

„Dharmapraxis ist ein langer Weg“

Interview mit Geshe Pema Samten
von Christine Rackuff

Frage: Vor gut fünf Jahren sind Sie nach Deutschland gekommen, um hier den Dharma zu lehren. Damit haben Sie einen gewaltigen Sprung gewagt – von der tibetischen in die westliche Kultur. Welche Bedeutung hatte diese Veränderung für Ihr Leben?

Geshe Pema Samten: Geshe Thubten Ngawang hatte schon öfter angefragt, ob ich zu ihm nach Hamburg kommen würde. Darüber habe ich nachgedacht, ohne es zunächst allzu ernst zu nehmen. Dann wurde ich eines Tages dringlich gebeten zu kommen, als Geshe Thubten sehr krank war.

Eine Woche vor seinem Tode, Anfang Januar 2003, traf ich in Hamburg ein. Es war eine sehr traurige Zeit für uns alle und ein schwerer Anfang für mich. Auch deshalb war ich damals nicht sehr glücklich in Hamburg. Außerdem fiel mir auf, dass die Deutschen sich schwer tun, schnell engere Beziehungen einzugehen. Ein befreundeter Geshe, der schon länger in Deutschland lebt, hat mir das bestätigt. Auch er war anfangs sehr einsam. Man kann das ein bisschen mit den tibetischen Khampas und den Bewohnern Lhasas vergleichen. Die aus Lhasa sind anfangs freundlich und offen, doch es ist schwierig, mit ihnen in tieferen Kontakt zu kommen, während die Khampas zunächst etwas gröber und zurückhaltender sind. Aber wenn man sie einmal als Freunde gewonnen hat, sind sie verlässlich. So ähnlich erscheint mir das hier in Deutschland.



Jens Nagels

Geshe Pema Samten kam Anfang Januar 2003 nach Hamburg, kurz vor dem Tod Geshe Thubten Ngawangs. Der frühere Geistliche Leiter des Tibetischen Zentrums verstarb am 11. Januar 2003. Christine Rackuff sprach mit Geshe-la über die schwere Anfangszeit in Hamburg, die Besonderheiten des Westens und wie wir hierzulande Dharma üben können.

„Die innere Verbindung zum Lehrer bleibt über den Tod hinaus bestehen“

Anfangs habe ich wirklich darunter gelitten. Dann habe ich gedacht, dass es überall in der Welt Schwierigkeiten unter den Menschen gibt und dass das mit unserem Karma zu tun hat. Das half mir, Geduld aufzubringen und die Zusammenhänge zu verstehen. Anfangsschwierigkeiten kann es überall geben. Bald hat sich die Situation verbessert – genauso wie das Wetter in Hamburg.

Frage: Durch den Tod von Geshe Thubten Ngawang sind Sie in eine Zeit der Trauer und des Schmerzes gekommen, welche Aufgabe fiel Ihnen damit zu?

Geshe Pema Samten: Ganz am Anfang stand die Sterbebegleitung für Geshe Thubten Ngawang im Mittelpunkt. Insbesondere habe ich mich bemüht, ihm bei den traditionellen Zeremonien und tantrischen Ritualen behilflich zu sein. Geshe Thubten Ngawang war zufrieden und konnte friedlich sterben. Nach seinem Tode habe ich ganz natürlich versucht, die trauernden Menschen zu trösten.



Geshe Pema Samten besucht Anfang Januar 2003 kurz nach seiner Ankunft in Hamburg Geshe Thubten Ngawang am Krankenbett.

In solchen Zeiten des Abschieds ist es wichtig, sich zu erinnern, dass der Lehrer zwar seine äußere Erscheinung zurückgezogen hat, aber die innere Verbindung bestehen bleibt. Deshalb sollte man sein Guru-Yoga weiterhin auf ihn ausrichten. In diesem Vertrauen und mit Gebeten sollte man an die Unterweisungen denken, die man von seinem Lehrer bekommen hat. Ganz im Sinne Geshe Thubten Ngawang habe ich dann begonnen, Dharmabelehrungen zu geben, so dass seine Praxisunterweisungen erhalten bleiben konnten.

Frage: Im Westen werden Tod und Vergänglichkeit tabuisiert, man spricht nicht offen darüber. Im Buddhismus aber spielen sie eine sehr zentrale Rolle.

Geshe Pema Samten: Aus buddhistischer Sicht ist es tatsächlich sinnvoll, sich mit Tod und Vergänglichkeit zu beschäftigen. Das führt zu einer spirituelleren Lebenseinstellung, man erfasst besser das Wesentliche im Leben und kann schneller eine stabile Praxis aufnehmen. Es hilft, sich bewusst auf die Zeit des Sterbens vorzubereiten.

Wenn ich spüre, dass jemand zu große Ängste bei diesem Thema hat, werde ich ihn natürlich nicht drängen,

sich damit zu konfrontieren. Aber viele Menschen, die hierher kommen, trauen sich das zu. Dadurch vertiefen sie ihre geistige Praxis und das bewirkt, dass sie im Alltag mehr Mitgefühl entwickeln und ihr Geist heilsam eingestellt ist. Dann darf man zu Recht hoffen, dass sich nach dem Tod das Positive fortsetzt. So gesehen ist die Vergegenwärtigung des Todes eine große Inspiration, um ein heilsames, ethisches Leben zu führen. Dadurch verringert man schon in diesem Leben die Anhaftung an äußere Dinge, die uns ja ohnehin genommen werden.

Frage: Welche Möglichkeiten haben wir als westliche Praktizierende, den Dharma zu leben? Ständig sehen wir uns den weltlichen Verlockungen ausgesetzt. Ist der Weg zur Erleuchtung im Westen beschwerlicher als im Osten?

Geshe Pema Samten: Ganz sicher kann man auch im Westen gut den Dharma praktizieren. Man sollte nur nicht glauben, dass alles im Handumdrehen geht. Dharmapraxis ist ein langer Weg und ein systematischer Prozess. Das Wesen des Dharma ist Kontinuität.

Die Westler haben gute Eigenschaften, z.B. meist einen klaren Verstand, Bildung, wodurch sie den Dharma leichter verstehen und sogar studieren können. Vom indischen Meister Atiša ist überliefert, dass er Probleme hatte, den Menschen in Tibet den Dharma näher zu bringen. Sie konnten nicht einmal Fragen zu seinen Unterweisungen formulieren. Der Vorteil in Tibet war damals vielleicht, dass das Leben sehr viel ruhiger war. Das unterstützt die Meditation. Im Westen gibt es große Probleme mit der Konzentration, der Geist ist ständig abgelenkt und nicht stabil.

Dharmapraxis verringert Hass und Gier

Frage: Woran erkennt man seinen Erfolg oder einen Fortschritt auf dem Dharmaweg?

Geshe Pema Samten: Bemüht man sich ernsthaft, den Dharma zu studieren und vielleicht sogar die essenzielle Zusammenfassung, den Stufenweg zur Erleuchtung (tib. Lamrim) zu praktizieren, wird man feststellen, dass man z.B. auf andere Menschen nicht mehr so stark mit Ärger reagiert und mitfühlender wird. Außerdem gerät man weniger unter den Einfluss von Anhaftung. Der im Dharma geschulte Geist wird friedlicher, ruhiger und geduldiger. Wenn man feststellt, dass sich im Verhältnis zu Menschen und Dingen etwas positiv ändert, kann man das als Fortschritt seiner Dharmapraxis werten.

Frage: Und wenn sich Stolz in die Freude mischt?

Geshe Pema Samten: Wenn man aufgrund seiner Fortschritte ein gewisses Selbstbewusstsein oder eine Inspiration erfährt, dann ist das nicht Stolz. Stolz wäre mit Übertreibung verbunden, indem man denkt: „Meine Fähigkeiten sind wahrscheinlich besser als die der anderen.“ Wir dürfen zufrieden sein, wenn wir Fortschritte bei uns feststellen. Wenn man anderen Menschen dadurch hilft und die Beziehungen besser werden, so ist das ein Grund zur Freude.

Frage: Es heißt, dass man ohne Meditation nicht wirklich spirituell leben kann, dass ein Fortschritt in der geistigen Praxis sogar ausbleibt. Das gilt im Buddhismus genauso wie in anderen Religionen, die den Wert der inneren Einkehr betonen. Könnte daraus eines Tages eine Art gemeinsamer geistiger Weg entstehen, eine Art westlicher Buddhismus, der Aspekte verschiedener Traditionen in sich vereint?

Geshe Pema Samten: Es stimmt nicht ganz, dass man nur mit Meditation Religion praktizieren kann und vorankommt. Es gibt viele Menschen, die auch ohne Meditation, etwa beeinflusst von buddhistischen Gedanken, ein ethisches Leben führen. Wer allerdings höhere Qualitäten entwickeln möchte, etwa die Sechs Vollkommenheiten wie Freigebigkeit, Ethik, Geduld usw., sollte zumindest analytische Meditationen üben. Konzentrative Meditation ist notwendig, wenn man die völlige Befreiung aus dem Daseinskreislauf anstrebt oder gar die Buddhaschaft. Dafür muss man tiefe Versenkung praktizieren. Das entscheidende Kriterium im Buddhismus ist die Weisheit, die philosophische Sicht. Tugenden gibt es auch in anderen Religionen.

Was nun den Buddhismus im Westen angeht: Die Grundsätze des Buddhismus werden sich wohl nicht verändern, sie sind tief im menschlichen Wesen verankert. Aber die Art, wie man z.B. Rituale durchführt, Musik, Tänze, oder wie man Worte benutzt, die den Dharma vermitteln, das mag sich ändern. Für einen westlichen Buddhismus müssten hier Lehrer heranwachsen, die tiefe Praxis mit ernsthaftem Studium verbinden und dies aus innerer Erfahrung heraus weitergeben. Wenn jemand nur etwas verändert, ohne innere Erfahrung, dann wird das keinen Bestand haben, und die Menschen werden es ablehnen. Eine grundsätzliche Vermischung mit anderen Religionen halte ich nicht für empfehlenswert.

Frage: Sie sind in den vergangenen Jahren immer wieder auch nach Tibet gereist, um Ihre Arbeit als Abt des Klosters Dargye weiterzuführen. Wenn Sie in Deutschland sind, wartet man also in Tibet auf Sie. Sind Sie dort, wartet man in Hamburg. Wie ist dieser Spagat zu bewältigen?

Geshe Pema Samten: Im Moment laufen beide Tätigkeiten ganz gut, sowohl in Tibet als auch in Hamburg. Es ist mir nicht zu viel, ich könnte sogar noch mehr übernehmen. Würden aber die Menschen hier oder dort disharmonisch leben und nicht gut zusammen arbeiten, dann wäre mir schon eine Aufgabe zu viel. Manches lässt sich auch telefonisch erledigen, und so telefoniere ich, wenn ich in Tibet bin, mit Hamburg und umgekehrt. Normalerweise gehe ich so vor, über Dinge, die ich tatsächlich leisten und erfüllen kann, viel nachzudenken. Wenn ich erkenne, dass etwas trotz aller Bemühung nicht funktioniert, denke ich nicht mehr darüber nach und belaste mich nicht weiter damit.

Frage: Was dann gleich der buddhistischen Praxis des Loslassens entspricht.

Geshe Pema Samten: (lacht) Ja, ja, wenn ich mich an den Dharma erinnere, dann praktiziere ich entsprechend. Aber leider erinnere ich mich nicht immer, und dann



Geshe Pema Samten im Kloster Dargye, Ost-Tibet, wo er das Amt des Abtes ausübt.

übernimmt der Geist selbst die Herrschaft und macht mit mir, was er will. Wenn es passiert, dass ich einmal ganz zufrieden mit meinem Geist bin, denke ich, dass der Grund dafür im Dharma liegt. Als Jugendlicher war ich recht jähzornig und hatte einen instabilen Geist. Das hat sich definitiv verbessert. Ich führe das auf die Dharmapraxis zurück.

Aus dem Tibetischen übersetzt von Oliver Petersen