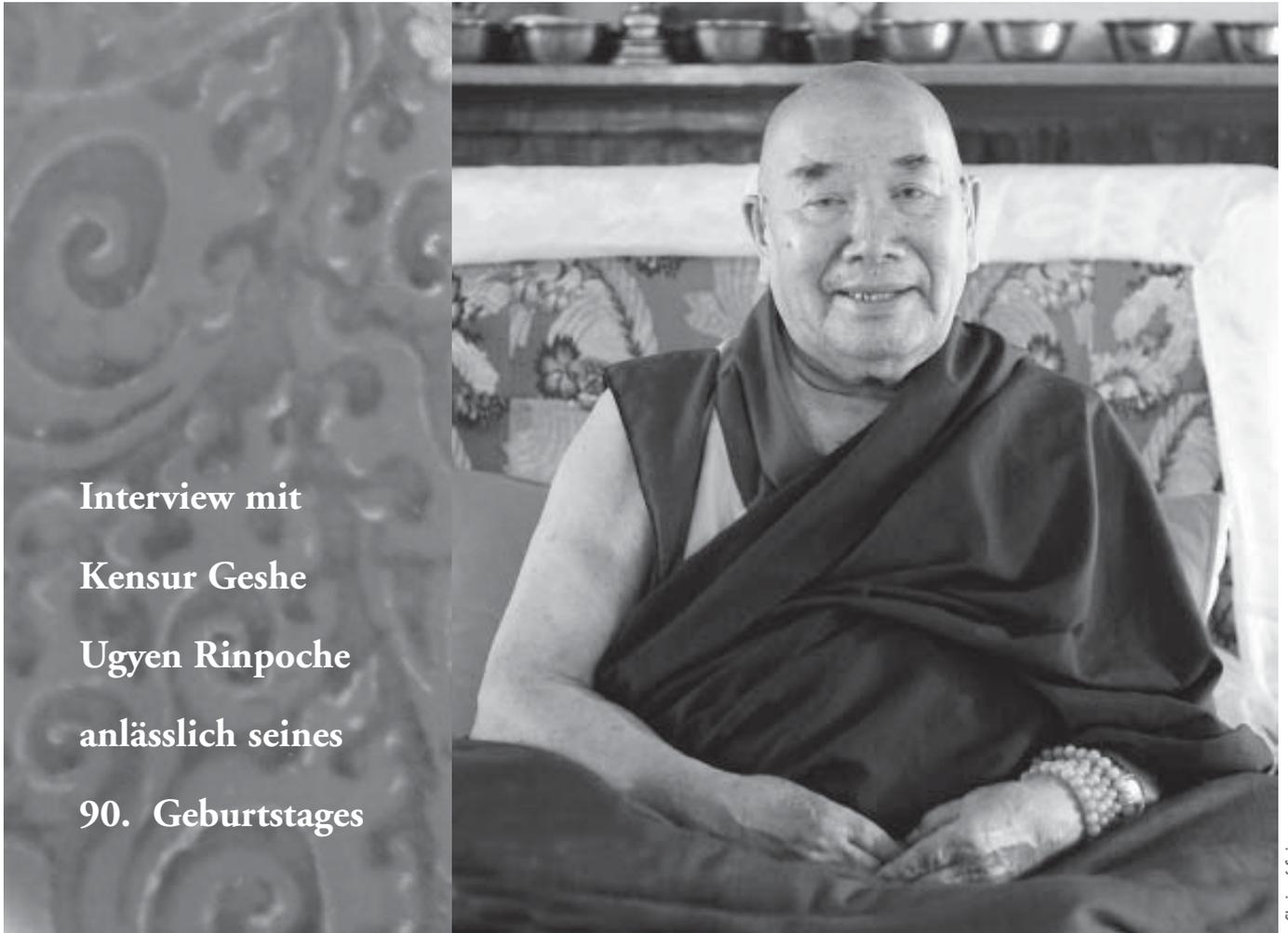


„Mein Geist ist fröhlich und entspannt“



Interview mit
Kensur Geshe
Ugyen Rinpoche
anlässlich seines
90. Geburtstages

Christof Spitz

Kensur Rinpoche kam zwischen 1985 und 2002 regelmäßig ins Tibetische Zentrum, um Unterweisungen und Initiationen zu geben. Das Foto wurde am tibetischen Neujahr (21. Februar 2004) aufgenommen, seinem 90. Geburtstag.

von Birgit Stratmann

Der große tibetische Meister Kensur Geshe Ugyen Rinpoche erzählt in diesem Interview, das kurz vor seinem Geburtstag in Sera geführt wurde, worauf er sein Wohlergehen im hohen Alter zurückführt. Er spricht über die Nachteile des Hängens an den Sinnesobjekten und die Vorzüge der Befreiung.

FRAGE: Sie werden jetzt 90 Jahre alt. Wie geht es Ihnen?

RINPOCHE: Ja, am tibetischen Neujahr (21. Februar 2004) werde ich 90. Das ist ein hohes Alter für westliche und tibetische Maßstäbe. Die meisten aus meiner Generation sind schon gestorben. Mir geht es meinem Alter entsprechend gut. Ich kann gut essen und schlafen. Mein Geist ist klar, ich kann lesen, nachdenken und meditieren. Allerdings merke ich die Zeichen des Alters und spüre deutliche Unterschiede zu der Zeit, als ich 60 oder 70 Jahre alt war. Manchmal vergesse ich Dinge. Wenn ich etwas sagen will, fällt es mir nicht mehr ein. Die geistige Kraft lässt nach. Aber für mein Alter bin ich zufrieden.

Ich habe keine Krankheiten, nur etwas Zucker. Die Werte sind normalerweise bei 11 und gehen manchmal auf 18 hoch. Dies bedeutet eine kleine Einschränkung, denn ich darf das, was mir gut schmeckt, nicht zu mir nehmen wie süßen Tee, Kuchen, Süßigkeiten, aber das ist nicht schlimm. Beschwerden machen mir meine Knie. Vor einiger Zeit konnte ich mit Stock noch ganz gut laufen. Heute

kann ich nicht mehr allein gehen, ohne von anderen abgestützt zu werden. Ich kann nicht, wie noch vor zehn Jahren, spazieren gehen.

Der Buddha lehrte vier Grundleiden des Menschen: Geburt, Altern, Krankheit und Tod. Daran kommt niemand vorbei. Ich bin mir bewusst, dass alle Menschen durch diese Leiden hindurchgehen müssen und empfinde es nicht als belastend. Vor allem leide ich geistig nicht darunter, mein Geist ist fröhlich und entspannt. Dies führe ich auch darauf zurück, dass ich im Leben die gute Gelegenheit hatte, etwas vom Dharma zu lernen und die Dinge aus der Warte des Dharma zu betrachten. Daher bin ich fröhlich, obwohl ich die Leiden des Alterns erlebe.

Manchmal betrachte ich, welche Leiden andere Menschen in meinem Alter durchmachen müssen, auch in Europa, wenn zum Beispiel ein Ehepartner stirbt und der andere plötzlich allein zurecht kommen muss. Andere Alte leben in Armut und haben nicht das, was sie zum Leben brauchen. Von all diesen Schwierigkeiten bin ich im Kloster frei: Ich habe alles, was ich zum Leben brauche, und lebe in einer Gemeinschaft, in der ich mich wohl fühle. Und ich habe die Gedanken des Dharma. Die günstigen Umstände machen das Leben für mich angenehm.

Mein Wohlergehen führe ich nicht auf meine eigenen Anstrengungen zurück, denn allein könnte ich dies nicht bewerkstelligen. Ich verdanke es der Güte der Lamas und Zufluchtobjekte sowie der Freundlichkeit der mütterlichen Lebewesen. Durch sie habe ich diese günstigen Lebensumstände gefunden. Indem ich darüber immer wieder nachdenke, ist mein Geist entspannt und ausgeglichen, und es geht mir gut.

FRAGE: Leider können Sie nicht mehr nach Deutschland kommen und Unterweisungen geben. Große Meister zu treffen, war für uns immer eine Quelle der Inspiration. Wie motivieren wir uns langfristig für die Dharmapraxis?

RINPOCHE: Auch wenn wir den Lama nicht direkt treffen können, ist es gut, immer wieder an seine Qualitäten zu denken, Gebete an ihn zu richten und seinen Segen zu erbitten. Wir können alles, was wir tun, im Gedenken an die Ratschläge unseres Meisters tun. Und wir haben die Zufluchtobjekte, Buddha, Dharma und Saṅgha. Zwar können wir die Buddhas jetzt nicht direkt sehen, trotzdem sind die Buddhas und Bodhisattvas immer und überall präsent. Sie wissen, wie es um uns bestellt ist, und sind jederzeit bereit, uns zu helfen. Bei allem, was wir tun, vergegenwärtigen wir uns, dass die Zufluchtobjekte uns beistehen und

uns mit ihrer Weisheit und ihrem Mitgefühl zur Seite stehen. Auch sollten wir Wunschgebete für gute Ziele im Dharma machen, wie wir es von unserem Meister gelernt haben.

Darüber hinaus können wir den Lama in seiner gewöhnlichen Gestalt über unserem Scheitel visualisieren, an seine Qualitäten denken und starkes Vertrauen und Wertschätzung entwickeln. Wir bitten um seinen Segen für unsere Dharma-Praxis. So können wir eine starke Inspiration von unseren Lamas empfangen, auch wenn wir nicht mit ihnen zusammen sind.

Weiter führen wir uns die Freundlichkeit der Lebewesen vor Augen. Indem wir Dankbarkeit entwickeln, entsteht Freude und Festigkeit im Geist, was sich positiv auf unsere Dharmapraxis auswirkt. Darauf aufbauend üben wir



Christof Spitz

Jedes Jahr an seinem Geburtstag empfängt Kensur Rinpoche Hunderte von Schülern, die er im Kloster Sera hat, hier Geshe Ngawang Sonam.

Liebe, Mitgefühl und den Erleuchtungsgeist, denn wir wollen zum Wohle all dieser Wesen, denen wir so viel verdanken, das höchste Ziel, die Buddhaschaft, verwirklichen. Das Bodhisattvaideal ist eine große Quelle der Inspiration.

Wir sollten bedenken, dass unsere Zufriedenheit und geistige Ausgeglichenheit nicht von anderen bewirkt wird und dass wir sie nicht von außen bekommen. Wir müssen dies selbst erreichen und unsere Gedanken in rechter Weise führen. So entsteht das Glück von innen her. Es hängt von uns selbst ab.

Der Buddha hob auch das Nachdenken über Tod und Vergänglichkeit hervor. An den Tod zu denken, kann eine Ermahnung zur Dharmapraxis sein. Nach dem Tod folgen uns, wie Tsongkapa sagt, die weißen und schwarzen Handlungen wie der Schatten dem Körper. Wir machen uns bewusst, dass Glück und Leiden direkt von uns selbst, unseren eigenen Handlungen bewirkt werden. Dies ist ein starker Anreiz, uns dem Dharma gemäß zu verhalten.

Sehr wichtig ist die Meditation, die analytische und die konzentrierte. Wir sollten uns bemühen, die Hindernisse für die Meditation zu überwinden, insbesondere Ablenkung und Erregung. Diese sind sehr nachteilig für beide Formen der Meditation, und auch ich empfinde sie bei meiner täglichen Praxis als große Hindernisse. Es ist sehr wichtig, die ablenkenden Gedanken zu unterbinden, denn wenn wir ihnen nachfolgen, gehen die heilsamen Inhalte verloren. Daher ist die Konzentration auf das Meditationsobjekt von entscheidender Bedeutung. Ablenkung kann durch alle Arten von Leidenschaften geschehen wie Gier, Hass, Stolz, aber auch durch heilsame Gedanken.

FRAGE: Wir haben im Westen die Besonderheit, dass Buddhisten eine große Wertschätzung für den Dharma haben und gleichzeitig sehr stark an den samsarischen Annehmlichkeiten hängen. Was können wir tun?

RINPOCHE: Ja, das stimmt, und es ist wirklich schwierig (lacht)! Es ist einer der schwierigsten Punkte überhaupt. Eigentlich ist jemand gar kein echter Dharmapraktizierender, wenn er an den Sinnesobjekten hängt. Das Manko ist, dass wir zwar etwas über die Nachteile des Daseinskreislaufes gehört haben, aber nicht genügend darüber nachdenken. Es gibt im Samsara nichts, das echte Zufriedenheit bringen und auf das wir uns wirklich verlassen könnten. Alle weltlichen Vortrefflichkeiten bis hin zum Gipfel des Daseinskreislaufes sind unzuverlässig und vergänglich. Diesen Punkt sollten wir uns immer wieder bewusst machen.

Ein Übender, der diese Nachteile deutlich sieht, durchschaut den Schein und betrachtet die vermeintlichen Genüsse wie Giftschlangen. Sie mögen angenehm erscheinen, bringen aber nichts als Leiden. Auch sind sie wie Illusionen eines Magiers, die zwar erscheinen, aber nicht wirklich (als das Glück, für das man sie hält) existieren. Dies nicht zu bedenken, ist der große Fehler. Deshalb fällt es uns schwer, von den Vergnügungen abzulassen. Wir sollten die Gedanken im Zusammenhang mit der Entscheidung entwickeln und einüben. Nur so können wir das von dir angesprochene Problem überwinden.

FRAGE: Haben wir nicht auch zu wenig das Ziel, die Befreiung, vor Augen? Wenn wir wüssten, dass das Glück der Befreiung größer ist, hätten wir vielleicht mehr Enthusiasmus.

RINPOCHE: Ja, die Vorteile der Befreiung zu bedenken, ist sehr wichtig. Ich habe darüber schon oft gesprochen und hoffe, dass du es noch nicht vergessen hast. Wir müssen uns als religiöse Menschen fragen, warum wir eigentlich Dharma praktizieren, was das Ziel unserer Bemühungen ist. Hier gibt es zwei Ziele: ein höheres Dasein als Mensch oder Gott und die endgültige Befreiung, unterschieden in die persönliche Leidfreiheit und die Allwissenheit eines Buddhas.

Persönliche Befreiung bedeutet, dass wir alles Leidverursachende hinter uns gelassen haben, insbesondere die fünf befleckten Aggregate von Körper und Geist sowie alles, was damit an Unannehmlichkeiten zusammenhängt.

Ein Arhat ist völlig frei von jeglicher Art des Leidens. Er kann Zeitalter lang in der tiefen Meditation der Befreiung verweilen. Er erfährt unaufhörlich echtes, unbeflecktes Glück und ernährt sich von der tiefen Konzentration. Es ist ein dauerhafter Zustand von Glück, jenseits von Geburt und Tod und anderen Leiden des Daseinskreislaufes.

Der höchste mögliche Zustand ist der eines Buddhas. Ein Erwachter ist nicht nur von allen samsarischen Fehlern befreit wie ein Arhat, sondern auch von allen Hindernissen für das größte Wohl aller Wesen. Er hat alle Hindernisse beseitigt und alle Qualitäten vervollkommen. Er wirkt zum größten Wohl für alle Wesen. Alles, was er wahrnimmt, ist für ihn pure Glückseligkeit. Selbst wenn das, was wir als verdorbene Nahrung bezeichnen, die Zunge des Buddhas erreichen würde, erlebte er es als Glückseligkeit. Der Buddha ist auch nicht auf weltliche Beziehungen angewiesen. Er kennt weder Freund noch Feind, sondern hat ein gleichmäßig gutes Verhältnis zu allen Wesen.

Damit wir zu echten Dharmapraktizierenden werden, sollten wir uns von der Beschäftigung mit den Dingen dieses Leben wie Essen, Kleidung, Wohnung und Freunden lösen. Richten wir den Blick auf das, was über dieses Leben hinausgeht. Was immer wir mit einer echten Dharma-Motivation tun, wird zu einer Ursache für die Ziele im Dharma. Sonst ist unsere Praxis von den acht weltlichen Einstellungen verunreinigt.

Dreh- und Angelpunkt unserer Übungen ist die Motivation. Ganz gleich, ob wir studieren, einen Stūpa umrunden, Niederwerfungen verrichten oder zur gemeinsamen Rezitation der Lama Tschöpa in ein Dharmazentrum gehen, ausschlaggebend für die Qualität der Handlung ist die Motivation. Gehen wir zu diesem Gebet mit der Motivation, die Erleuchtung eines Buddhas zu erreichen, dann werden die geistigen Aktivitäten, die Rezitation und das Darbringen der Opfergaben Ursachen für die Buddhaschaft. Wenn wir denken, dass wir uns durch die Teilnahme an diesem Gebet von den Fesseln des Daseinskreislaufes befreien wollen, so wird es eine Ursache dafür. Wer dadurch im nächsten Leben als Mensch wiedergeboren werden möchte, wird diesem Ziel näherkommen.

Wenn man aber denkt „Heute findet die Lama Tschöpa statt, da treffe ich viele Leute und es ist ganz nett dort“, wenn man also nur weltliche Annehmlichkeiten im Sinn hat, so wird die Teilnahme auch nur diesem Ziel dienen. Wenn du nach Indien gekommen bist, um das Kloster zu besuchen und deine Lamas zu treffen, wird dies eine Ursache für die Buddhaschaft werden, wenn die zugrunde liegende Motivation entsprechend war. Wenn du aber nur daran gedacht hast, hier eine schöne Zeit zu verbringen, nette Leute zu treffen und das Land zu sehen, werden die Wirkungen auch dem entsprechend eingeschränkt sein. So hängt sehr viel von unserer Motivation ab, und wir sollten dieser große Aufmerksamkeit schenken.

Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz