unseren Gewohnheiten. Möglicherweise haben wir die Leerheit verstanden, aber noch nicht innerlich erfahren. Um zu dieser Erfahrung zu gelangen, musst du einen guten Kommunikationsfluss zwischen dem denkenden Geist und dem Gefühlsbereich herstellen. Immer, wenn der Eindruck aktiviert wird, dass die Dinge konkret sind, sei verständnisvoll: „Hmm, ja Schätzchen, ich weiß, du hast jetzt das Gefühl, dass es so ist, aber das stimmt nicht. Lass uns diese Empfindung allmählich verändern.“ Auf diese Art können wir das Festhalten etwas lockern.

Versuche aber nicht, das bloße Ich aufzulösen. Wenn das bloße Ich nicht da wäre, wie wolltest du dann zu deiner Verabredung gehen, dein Essen zu dir nehmen usw.? Wir hätten keinen Bezugspunkt mehr. Doch einen Bezugspunkt brauchen wir! Welcher Art? Einfach nur einen Bezugspunkt. Genau daraus entsteht eine Wechselbeziehung – natürlich und leer, einfach bloß existent. Doch wir wissen nicht, dass es sich um eine bloße Existenz handelt. Es ist der Tanz zwischen Erscheinung und Leerheit. Manchmal nennen wir es Illusion. Von Buddha Śākyamuni stammen diese Worte: „Meine traumgleiche Form erschien traumgleichen Wesen, um ihnen den traumgleichen Weg zur traumgleichen Erleuchtung zu zeigen.“

Wunderbar! Sagen Sie uns doch bitte jetzt nur noch, wie wir diese Botschaft an das Ālaya weiterleiten können.

RINPOCHE: Wie bei einer E-Mail: in einer angehängten Datei, die geöffnet werden kann. Sonst landet sie im Spam-Ordner. Öffne sie! Es wird all unseren Ernst über die Dinge auflockern. Ich glaube, wir haben ein ernstes Problem mit unserer Ernsthaftigkeit. Und zwar deshalb, weil dieser Ernst mit Angst gekoppelt ist. In der Art, wie wir erzogen wurden, von



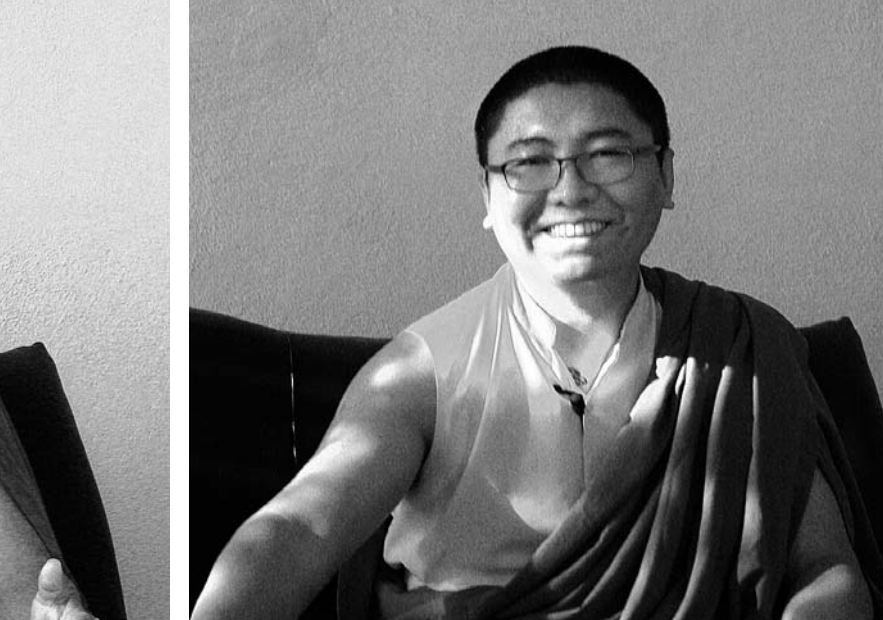
den Eltern, vom kulturellen System und so weiter – so viel Angst, Ernsthaftigkeit und Verantwortungsgefühl wurden miteinander verknüpft. Tief im Innern verspannt das unseren subtilen Körper.

Ich finde es unerlässlich, erst einmal diese Grundverspannung zu lockern. Angst und Hektik treiben uns alle an. Unsere moderne Gesellschaft basiert darauf. Natürlich musst du mit der Gesellschaft Schritt halten. Du kannst dich nicht einfach in die Berge zurückziehen. Es bleibt dir höchstens, in den frühen Ruhestand zu gehen (lacht).

Da mein Einsatz in der Welt noch eine Weile dauern wird, worauf genau sollte ich mich konzentrieren, um mir das Leben zu erleichtern?

RINPOCHE: Wenn du diese buddhistische Lehre über das einfach Bloße verinnerlichst, kannst du locker sein und trotzdem imstande, mit der äußeren Geschwindigkeit mitzuhalten, Verantwortung tragen und doch sorgenfrei und offen im Innern sein. Du kannst Schritt halten und gleichzeitig fröhlich und zufrieden sein. Dein inneres Tempolimit zu kennen ist von größter Bedeutung. Wie viel kannst du vertragen? Dieses „Wie viel“ ist wichtig bei der Bewältigung der Außenwelt. Der Kardinalpunkt hier ist, die Anspannung zu lockern.

Nur entspannen und tief ein- und ausatmen mag Erleichterung schaffen, aber nur vorübergehend. Und schon befindet man sich voller Anspannung wieder in der gleichen Situation wie vorher.



Tsoknyi Rinpoche ist ein Sohn des berühmten Kagyü- und Nyingma-Meisters Tulku Urgyen Rinpoche.

RINPOCHE: Natürlich kannst du die Situation mit Entspannungsübungen verbessern. Doch wenn du eine echte innere Auflockerung bewirken möchtest, musst du eines verstehen: Anerkennung des bloßen Ich. Alles Existierende, egal was, ist einfach bloß. Die Welt existiert bloß. Ich bin bloß einfach hier. Doch mit diesem „Bloßen“ muss ich in dieser Welt funktionieren.

Wenn du dann etwas Altruismus entwickeln kannst, dann wirst du entspannt und gleichzeitig effizient sein. Anstelle von toderntem Eigennutz und Ich-Orientiertheit, mache Ernst mit Unbekümmertheit und Sorglosigkeit. Und füge etwas vom Sonnenschein des Mitgefühls hinzu. Mit Entspannung meine ich nicht Gleichgültigkeit. Doch wenn du Verantwortung tragen musst, solltest du schauen, in dieser Verantwortlichkeit nicht zu gefrieren. Finde deinen eigenen mittleren Weg!

Im Westen unterscheiden wir normalerweise nicht zwischen diesen verschiedenen Arten des Ich, wie sie vom tibetischen Buddhismus gelehrt werden.

„DAS PROJIZIERTE ICH UND DAS BESTEHENDE ICH LIEGEN NAH BEIEINANDER.“

RINPOCHE: Ich denke, dass hierbei die Fähigkeit der Unterscheidung wichtig ist. Wenn buddhistische Lamas Unterweisungen über Nicht-Selbst geben, führt das oft zu Missverständnissen. Manche denken, dass es das bloße Ich nicht gibt. Der

Buddhismus sagt aber lediglich, dass die Selbstbezogenheit, die Ego-Fixierung nicht da sein sollte. Das bloße Ich und das vergegenständlichte, projizierte Ich liegen sehr nahe beieinander. Es könnte das bloße Ich sein, es könnte aber auch das projizierte Ich sein. Nur etwas klammern, und schon friert es fest. Die buddhistischen Lehren vom Nicht-Selbst zielen auf das projizierte Ich ab, nicht auf das bloße Ich. Die Vergegenständlichung ist es, die uns im Samsāra hält. Aus genau diesem Grund sehen wir alles, was wir wahrnehmen, als wirklich an.

Wenn wir die Erfahrung von Eifersucht machen, dann ist es für uns echte Eifersucht, es ist echter Ärger, echte Anhaftung, ein echtes Ich. Alles erscheint echt und dicht. Einfach weil wir den Dingen Realität zuschreiben. Daher werden wir dominiert von all dem, was wir wahrnehmen.

Wenn wir jedoch stattdessen, etwa in einer Situation von Wut, erkennen, dass jenes Objekt eine bloße Erscheinung ist, ohne wahre Realität, und auch dass ich selbst, der diese Wut erfährt, auch nicht wirklich ist, könnte alles leichter sein und viel freier. Humor erwächst daraus. Während die kognitive Ebene bereits verstanden hat, dass die Dinge nicht so solide sind, wie sie scheinen, verbleibt dieses Fixieren noch im subtilen Körper. Das ist der Grund, weshalb wir am subtilen Körper arbeiten müssen, nicht an unserem intellektuellen Verständnis.

Dieser Begriff des „Subtilen Körpers“ ist in unserer Kultur nicht gebräuchlich.

RINPOCHE: Man kann ihn auch als Energiekörper bezeichnen. Es bezieht sich auf den Bereich zwischen Geist und physischem Körper. Es ist nicht der Geist oder das Kognitive, aber auch nicht der physische Körper. Der Gemütszustand, die Launen, Gefühle und Emotionen finden sich im subtilen Körper. Dass jedoch deine derzeitige Gemütsverfassung so oder so ist, wird vom Geist erkannt. Welche Rolle spielt das Ich hier? Worauf fixiert sich das Ego? Wem folgt dein Ego, wenn du schlechte Laune hast, deinem Geist oder dem subtilen Körper?

Das Ego haftet an den Gefühlen des subtilen Körpers, verdichtet sie bis zur Unabänderlichkeit. Wenn die Fixierung sehr stark wird, schwächt dies den Geist. Dann kann der Geist die Situation nicht mehr beeinflussen. Das spaltet das Denken

„Ich finde es unerlässlich, erst einmal unsere Grundverspannung zu lockern. Angst und Hektik treiben uns alle an.“

vom Fühlen. Unter Fühlen ist hier der subtile Körper zu verstehen. Wenn du morgens aufstehst und dich schlecht gelaunt fühlst, so könnte dies der subtile Körper sein, vielleicht auch unterstützt vom physischen Körper. Ist das der Geist? Nein! Doch ist es möglich, sich ohne Geist dieses Gefühls bewusst zu sein? Nein! Du musst dir immer wieder vergegenwärtigen: „Okay, ich denke, das ist wohl der subtile Körper. Das bin nicht ich!“ Der Geist ist jederzeit gegenwärtig, auch wenn die Sinneswahrnehmungen aktiv sind. Der

„Die buddhistischen Lehren vom Nicht-Selbst zielen auf das projizierte Ich ab, nicht auf das bloße Ich.“

Geist ist nicht derjenige, der sieht. Doch ohne Geist gibt es keine Bewusstheit über das Sehvermögen.

Auf der Ebene des subtilen Körpers sind wir vollends konditioniert darin, alles aufgrund unserer Gewohnheitsmuster als wirklich zu empfinden. Wenn nun obendrein auch auf der kognitiven Ebene alles als wirklich wahrgenommen wird, kommt eine zweite Art der Wahrnehmung hinzu, die alles vergegenständlicht und bekräftigt.

Es ist jedoch möglich, auf der kognitiven Ebene, durch Studium und Reflektieren sowie durch Meditation und Praxis, daran zu arbeiten, diese Art von Wahrnehmung zu verändern. Dadurch erhalten wir die Chance, auch wenn wir durch den Einfluss des subtilen Körpers die Dinge gewohnheitsmäßig und automatisch als wirklich wahrnehmen, uns klar zu machen: „Die Dinge sind nicht so wirklich, wie sie scheinen. Es ist nur so, dass ich aufgrund der Konditionierung weiterhin auf die alte Art reagiere.“

Gewöhnlich tauchen die automatischen Reaktionen des subtilen Körpers so plötzlich auf, dass man eine wahre Existenz auf die Situation projiziert, ebe man überhaupt eingreifen kann.

RINPOCHE: Entscheidend ist, ob es uns gelingt, die automatische Reaktionsdynamik des subtilen Körpers so zu ver-

ändern, dass er unserem Verständnis entsprechend reagiert, d.h. einem richtigen Verständnis und einer richtigen Wahrnehmung folgt. Gemäß der buddhistischen Lehre ist das möglich. Es kann durchaus sein, dass wir anfänglich die Dinge aufgrund unserer Gewohnheitsmuster immer noch als wirklich empfinden. Doch weil wir über ein korrektes Verständnis verfügen, können wir zum Ich sagen, „Nein, das ist nicht richtig. Die Dinge sind nicht wirklich. Sie sind nicht real.“ Auf diese Art lockert und löst sich die Anhaftung allmählich. Die Tatsache, dass Anhaftung und Fixierung dadurch gelockert werden, kann die gewohnheitsmäßigen Tendenzen und die Konditionierung des subtilen Körpers verändern.

Es kommt manchmal vor, dass wir auf unerwünschte Situationen treffen, die zum Beispiel Furcht in uns auslösen. Wir reagieren dann entweder mit Flucht oder Angriff. Erst danach fragen wir uns, wo unsere Stabilität geblieben ist, die wir im Dharma erlangt zu haben glaubten.

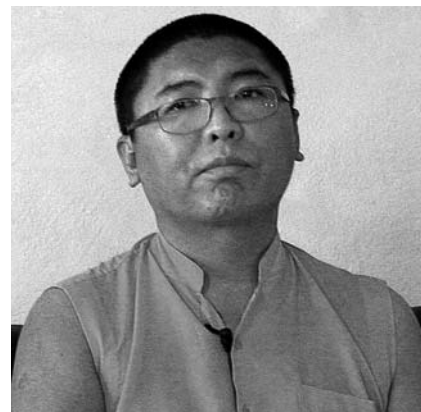
RINPOCHE: Diese Dinge werden weiterhin passieren, da ist nichts zu machen. Alle Dinge sind bereits vorhanden und werden weiterhin erscheinen. Doch durch das Wissen darum und die Achtsamkeit wird unsere Reaktion eine andere sein. Wenn man sich also übt, ändert sich allmählich auch dieser hochschießende erste Moment in der gewohnheitsmäßigen Reaktion des subtilen Körpers.

In bestimmten Situationen wird vielleicht Furcht aufflackern. Das lässt sich nicht abstellen. Das ist der unmittelbare erste Moment. Auch wenn du ein großer Praktizierender sein magst – die Resonanz einer traumatischen Einprägung kann plötzlich auftauchen. Doch dies wird sofort von dir bemerkt, und weil dieser Moment nicht vergegenständlicht wird, löst er sich auf. Ein Trauma mag ein extremes Beispiel sein, doch wir haben eine ganze Menge Gewohnheitsmuster im Körper, die meisten davon im subtilen Körper: Hektik, leichte Ängste und viele andere.

Konstantes Gewahrsein und Achtsamkeit also, um in unserer Selbstwahrnehmung frei von diesem Greifen nach einem Ich zu sein?

RINPOCHE: Das bloße Ich sollte in einer ausgewogenen und gesunden Art in Richtung Liebe und Mitgefühl gelenkt werden. Wenn das bloße Ich die Natur der Wirklichkeit erfasst hat, wird es sich eines Tages auf natürliche Weise wandeln. Doch das wird am Anfang noch nicht der Fall sein. Unser Angriffsziel ist das zweite Ich: das Ich der Fixierung, des Klammerens, das festgefrorene, feste Ich. Dieses sowie das dritte Ich – die übertriebene Selbstzentriertheit – müssen gelockert und schließlich aufgelöst werden.

Das Gegenteil von Vergegenständlichung ist das Wissen darüber, dass die Dinge nicht über eine reale, wirkliche Existenz verfügen. Solange wir dies nicht verinnerlicht haben, werden wir fortfahren, inmitten der Phänomene unserer Existenz, des Samsāra, angespannt zu sein, und dadurch sind wir außerstande, mit unserem Leben locker umzugehen.



DRUBWANG TSOKNYI RINPOCHE ist ein Meditationsmeister in der Dzogchen-Tradition. Er wurde vom verstorbenen 16. Karmapa als die 3. Inkarnation des Drukpa Yogi Drubwang Tsoknyi (19. Jhdt.) anerkannt, einer Wiederverkörperung von Rechungpa sowie des Tertön Ratna Lingpa. Tsoknyi Rinpoche ist ein Sohn von S.E. Tulku Urgyen. Er ist verheiratet, hat zwei Töchter und ist Autor mehrerer Bücher. In deutscher Sprache erschien *Furchtlose Einfachheit. Der Weg zu einem Leben in Freiheit* im Otter Verlag. Weitere Informationen: www.pundarika.de und www.pundarika.org