Der Buddha in uns

Interview mit der Buddhistin, Tänzerin, Sängerin und Yogalehrerin Amrit Stein
von Ricarda Solms
Fotos Pundarika Foundation

Was unterscheidet einen Buddhisten von einem Nicht-Buddhisten? Dass Buddhisten davon ausgehen, dass ein Teil unseres Bewusstseins auch über den Tod hinaus noch existiert, dass wir über die Schwellen verschiedener Existenz- und Lebensformen in einer Art energetische Entwicklung eingebunden sind – eine Kette von Wiedergeburten, die auf positiven und negativen Bewusstseinszuständen vergangener Leben und den daraus hervorgebrachten Handlungen beruht, also dem Gesetz von Karma, Ursache und Wirkung.

Es heißt, wir werden mal als männliches mal als weibliches Wesen wiedergeboren. Gibt es dann einen Unterschied?
Weiblich zu sein hat eine ganz eigene Dynamik, eine eigene Kreativität und Körperlichkeit. Weiblichkeit, das ist die alle Wesen wie ihre Kinder beschützende Kraft der friedvollen und auch zornvollen Urmutter. Und auch die verführerische und sinnliche Energie der Muse. Weiblich zu sein bedeutet für mich, dass ich zugleich zart sein darf und dabei trotzdem ungebrochene Stärke aufbringe. In meinem fließenden und zugleich rhythmisch bewegten Tanz, einem Rausch, der die Bewegtheit durch die Kurven und klaren Linien meines Körpers zelebriert, liegt für mich eine natürliche Weiblichkeit, die sich mit nichts vergleichen muss und zugleich alles enthält.

Jeder von uns trägt an einem Charakterzug, wie wir sagen würden, besonders schwer. Wie ist in deiner Dharma-Praxis der Umgang mit den so genannten Geistesgiften wie Verblendung, Leidenschaft, Ärger, Gier, Neid und Stolz. Wie geht das?
Das ist eine komplexe Frage, denn der Umgang mit den negativen Emotionen kann je nach Veranlagung sehr verschieden sein. Mein Meister hat mir mal eine Geschichte von zwei Mönchen erzählt, die auf ihrer Wanderschaft einen breiten Fluss überqueren mussten. Als sie am Ufer des Flusses angelangt waren, stand dort ein wunderschönes, junges Mädchen und bat die Mönche sie über den Fluss zu tragen. Der eine Mönch lehnte empört ab, aber der andere hob das Mädchen einfach auf, trug es über den Fluss und setzte es am anderen Ufer wieder ab. Danach gingen beide Mönche eine Weile schweigend nebeneinander her, bis der eine Mönch den anderen fragte: Du bist ein Mönch. Wie konntest Du das Mädchen nur über den Fluss tragen? Der andere aber antwortete ihm: Ich habe das Mädchen am anderen Ufer schon lange abgesetzt, aber du trägst es immer noch!

Und wessen Reaktion wäre deine?
Meine Art entspricht wohl eher der Verhaltensweise des zweiten Mönches, also dem Annehmen und gleichzeitigen Loslassen von Emotionen oder auch des Umwandelns. So wird es auch innerhalb des komplexen Lehrsystems des tibetischen Vajrayana Buddhismus gelehrt. Dort heißt es, dass es nicht die Sinneseindrücke selbst sind die uns Konflikt und Leiden bringen, sondern unsere Anhaftung und Projektionen, also unsere selbstbezogene Reaktion auf die Sinneswahrnehmung. Trotzdem hat auch der Weg der Entsagung des ersten Mönches seinen Sinn. Es kommt, wie ich schon sagte, immer auf unsere persönliche Veranlagung an und beide Wege haben so ihre ganz eigenen Tücken.

An welchem Geistesgift hast du besonders zu tragen?
Ach, da gibt es sicherlich so einige Schwachpunkte. Als Sternzeichen doppelter Löwe stehe ich gern im Rampenlicht und brauche ständig Aufmerksamkeit. Früher war das oft der größte Antrieb wenn ich Auftritte im indischen Tanz gab und sogar im Yoga spürte ich immer einen Leistungsdruck nach außen. Ich hatte das Gefühl, ich müsse immer etwas Beson-

Eine Prozession in Nangchen

deres sein und zeigen, was ich alles kann, um Anerkennung zu bekommen.

Also Stolz. Und die Tür zur Weisheit?

Weisheit beinhaltet nicht nur die Umwandlung eines einzigen Aspekts, wie in meinem Fall vielleicht die Umwandlung von Stolz in etwas mehr Egolosigkeit. Weisheit ist die Auflösung von Unwissenheit per se, die Auflösung aller negativen Emotionen, denn diese hängen ja auch unmittelbar zusammen, so wie unerfülltes Verlangen zum Beispiel oft zu Ärger und Neid führen kann. Die Auflösung einzelner individueller Aspekte ist nur ein Schritt dorthin. Heute kann ich sagen, dass mein Selbstwertgefühl nicht mehr so abhängig von äußerem Erfolg ist. Meine Inspiration kann sich ungehindert entfalten und entspricht daher meinen wirklichen Bedürfnissen. Damit ist meine Kreativität authentischer geworden. Und freier.

Du hast eine CD aufgenommen mit uralten Dharmagesängen ...

Meine Beschäftigung mit der tibetischen Musik und mit der tibetischen Sprache hat sich durch meine Meditationspraxis entwickelt, in der neben der Rezitation, Visualisierung und Meditation ganze Liturgien zu überlieferten Melodien gesungen werden. Diese Melodien haben mich fasziniert. Ihre Resonanz erfüllt meinen ganzen Körper noch lange nachdem ich meine Praxis beendet habe, so als wäre mein Körper beim Singen zu einem klingenden Gefäß geworden. Sie vermitteln mir ein Gefühl von Klarheit, Weite und Offenheit, Qualitäten, die unseren natürlichen Zustand ausmachen und die in der buddhistischen Praxis zur Vollendung gebracht werden.

2003 bist du in Südindien einem tibetischen Sänger begegnet.

Unser musikalischer Austausch war der Beginn eines dreijährigen Musikprojekts, das ich mit tibetischen Musikern in Kathmandu begann und mit Tsering Topten Nelung zu Ende führte. Daraus entstand die CD mit Tibetischen Dharma Gesängen „Klangjuwelen der Großen Freude". Ich habe diese CD deshalb so genannt, weil die Qualität von Freude, die in der spirituellen Praxis realisiert werden kann, vollkommen makellos und frei von jeglichem Leid ist, also eine Große Freude.

Mit der Hälfte aus dem Erlös von dieser CD unterstützte ich tibetische Nonnen und Mönche, Yogins und Yoginis in Tibet und auch im indischen Exil. Vor allem in diesem Jahr habe ich viel zusätzliche Energie in die Verbreitung dieser CD gegeben, eine teils zermürbende Kleinarbeit. Schließlich leite ich noch das Iyengar Yoga Institut in München mit, habe viele Schüler und viel Arbeit im organisatorischen Bereich. Da bleibt manchmal wenig freie Zeit. Ich glaube, ich hätte niemals die Kraft zu diesem Musikprojekt aufbringen können, würde es meiner innersten Stimme nicht ganz und gar Ausdruck verleihen. Das macht mich trotz der Schwierigkeiten glücklich.

Nonnen vor ihrer Hütte in Nangchen

Wie buddhistisch ist dein Yogaunterricht?
Was die Iyengar Yoga Technik im Üben von Asanas, den Körperhaltungen des Yoga angeht, zunächst einmal gar nicht. Die Iyengar Methode ist an sich sehr detailliert und umfassend – ein vollendeter Weg der bewussten Körperlichkeit.
Aber es gibt beim Unterrichten sicherlich Momente der Inspiration, eine besondere Art, wie ich mich, das was ich täglich lebe, in den Unterricht einbringe. Qualitäten von Mitgefühl und Geduld, aber auch Disziplin und Ausdauer sind ja sowohl Wesenszüge der Yogalehre als auch des Buddhismus.

Du praktizierst seit Jahren für dich allein in deinen vier Wänden. Fühlst du dich nicht manchmal einsam?
Ein gewisser Rückzug ist die Grundlage spiritueller Praxis. Es ist eine Art freiwillige Isolation, eine zeitweilige Lücke, die ich in den Alltag schlage, um meine begrenzte Sicht, meine Gewohnheiten und mein ganz kleines individuelles Leben aus einer größeren Perspektive anzuschauen. Ich übe mich so in einer anderen Art von Sichtweise auf die Dinge. Diese Sichtweise fließt auch in meinen Alltag ein. Das hat nichts mit einem Sich-von-der-Welt-Abwenden zu tun oder gar mit Einsamkeit. Es ist eine Zeit ganz allein für mich, eine innere Reinigung von Körper, Sprache und Geist und eine Hinwendung zu den großen kosmischen Kraftströmungen, die auch mein Potenzial zur Verwirklichung in sich tragen.
Samsara, die Welt des leidvollen Dualismus, des Begehrens, aber auch der Kreativität, des Neides und es Interesses, des Frusts und der Langeweile, die Welt, in der wir offenbar alle leben, kann man sie verlassen, ohne alle anderen zu verlassen – also ohne totalen Rückzug in die Einsiedelei?
Es gibt keinen Hinterausgang an dem steht: Hier geht es von Samsara zu Nirvana. Wir sollten besser im Hier und Jetzt versuchen, unser persönliches Umfeld bewusster und mitfühlender zu gestalten und dann dieses Mitgefühl auch auf andere Menschen und deren Lebensbereiche ausdehnen, Menschen, die uns zunächst noch fremd erscheinen und zu denen wir keine Verbindung spüren, Menschen, die uns fern sind und die vielleicht ganz andere Probleme haben als wir. Wir sollten unser Herz weit öffnen, dann finden wir vielleicht ganz unverhofft heraus, dass Samsara, die Welt der leidvollen dualistischen Wahrnehmung, und Nirvana, die in sich befreite Wahrnehmung, nur zwei Seiten dieses einen Lebens sind.

Und die Kinder, die Familie, der Beruf? Eigentlich kann man sich doch erst aus dem Weltlichen zurückziehen, wenn man in Rente gegangen ist und die Kinder aus dem Haus sind.
Das sehe ich anders. Die Kinder, die Familie und Freunde sind eine Art unmittelbares Mandala, ein Übungsfeld, auf dem wir unseren Schwächen begegnen und auf das wir ebenso auch unsere Qualitäten von Liebe, Mitgefühl, Klarheit und Offenheit tragen können.

Jeder Körper altert, zwickt, verändert sich, stirbt schließlich. Steht er uns im Weg?
Nein, ganz im Gegenteil. Der Körper ist zwar vergänglich, aber zugleich auch ein kostbares Geschenk. Unser Körper ist mit wundervollen Fähigkeiten ausgestattet, er bildet die konkrete Grundlage, um unser höchstes Bewusstsein zu verwirklichen. Es gibt ein buddhistisches Gleichnis:
Auf dem Ozean treibt ein kleiner Ring dahin. In den Tiefen des Ozeans lebt eine Schildkröte, die manchmal an die Oberfläche auftaucht. Jedes Mal, wenn ihr Kopf dabei genau in dem Ring auftaucht, dann ist ein neues menschliches Leben erlangt. So kostbar ist unser Leben, und damit auch unser Körper.
Andererseits lehrt uns gerade die Vergänglichkeit unseres Körpers Nichtanhaftung. Alles Lebendige ist kostbar und vergänglich zugleich. So ist das eben.

Die höchste Tugend ist Mitgefühl für alle Wesen der Welt, heißt es in der Dharmalehre. Wenn jemand dich angreift, deine Kinder tötet, dein Haus abfackelt, bedeutet diese Tugend dann nicht Schwäche?
Es hat keinen Sinn, sich ein großes schreckliches Szenario vorzustellen, das meine bisherige Lebenserfahrung weit übertrifft, wenn ich immer noch bei kleinen Ärgernissen meines Alltags mit Negativität und Frustration regiere. Mitgefühl ist mit Sicherheit niemals eine Schwäche, besteht seine letztendliche Substanz doch aus Leerheit und Klarheit. Es wertet nicht, sondern entspringt dem so genannten großen Gewahrsein. Verglichen wird dieses große Gewahrsein oft mit dem Raum, der alle Elemente und Erscheinungen gleichermaßen in sich beherbergt, aber durch nichts beeinflusst werden kann. Unseren eigenen Geist zu kennen, das ist die Lehre Buddhas. Wir sollten uns also um unseren eigenen Geist bemühen und die Samen der Gewalt durch Erkenntnis auslöschen, damit es in Zukunft nicht zu solch schrecklichen Szenarien kommen muss.
In jedem von uns liegt das höchste Potenzial, unsere Buddhanatur. Und wir sollten lernen, uns daran zu orientieren.

Klangjuwelen der Freude
Tibetische Dharma-Gesänge
zur Unterstützung tibetischer Nonnen.
Tel. 089 - 34 91 15