

**Yongey Mingyur Rinpoche**

# Die Angst willkommen heißen

Schon im Alter von 17 Jahren wurde Yongey Mingyur Rinpoche im indischen Exil vom Dalai Lama zum jüngsten tibetischen Meditationsmeister ernannt. Durch die frühe Begegnung mit dem Biologen und Bewusstseinsforscher Francisco Varela entwickelte Mingyur Rinpoche ein reges Interesse an Gehirnforschung und erreichte später bei Messungen seiner Gehirnaktivität bislang nie gekannte Werte. Mithilfe von Meditation überwand er eine schwere Angststörung und ist heute als Autor und Lehrer in aller Welt unterwegs.

**Interview:** Marc Loewer

**Lieber Mingyur Rinpoche, als Facharzt für Psychiatrie gilt mein besonderes Interesse dem weiten Feld der seelischen Gesundheit. Du bist einer der höchsten Lehrer in der tibetisch-buddhistischen Tradition und hast dennoch in deiner Kindheit unter Angstzuständen und Panikattacken gelitten. Wie hast du es geschafft, das zu transformieren? Wodurch hat sich dein Leben geändert?**

Meine Angstzustände begannen, als ich ein Kind war, im Alter von sieben oder acht Jahren. Im Winter hatte ich Angst vor den Schneestürmen, die in meiner Heimat vorkommen – vor dem Wind, der beängstigend heulte und mir das Gefühl gab, das ganze Haus würde wanken –, und im Sommer hatte ich Angst vor Gewittern. Ich hatte Angst, mit dem Auto zu fahren, ich hatte Angst, wenn der Bus holperte.

Den Sommer verbrachte meine Familie in unserem Heimatdorf im Himalaja, im Winter kamen wir nach Kathmandu. Gerade in dieser Jahreszeit werden dort viele Feste gefeiert, zum Beispiel das nepalesische Neujahr mit einem großen, wunderschönen Feuerwerk. Auch das machte mir Angst. Außerdem hatte ich Angst vor Fremden.

Ich suchte auch damals schon nach einer Lösung, nach einem Weg, meine Panik loszuwerden. Ich streifte durch die Berge – mein Heimatort liegt am Fuß eines der acht höchsten Berge der Welt, dem Mount Manaslu. Aber ob ich einen Berg erklimmte oder in ein Tal hinabstieg, an einem Fluss entlang oder durch dunkle Wälder wanderte, sogar in Höhlen – mein Panik folgte mir, wohin ich auch ging.

Schließlich fasste ich den Entschluss, meditieren zu lernen. Denn mein Vater und mein Großvater wirkten auf mich wie Berge, wenn sie meditierten – ganz friedlich, ruhig und ganz natürlich. Ich sprach darüber mit meiner Mutter, die meine Idee unterstützte. Ich war allerdings zu schüchtern, um meinen Vater direkt darauf anzusprechen. Ich hatte Angst, er könnte sagen, dass ich zu dumm oder noch zu jung sei, um Meditation zu erlernen.

Eines Tages sagte mein Vater zu mir, er habe gehört, ich wolle Meditation erlernen. Meine Mutter hatte es ihm verraten. So begann ich, meditieren zu lernen.

Zu Beginn liebte ich die Idee der Meditation, aber die Praxis mochte ich überhaupt nicht, ich war sehr faul. Doch da war immer noch der Wunsch, meine Panik loszuwerden, also meditierte ich. Solange ich meditierte, fühlte ich

mich tatsächlich etwas besser. Meine Absicht war dabei jedoch nur, die Panik loszuwerden. Wenn sie aufkam, versuchte ich sie mit aller Kraft zu verdrängen, was sie allerdings nur verstärkte. Ich fragte meinen Vater, was ich tun könne, und der riet mir, nicht zu versuchen, die Panik loszuwerden, sondern mit ihr Freundschaft zu schließen, sie willkommen zu heißen.

Das veränderte meine Praxis, ich fühlte mich besser. Aber dennoch war die zugrunde liegende Motivation die gleiche: Indem ich die Panik willkommen hieß, hoffte ich, sie würde endgültig verschwinden. Dann ging ich ins Retreat. Ich war 13 Jahre alt, als ich es in Sherab Ling begann. Ich dachte, dort hätte ich keine Chance, faul zu sein, aber meine Faulheit kam mit mir ins Retreat – sie schloss Freundschaft mit meiner Angst und im ersten Jahr wurden meine Panikattacken sogar schlimmer.

Ich wusste, es musste etwas geschehen, und so entschied ich mich, meine Panik radikal willkommen zu heißen. Von diesem Tag an würde ich nicht mehr versuchen, sie loszuwerden, sondern ich würde lernen, mit ihr zu leben. Und so gelang es mir schließlich, mit meiner Panik Freundschaft zu schließen, indem ich sie als Unterstützung für meine Meditation nutzte. Ich war mir meiner Angst gewahr, und dadurch verwandelte sie sich in Mitgefühl und Gewahrsein. Wenn Panik aufkam, hatte ich zwar immer noch die Symptome, aber mein Geist war glücklich. Ich fand das spannend – die Gefühle in der Magengegend, leichte Kopfschmerzen, Verspannung –, Hass und Abneigung waren verschwunden, die Angst war verschwunden, nur die Symptome waren noch da. So ging das einige Tage lang und schließlich war auch die Panik verschwunden.

**Man könnte argumentieren, dass du ein fortgeschrittener Praktizierender bist, und außerdem warst du im Retreat und konntest somit deine gesamte Zeit der Praxis widmen. Aber wie ist das, wenn mitten im geschäftigen Alltag Hindernisse für die Praxis auftauchen, z.B. irgendeine Art von starkem emotionalen Aufruhr, ein Auf und Ab ... Wie kann man so etwas in Klarheit verwandeln?**

Damals hatte ich tatsächlich schon fünf Jahre lang mehr oder weniger regelmäßig meditiert. Da war also dieser Entschluss, mich jetzt vollkommen auf die Panik einzulassen, mich direkt damit zu beschäftigen, aber auch das war natür-

lich ein Resultat meiner Meditationspraxis der vorangegangenen Jahre. So etwas gelingt nicht auf Anhieb. Das bedeutet aber auch, dass man überall und jederzeit und unter allen Umständen meditieren kann – auch im täglichen Leben, man muss dafür nicht ins Retreat gehen. Wir können sogar unseren Alltag zu einem Teil unserer Meditation machen. Auch das kann wie ein richtiges Retreat sein. Das Wichtigste ist, dass wir uns Mühe geben, und die Entschlossenheit, mit der wir uns einbringen.

**Und deine Absicht war es jetzt nicht mehr, die Symptome loszuwerden, sondern sie wirklich zu betrachten, sie zu fühlen?**

Ja, sie wirklich zu empfinden, mit ihnen Freundschaft zu schließen und sie dadurch in Gewahrsein und Mitgefühl zu verwandeln.

**In Mitgefühl für dich selbst in diesem Moment?**

Auch Panik hat in ihrer Essenz Liebe und Mitgefühl. Außerdem machte ich eine Übung, in der man die eigene Vorstellungskraft nutzt – um mit all jenen Mitgefühl zu empfinden, die auch Angstzustände haben. Im Geiste nimmt man dann ihre Panik in die eigene Panik auf und man wünscht: „Mögen andere – durch meine Panik – selbst von Panik frei sein!“ Auf diese Weise wird Panik zu Liebe und Mitgefühl.

**Worüber ich gerne noch ein wenig mehr wüsste, ist dein letztes Retreat. Das war etwas ganz Besonderes, ein Wander-Retreat. Du hast mehr als vier Jahre damit zugebracht, in den Ebenen und Bergen Nordindiens umherzuwandern. Welche Erfahrungen hast du gemacht? Was war schwierig? Was waren die Höhepunkte? Oder auch: Wie sah deine Praxis in dieser Zeit aus?**

Das erste Jahr, vielmehr der erste Monat war sehr schwer. Eigentlich wusste ich, was mich erwartete, aber obwohl ich mich darauf vorbereitet hatte, mein Kloster zu verlassen und ohne festen Plan auf der Straße zu leben, war es doch ein großer Schock. Das Schlimmste war die Scham. Ich hatte das Gefühl, von allen angestarrt zu werden – selbst die Polizisten auf dem Bahnhof schienen mich zu beobachten. Ich reiste mit dem Zug von Varanasi nach Kushinagar, einem heiligen Ort. Dort blieb ich einige Wochen in einem Gasthaus, bis ich mein ganzes Geld bis auf 1.000 Rupien ausgegeben hatte. Ich lebte wieder auf der Straße und bettelte um Nahrung.

Man vergleicht das Gewahrsein mit dem Himmel, während unsere Gedanken, Gefühle und die Erfahrungen, die wir in unserem Leben machen, wie die Wolken sind. Ganz egal, wie sehr wir uns darum bemühen, besonders schöne Wolken zu finden, sie werden vorbeiziehen.

Dann erkrankte ich an schwerem Durchfall, der vier oder fünf Tage anhielt. Zuletzt schwanden mir die Sinne, mein Körper war gelähmt und ich ruhte in Meditation, im Gewahrsein. Mit einem Mal war mein Gewahrsein unglaublich klar und lebendig.

Normalerweise haben wir ständig Gedanken – und unser Geist folgt den Gedanken, da sind Bilder, Stimmen und Empfindungen. All das war weg, und dennoch wusste ich immer noch, was vor sich ging. Ich versuchte, meinen Körper zu bewegen, aber es gelang mir nicht. Nur mein Geist war vollkommen frei und präsent – einige Stunden lang.

Am nächsten Morgen kam ich dann irgendwie zurück, ich konnte mich wieder bewegen. Als Erstes konnte ich wieder Geräusche hören. Dann versuchte ich, einen Finger zu bewegen. Schließlich konnte ich wieder etwas sehen – ich war so glücklich!

Davor erschien mir die Straße schmutzig, und ich hatte das Gefühl, nicht hierher zu gehören. Jetzt war sie mein Zuhause. Alles wirkte so lebendig, strahlend und frisch – die Bäume, die Blätter an den Zweigen. Es war früh am Morgen und ich hatte Durst.

In Indien gibt es Brunnen, die mit einer Handpumpe betätigt werden. An so einem wollte ich

etwas trinken, doch ich kam nur ein paar Schritte weit, bevor ich das Bewusstsein verlor. Als ich dem Tode nahe war, hatte ich versucht, zu meditieren, und war bei Bewusstsein geblieben – aber jetzt war mein Geist vom Gedanken an Wasser abgelenkt worden. Irgendjemand brachte mich dann ins Krankenhaus. Dort bin ich wieder aufgewacht.

Ab diesem Zeitpunkt ging es mir gut, ich war glücklich. Manchmal sage ich auch: „Wenn du die Welt liebst, liebt die Welt dich zurück.“

Irgendwie hat mich das Ganze stark gemacht. Ich wusste jetzt, wie ich kostenlos an Verpflegung kommen konnte, und nach einer Weile zog ich weiter nach Ladakh, in die Berge. Die Sommer verbrachte ich im Himalaja, im Winter stieg ich hinab nach Indien und Nepal, meist in die Grenzregionen. So wanderte ich immer weiter, hinauf und hinab.

#### Warst du in den Bergen im Schweige-Retreat?

Nun ja, das Schweigen ergab sich sozusagen von selbst – es war ja niemand da, mit dem ich hätte sprechen können. Manchmal sprach ich mit den Bäumen.

In den Bergen gibt es kleine Dörfer, die meist eine starke buddhistische Tradition haben. Die Bewohner freuen sich, wenn sich ein Praktizierender in den Höhlen der Region ein Retreat macht, und sie versorgen ihn mit Nahrung. Auch mir brachten Menschen aus den Dörfern der Umgebung zu essen, und wenn sie zu mir kamen, unterhielt ich mich mit ihnen. Aber die meiste Zeit über war ich alleine.

#### Ich habe gehört, du hattest schon sehr früh die Absicht, in ein langes Retreat zu gehen.

Ja, das stimmt. In der Umgebung meines Heimatortes gibt es viele Höhlen. Und meine Mutter las uns ein Buch über das Leben Milarepas vor – abends nach dem Abendessen las sie uns aus seiner Lebensgeschichte vor und meine Großmutter und ich hörten zu. Meine Großmutter weinte, als sie von den Problemen hörte, die Milarepa mit seiner Familie hatte. Da musste ich auch weinen und schließlich weinte sogar meine Mutter. Mir gefiel die Geschichte wirklich ausgesprochen gut.

#### Du warst also wirklich inspiriert ... Ja, das kann ich gut nachvollziehen. Und wie sah nun deine eigene Praxis zu dieser Zeit aus?

Eine ganz einfache Praxis.

#### Manche Leser sind damit vielleicht nicht vertraut. Deshalb möchte ich dich bitten, zu erklären, was mit „Einfachheit der Praxis“ gemeint ist.

Es geht einfach darum, ganz im Gewahrsein zu sein – nicht abgelenkt sein und nicht meditieren. Ungekünstelt – das bedeutet, man versucht nicht, einen bestimmten Geisteszustand zu erzeugen. Das Gewahrsein selbst ist immer friedvoll, ruhig, präsent, wahrhaftig und rein. Es ist immer bei uns, aber normalerweise erkennen wir es nicht. Wenn es uns also einfach gelingt, uns mit unserem Gewahrsein zu verbinden, dann sind wirklicher Frieden und wahres Glück bereits da.

Man vergleicht das Gewahrsein mit dem Himmel, während unsere Gedanken, Gefühle und die Erfahrungen, die wir in unserem Leben machen, wie die Wolken sind. Ganz egal, wie sehr wir uns darum bemühen, besonders schöne Wolken zu finden, sie werden vorbeiziehen. Normalerweise streben wir also nach Sinnesfreuden, einem glücklichen Geist oder danach, etwas zu erreichen – all das ist Arbeit mit den Wolken. Am Ende ist es doch vergänglich, es verändert sich wieder und wieder. Wenn wir hingegen bei der grundlegenden Ebene bleiben – beim Himmel, beim Gewahrsein –, so ist diese immer präsent. Das ist wahres Glück – Zufriedenheit und Freude, die nicht von äußeren Umständen und Bedingungen abhängig sind. Und das entsteht in uns.

#### Das klingt sehr einfach, vielleicht zu einfach. Ich könnte mir vorstellen, dass es aus diesem Grund notwendig ist, klare Unterweisungen von einem qualifizierten Lehrer zu erhalten.

Das stimmt. Um sich mit dem Gewahrsein zu verbinden, muss man den Fokus zuerst auf ein Objekt richten. Man meditiert, man richtet sein Gewahrsein zum Beispiel auf den Atem – einatmen, ausatmen und einfach wissen, dass man es tut. Dieses Wissen – den Atem spüren und wissen, dass wir atmen – wird uns schließlich mit dem grundlegenden Gewahrsein in Kontakt bringen.

#### Könnte das einem Schüler auch von alleine passieren, dass er in offenem Gewahrsein, diesem natürlichen Zustand des Geistes, ruht? Oder glaubst du, dass es wichtig ist, einen Lehrer zu haben?

Es ist wichtig, jemanden zu haben, der die Linie der Erfahrung, der Expertise hält. „Exper-

tise“ entspricht hier der Übertragungslinie einer bestimmten Praxis.

In Tibet finden sich viele Meditationslinien, die 2.500 Jahre alt sind. Darin ist ein großes Wissen darüber enthalten, was funktioniert und was nicht und wie unser Geist arbeitet. Was wir hier Meditation nennen, ist nicht die eigentliche Meditation. Das tibetische Wort für Meditation ist *gom*, und das bedeutet „sich vertraut machen“. Sich mit sich selbst, mit dem eigenen Geist vertraut zu machen, darum geht es in der Meditation. Das klingt ganz einfach, aber es ist trickreich und knifflig. Einen Lehrer zu haben, jemanden, der uns dabei anleiten kann, ist also wirklich wichtig.

#### Danke. Gibt es von deiner Seite noch etwas, das du hinzufügen möchtest?

Ich denke, das Wichtigste ist, zu wissen, dass wir alle dieses grundlegende Gutsein in uns haben. Das Gewahrsein ist immer bei uns, Liebe und Mitgefühl sind immer bei uns. Und nicht nur das, wir besitzen Fähigkeiten, Weisheit, so viele Dinge. Wir sollten also an uns selbst glauben und unser Bestes tun, um in unserem Leben voranzukommen. Gleichzeitig sollten wir uns nicht zu sehr auf das Ergebnis versteifen.

Das Leben besteht aus einem ständigen Auf und Ab, wie die Wellen auf einem Ozean. Oder wie der Aktienkurs. Aber nur weil der Aktienkurs steigt und fällt, sind wir überhaupt in der Lage, Geschäfte zu machen. Wenn er ganz flach verlief, würde das nicht funktionieren. Genau so wird unser Leben durch das Auf und Ab erst interessant, abenteuerlich und aufregend. Wichtig ist, ob wir daraus lernen oder nicht. Versucht immer, etwas zu lernen. Versucht immer zu entdecken. Und insbesondere macht euch mit eurem eigenen Geist vertraut.

#### Das ist ein wunderschöner Abschluss. Vielen Dank, Rinpoche!

Yongey Mingyur Rinpoche: *Buddha und die Wissenschaft vom Glück*, Goldmann 2007

[www.tergar.org](http://www.tergar.org)

# Offenes Herz-Klarer Geist

Chökyi Nyima Rinpoche

9. August - 16. August 2019



Authentischer Meditationsmeister unterrichtet im oberösterreichischen Almtal, inmitten der Natur leicht erreichbar (2 Stunden von München und Wien).

Gomde Internationales Zentrum für buddhistische Studien und Meditation



A-4644 Scharnstein  
[www.gomde.eu](http://www.gomde.eu)



## Sommerretreat mit Mingyur Rinpoche



19. August – 24. August 2019

### Gewahrsein, Mitgefühl, Weisheit

(säkulare Meditationsveranstaltung  
*Joy of Living 1-3*)

24. August – 6. September 2019

### Buddhistische Unterweisungen

Informationen und Anmeldung:

[www.deutsch.tergar.org](http://www.deutsch.tergar.org)