



DIE ULTIMATIVE SICHT *sehen lernen*

KHEN RINPOCHE GESHE PEMA SAMTEN
IM GESPRÄCH

zeigt, dass es gar nicht so leicht fällt, die konventionelle Wahrheit als solche zu erfassen, im Kontrast dazu. Dass gegenüber der ultimativen Wahrheit die erstere eben bloß eine Konvention darstellt. Die ultimative ist die Realität eines ungetäuschten Bewusstseins, als endgültige Realität, während die konventionelle Realität die eines konventionellen Bewusstseins ist, das als getäuscht erkannt werden muss. Hier muss unterschieden werden zwischen konventioneller und endgültiger Realität und dem Sprachgebrauch von „konventionell Existentem“. Leerheit selbst ist nur konventionell existent, aber sie ist eine endgültige Wahrheit. Beim Versuch, sich das klar zu machen, kann es zu Verwirrung kommen. Beschäftigt man sich anhaltend damit, gewinnt das Verständnis jedoch eine präzise Schärfe.

Weder besitze ich eine unmittelbare Einsicht in die konventionelle noch in die ultimative Realität, aber doch eine gewisse Vertrautheit im Umgang mit deren Bedeutung, und das hilft mir sehr. Wenn man im Leben Verantwortung übernimmt und sich engagiert, beschwört man dadurch auch Hindernisse, Probleme und Konflikte herauf. Das gehört dazu. Betrachtet man die Umstände und Dinge in der Weise, dass sie eigentlich nur durch die Zuschreibungen des Geistes so existieren, nicht unabhängig davon gegeben sind, dann führt dies dazu, dass man bei gesellschaftlichen Verpflichtungen, in Amt und Würden, bei der Arbeit und Projekten, wo man immer wieder auf Menschen trifft, die anderer Meinung sind, gelassen bleibt. Oft führen kontroverse Meinungen ja eher zu Unbehagen, Ablehnung und der Geist macht das am Charakter der Person fest etc., und diesem gewöhnlichen Ablauf liegt die Annahme zugrunde, dass das Er-

Uns gewöhnlichen Wesen erscheint die sogenannte „ultimative Realität“ so, als sei diese gar nicht wirklich Teil unseres normalen Lebens, sondern eber als ein Konzept, über das man intellektuell nachdenkt, wenn man Zeit hat.

Wie gelingt es Ihnen, in den geistlichen und weltlichen Funktionen als spiritueller Lehrer und Abt die Balance zu halten, einerseits die ultimative Sicht beizubehalten und andererseits gleichzeitig die weltlichen Ebenen mit all ihren Pflichten zu meistern?

GESHE PEMA SAMTEN: Für jemanden, der die endgültige Wahrheit im Kontrast zur konventionellen Wahrheit erfasst hat, ist es natürlich leichter, Dinge des Alltags, Handlungen und Erfahrungen, zu meistern. Das muss nicht einmal jemand sein, der die endgültige Wahrheit unmittelbar erfasst. Es reicht, dass man eine gewisse Gewohnheit hat, möglicherweise durch die intensive Beschäftigung mit ihr, ausgedehnte Studien. Das

lebte, Wahrgenommene, unabhängig von der eigenen Zuschreibung, als eigenständige Realität existieren würde. Durch Vertrautheit mit der Sichtweise der Dinge als Zuschreibungen des eigenen Geistes verändert sich die eigene Reaktion auf sie. Ohne sie verstrickt man sich stärker in Zuneigung und Abneigung, und je stärker man sich verstrickt, desto verwirrter werden Handlungen, die man unternimmt, um seine Vorhaben durchzuführen. Das Begreifen des Wahrgenommenen als Täuschung, als etwas nicht von eigener Natur her Gegebenes, macht einen innerlich freier, wodurch man vieles einfach machen kann. Man ist gewappnet, die Dinge laufen geschmeidiger, man bringt mehr zu Ende.

Wie schaffen wir es, nicht mehr im Alltag von den gängigen Fehlwahrnehmungen überrumpelt zu werden, sondern diese zu überwinden, mit dem, was wir im Dharma gelernt haben, und uns nicht mehr von ihnen beherrschen zu lassen? Ab wann reagieren wir automatisch in heilsamer Weise, mit einem „reinen“ Verhalten von Körper, Rede und Geist?

GESHE PEMA SAMTEN: Manchmal gelingt es uns in Bezug auf äußere Dinge, an ihnen eine gewisse Falschheit festzustellen. Dass sie täuschen, anders erscheinen und gewertet werden, als sie tatsächlich beschaffen sind. Wie Zuschreibung ihnen eine Attraktivität verleiht, die nicht wirklich gegeben ist, sondern eingeredet ist, und die wir als Falschheit erkennen. Bei inneren Erfahrungen ist das jedoch sehr viel schwieriger. Wenn wir im Konflikt mit anderen sind, große Probleme haben, dann fassen wir die Gefühle und Erfahrungen als von ihrer Seite her, exakt so als wahrhaft existierend auf. Darin besteht das Drama, dass es uns in diesem Zusammenhang so überaus selten bis gar nicht gelingt, unsere Gedanken, Wahrnehmungen und Gefühle als Zuschreibungen, Täuschungen und nicht wahrhaft existierend sehen zu können. Wir greifen stark danach, als etwas direkt Gegebenes.

Anstrengungslos uns rein zu verhalten, diese großen Veränderungen sollte man nicht sofort erwarten. Denn dann wäre man zumindest ein Arhat, der die Leidenschaften im Geist beseitigte, oder man hätte neben den Leidenschafts-Schleiern auch die Wissens-Schleier überwunden, und dann wäre man ein Buddha. Was mich selbst anbelangt, sehe ich sehr deutlich die Nachteile des Greifens nach wahrhafter Existenz, wie daraus die Leidenschaften entstehen, und wie nützlich es ist, die Dinge als nur durch Zuschreibungen gegeben zu erkennen. Auch wenn mein Geisteszustand heute nicht mehr vergleichbar ist mit dem von früher, wo ich in Situationen starke Wut empfand, weil ich Vertrautheit mit den Inhalten gewann. Doch kommen immer noch Leidenschaften auf. Und das zeigt deutlich, wie viele Anlagen wir noch haben. Wenn sie auf Auslöser trifft, wie bei Wasser und Samen, kann eine Anlage dann rasch heranreifen, und dann ist doch wieder Wut da. Durch eine gewisse Vertrautheit wird man von ihr nicht vollkommen überwältigt, sondern man hat die Fähigkeit, das Geschehen wahrzunehmen, die Wut beim Hochkommen zu bemerken, aber sie anders zu bewerten – als eine Anlage, und dass es noch viele solcher Anlagen in einem selbst gibt. Man erfasst schneller, dass der Anlass, die

Person oder Situation, nicht inhärent böse, negativ, sind. Dass die Dinge abhängig und komplex zustande kommen. Dass bei der anderen Person vielleicht Mangel an Anerkennung, Ängste, Missverständnisse oder was auch immer dahinterstecken. Dann siegt das Mitgefühl mit dieser Person. Mit der Anerkennung, dass wir alle diese Anlagen zu den verblendeten Leidenschaften in uns tragen, wachsen das Verständnis und die Geduld. Wenn man also nicht von der falschen Erwartung ausgeht, dass sich diese Anlagen schnell und leicht beenden lassen, sondern damit zu rechnen ist, dass sie noch geraume Zeit uns Hindernisse bereiten werden und dauerhaft auf sie zu achten ist, dann merkt man durch die nicht nachlassende, kontinuierliche Anstrengung dabei, dass diese verstörenden Geisteszustände nach einiger Zeit zumindest deutlich nachlassen. Ärger, Überwollen, Missgunst, all diese Leidenschaften, auf die muss man aufpassen, und dazu besteht auch eine gewisse Bereitschaft in uns. Stellt man dann fest, dass sie sich doch immer wieder einstellen, und man ihnen auch noch folgte, kann das frustrieren, und man mag denken: „Das bringt alles nichts, ich schaffe es einfach nicht!“ Andere gehen realistischer heran, sie machen sich klar, dass Rückfälle in Leidenschaften passieren können, trotz vieler Mühen. Dadurch lässt man sich nicht entmutigen und macht einfach weiter, ohne aufzugeben. Wie bei Kindern, und was die Praxis anbelangt, gleichen wir ja Kindern im Vergleich zu großen Yogis und Yoginis. Wenn Kinder laufen lernen, fallen sie oft auf den Hosensboden, nach wenigen anfänglichen Schritten. Sie stehen aber immer wieder auf, egal wie oft sie hinfallen, und weil in ihnen das Potential steckt, laufen zu können, können sie es am Ende. Auch wenn sie viele Male vorher hinfielen.

Wie würden Sie ausdrücken, was „Ultimative Wahrheit“ wirklich bedeutet? Wie funktioniert sie in unserem Geist, wenn es heißt, dass ihre direkte Einsicht uns von den Leidenschaften und allen Anlagen dazu befreit?

GESHE PEMA SAMTEN: Ultimative Wahrheit, Leerheit, Shunyata, wie immer wir sie auch nennen, sie verdeutlicht den Aspekt des Nichtvorhandenseins, der Abwesenheit eines Objektes der Verneinung. Der Buddha hat nicht eigenes erfunden oder konstruiert, sondern die Realität beschrieben in Bezug darauf, wie wir sie fälschlicherweise auffassen. Die Herangehensweise hat zwei Ebenen: Einerseits betont er, dass die Phänomene nicht aus sich selbst heraus bestehen, so wie es uns in irriger Weise erscheint. Und dass die Phänomene andererseits aufgrund von Ursachen, Bedingungen und Zuschreibungen des Geistes existieren. Dieser Zugang ist wohl hilfreicher als ein bloßes intellektuelles Gedankenspiel über Leerheit als nicht-zu-bestätigender Verneinung, da das Objekt der Verneinung ausgeschlossen davon ist, wahrhaft zu existieren, und daher beide als Raum-gleich zu betrachten sind und dergleichen. Für Meditation ist so etwas hilfreich, aber in den meisten Situationen mag die Überlegung der Ultimativen Wahrheit, dass nichts von seiner eigenen Seite her existiert, nützlicher und greifbarer sein. Es lässt sich leichter erfassen, dass die Dinge abhängig existieren und nicht eigenständig.

Was die Funktionsweise der unmittelbaren Einsicht in die Leerheit angeht: indem wir Leerheit direkt erfassen, erkennen wir direkt, dass die Dinge nicht so sind, wie sie uns bisher erschienen. Das Objekt der Verneinung ist nur während der irrigen Auffassung der Erscheinungsweise gegeben. Erfährt man die Erscheinungen nicht mehr irrig, fällt das Objekt der Verneinung weg. Im Fall von Wut und Begierde richten sie sich auf ein entweder vermeintlich Unattraktives oder Attraktives des Objektes. Macht man sich klar, dass weder das Unattraktive noch das Attraktive wahrhaft in dieser Form existieren, dann gerät man weniger leicht in geistige Zustände der Anhaftung oder Abneigung. Bis hierhin bleibt es jedoch hergeleitete, begründete Annahme als schlussfolgernde Erkenntnis, die ja durchaus auch eine gültige Form der Erkenntnis ist. Doch noch erscheint die Leerheit der Objekte nicht direkt und klar. Noch ist es ein konzeptuelles Allgemeinbild, ein durch Begriffe geklärter Sachverhalt. Starke Vertrautheit damit bewirkt bereits starke Veränderung, und die verstörenden Geisteszustände durch Leidenschaften können nicht mehr so intensiv aufkommen. Aber noch hat der Geist nicht die Einsichtskraft, dass Leidenschaften nicht wieder entstehen können, auch wenn große Geisteskraft bereits vorhanden ist. Mit der unmittelbaren Einsicht gibt man die intellektuellen Formen der Kleshas auf. Attraktives und Unattraktives spielen keine Rolle mehr, weil man direkt einsieht, dass es sich um bloße Zuschreibungen handelt, und man folgt dieser Art von Erscheinungen nicht mehr, sowohl während der Meditation als auch außerhalb.

Als ein geistlicher Lehrer, was können Menschen, die sich an Sie wenden, von Ihnen erwarten?

Was sollten sie erwarten, und was sollten Schüler generell auf keinen Fall erwarten und erhoffen?

GESHE PEMA SAMTEN: Wir befinden uns allesamt im „Reich der Wünsche“, im sogenannten Begierdebereich, der davon gekennzeichnet ist, viele Wünsche zu haben. Hier muss man lernen, an sich selbst ein Maß anzulegen, nicht übertriebene Wünsche und Erwartungen zu hegen. Das ist allgemein nicht ratsam. Man sollte anerkennen, dass der Geist voller Sehnsüchte nach Erfüllung steckt und zu Maßlosigkeit neigt. Mit der Kraft der eigenen Weisheit ein gesundes Maß zu finden in Bezug auf seine Wünsche, empfiehlt sich als wichtige Voraussetzung, auch in puncto Wünsche in Bezug auf den eigenen geistigen Lehrer. Man sollte sich zunächst klar werden, worum es einem selbst eigentlich geht. Letztlich wohl darum, glücklich zu sein. Hoffnungen und Erwartungen an den Lehrer stehen mit dieser Sehnsucht nach eigenem Glück in Verbindung, dessen sollte man sich bewusst sein. Die Hoffnungen und Erwartungen gegenüber dem Lehrer brauchen aber auch Vertrauen. Bevor man vertraut, muss man prüfen. Dieses Prüfen führt zu Erfahrungen, und ich selbst hatte das Glück während des Prüfens festzustellen, was für gute Lehrer ich hatte. Vertrauen bewirkt – und das habe ich auch den Leuten vor kurzem in Dhargye, Tibet, gesagt – dass das, was der Lehrer sagt, tiefer ins Herz geht. Wenn man Dharma-Unterweisungen von einem

Lehrer hört, dem man vertraut, dringt das Gesagte viel tiefer ins Bewusstsein. Mag jemand auch das Gleiche lehren, wenn man zu dieser Person kein Vertrauen hat, bleibt das Gesagte außen vor, auch wenn es inhaltlich korrekt ist. Es hat nicht den gleichen Einfluss auf den Geist. Es sind viele Geshe aus Sera da, die allesamt lange studiert haben. Alle diese Lehrer haben natürlich auch Fehler, sonst wäre sie ja bereits Buddhas. Und doch muss man schauen, ob jemand vertrauenswürdig ist, auch wenn die Person kleine Fehler hat. Solange sie keine schlechten Absichten haben, betrügen etc., kann man ihnen vertrauen; danach habe ich die Lehrer, die ich nach Dhargye schickte, ausgesucht. Bringt man einem guten Lehrer Vertrauen entgegen, wird man feststellen, dass sich etwas verändert, der Dharma einen tiefer durchdringt und man rascher Fortschritte macht. Diese Veränderung im Geist bewirkt, dass man glücklicher wird. Und so erfüllen sich Sinn und Zweck der eigenen Hoffnungen und Erwartungen.

Herzlichen Dank für das Gespräch!

Das Gespräch führten Heike Spingies und Nicola Hernádi, übersetzt wurde Khen Rinpoche von Frank Dick.



Vorankündigung

10. Kagyü Mönlam Deutschland

12. bis 14. Juni 2020
im Bodhicharya Zentrum in Berlin



BODHICHARYA
Awaken the Heart by Opening the Mind

**Teilnehmer aus allen buddhistischen
Schulen und Linien sind willkommen.**

Weitere Informationen folgen.
www.bodhicharya.de
mail: programm@bodhicharya.de