



# Der ANFANG, oder was am ENDE übrigbleibt

FRAGEN UND ANTWORTEN AUS DEM VORTRAG „NICHT-SELBST“ VON GESHE KELSANG WANGMO, WELCHER IM JANUAR IM TIBETISCHEN ZENTRUM HAMBURG STATTFAND.

*Es heißt, Bewusstsein existiert seit anfangsloser Zeit und lässt sich nicht zerstören – gab es demnach auch schon immer eine falsche Auffassung eines Ichs? Oder könnte man sagen: es gab irgendwann einen Moment, in dem diese falsche Ansicht plötzlich begonnen hat?*

GESHE KELSANG WANGMO: Du meinst, ähnlich wie im Christentum die Geschichte Adams und Evas und der verbotenen Frucht? Als Buddha zu dieser Thematik eines Anfangs gefragt wurde, hat er geschwiegen. Die Botschaft schien zu sein, es gibt keinen Anfang. Es gibt auch Stellen in den Texten, in denen erklärt wird, es habe nie einen Anfang und schon immer eine falsche Ansicht gegeben. Jedoch gibt es ein Ende. Ich weiß, es ist sehr schwierig sich das vorzustellen, mir persönlich ging es lange auch so.

Es ist interessant zu untersuchen, wie es in anderen Religionen dargestellt wird; z.B. gibt es im Christentum einen Gott – aber was ist der Anfang von Gott? Gott hat immer existiert.

Eine ähnliche Frage taucht auch in der Physik auf: Zunächst war der Urknall, jedoch was war denn vor dem Urknall? Es muss etwas vorher gegeben haben. Was war denn der Anfang von der Materie oder den physischen Dingen, der Energie – wie immer man es auch nennen mag – die vor dem Urknall existiert hat? Die Energie muss seit anfangsloser Zeit existieren. Es kann nicht eine Zeit gegeben haben, in der nichts Physisches existiert hat. Atome, Moleküle können nicht aus dem Nichts entstehen. Somit besteht das Thema des anfangslosen Anfangs in eigentlich allen Bereichen. Genauso kann man keinen Anfang für die falsche Wahrnehmung eines Selbst voraussetzen.

*Unsere Ich-Bezogenheit scheint so stark, und wir, als Laien, sind meist völlig vom Alltag absorbiert. Wie können wir in unserer heutigen, schnelllebigen Zeit Befreiung ansteuern und realisieren? Das ist doch ein Dilemma.*

GESHE KELSANG WANGMO: Natürlich ist dies nicht einfach. Aber zunächst einmal gibt es keine Deadline, es gibt niemanden der sagt, das muss bis Morgen erledigt sein. Es heißt auch, zu Zeiten des Buddhas war es leichter zu praktizieren. Kein Internet, keine 8-Stunden Arbeitszeit im Büro, keinen Shoppingwahn etc. So hatte man damals tatsächlich günstigere Umstände, um sich mit den Lehren auseinander zu setzen. Gleichzeitig wird gesagt, dadurch dass es heutzutage so schwierig ist, wird jemand, der/die sich wirklich bemüht, schneller vorwärts kommt als damals. Falsch wäre es zu glauben, dass man über Themen wie Leerheit und ähnliches nur dann nachdenken kann, wenn man Mönch oder Nonne ist oder keinen Job hat, dem man nachgeht. Ich kenne auch Mönche und Nonnen, die nicht arbeiten müssen und es trotzdem sehr schwierig für sie ist, sich hinzusetzen und damit auseinanderzusetzen – mich selbst eingeschlossen. Was ich damit sagen möchte, auch wenn man gewisser Pflichterfüllung nachgehen muss, gibt es ständig Gelegenheit das Dharma zu praktizieren.

**N**atürlich ist bewusste Meditation besonders kraftvoll; man kann sie am Morgen oder am Abend durchführen. Oder wir gehen in Klausur und trainieren einige Zeit gezielt unser Bewusstsein, d.h. wir kultivieren unsere innerliche Achtsamkeit und fragen uns, was geschieht da gerade? Es ist ein Training. So wie ein Arzt zum Beispiel im Studium (einer besonderen Umgebung) bestimmte Behandlungsmethoden kennenlernt und diese dann nach Ende des Studiums im Berufsalltag anwendet. Das ist das Ziel des Ganzen. Man muss hierfür nicht ordiniert sein. Sicherlich mag es Menschen geben, für die ein Klosterleben förderlich ist, doch ich muss ehrlich sagen, z.B. als Laie eine gute Partnerschaft zu führen, ist ganz schön spirituelle Arbeit! Das ist auch nicht leicht! Man kann sich in Geduld und in Großzügigkeit üben und eine Art Zölibat gibt es auch, da man meist nur einen Partner hat, dem man treu sein sollte. Das bedeutet auch Disziplin usw., die man entwickeln kann. Von daher kann man alles zur spirituellen Praxis machen. Genauso kann man als Mönch und Nonne weit entfernt vom Spirituellen sein. Das sind alles nur Hilfsmittel, letztendlich müssen wir zunächst das Dharma lernen und versuchen - in jedem Moment – achtsamer zu sein und das Gelernte anzuwenden. Und das ist möglich, man kann Aufmerksamkeit und Analyse in das tägliche Leben bringen. Es gibt zum Beispiel viele Lamas, die dies ungemein gut können. Es scheint, von außen betrachtet, es bliebe ihnen keine Zeit für Praxis, doch für diese Lamas ist jede Lebenssituation Dharma.

Dazu fällt mir ein, wir haben gerade in der Klausur in Semkye Ling die acht Verse der Geistesschulung durchgenommen; dort heißt es z.B. „wenn ich jemanden treffe, der mir aus Neid Unrecht tut und mich beschimpft und verleumdet, werde ich denken, ich habe einen besonderen Schatz gefunden“. Denn wer kann mir denn helfen, dass ich mich in Geduld übe? Wenn ich irgendwo ganz allein auf einem Berg sitze – wie kann ich mich da in Geduld üben? Selbst wenn ich von Buddhas umge-

ben bin, habe ich nicht zwangsläufig die Gelegenheit mich in der Geduld zu üben. Es sind die nervigen, schwierigen Leute; durch die die Praxis in der Geduld möglich ist.

Bei Lebewesen, die bedürftig sind, kann ich z.B. das Geben üben. Geduld... man denke nur mal an den Straßenverkehr. Wenn mir jemand die Vorfahrt nimmt: ja, dankeschön! Da freue ich mich; Geduldsübung. Im Straßenverkehr kann man viel besser Geduld üben als in der Retreathütte.

Viele großartige Praktizierende haben bewusst Schwierigkeiten gesucht. Atisha z.B. hat auf seiner Reise nach Tibet absichtlich jemanden mitgenommen, der ihn ständig kritisierte und nörgelte. Er sagte sich: „Alle sind mir gegenüber so respektvoll, ich brauche eine Herausforderung, um zu praktizieren!“ Wir haben solche Leute bestimmt auch bei der Arbeit: Glück gehabt!

*Was ist das, was wiedergeboren wird? Man sagt, erleuchtete Meister können sich an vorherige Existenzen erinnern, oft eine bestimmte Anzahl, zurück in die Vergangenheit. Erinnert man sich da etwa an die verschiedenen Ich-Illusionen?*

GESHE KELSANG WANGMO: Gerade im Westen fällt es den meisten Menschen schwer, sich mit der Wiedergeburt auseinanderzusetzen. Dazu möchte ich gerne kurz etwas sagen: es ist ganz wichtig, zumindest die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass es die Wiedergeburt gibt! Denn wenn es sie gibt, dann sind wir besser darauf vorbereitet. Wenn es sie nicht gibt, dann ist es auch egal – dann sterben wir wenigstens ohne große Reue und waren unseren Kindern ein gutes Beispiel, denn die Vorbereitung auf die Wiedergeburt heißt, ein wirklich ethisches Leben zu führen. Es gibt Beweise für die Wiedergeburt, aber dazu muss man erst einmal ein grundlegendes Verständnis von der Wesensart des Bewusstseins entwickeln.

Um über das Bewusstsein selbst kurz zu sprechen: ich sprach vorhin von Materie... Materie, sagen die Physiker, hatte ihren Ursprung im Urknall. Die Theorie ist, dass das Universum mit dem Urknall begonnen hat. Aber gab es denn vor der Materie schon etwas? Ja, es muss vorher etwas gegeben haben. Und wenn diese Welt, unser Universum, irgendwann einmal zerstört würde, würde es die Materie weiterhin geben? Die Antwort ist: ja. Materie kann sich nur umwandeln, sie kann nicht plötzlich nicht-existent werden. Jedem Moment der Materie, muss ein Moment der Materie voraus gegangen sein. Es ist unmöglich, dass die Materie völlig nicht-existent wird. Das ist auch wahr für das Bewusstsein. Das Bewusstsein kann ebenfalls nicht plötzlich nicht-existent werden, und es kann auch keinen Anfang und kein Ende haben, es kann sich nur umwandeln. Deswegen sagen wir, was wiedergeboren wird und von einer Geburt zur nächsten geht, ist das Bewusstsein. Diese Erklärung ist aber nicht ausreichend. Es gibt nämlich verschiedene Ebenen des Bewusstseins. Es gibt ein grobes Bewusstsein und subtilere Bewusstseinsformen. Z.B. wenn wir jetzt wach sind – jetzt da wir miteinander sprechen – haben wir die Sinneswahr-

nehmungen. Diese sind sehr grob – auch das mentale Bewusstsein mit der Funktion unsere Sinneswahrnehmungen zu verarbeiten. Als sechstes Bewusstsein, welches neben den anderen fünf Sinnesbewusstseinsarten (sehen, hören, tasten, riechen, schmecken) ständig aktiv ist. Während wir wach sind, ist es grob.

Wenn wir schlafen, wird ein subtileres Bewusstsein aktiv. Unsere Gedanken sind anders, wenn wir zum Beispiel träumen; unser Geist ist im Schlaf anders, als wenn wir wach sind. Und dann gibt es noch ein ganz, ganz subtiles Bewusstsein, was eigentlich nur aktiv wird, wenn wir sterben.

Der Moment des Todes wird im Buddhismus anders definiert als in der westlichen Medizin. Wenn wir mit dem Atmen aufhören, sind wir noch nicht tot, unser Bewusstsein ist nur subtiler geworden und die Energien, die normalerweise durch unseren Körper fließen, kommen nun im zentralen Körper zusammen.

Wenn die Energien im zentralen Körper zusammenkommen und sich letztendlich auf Höhe des Herzens versammeln, wird das subtilste Bewusstsein, das normalerweise nicht aktiv ist, aktiv. Dies wird das klare Licht des Todes genannt. Auch zu diesem Zeitpunkt sind wir noch nicht tot. Erst wenn dieses Bewusstsein den Körper verlässt, wäre das der Tod. Dieses ganz feine Bewusstsein kann noch drei Tage, nachdem wir aufgehört haben zu atmen, aktiv sein. Für großartig Meditierende kann es sogar tagelang aktiv bleiben und damit verweist auch der Körper nicht, obwohl die Person nach unserem Verständnis tot zu sein scheint. Das habe ich selbst mit eigenen Augen gesehen und miterleben dürfen, denn bei einem meiner Lehrer war dies der Fall. Das gröbere Bewusstsein ist also in die Energie auf Herzhöhe verschmolzen, und damit ist das subtile aktiv geworden. Also das Gröbere hat sich letztendlich umgewandelt in das ganz Subtile, was dann wiedergeboren wird. Es wird mit all unseren Prägungen wiedergeboren. Alle Gedanken, die wir hatten, alles was wir sprachen und taten, dies wird auf dem Bewusstsein gespeichert. Das Bewusstsein ist aber nichts Physisches, wo irgendwann mal kein Platz oder keine Kapazität mehr vorhanden ist. Jeder Gedanke hinterlässt bereits eine Prägung auf dem Bewusstsein.

So zum Beispiel sind unsere Erinnerungen Prägungen auf dem Bewusstsein – das ist der Grund warum ich mich überhaupt erinnern kann. Ich kann mich erinnern, was ich gestern getan habe.

Und die Erinnerungen sind alle da. Aber nach einiger Zeit können gewöhnlich Sterbliche sie nicht mehr abrufen, obwohl sie immer noch weiterhin da sind. Durch Meditation kann eine Person, es muss noch nicht mal ein Buddha sein, plötzlich Erinnerungen von einem letzten Leben haben, die vorher nicht da waren. Doch wir sind so sehr mit dem Ich beschäftigt; wir nehmen nur einen Bruchteil wahr. Aus diesem Grund haben wir nicht die Weitsicht. Doch durch Meditation wird das verringert,

**Der Moment des Todes wird im Buddhismus anders definiert als in der westlichen Medizin. Wenn wir mit dem Atmen aufhören, sind wir noch nicht tot, unser Bewusstsein ist nur subtiler geworden und die Energien, die normalerweise durch unseren Körper fließen, kommen nun im zentralen Körper zusammen.**

und man hat eine viel komplexere Wahrnehmung der Dinge. Auch in Bezug auf die Vergangenheit. Darum heißt es, durch Meditation wird das Bewusstsein klarer, die Erkenntnisse werden größer, Erinnerungen können wach werden und man erinnert sich auch an letzte Leben.

Aber das hilft mir aktuell natürlich nicht, der andere kann mir, wer weiß, was erzählen (auch wenn diese Person sich vielleicht tatsächlich durch die Meditation an letzte Leben erinnern kann). Und darum sage ich immer, der Buddhismus ist anders als andere Religionen, weil der Glaube nicht im Vordergrund steht. Glaube (also etwas für möglich halten) sollte immer eine Grundlage in der Beweisführung, in der Logik, haben, und er muss nur solange bestehen, bis man zur eigenen Erkenntnis gekommen ist. Der Glaube an die Wiedergeburt ist zeitweilig, bis ich selbst die Erkenntnis habe, dass ich mich z.B. an mein letztes Leben erinnern kann. Aber dann ist es für andere nicht wirklich hilfreich, wenn ich sage: „Die Wiedergeburt existiert, ich erinnere mich an mein letztes Leben!“ ... ich kann ja keinem beweisen, dass dies der Fall ist. Es wäre so, als wären wir alle blind und jemand sagte: es gibt blau. Wenn wir kein blau wahrnehmen, aber jemand anderes es wahrnimmt, hilft uns das wenig in unserem Verständnis von blau.



Geshe Kelsang Wangmo (Kerstin Brummenbaum), 1971 in der Nähe von Köln geboren, besuchte nach dem Abitur in Dharamsala einen Einführungskurs in Buddhismus. Aus den geplanten zwei Wochen Aufenthalt werden Jahre. Mit der Genehmigung S.H. Dalai Lama und des Ministeriums für Religion und Kultur der Tibetischen Regierung im Exil wurde ihr am 17. April 2011 als erster Nonne im tibetischen Buddhismus der Titel einer Rime-Geshe verliehen.