



## FRAGEN AN GEN LOBSANG CHOEJOR

*Kennst Du Gefühle von Unlust, Unzufriedenheit und Frustration, und wie geht's Du damit um?*

GEN LOBSANG: Zuerst möchte ich alle Leserinnen und Leser mit Tashi Delek begrüßen. Ich wünsche Ihnen allen, dass Sie sich geistig und körperlich gut fühlen und das noch lange anhalten möge. Für diese Zeitschrift wird schon sehr viele Jahre gearbeitet, dafür möchte ich mich auch sehr herzlich bedanken, denn ich glaube, dass sie für sehr viele Menschen nützlich ist. Mein Dank geht auch an Geshe Pema Samten, alle meine Lehrer sowie alle Dharma-Freundinnen und -Freunde. Natürlich gilt ein besonderer Dank meiner gütigen Mutter, der Familie und alle Verwandten. Danke auch an alle Mitglieder, Studierenden, Teilnehmenden und Mitarbeitenden des Tibetischen Zentrums. Es gibt auch sehr viele Menschen, die mir helfen, damit ich die deutsche Sprache lernen kann. Sogar der Staat unterstützt mich dabei durch den Schulbesuch, der mit ermöglicht wird. Für diese Möglichkeiten und Hilfen bin ich sehr dankbar. Ein ganz besonderer Dank geht an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner Kurse und Meditationen. Sie denken vielleicht: warum bedanke er sich eigentlich so intensiv? Ich stelle nun den Bezug zu dieser Frage her. Alle diese Menschen, bei denen ich mich hier bedanke, sind mir sehr wichtig, sie geben mir sehr viel Energie, so dass ich das Gefühl habe, alles zu haben. Deshalb bin ich mit meinem Leben meistens sehr zufrieden. Ich besitze sozusagen „die Ansammlung aller Vortrefflichkeiten“.

Trotzdem befinde ich mich im Moment hier auf dieser Erde und bin ein Mensch in Samsara in diesen schwierigen Zeiten. Von der Situation in der Welt bin ich natürlich auch abhängig und fühle auch schwierige Situationen. Aber dieses Leiden bleibt bei mir nie sehr lange bestehen. Was mache ich, dass das so ist? Wenn ich mal in einer schwierigen Lage bin, versuche ich immer, mich an das zu erinnern, was uns Geshe Pema

Samten für solche Situationen beigebracht hat, denn das ist für mich sehr hilfreich: Wenn ich in einer schwierigen Situation mich und das Leiden genau untersuche, kann ich feststellen, dass ich nicht bloß dieses Leiden an sich bin, sondern darüber hinaus viele weitere Aspekte besitze. Dann identifiziere ich mich nicht mit dem Leiden, und es verliert seine Kraft. Wenn auch das nicht hilft, erinnere ich mich daran, dass ich nur einer bin, und dass es unzählige Wesen auf der Welt gibt, die viel Leid erfahren. Und das auch schon lange. Mein eigenes Leiden wird damit viel kleiner. Mir hilft dieser Gedanke.

*Wie kann man seine positive Motivation aufrechterhalten, wenn der eigene Alltag und die Weltsituation als schwierig und hoffnungslos empfunden werden, was würdest Du raten?*

GEN LOBSANG: Diese Frage lässt sich leicht beantworten. Trotzdem fällt das, wenn ich selbst in schwierigen Situationen bin, erstaunlich schwer (lacht). Man sollte jedenfalls immer gut vorbereitet sein, sonst ist es schwierig. Am besten wäre es natürlich, wenn man schwierige Situationen vermeiden könnte. Aber wenn sie schon mal da ist, besteht für mich eine Methode bereits in dem Versuch, die Situation zu lösen. Mein Rat ist in jedem Fall, sich innerlich aus der Situation ein wenig zurückziehen, zu meditieren, spazieren zu gehen oder mit guten Freunden zu sprechen. Es ist wenig hilfreich, allein zu bleiben und die schwere Situation wieder und wieder im Kopf kreisen zu lassen. Es kann auch helfen, die reale Existenzweise des Problems zu erkennen. Denn wenn Sie diese wirklich erkennen, sehen Sie, dass das Problem nicht so groß ist, wie Sie denken. Unsere Konzepte machen Probleme in der Regel auf eine unrealistische Weise unangemessen groß. Auf diese Weise kann man so verzweifeln, dass man denkt, es gäbe keine Lösung. Dabei erkennen wir oft unsere unermesslich großen geistigen Fähigkeiten einfach nicht.

Shantideva sagt dazu: *Wenn für etwas Abhilfe geschaffen werden kann, weshalb sollte ich darüber unglücklich sein? Wenn für etwas keine Abhilfe geschaffen werden kann, weshalb sollte ich darüber unglücklich sein?* Dieses Zitat lehrt auch S. H. der Dalai Lama oft.

***Ein Problem für viele Menschen ist es, dass wir so viele Wahlmöglichkeiten haben und Entscheidungen treffen müssen: welches Lebensziel, welche Ausbildung, welches Umfeld, welche Arbeit, welche Partner? Was würdest Du raten, wie können wir besser zu guten Entscheidungen kommen oder überhaupt zu einer Entscheidung kommen?***

GEN LOBSANG: Alles immer bestmöglich zu entscheiden, das schaffen wir nicht. Wir müssen aber auch gar nicht alles schaffen. Stattdessen sollte ich mich immer fragen, was ich wirklich brauche und was wirklich wichtig für mich ist. Das zu wissen, ist sehr wichtig, und bringt viele Vorteile, die bei Entscheidungen helfen. Wichtig ist, dass wir bei Entscheidungen einen ruhigen Geist haben. Oft kann es auch helfen, wenn wir mit Menschen sprechen, denen wir großes Vertrauen entgegenbringen. Das können Lehrer oder Eltern sein oder auch gute Freunde. Wenn wir dann eine Entscheidung getroffen haben und sie umsetzen, läuft es aber nicht immer reibungslos. Schon bei der Entscheidungsfindung bleiben schließlich nicht immer alle Beteiligten freundlich. An diesem Punkt sollte ich mir zunächst deutlich machen, was in mir los ist und möglichen Ärger nicht gleich nach außen tragen. Leicht verliert man auch die Lust, an einer Sache weiterzumachen, wenn eine Entscheidung nicht zu unserer Zufriedenheit getroffen wurde. Das ist nicht hilfreich. Jede Entscheidung und jedes Handeln haben Konsequenzen, dessen sollte ich mir immer bewusst sein. Entscheidungen sollten in Harmonie mit anderen getroffen werden, ohne dass man vergisst, was man braucht.

Zitat von Atisha:

*Hört her, Ihr Freunde,  
die Lebenszeit ist kurz, und Wissensgebiete gibt es viele,  
Da man nicht einmal die Dauer des Lebens auch nur im  
Mindesten weiß,  
ergreift das mit den eigenen Wünschen verbundene,  
wie der Schwan, der die Milch vom Wasser scheidet<sup>1</sup>.*

*Hört her, Ihr Freunde,  
wenn ich das Treiben der Welt betrachte,  
all das sinnlose, Leid verursachende Tun,  
was immer man auch denkt, es wird keinen Nutzen bringen,  
meditiert Einsicht in den eigenen Geist!*

<sup>1</sup> Dem Schwan, bzw. der Wildgans wird nachgesagt, dass er mit dem Schnabel aus einem Gemisch aus Milch und Wasser, die Milch herausfiltern kann – also das Heilsame, das Gute, vom Wertlosen abscheiden.

***Du selbst hast dich entschlossen, dein Leben als Mönch zu leben. Wie geht es Dir damit? Was bedeutet es für dich, diese klare Ausrichtung im Leben zu haben?***

GEN LOBSANG: Ich wollte schon als Kind unbedingt ein Mönch werden. Warum? In unserer Heimat haben die Menschen für Mönche und Nonnen eine hohe Wertschätzung und denken, dass es sehr gut ist, Mönch oder Nonne zu sein. So wurde ich auf verschiedene Arten schon sehr früh geprägt und wollte die Ordination. Als ich das Alphabet, also Lesen und Schreiben lernte, war das beispielsweise zuerst in einem Tibetischen Kloster. In einer Tibetischen Familie spricht man außerdem davon, dass ein ordiniertes Mitglied ein Juwel der Familie ist und die Familie das sehr glücklich macht.

Meine Mutter hatte sieben Kinder, von denen noch vier leben. Von diesen vier ist eine meiner Schwestern verheiratet und kümmert sich um unsere Mutter. Die übrigen drei Kinder, mein Bruder, eine weitere Schwester und ich sind ordiniert. Für meine Mutter ist das ein großes Glück. Und in Tibet gibt es ein Sprichwort, das besagt, wenn die Mutter einer Familie glücklich ist, dann ist es die ganze Familie. Als ich ganz klein war, ist mein Vater gestorben und wir waren danach weder reich noch sehr arm, was uns aber am wichtigsten war und ist, das ist das Glück unserer Mutter. Sie lebt seit dem Tod meines Vaters selbst wie eine Nonne. Oft sagte Geshe Pema Samten, der sie kennt, dass meine Mutter echtes Glück erfährt, denn sie ist über ihre Kinder sehr glücklich. Sie ist genügsam und verbringt viel Zeit damit, Dharma zu lernen. Wenn ich an das Glück meiner Mutter denke, dann hat mein Mönchssein allein deshalb einen Sinn. In Tibet sagt man: Wenn ein Kind die Eltern glücklich macht, hat es die Güte der Mutter wieder zurückgegeben, und wenn man andere Wesen glücklich macht, erwirbt man Verdienste. Bis jetzt habe ich meinen Entschluss noch nie bereut, im Gegenteil. Ich bin mit dieser Entscheidung immer glücklich. Eigentlich sollte man mit der Motivation die Gelübde nehmen, anderen helfen zu wollen. Ich erinnere mich heute zwar nicht mehr, habe es damals aber sicherlich bereits so gedacht. Später habe ich viel gelernt und Klausuren gemacht.

Und inzwischen denke ich oft: wie kann ich anderen helfen und bei dem unterstützen, was gut für sie ist? Ich denke also immer zum Wohle der anderen Lebewesen. Als Mönch habe ich weniger Konzepte und weniger Wünsche, das macht mich glücklich, denn dadurch kann ich mich entspannen und mit geringen Verlustängsten friedlich leben.

***Vielen Dank!***

Das Gespräch führte Heike Spingies.