



STUDIIEREN ZUR FREIHEIT

INTERVIEW MIT GESHE KELSANG WANGMO

Geshe Kelsang Wangmo, geboren als Kerstin Brunnenbaum in Lohmar bei Bonn, ist ordinierte buddhistische Nonne seit 1991 und durchlief in Dharamsala, dem Exil-Wohnort des Dalai Lama in Nordindien am Institute of Buddhist Dialectics (IBD) das 16-jährige Curriculum des Studiums der buddhistischen philosophischen Inhalte. Mit dem Ablegen der abschließenden Prüfungen erwarb sie 2011 als erste Frau offiziell den damit verbundenen Grad und Titel eines „Geshe“, ein Meilenstein in der Geschichte! Seit 2004 unterrichtet sie in Englisch am IBD und übersetzt u.a. auch S.H. Dalai Lama zu verschiedenen Gelegenheiten.

Was bedeutet Ihnen all das Wissen der Geshe-Ausbildung für Ihren Alltag? Erkennen Sie praktische Auswirkungen auf sich selbst und Ihre Reaktions-, Handlungs- und Denkweisen?

GESHE KELSANG WANGMO: Die Ausbildung bedeutet mir eigentlich alles. Schwer zu sagen, wie genau sich jedes Detail auf mein Leben auswirkt. Aber letztlich ist jedes Detail Teil eines großen Puzzles. Alles, was ich gelernt habe, ist miteinander verknüpft. Und ich kann nicht sagen, wie es wäre, wenn ich davon etwas nicht gelernt hätte. Ich habe das Gefühl, dass sich mein Leben durch das Studium erheblich verändert hat. Das Schöne am Studium ist: weil es so umfangreich ist und wirklich nichts auslässt, sondern alle Lücken füllt, macht es völlig Sinn. Man kann in allen möglichen Situationen die Lösung im Dharma finden. Wenn irgendeine Schwierigkeit auftaucht, dann hat man durch das Gelernte alles abrufbereit. Indem man es einmal, zweimal und so weiter anwendet, wird es dann zur Gewohnheit. Von daher ist alles, was ich studiert habe, ob direkt oder indirekt, hilfreich im täglichen Leben.

Unser Studium ist auch so strukturiert, dass das Dharma zu einem wesentlichen Teil des eigenen Lebens wird. Wir haben für 17 Jahre kaum etwas anderes gemacht, als uns auf unser Studium zu konzentrieren. Es ist so intensiv gehalten, dass es praktisch wie ein See ist, in den man völlig eintaucht. Man taucht in das „Wasser des Dharma“ ein. Von mir selbst kann

ich sagen, dass ich während des Studiums manchmal so damit beschäftigt war, einfach nur die Bedeutung des Gelernten zu verstehen, dass die Anwendung zunächst gar nicht möglich schien – erst als das Gelernte etwas eingesickert war und ich es im Zusammenhang besser verstand, war ich in der Lage, es in meinem eigenen Leben mehr anzuwenden.

Was waren für Sie die wichtigsten, spannendsten oder bedeutungsvollsten Momente Ihres Studiums, gab es „Heureka!“-Momente, Einsichten, die sie besonders bewegt haben?

GESHE KELSANG WANGMO: An einen „Heureka!“ oder „AHA!“-Moment kann ich mich gar nicht erinnern. Aber es muss solche Momente immer wieder gegeben haben, in denen ich etwas verstanden habe, einfach durch das Debattieren, im Austausch mit meinen Lehrern und Klassenkameraden. Vorher gab es durchaus Gedanken wie: „was bedeutet das denn, das verstehe ich jetzt aber gar nicht!“ Und dann kommt irgendwann der Moment, wo man zumindest intellektuell versteht: „Aha, so ist das also!“ Aber das ist ein anhaltender Prozess, es arbeitet in einem weiter. Dann lehrt z. B. S. H. der Dalai Lama etwas, und man denkt: „Ach, das könnte damit gemeint sein!“ Manchmal geschieht dies in den ungewöhnlichsten Momenten, z. B. sagt jemand irgendetwas, man liest was, das vielleicht noch nicht einmal etwas mit Buddhismus zu tun hat.

Das buddhistische Wissen dient der Gewinnung von Freiheit; empfinden Sie das persönlich so? Was bedeutet für Sie Freiheit?

GESHE KELSANG WANGMO: Freiheit ist hauptsächlich eine innere Freiheit. Natürlich kann äußere Freiheit zur inneren Freiheit beitragen. Aber selbst wenn man keine äußere Freiheit hat, kann man innerlich völlig frei sein. Letztendlich ist die innere Freiheit die wesentlichste. Und je stärker die Selbstsucht, die egozentrische Einstellung, desto weniger Freiheit hat man. Man denkt ständig „ich möchte dies, ich brauche jenes, ich will das aber nicht“. Die obsessiven Gedanken, die sich hauptsächlich um „ich, meins, mir...“ drehen, stellen die größte Einschränkung dar.

Einer meiner Lehrer hat es mal sehr schön formuliert: „Wenn wir das, was wir für das Ich tun, für andere tun müssten, würden wir schon nach zwei Wochen sagen: „so kann ich nicht weitermachen, das geht nicht.““ Das was wir für das Ich tun, ist wirklich extrem – wir sind regelrechte Sklaven unserer ich-zentrierten Einstellung.

Man hört zwar immer: „Selbstsucht ist nicht gut, sie schadet uns“, trotzdem ist sie da. Aber durch die Erklärungen der Leerheit, des Nicht-Selbst wird klar, dass das, was unsere Selbstsucht wahrnimmt, eigentlich so nicht existieren kann. Durch das Studium der Buddhistischen Philosophie macht die Behauptung, Selbstsucht schade, auch vom Standpunkt der Realität aus Sinn. Dadurch entwickelt man das Verständnis, dass Freiheit so viel näher ist, als man denkt. Was immer man auch für Situationen erlebt und wahrnimmt, letztendlich führen sie zu persönlichen Interpretationen der Realität. Und diese Interpretationen finden in einem Bewusstsein statt, das stark von der falschen Wahrnehmung der Realität beeinflusst ist.

Wenn jemand allerdings eine hohe spirituelle Ebene erreicht hat, wie beispielsweise S. H. der Dalai Lama, dann bedeutet das eine unvorstellbare Freiheit, da die Unwissenheit und die anderen Geistesgifte jetzt nicht mehr im Weg stehen.

Was die äußere Freiheit angeht, da kann ich der Marlboro-Mann sein und mit meinem Pferd durch die weite Prärie reiten. Solange meine Unwissenheit, meine Wut und Anhaftungen anwesend sind, bin ich nicht frei. Wenn ich die Unwissenheit und die anderen Geistesgifte jedoch beseitigt habe, kann ich in Ketten in einem chinesischen Gefängnis sitzen und bin doch wahrhaft frei.

Was sind Ihre persönlichen weiteren Ziele?

GESHE KELSANG WANGMO: Mein hauptsächlichstes Ziel ist, das, was ich gelernt habe, auch anderen zugänglich zu machen. Ich habe mit dem Studium der Buddhistischen Philosophie so viel bedeutungsvolles lernen können. Zur Zeit konzentriere ich mich auf das Übersetzen und bin weniger daran interessiert, selbst zu unterrichten.

Beispielsweise gibt es in Dharamsala einen großartigen Lama. Er ist einer der Meditierenden, die dort in Klausur leben. Er hat sehr tiefe Einsichten in das Dharma. Wenn er z.B. über die vier edlen Wahrheiten spricht, kann man das mit den Lehren S. H. vergleichen. Ich finde es sehr wichtig, dass seine Lehren auch für andere zugänglich gemacht werden. Wir haben das Glück, dass es noch relativ viele großartige Meister gibt, die das Dharma wirklich

leben und ihre Einsichten mit uns teilen – auch wenn nicht alle von ihnen berühmt und bekannt sind. Dass sie nicht so bekannt sind, hat den Vorteil, dass man leichter Zugang zu ihnen hat.

Ich durfte Großartiges lernen, meine Lehrer haben mir so viel gegeben. Für mich persönlich ist Dharma das Wichtigste überhaupt. Viele wissen nicht, wie besonders und beachtungswert das Dharma ist, da – im Falle des Tibetischen Buddhismus – nur relativ wenige Texte in nicht-tibetischen Sprachen erhältlich sind. Darum ist es so wichtig, die Dharma-Inhalte in andere Sprachen zu übersetzen, so dass die Menschen die tiefgehende und umfangreiche Buddhistische Psychologie lernen können, mithilfe derer wir viele unserer Probleme lösen könnten.

Wenn Sie die Möglichkeit hätten, Ihre persönliche Vergangenheit zu verändern, gibt es Entscheidungen, die sie verändern würden? Kann der Mensch lernen, wirklich frei zu entscheiden? Was genau befähigt zur Freiheit?

GESHE KELSANG WANGMO: Es gibt natürlich viele Situationen in meinem Leben, in denen ich aus Selbstsucht, Wut, Abneigung, Anhaftung usw. gehandelt habe. Wenn ich die Zeit zurückdrehen und mein damaliges Verhalten ändern könnte, würde ich das tun.

Auch hätte ich gerne schon früher, in einem früheren Leben, mit dem Praktizieren des Buddhismus begonnen. Wenn man z.B. die Lamas betrachtet, wie S. H. den Dalai Lama: gäbe es keine früheren Leben, wie hätten diese Lamas solche hohe spirituellen Ebenen erreichen können. Sie haben also über viele frühere Leben hinweg daran gearbeitet, ihr Bewusstsein umzuwandeln, die Geistesgifte zu verringern oder völlig zu beseitigen, Liebe und Mitgefühl zu verstärken, etc.

Bezüglich der Freiheit, hängt es davon ab, wie man Freiheit definiert. Es gibt eine relative Freiheit, aber keine absolute. Eine absolute Freiheit hieße, eine Entscheidung zu treffen, die nicht von Ursachen und Umständen abhängig ist. Bei Westlichen Schülern des Buddhismus gibt es oft große Diskussionen über den freien Willen. Die Tibeter wissen häufig gar nicht was wir damit meinen, da es für die Tibeter, gerade im buddhistischen Zusammenhang, ganz klar ist, dass es nichts gibt, das ohne Ursachen und Umstände entsteht. Darum ist eine unabhängige Entscheidung nicht möglich, da alles in Abhängigkeit existiert. Sogar ein Buddha kann seine Entscheidungen nicht unabhängig von Liebe und Mitgefühl fällen. Er kann auch keine selbstsüchtigen oder aggressiven Handlungen vollziehen. Das geht nicht, weil die Ursachen und Umstände dafür nicht vorhanden sind. Folglich, wenn man von einer absoluten, unabhängigen Freiheit spricht, in der alles möglich ist, ist diese aufgrund des Eingebundenseins in Ursachen und Umstände nicht realistisch. Zum Beispiel streben die Tibeter nach politischer Freiheit, nach einer Freiheit in Bezug auf bestimmte politische Entscheidungen, religiöse Selbstbestimmung, usw. Das ist keine absolute Freiheit sondern eine relative. Das gleiche gilt für eine objektive Wahrnehmung: Wie kann ich etwas subjektiv wahrnehmen und dabei gleichzeitig objektiv sein? Es gibt es jedoch eine relative Objektivität; man kann objektiv sein in Bezug darauf, dass man sich z.B. nicht von bestimmten Emotionen beeinflussen lässt.

Es gibt also eine relative oder konventionelle Freiheit. Wenn ich von meinen Geistesgiften kontrolliert werde, bringt mir das nur Probleme und Schwierigkeiten. Letztendlich mehr Freiheit zu finden, bedeutet daher, mehr Liebe, Mitgefühl, Zuneigung, Anteilnahme usw. zu entwickeln, und die Geistesgifte, die ein Hindernis darstellen, zu verringern. Damit stellt sich mehr Freiheit ein, da es weniger Situationen gibt, die mich unglücklich machen.

Was wäre Ihr Rat an Menschen, die sich nach Klarheit, einem Sinn und einem Ziel in ihrem Leben sehnen, wie sollte man suchen, wie sollte man der Stimme seines Herzens folgen, ohne sich völlig zu verlieren?

GESHE KELSANG WANGMO: Das ist keine einfache Frage. Persönlich würde ich ja sagen: „das findet man alles im Buddhismus.“ Aber das ist nicht für jeden so. Ich persönlich habe alle Antworten im Buddhismus gefunden, dies ist jedoch nicht der Fall für alle Menschen. Darum würde ich raten, Aspekte des Buddhismus zu praktizieren, wie beispielsweise die Achtsamkeit, die ja auch im Westen großen Anklang findet. Das 21. Jahrhundert hat zahllose Herausforderungen. Die Achtsamkeit kann uns helfen, die hektischen und stressigen Situationen des modernen Lebens besser zu meistern.

Achtsamkeit umfasst verschiedene Aspekte der Wahrnehmung: sie bezieht sich u.a. darauf geistig mehr in der Gegenwart zu leben; das was man im Moment tut, mit voller Aufmerksamkeit zu tun. Es bezieht sich aber auch auf die Selbstbeobachtung, um eine bessere körperliche und geistige Selbstwahrnehmung zu entwickeln. Wir sollten den inneren Problemen nicht ausweichen, indem wir Zerstreuung suchen, einen Film anschauen oder etwas Neues kaufen. Wir sollten die eigenen Ängste nicht ignorieren, sondern uns ihnen stellen – ohne Furcht, aber mit Neugierde und Unvoreingenommenheit, um sie besser zu verstehen und zu lernen, ihnen entgegenzuwirken.

Wie sollte man der Stimme des Herzens folgen, ohne sich zu verlieren? Ich denke, dass mit der Stimme des Herzens hier die Stimme der inneren Weisheit gemeint ist. Man sollte der Stimme der inneren Weisheit folgen, indem man ihr zunächst einmal zuhört. Wie kann

man sich verlieren, wenn man auf die Stimme der eigenen Weisheit hört und diese auch weiterentwickelt? Wie kann man sich verlieren, wenn man Achtsamkeit und Verständnis über das eigene Bewusstsein entwickelt, Liebe und Mitgefühl vertieft, usw.?

„Ethik ist wichtiger als Religion“ lautet die unseres Erachtens etwas unglückliche Übersetzung des Buchtitels „Beyond Religion“, „über Religion hinaus...“ von S.H. Dalai Lama. Als ob er grundsätzlich meine, Ethik sei wichtiger als Religion... Würde dem Dalai Lama, der offenkundig religiös ist, da eine den Sinn entstellende Formulierung in den Mund gelegt – hält er das Transzendente, Spirituelle, Religion, und damit auch Buddhismus, für weniger relevant als Ethik?

GESHE KELSANG WANGMO: Ich denke nicht, dass S.H. den Buddhismus für weniger relevant als die Ethik hält. Die Ethik ist Teil des Buddhismus und dient als Grundlage für jegliche Buddhistische Praxis.

S. H. betont die Ethik jedoch im nicht-religiösen Zusammenhang insbesondere für diejenigen, die kein Interesse an spiritueller Praxis haben. Die meisten religiösen, spirituellen Systeme lehren ethisches Verhalten, das die Nachfolger dieser Systeme in der Regel praktizieren. Allerdings ist es auch für diejenigen, die nicht an religiöser Praxis interessiert sind, sehr wichtig ein ethisches Leben zu führen. Menschen, die ein völlig unethisches Leben führen, können keinen inneren Frieden finden. Sie schaden natürlich anderen, aber am meisten schaden sie sich selbst. Als Menschen haben wir so viele Möglichkeiten, wir sind sehr intelligente Wesen. Die Ethik hilft uns, diese Intelligenz auf gute Art und Weise zu nutzen. Darum ist es zunächst wichtig, denen, die nicht an Religion interessiert sind, eine ethische Lebensform anzubieten, deren Praxis das Leben glücklicher und bedeutungsvoller macht und den Menschen hilft, besser mit dem Stress und den Herausforderungen des Alltags umzugehen.

Sehnt man sich jedoch darüber hinaus danach, dauerhaften inneren Frieden zu finden und versteht, dass die Ursache aller unserer Probleme tatsächlich die Unwissenheit, und andere Geistesgifte sind, dann kann der Buddhismus sehr hilfreich sein.

YOGA DES GEISTES

Die im Buch gesammelten Vorträge von Seiner Heiligkeit, dem 14. Dalai Lama haben – auf zweierlei Weise – die Lehre des Buddha zum Inhalt: Als Weg zum Weltfrieden und als Weg zum letzten Frieden des Geistes.

Neuaufgabe 2017, vollständig überarbeitet von Jürgen Manshardt, erschienen im Verlag BLUMENAU, broschiierte Ausgabe, 148 Seiten, 15 €
Anfragen an: kommunikation@tibet.de

WWW.TIBET.DE


Tibetisches Zentrum
UNTER DER SCHIRMHERRSCHAFT
S.H. DES 14. DALAI LAMA


TIBETISCHES ZENTRUM E.V.
Hermann-Balk-Str. 106 | 22 147 Hamburg
Tel. 040 64492204 | anmeldung@tibet.de

SEMKYE LING
Meditationshaus des Tibetischen Zentrums e.V.
Lünzener Str. 4 | 29640 Schneverdingen
Tel. 05193 52511 | sl@tibet.de

