



FREIHEIT, SELBSTBESTIMMUNG, EIGENMÄCHTIGKEIT

FRAGEN AN KHEN RINPOCHE GESHE PEMA SAMTEN

Was ist das richtige Maß an Freiheit, an souveränen Entscheidungen in Bezug auf die Wahl des Lehrers, die Praktiken und Einweihungen, um die wir uns bemühen – wovon sollen wir uns leiten lassen?

RINPOCHE: Ich möchte zunächst zum Begriff Freiheit grundlegend sagen: Freiheit, so wie ich sie auffasse, bedeutet hauptsächlich Selbstbestimmung im Gegensatz zu Fremdbestimmung – dass man durch andere unfrei ist. Fremdbestimmt durch andere Menschen, fühlt man sich unwohl und hat den Wunsch nach Autonomie. Das ist, warum Menschen sich auflehnen. Im Buddhismus gilt dies als eine Art der Selbstbestimmung, bzw. Freiheit. Aber es gibt noch einen anderen Aspekt der Fremdbestimmung, nämlich den, dass wir im Moment unter der Macht von Karma und Kleshas stehen. Und solange man gegen diese Art der Fremdbestimmung nicht viel ausrichten kann, wird man, wenn die Macht der Verblendung stark ist, diesen ausgeliefert sein, und entsprechend seiner Begierde, seiner Wut und so weiter handeln. Dharma stellt klar: Beide wirken als Hindernis für geistiges Glück. Manchmal wird Glück durch andere behindert, die Macht über einen haben. Oder das Glück, nach dem man sich sehnt, und mit dem man Freiheit verbindet, wird durch eigene Verblendungen behindert. Letztere ist die mächtigere Art der Fremdbestimmung.

Der erstere ist mehr in den Systemen der Gesellschaft, der Politik, usw. zu finden, und in der Welt werden viele Anstren-

gungen unternommen, nicht unter der Fremdbestimmung von anderen zu stehen. Das Bewusstsein dafür hat sich im Laufe der Geschichte sehr stark entwickelt. Im Dharma geht es vor allem darum, sich von innerer Fremdbestimmung frei zu machen. Dazu muss man verstehen, worin genau die innere Unfreiheit besteht, und sie im Geist identifizieren. Das ist nicht leicht. Man stellt fest, dass das Gefühl, dass man fremdbestimmt wird und unter der Macht der Begierde steht, spontan gar nicht empfunden wird. Man hat eher ein positives Verhältnis zu Verlangen und Begierde. Deshalb hat der Buddha dies zunächst verdeutlicht. Und weil man darüber zunächst unwissend ist, ist es ratsam, sich auf einen geistigen Lehrer zu stützen - auf jemanden, der oder die mehr weiß, wenn man selbst etwas nicht weiß. Entscheidet man sich für einen Lehrer, muss man aber auch das relativieren. Es heißt, man soll ihn prüfen, aber meistens hat man am Anfang gar nicht die Fähigkeiten, ihn entsprechend einschätzen zu können. Wesentlich ist, dass er oder sie mehr Qualitäten hat, als man selbst, und einem liebevoll zugewandt ist. Ich denke, man muss die Entscheidung nicht so hoch hängen. Wenn man etwas wissen möchte, wird man nach jemandem suchen, der einem hilft, mehr Klarheit zu gewinnen. Und dann entscheidet man sich. Aber diese Entscheidung ist ja nicht in Stein gemeißelt, man kann sie auch ändern. Wenn jemand mir bewusst schadet, ist dies ein Ausdruck dafür, dass es der Person an Mitgefühl und Liebe mangelt. Damit fehlt die entsprechende Qualifikation.

Vor dem Hintergrund von Karma und Klesha; wieviel Freiheit gibt es dann eigentlich noch in Bezug auf das, was man als persönliche Entscheidung auffasst?

RINPOCHE: Eine völlige Unabhängigkeit wird im Buddhismus nicht akzeptiert. Es gibt nichts Unabhängiges, alles ist abhängig von anderem. Inwieweit ist man frei, wenn man unter der Macht von Karma und Kleshas steht - was im Moment der Fall ist? Was uns als Person ausmacht, ist größtenteils „Wahres Leiden“. Aber das ist nur eine Perspektive. Der Buddha hat schließlich auch deutlich gemacht, dass die Natur des Geistes klares Licht ist, und die Verblendungen und Schleier nicht zu der eigentlichen Natur des Geistes gehören. Darüber hinaus hat der Buddha auch – und das ist ein weiterer Aspekt – zum Prüfen aufgefordert „So, wie man Gold durch ...“ Er spricht uns also diese Fähigkeit zu, dass wir im Moment als Mensch eine bestimmte Form von unterscheidender Weisheit besitzen. Dadurch ist es möglich, sich auf der Grundlage der Natur unseres Geistes vollständig von diesen fremdbestimmenden Aspekten, wie Karma und Kleshas, zu lösen. Und das ist das Ziel, welches man im Buddhismus als Befreiung anstrebt.

Ist dann Freiheit nicht so sehr die Freiheit, zu tun was man will, sondern eher die Freiheit, das zu tun, was man nicht will ... lästige Pflichten zu erfüllen usw.?

RINPOCHE: Das ist eine gute Aussage, trotzdem ist Freiheit natürlich nur in dem Sinne möglich, dass man seinen Wünschen folgt. Man wird keine Freiheit erlangen, indem man etwas tut, was nicht auch dem eigenen Wunsch entspricht. Das ist unmöglich, wir gehen ja ohnehin nur dorthin, wohin zu gehen wir den entsprechenden Wunsch haben. Von daher ist Freiheit auch nur gegeben, wenn man diesen Wünschen und Bedürfnissen folgt. Die muss man natürlich prüfen. Da wir alle möglichen Wünsche und Bedürfnisse haben, müssen wir prüfen, ob sie das Glücksversprechen, das sie uns suggerieren, auch halten können. Oft unterliegt der Geist Projektionen, indem er die Realität verzerrt.

Unterscheidende Weisheit muss letztlich genau erkennen und analysieren, ob die Freiheitsaussichten unserer Wünsche diese Versprechen realistisch halten können, oder uns eher noch mehr in unfreie Zustände verstricken. Man wird seine Ziele nur erlangen, wenn man seinen Wünschen folgt, aber nicht jeder Wunsch führt einen in die Freiheit.

Wenn man z.B. zu dick ist und gern abnehmen möchte. Aber man überwindet den inneren Schweinehund nicht und erreicht seine Wünsche nicht, weil man weiter futtert. Man schafft es nicht,

weil man unfrei ist und andere Wünsche und Begierden stärker sind ...

RINPOCHE: Bei diesem Beispiel erscheint es mir so, dass beide Wünsche einen unfrei machen, da sie beide von Begierde getragen sind. D. h. meist ist der Wunsch, dünn oder dünner zu sein, auch ein Ausdruck von Begierde, und weiter viel zu essen, ist auch Begierde. Eigentlich ist man in beiden Fällen von Verlangen oder Begierde motiviert. Man folgt einem Begierde-Muster. Man hat nicht identifiziert, was Begierde wirklich mit einem macht, und wie sie einen im Griff hat. Egal, welche Facette sie zeigt, wenn man die Weisheit nicht stärkt und sie nicht richtet, wird man sich von seiner Begierde nicht lösen können.

Es gibt ein Chinesisches Bild, das darstellt, wie wenig Freiheit man als Anfänger oder Nicht-Erleuchteter auf dem Pfad hat: Zwei Blinde, die hintereinander her kriechen und mit dem Stab mühsam den Pfad ertasten. Der Pfad ist eine Brücke oder ein Baumstamm, der über einen Abgrund führt. Ist das eine realistische Situation, dass wir im Grunde so wenig Freiheit haben, weil wir so beeinträchtigt darin sind, den richtigen Weg sehen zu können?

RINPOCHE: Das ist ein gängiges Bild, was den Pfad angeht: In der Darstellung der 12 Glieder des abhängigen Entstehens (im „Lebensrad“) hat Buddha deutlich gezeigt, dass man einem Blinden gleicht, deshalb sind wir in Samsara. Die Unwissenheit wird als Blinder dargestellt, dies ist ein ähnliches Bild.

Ich möchte aber nicht bei diesem negativen Bild bleiben. Am Anfang mag man im Zustand von Samsara einem Blinden gleichen, aber das muss nicht so bleiben, auch wenn man sich noch in Samsara befindet. Es gibt die Möglichkeit, gerade auf Grundlage dieses kostbaren Menschenlebens, die damit verbundene Weisheit noch klarer und stärker zu machen. Und dadurch öffnen sich einem mehr und mehr die Augen, so dass man wirklich versteht, wo man ist, und was Freiheit, Befreiung oder Nirwana bedeuten. Wir haben alle Voraussetzungen, wir müssen keinem Blinden gleichen.

Es gibt Bodhisattvas, Hörer und Alleinverwirklichter, die schon auf dem Pfad sind, die aber noch keine Heiligen sind, und noch aufgrund von Karma und Kleshas wiedergeboren werden. Sie stehen noch unter Karma und Kleshas, aber sie sind keine Blinden mehr, sie wissen bereits, wo es zur Freiheit geht.

Ich habe den Eindruck, dass hier im Westen das Kultivieren des Individualismus manchmal zu einer Art Rechthaberei führt. „Das finde ich aber nicht, das ist aber meine Meinung“, so dass man nicht bereit ist, gute Dharma-Ratschläge anzunehmen, weil

*Je mehr ich mich von
den Leidenschaften
gelöst habe, umso
selbstbestimmter
werde ich sein.*

sie der eigenen Neigung zuwiderlaufen. Ist es für den Pfad nicht auch ein Hindernis, wenn man glaubt, eine Freiheit zu haben, die man einfach noch nicht hat?

RINPOCHE: Ich denke, da gibt es zwei Seiten. Es stellt ein Hindernis dar, wenn man so stark selbstbestimmt sein will und eigensinnig ist. Aber es hat auch einen Vorzug. Wenn man wirklich den Dharma-Weg einschlägt, dann braucht man das Gefühl, seinen Weg selbstbestimmt zu gehen, und es ist nötig, dass man sich in gewisser Weise auch freimacht. Da ist Eigensinnigkeit hilfreich. Sie kann sowohl eine Qualität sein, als auch ein großes Hindernis darstellen, beides ist möglich.

Wie finde ich heraus, ob ich nur bockig bin, oder determiniert meinen Weg gebe? Wo ist das richtige Maß?

RINPOCHE: Ich kann kein Maß nennen. Wenn ich Freiheit oder Selbstbestimmung ausagiere, kann ich das nur in Bezug auf die Leidenschaften tun. Je mehr ich mich von den Leidenschaften gelöst habe, umso selbstbestimmter werde ich sein. Nur darauf bezogen kann ich einen Maßstab anlegen.

Wenn man durch einen starken Wunsch nach Selbstbestimmung nur macht, was man will, ist es meistens weniger ein Ausdruck von Selbstbestimmung, als von Unfreiheit. Auch wenn sich jemand sehr autonom und selbstbestimmt gibt und fühlt, ist dies aus meiner Sicht oft auch ein Ausdruck von Unfreiheit, weil jemand seinem Verlangen und den Begierden ausgeliefert ist. Den Vorzug von Selbstbestimmung sehe ich mehr in dem Umstand, wenn man sich spirituellen oder religiösen Traditionen zugeneigt fühlt, frei darin zu sein, dem nachzugehen. Wenn man Freiheit auf ein Maß festlegen möchte, dann wäre es genau diese Freiheit: die Möglichkeit zu haben, das zu machen, was man möchte. Wenn man potenziell die Möglichkeit hätte, alles zu machen, was man will, dies allein bedeutet nicht Freiheit. Wenn man die Freiheit hat, vieles zu tun, was man möchte, destruktiv oder konstruktiv, stehen einem alle Türen offen.

Das ist nicht schlecht, man muss jedoch sehen, ob das, was man wünscht, wirklich zum Nutzen für einen selbst und andere ist. Hier kommt wieder die Weisheit ins Spiel. Es geht dann darum, dass man die Möglichkeit hat, im Rahmen der Freiheit, die man erfährt, nur davon Gebrauch zu machen, was für einen selbst und andere nützlich ist.

Wenn ich das Beispiel der dicken Person nehme. Sie hat die Freiheit, so viel zu essen, dass sie 200 oder 300 Kilo wiegt; kann so viel essen, bis sie platzt – die Freiheit hat sie. Es stellt sich die Frage, ob es nützlich ist, davon Gebrauch zu machen.

Manche haben auch das Problem, dass sie all die Freiheit überfordert, und sie machen sich freiwillig unfrei, um so etwas wie einen Halt zu finden, indem sie sich an eine Sekte, extrem restriktive Gruppen o.ä. binden. Nicht wenige wiederum haben genau davor Angst und scheuen sich z.B., in ein buddhistisches Zentrum zu gehen, weil sie fürchten, dass sie ihre freie Suche nach Inspiration in die Fänge einer manipulativen Sekte treibt... Wie kann man bei all der Freiheit, die man hat, einen Halt in sich finden?

RINPOCHE: Ich sehe das Problem eher nicht darin, dass es ein Zuviel an Freiheit und Möglichkeiten gibt, so dass man sich gar nicht mehr orientieren kann, oder Schwierigkeiten hat, sich verantwortlich zu entscheiden. Ich sehe eher ein Zuviel an Konzepten und Gedanken. Wenn man auf ein Potpourri an Möglichkeiten usw. trifft, führt das bei einem unkontrollierten Geist dazu, dass er die ganze Zeit zu viel in seinen Konzepten und Gedanken steckt, und damit sehr instabil wird. Wenn man dann innerlich keine Stabilität hat, ist man schnell überfordert. Deswegen ist das Problem weniger, dass man zu viel Freiheit hat, sondern dass man sich zu viel mit Gedanken und Konzepten beschäftigt. Wenn man den Geist nicht – zum Beispiel mit stabilisierender Meditation – kräftigt und innerlich ausgeglichener macht, kann einen das überfordern.

Im Westen ist man bei der Erziehung der Kinder von klein auf sehr stark auf Bildung und Wissen ausgerichtet. Wissensaneignung beginnt schon im Kindergarten. Das ist auch nicht schlecht, doch je mehr man weiß, umso mehr Gedanken werden sich im Geist um das, was man gelernt und verstanden hat, drehen. Und in einer Kultur, die ein so starkes Gewicht auf das Lernen legt, darauf wie man Lernen lernt und sich Wissen aneignet, weiß man zwar mit der Zeit sehr viel, aber damit einhergehend entstehen viele ausufernde Gedanken, die man sich machen kann. Wer kaum Wissen hat, dem können keine allzu ausufernden Gedanken entstehen. Wer viel weiß, kann auch viel denken. Wie gesagt, es ist nichts Schlechtes, diese bestimmte, intellektuelle Art von Weisheit auszubilden. Man sollte jedoch auch von klein auf Mittel an die Hand bekommen, wie man mit einem Übermaß an Gedanken umgeht, also lernen, zu differenzieren; Mittel, wie man den Geist entspannt und ruhig halten kann: manche Gedanken sind nützlich, manche kann man sich sparen. Ohne sie ist es möglich, dass der Geist sich die ganze Zeit so stark in den konzeptuellen gedanklichen, begrifflichen Zuständen verheddert, dass es ihm mit der Zeit nicht nur an Kraft fehlt, sondern man auch oft deprimiert und unglücklich ist. Auf diese Weise kann eine solche einseitige Form von Intelligenz Probleme bereiten.

Das Gespräch mit Geshe Pema Samten, übersetzt von Frank Dick, führten Heike Spingies und Nicola Hernádi