



INNENANSICHTEN DES DHARMA-KOLLEGS

VON MALTE BODE

Eine meiner größten Sorgen vor Beginn des Dharma-Kollegs war, dass ein sechsjähriges Vollzeitstudium wenig Zeit lassen würde für eine eigene Meditationspraxis. Ich sah vor allem die Gefahr, dass ich den Geschmack des Dharma verlieren könnte, sollte es hauptsächlich darum gehen, Begrifflichkeiten zu erlernen und philosophische Diskussionen auf intellektueller Ebene zu führen. Während einer Belehrung im Tibetischen Zentrum wurde uns auch mal die Anekdote erzählt, dass jemand an eine Klosterwand in Tibet sinngemäß geschrieben hat: „Studiert nicht so viel. Ihr werdet nur arroganter!“. Auch dies ist sicherlich eine Gefahr, vor allem dann, wenn sich ein Studium auf die Anhäufung von Wissen reduziert und nicht in Verbindung gebracht wird mit dem Beobachten des eigenen Geistes und dem Aufspüren und Vermeiden von ausschließlich egoistischen Denk- und Handlungsgewohnheiten.

Vor diesem Hintergrund war ich umso erfreuter, als ich hörte, dass wir Studenten unser Ausbildungs-Abenteuer zunächst mit einer einmonatigen Klausurzeit zu den ersten Themen des Lamrim, einer Art Landkarte zur Erleuchtung, in der Lüneburger Heide beginnen würden.

Die Geschichte begann für mich im Prinzip mit dem Besuch des Dalai Lama 2014 in Hamburg. Die tiefgründigen Belehrungen seiner Heiligkeit zum Bodhicaryavatara von Shantideva hatten mich so tief berührt, dass ich unbedingt mehr über die

Schriften der Gelehrten zur Zeit der berühmten Nalanda-Klosteruniversität in Nordindien (5.-12. Jh. n.Chr.) wissen wollte. Als der Dalai Lama dann am letzten Tag der Belehrungen die Zuhörer in seiner väterlichen Art auch noch unzweideutig mit den Worten „Study, study, study, I will come back and check! Ha, ha, ha, ha, ha!“ aufforderte, mehr zu tun, war für mich klar, dass ich mich zum Systematischen Studium des Buddhismus am Tibetischen Zentrum einschreiben würde. Zum Glück begann im Oktober 2014 gerade ein neuer Lehrgang und so studierte ich eifrig bis zum Start des Kollegs über 5,5 Jahre nebenberuflich, überwiegend am Wochenende, den Dharma. Schon während dieses berufs begleitenden Studiums habe ich mich oft gefragt, in welcher Form ich mich noch intensiver auch unter der Woche mit dem Buddhismus beschäftigen könnte. Auf Grund meiner familiären Situation kam für mich ein Weggang aus Hamburg z.B. nach Norditalien zum Istituto Lama Tzong Khapa aber nie Betracht. Was für eine Überraschung war da die Ankündigung des Tibetischen Zentrums, ein Vollzeitstudium für sehr am Studium und der Lehre interessierte Buddhisten anzubieten.

Zurück zum Start des Dharma-Kollegs im Februar 2020. Durch die Klausurzeit im Meditationshaus in der Lüneburger Heide wurde uns Studierenden gleich zu Beginn nochmal besonders deutlich, worauf es bei diesem Studium ankommt. Sicherlich ist es wichtig, die Inhalte des Studiums, welche sich an

der Struktur der großen Klosteruniversitäten in Indien orientieren, in seiner Tiefe gut zu erlernen. Diese Aneignung von Wissen kann aber nur ein Werkzeug sein, um das eigentliche Ziel, die konsequente Geistesschulung (Lojong), zu bewirken. Wenn wir eines Tages selbst Dharma unterrichten wollen, müssen wir zunächst unseren eigenen Geist gut kennenlernen und zur Ruhe bringen. Dies kann letztlich nur dadurch gelingen, dass wir unsere unrealistische Selbstbezogenheit immer weiter schwächen und im Gegenzug Qualitäten wie Mitgefühl und Weisheit, die auf das Wohl aller ausgerichtet sind, stetig steigern. Das Motto für angehende Dharma-Lehrer lässt sich übrigens auch in einem Pali-Text finden. Im Dhammapada heißt es: „Zuallererst festige dich selbst in rechter Weise auf dem Weg. Und dann erst lehre andere, so wirst du niemanden schaden. Du selbst handle stets so, wie du die anderen belehrst, selbstbezhämt magst du die anderen bezähmen, doch schwierig ist es, sich selbst zu bezähmen.“ (Dhammapada Verse 158-159)

Wie geht es uns? Steht das Gefäß (noch) mit der Öffnung nach oben?

Hochmotiviert sind wir alle gestartet, bereit, vieles, an das wir uns gewöhnt hatten, hinter uns zu lassen, um dem Studium und der Praxis des Dharma einen sehr großen Raum in unserem Leben zu geben. Jobs wurden aufgegeben, Hobbies eingeschränkt, das Familienleben neu organisiert. Und tatsächlich – trotz einiger Hindernisse (z.B. Corona)- ist es uns gelungen, mit großer Regelmäßigkeit an allen Unterrichten teilzunehmen. Dies bedeutete u.a., ab der zweiten Märzwoche ausschließlich online-Unterricht zu haben. Unserer Motivation haben diese Umstände aber nicht schaden können. Selbst der Tibetisch- und der Debatte-Unterricht konnten so interaktiv gestaltet werden, dass wir inhaltlich gut vorangekommen sind. Auch online war es z.B. möglich, in virtuellen Räumen Kleingruppen zu bilden, in denen dann debattiert werden konnte. Als äußerst glücklicher Umstand hat sich zudem ergeben, dass Geshe Kelsang Wangmo, die den Dalai Lama ins Deutsche übersetzt, uns ab Anfang Mai regelmäßig einen Nachmittag in der Woche Unterricht per Videokonferenz geben konnte. Dies war nur möglich, da sie nach einem Deutschlandbesuch auf Grund der Corona-Krise nicht nach Indien zurückreisen konnte. Ein Highlight waren dabei die zusätzlichen Belehrungen von Geshe Kelsang Wangmo zum Herzsutra, die sie uns an drei Tagen hintereinander im Rahmen eines Intensivwochenendes im Juni gab.

Wie steht es um unseren Zusammenhalt und unser Verhältnis zum Lehrer? Ist das Gefäß auch nicht verschmutzt?

Schon vor Studienbeginn hatten wir Studierende uns mehrmals in der Gruppe getroffen und dabei sofort festgestellt wie

hilfreich es ist, mit Menschen zusammen zu kommen, die eine ähnliche Lebensausrichtung und entsprechende Ziele haben. So war es z.B. sehr nützlich, von den anderen zu erfahren, wie sie mit ihren Arbeitgebern über das Dharma-Kolleg sprechen, wie sie die Menschen ihrer nächsten Umgebung auf diese große Lebensumstellung vorbereiten, und wie man es schafft, seinen Lebensunterhalt noch nebenher zu verdienen. Schnell hatten wir uns auch zu diversen Fundraisingmaßnahmen abgestimmt und z.B. eine Spendenseite auf [betterplace.org](https://www.betterplace.org) eingerichtet.

Im Unterricht wurde dann auch deutlich, wie wertvoll es ist, in einer Gruppe zu lernen. Geschickt versteht es Geshe-la, uns aktiv in den Unterricht einzubinden. So hat er uns etwa gleich zu Beginn des Unterrichts darum gebeten, täglich zwei Kurzvorträge zu den aktuellen Studienthemen zu halten. Während dies zunächst noch sehr neu und anstrengend (z.B. in der Vorbereitung) für uns war, schätzen wir diese Lernmethode mittlerweile sehr. Für das eigene Verständnis ist es einfach wertvoll, von den Perspektiven der anderen auf die Lehrinhalte zu erfahren. Mit der Zeit haben wir es zudem geschafft, uns immer mehr von schriftlichen Vortragsunterlagen zu lösen und spontan, aus der Erinnerung heraus, vorzutragen. Auch der eigene Fokus bei den Vorträgen verschob sich langsam. Während man zu Beginn vielleicht noch vordergründig darum bemüht war, etwas möglichst fehlerfrei wiederzugeben, nutzen wir die Vorträge mittlerweile mehr dazu, Gehörtes mit eigenen Gedanken zu verbinden, neue Aspekte herauszuarbeiten oder Unklarheiten zur Sprache zu bringen. Ohnehin ermutigt uns Geshe-la immer sehr, sich kritisch mit den Lehrthemen auseinanderzusetzen. Im Debatte-Stil befragt er uns immer wieder nach unseren Ansichten und arbeitet Widersprüchlichkeiten in unseren Aussagen heraus. Anschließend unterlässt es Geshe-la oft, uns einfach seine eigene Ansicht zu präsentieren, und fordert uns damit ganz im Sinne eines sokratischen Dialogs dazu auf, selbst nochmal über das eigene Gesagte und die darin befindlichen Widersprüchlichkeiten nachzudenken. Dieses Vorgehen war für uns am Anfang eher frustrierend. Im Rückblick muss man jedoch sagen, dass wir uns dadurch die Inhalte besser erarbeiten und mit unserem Denken verknüpfen konnten.

Ab dem 25.05.2020 konnten wir schließlich – zumindest teilweise – wieder vor Ort am Unterricht teilnehmen. Auch Dank regelmäßiger gemeinsamer Mittagessen mit Geshe-la und eines Paddelausflugs auf der Alster anlässlich seines Geburtstags ist die gegenseitige Vertrautheit seitdem weiter gewachsen. Zuletzt haben wir sogar damit begonnen, gemeinsam Tischtennis zu spielen. Gleich um die Ecke unseres Studienortes befindet sich eine gute alte Steinplatte.

Nachmittags erhalten wir neben dem Tibetisch-Unterricht noch Vertiefungsunterricht durch unsere westlichen Lehrer. Auch hier erweist es sich für das eigene Verständnis des Dharma als sehr nützlich, dass jeder Lehrer die Themen etwas anders versteht und darstellt.



Wie gut nehmen wir die Inhalte auf? (Inwieweit) Ist das Gefäß löchrig?

Um den Dharma gut in Erinnerung zu behalten und zu verinnerlichen, versuchen wir, wirklich alle uns zur Verfügung stehenden Möglichkeiten auszuschöpfen. Gleich am Morgen, noch vor Beginn des Unterrichts, praktizieren wir ca. 30 Minuten lang konzentrierte Meditation, um so den Geist gefügiger und aufnahmebereiter zu machen. Im Nachmittagsunterricht mit unserem Übersetzer Jens analysieren wir unsere Lernmethoden, vergleichen diese mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und probieren Neues aus. Schließlich üben wir nachmittags auch ausgiebig die Debatte. In der sogenannten „Lerndebatte“ erinnern wir uns gegenseitig an den gehörten Unterrichtsstoff und helfen uns, Wissenslücken aufzudecken. In der „Einsichtsdebatte“ versuchen wir, beim Debattierpartner falsche Ansichten herauszuarbeiten und bereits Gelerntes neu zu verknüpfen.

Trotz all dieser Anstrengungen wird leider zu oft deutlich, wie leicht das Vergessen fällt. In der Debatte sorgt das noch für Solidarität bzw. Erheiterung. Besonders peinlich kann es aber im Unterricht werden, wenn Geshe-la manchmal mehrere Monate zurückliegende Aussagen von uns zur Diskussionsanregung aufgreift, während man selbst – als zitierte Person – überhaupt keine Erinnerung mehr daran hat, diese oder jene Aussage getätigt zu haben.

Um gegen dieses Vergessen anzuarbeiten, versuchen wir natürlich auch, kreative Wege zu gehen. Die von Asanga in der buddhistischen Psychologie beschriebenen 51 Geistesfaktoren hat z.B. ein Student zu einer Folge von Kurzgeschichten über ein Ehepaar und einen Schokokuchen verpackt. In diesen (bei uns mittlerweile legendären) Kurzgeschichten werden in schneller zeitlicher Abfolge möglichst viele Geistesfaktoren realitätsnah sprachlich veranschaulicht und in ihrer Bedeutung – vielleicht etwas zugespitzt – dargestellt.

Eine andere Studentin setzt gerne ihr Illustrationstalent ein, um uns den Stoff „bildlich“ zu machen. Z.B. wird in den Schriften gerne diskutiert, ob eine nachfolgende Erkenntnis auch eine

gültige Erkenntnis ist, und wie Erinnerung zustande kommt. Als Diskussionsbeispiel wird der Biss eines giftigen Tieres angeführt, der im Winter erfolgt ist, dessen Gift aber erst später (im Frühjahr) wirkt und dadurch bemerkt wird. Ist der giftige Biss nun eine neue oder nachfolgende Erkenntnis?

Und, wie geht es jetzt weiter? Bleibt noch Zeit für die eigene Praxis?

Der Stoff in diesem ersten Jahr ist schon sehr umfangreich. Das Studium komprimierter „Klostertexte“ soll uns die Grundeinteilungen und -begrifflichkeiten sowie die Logik des Buddhismus näherbringen. Nacheinander studieren wir Lorig (Geist & Erkenntnistheorie), Dūdra (Darstellung der psychischen und physischen Welt), Tārig (Argumentation und Logische Beweisführung), Sa-lam (Stufen und Pfade des spirituellen Weges) und Drumta (Lehrmeinungen). Das hört sich nicht nur nach einem straffen Programm an! Doch auch wenn nebenher wenig Zeit bleibt, noch anderes zu lesen oder zu praktizieren, mache ich mir diesbezüglich immer weniger Sorgen. Dies liegt vor allem daran, dass sich meine Sichtweise auf die Dinge etwas verändert hat. Einerseits ist mir schon jetzt deutlich geworden, wie wertvoll dieses Grundstudium als Vorbereitung für das Hauptstudium ab dem 2. Jahr ist. Die genannten Themen werden auch als „magischer Schlüssel“ bezeichnet, um die großen indischen Schriften zu verstehen, die wir dann im Detail studieren werden. Andererseits sind für mich das Studium und die Debatte selbst schon zur Meditation geworden. Letztlich geht es bei der Meditation darum, seinen Geist an eine Sicht zu gewöhnen, die mit der Wirklichkeit übereinstimmt. Genau das versuchen wir, indem wir ständig über wirklichkeitstreuere Zusammenhänge nachdenken, debattieren und meditieren.

Ich freue mich jedenfalls schon sehr auf das Hauptstudium und natürlich noch mehr auf die Prüfung durch Seine Heiligkeit! Vielleicht kommt es ja wirklich so wie geplant, dass wir im 6. Ausbildungsjahr mehrere Monate an der Klosteruniversität Sera-Jey in Indien studieren werden. Ein Abstecher nach Dharamsala sollte dann doch auch drin sein.