

Für Ihre Patenschaft(en) und/oder Spende(n) erhalten Sie jährlich im Februar des kommenden Jahres eine Spendenbescheinigung zur Vorlage beim Finanzamt.

Bitte schreiben Sie an das Tibetische Zentrum e.V., Hermann-Balk-Str. 106, D-2000 Hamburg 73 oder rufen Sie uns unter der Nummer (040) 6 44 35 85 an, wenn Sie eine Patenschaft für eine Nonne in Höhe von DM 35,- monatlich übernehmen möchten und wir Ihnen zwei Fotos zur Auswahl und nähere Angaben zuschicken dürfen.

Auch können Sie eine freie Spende auf eines der nachfolgenden Konten geben, die von uns zweckgebunden weitergegeben wird für die jeweils vordringlichsten oben genannten Bedürfnisse:

#### Konten der Flüchtlingshilfe:

Deutsche Bank Hamburg:

Kto-Nr.9461344-04 (BLZ 200 700 00)

Postscheck Hamburg:

Kto-Nr. 45530-209 (BLZ 200 100 20)

## Geshe Thubten Ngawang erzählt uns sein Leben

### Zweiter Teil

*Die in der vorherigen Ausgabe der Zentrumsnachrichten begonnene Lebensbeschreibung anlässlich seines nun zehn Jahre währenden Aufenthaltes im Tibetischen Zentrum in Hamburg wird nun an dieser Stelle fortgesetzt. Im ersten Teil seiner Biographie erzählte uns Geshe Thubten die anfänglichen Stationen seines Lebens, beginnend mit seiner Jugend als Sohn einer Nomadenfamilie, den ersten Begegnungen mit dem religiösen Leben, den Eintritt in das Kloster, seine Übersiedelung nach Osttibet bis hin zu seiner beabsichtigten Rückkehr nach Zentraltibet.*

*In der nun folgenden Ausführung erstattet uns Geshe-la Bericht über seine Reise nach Zentraltibet, den zweiten Aufenthalt im Kloster Sera und die dort praktizierte Ausbildung, die gefährvolle Flucht über den Himalaya und die Ankunft im indischen Exil.*

*Zur Ergänzung der Beschreibungen eines Studientages in Sera wurden einzelne Textstellen einer Darstellung des Klosterlebens entnommen, die Geshe-la bereits vor einiger Zeit als Beitrag für einen Tibet-Bildband gegeben hatte und der von Christof Spitz ins Deutsche übersetzt wurde.*

### Rückkehr nach Zentraltibet

**Frage:** Wie und auf welchem Wege kehrten Sie nun nach Zentraltibet zurück?

**Geshe-la:** Für mich war es nicht sehr beschwerlich, wieder nach Ü-Tsang (Zentraltibet) zurückzukehren, denn es bot sich mir die Gelegenheit, von der Stadt Kandze, die in der Nähe des Klosters Dargye liegt, mit einem chinesischen Bus nach Chamdo (chab mdo), der Provinzhauptstadt von Amdo, zu fahren. In Chamdo blieb ich ca. drei Wochen bei einem Bekannten, der mich zuvor und

auch später finanziell unterstützte. Insgesamt hatte ich zu jener Zeit drei Förderer, die alle aus einer Familie stammten. Der älteste von ihnen war, wie ich zuletzt berichtete, kurz zuvor gestorben. Der zweitälteste starb einige Jahre später an den Folgen von Mißhandlungen, die ihm von Chinesen zugefügt worden waren.

Von Chamdo aus fuhr ich dann mit einem Lastwagen die ganze Strecke bis nach Lhasa. Für mich war die Reise im Vergleich zu der Geshe Rabten Rinpoches, der - wie viele andere Mönche auch - Jahre zuvor den beschwerlichen und weiten Weg zu Fuß und unter großen Gefahren bewältigen mußte, wesentlich einfacher und bequemer. Früher benötigten Reisende zur Bewältigung dieser Strecke fast ein halbes Jahr, ich hingegen nur einige Wochen. Das erklärt sich daraus, daß inzwischen die chinesische Armee in Osttibet einmarschiert war. Mit der Armee kamen auch viele Zivilisten, für die Busverbindungen eingerichtet wurden. Tibeter durften anfänglich, als die Beziehungen zwischen Tibetern und Chinesen noch nicht so gespannt waren, diese Busse gegen entsprechende Bezahlung und Vorlage von Bescheinigungen benutzen. Die Chinesen verkündeten ja zunächst immer wieder, daß sie ins Land gekommen seien, um den Tibetern zu helfen. Mit der Zeit stellte sich jedoch heraus, daß sie mit allen Mitteln die Macht zu erlangen suchten.

**Frage:** Hatte Ihre Rückkehr nach Zentraltibet auch etwas mit dem bereits 1949 begonnenen Eindringen der Chinesen nach Osttibet und den darauf einsetzenden Unruhen und Aufständen zu tun?

**Geshe-la:** Nein, nein! Dies spielte für mich damals keine Rolle. Ausschlaggebend waren für mich rein religiöse Überlegungen. Allerdings entstanden mir und den anderen Mönchen des Dargye-Klosters immer mehr Zweifel und Sorgen darüber, ob man auch in Zukunft sein Leben wie bisher weiterführen könnte. Bereits damals kam es vor, daß sich kleine Gruppen von meist jungen Mönchen zusammenschlossen, um sich auf den Weg nach Zentraltibet zu machen, wohin die Chinesen noch nicht vordrungen waren.

**Frage:** Setzte denn damals schon die Zerstörung von Klöstern und die Unterdrückung der Religion ein?

**Geshe-la:** Zum damaligen Zeitpunkt kam es bereits einige Male vor, daß sich einzelne Klöster gegen die zunehmende Einflußnahme der Chinesen zur Wehr setzten und es infolgedessen zu Repressalien und manchmal bereits zur Zerstörung von Klöstern kam. Dies geschah z.B. einem Kloster, das sich ganz in der Nähe von Dartse befand. Ich möchte dies jedoch hier nicht weiter ausführen.

**Frage:** Haben Sie auf ihrer Reise Gelegenheit gefunden, andere Klöster oder heilige Stätten aufzusuchen?

**Geshe-la:** Während ich in Chamdo einige Wochen verbrachte, konnte ich das in der Nähe gelegene Chamdo-Tsänyi-Dratsang (chab mdo mtshan nyid gra tshang) besuchen. Ansonsten habe ich auf meiner Reise nur sehr wenige heilige Stätten besucht. Es war nicht mein Plan, viele Orte aufzusuchen oder gar eine ausführliche Pilgerschaft zu unternehmen. Ich war jung und wollte unbedingt weiter studieren. Wenn man als junger Mönch die

Wahl hat zwischen Pilgerschaft und Studium, dann ist das Studium zweifelsohne vorzuziehen.

Allgemein betrachtet ist es in Tibet traditionell nicht üblich gewesen, schon in jungen Jahren eine Pilgerreise zu unternehmen. In seiner Jugend wird ein Tibeter es nicht für angebracht halten, viel umherzureisen, um Pilgerstätten zu besuchen. Vielmehr wird er versuchen, die Kraft und Gesundheit seines Körpers für das Studium oder andere Vorhaben einzusetzen. Ist er dann vielleicht vierzig oder fünfzig Jahre alt, wird er sich sagen: mein Körper ist noch in recht guter Form; jetzt ist die Zeit gekommen, in der ich mich zu den heiligen Plätzen aufmachen sollte.

**Frage:** Dann traten Sie also zum zweiten Male in das Kloster Sera ein. Können Sie ein wenig über ihre Zeit dort berichten?

**Geshe-la:** Ja, ich erreichte bald darauf Lhasa und verbrachte dann die nächsten zwei Jahre in Sera. In dieser Zeit wurde ich auch der Schüler von Geshe Rabten Rinpoche (1955). Mein Lehrer im Dargye-Kloster, der große Meister Jampa Khedrup Rinpoche, hatte mir den Ratschlag erteilt, mich an Geshe Rabten zu halten, wenn ich nach Sera käme.

### Ein Gesang aus dem Gefängnis: von Geshe Jampa Khedrup Rinpoche

Auf Bitten Geshe-las wurde hier ein spiritueller Gesang von seinem Meister Geshe Jampa Khedrup Rinpoche aufgenommen. Geshe Jampa Khedrup Rinpoche verfaßte diesen Text, während er zusammen mit mehr als eintausend anderen, meist hohen Lamas, in einem chinesischen Gefängnis in Menyag (me-nyag) in Osttibet eingesperrt war. Einige Zeit später (um das Jahr 1963) starb Jampa Khedrup Rinpoche in Dartsedo (dar-rtse-mdo).

Er schrieb diesen Text für einen seiner engen Schüler, der Arzt und "Lebenserhalter" war und der mit ihm eine lange Zeit im Gefängnis verbrachte. Dieser Text bezeugt die ungebrochene Geisteskraft, die Jampa Khedrup Rinpoche selbst unter widrigsten Lebensumständen nicht nur beibehalten hat, sondern sogar noch weiter entwickeln konnte. Trotz der Leiden, die ihm während seines Gefängnisaufenthalts zugefügt wurden, trotz des Hungers, der Schikane, Verhöre und anderem, das er erdulden mußte, vermehrten sich seine Tugenden immer weiter, insbesondere seine Geduld und sein starkes Mitgefühl für alle Wesen - und im besonderen für seine Peiniger. Dieser Gesang zeigt deutlich die Übung eines großen Bodhisattva, der alle hinderlichen Umstände in den Pfad zur Befreiung und zur Erleuchtung umzuwandeln vermag.

Zu diesen Praktiken wurde Jampa Khedrup Rinpoche befähigt, indem er sich zunächst ein umfangreiches Wissen durch sein Studium im Kloster Sera erwarb, (welches er mit dem höchsten Titel eines Lharampa-Geshe, im gleichen Jahr (1933) abschloß, in dem der 13. Dalai Lama verstarb,) und sich dann in den Schulungen des allgemeinen und besonderen Mahayana auf dem Stufenweg zur Erleuchtung übte, wodurch er zu hohen Verwirklichungen gelangte.

*"Der Meister weiß, der Meister weiß, der Meister weiß.*

*Durch das vormals angesammelte Heilsame habe ich eine vortreffliche Geburt erlangt.*

*Durch die Güte des väterlichen Meisters bin ich auf die Lehre gestoßen.*

*Durch die Macht schlechter Taten bin ich im Zeitalter der Degeneration geboren.*

*Obgleich ich fähig war, die Schriften ein wenig zu studieren, fehlte mir die Gelegenheit, ihren Sinngehalt zu ergründen, zerstreut durch ein nur scheinbares (Streben) nach dem Wohl der anderen.*

*Plötzlich, durch das Aufbrechen der Früchte (vergänger) Sünden, stürzen die widrigen Umstände wie Berge (über mir) zusammen.*

*Jedoch ist mir selbst diese Situation ein Freudenfest des guten Geschicks, da ich Körper, Rede und Geist zum Heilsamen benutzen kann.*

*Ich weiß, dies ist die Güte des Meisters und der drei höchsten Zufluchten.*

*Obwohl die Lehre im allgemeinen stark verfällt, ist in meinem besonderen Falle das Üben des Heilsamen nicht degeneriert.*

*Ich weiß, es ist die Güte des erhabenen Meisters, der wie ein Vater zu mir ist.*

*Ich denke, dies kann man "Das Umwandeln von widrigen Umständen in förderliche" nennen.*

*Der glorreiche Sieger, König der Sakyas, lehrte zu Lebzeiten in seinen vierundachtzigtausend Dharmas den allgemeinen und den besonderen Pfad.*

*Daß ich mich Tag und Nacht mit all meinen Kräften um den vollkommenen Pfad bemühen kann, ist die mitfühlende Güte des erhabenen Meisters, der wie ein Vater zu mir ist.*

*Der tiefgründige Pfad, das Geheime und das Guru-Yoga, der glorreiche Guhyasamaja, Cakrasamvara und Yamantaka, welcher der Zerstörer der äußeren, inneren und verborgenen Dämonen ist - viele Arten von religiöser Praxis meditiere und rezitiere ich, und spreche Mantras so viel ich vermag.*

*Dazwischen (übe) ich mich hier und dort ein wenig in den Übersichtsmeditationen, und bete für das Wohl aller mütterlichen Wesen und für die Verbreitung der allgemeinen und besonderen Lehren.*

*Während (diese Übungen in meinem Geiste miteinander) wetteifern, kann ich getrost im Frieden verweilen.*

*Ich weiß, dies ist auf die Güte meines erhabenen Zufluchtsmeisters und die Kraft meiner nicht geringen Verdienste (zurückzuführen).*

*Ich denke, daß es wohl heutzutage keinen Menschen gibt - in welchem Land auch immer -, der ein besseres Geschick besitzt.*

*Obwohl man mich einen Gefangenen nennt, bin ich (eigentlich ein Meditierender), der in Klausur lebt.*

*Obwohl man diesen Ort ein Gefängnis nennt, ist er (für mich) eine Klausur.*

*Ich weiß, daß dieses Verwandeln von widrigen Umstände in förderliche im allgemeinen die Güte des Meisters und der*

*drei Juwelen ist, und daß die Umstände (im speziellen) auf die Güte der kommunistischen Partei (zurückzuführen sind).*

*Diese Methode, die widrigen Umstände in den Pfad hineinzu nehmen, entspricht der Art und Weise, wie die vergangenen Meister auf dem Pfad (fortgeschritten sind), genannt "das Leid als Schmuck betrachten"!*

*(Dies) ist die essentielle Anweisung (meines) edlen Meisters, der wie ein Vater zu mir ist.*

*Wenn heutzutage für mich und jeden anderen die Lebensbedingungen ein wenig erschwert werden,*

*gibt es keinen, dem wir die Schuld dafür geben könnten,*

*denn dies ist die beherrschende Frucht unseres gemeinsamen Karmas.*

*Denn der Erhabene lehrte:*

*'Was auch immer uns an Glück oder Leid an Hilfe oder Schaden widerfährt, müssen wir als (Resultat) unseres vergangenen Karmas verstehen.'*

*Aus diesem Grunde habe ich keine Sorgen und keine Furcht.*

*Zu der Zeit, da ich ein wenig freudig im Denken bin, entschlüpfte meinem Mund dieser Gesang unsinniger Worte.*

*Du Lebenserhalter, bewahre es zur eigenen Ansicht, mein Sohn.*

*Es besteht keine Notwendigkeit, es irgendjemand anderem zu zeigen.*

*SAMAYA GYA GYA"*

## Die Studienzeit im Kloster Sera

Frage: Welchen Studien sind Sie in der darauffolgenden Zeit nachgegangen? Wie gestaltete sich ein Studientag?

**Geshe-la:** Es ist unmöglich, dies im einzelnen zu beschreiben. Das Studium war sehr intensiv und wir lernten eine große Fülle von verschiedenen Texten.

Entsprechend den **Vinayaregeln** standen wir schon vor dem Morgengrauen auf; es mag vielleicht vier Uhr gewesen sein. Spätestens beim Morgengrauen mußte jeder sich erheben und gegebenenfalls bei den morgendlichen Versammlungen eingefunden haben. Um dies zu überprüfen gab es in jedem Haus einen sogenannten **Shag-trung-wa (shag dkrung ba)**, einen Zimmerwächter, der in den einzelnen Räumen die Aufsicht führte. Obwohl schon vor Sonnenaufgang ein Mönch einen Lobpreis an Buddha vom Dach **des** Haupttempels rezitierte und mit einem großen Gebetskranz auf eines der metallenen, runden Siegeszeichen schlug, war der Zimmerwächter für das Wecken im Hause verantwortlich. Da streng genommen jeder Mönch im Kloster sich zu den morgendlichen Gebeten in den großen Versammlungshallen einfinden sollte, fragte der Zimmerwächter nach dem Grund, wenn man dies versäumte. Meist war es so, daß die **älteren** Studenten nicht immer zu den Morgengebeten gingen, um für das Auswendiglernen, Lesen und Studieren der Texte mehr Zeit zu haben. Sie wuschen sich kurz, aßen ein wenig **Tsampa** und tranken einen Tee, soweit sie es sich leisten konnten. Danach begannen sie sofort mit dem **Studium**.

Für junge Mönche und solche, die keinen so großen Enthusiasmus für das Studium der Schriften aufbringen konnten, war es üblich, schon vor **und** nach den morgendlichen Gebeten Verneigungen durchzuführen und den Buddha-Statuen und anderen heiligen Objekten Verehrung zu erweisen. Um den Geist von schlechten Eindrücken zu reinigen, gute Anlagen zu setzen und damit **äußere** und innere Hindernisse zu beseitigen, rezitierten die Mönche dabei das Sutra der drei Anhäufungen (**phung po gsum pa'i mdo**).

Die fortgeschrittenen Studenten und **Geshes** gingen, bevor sie sich in der Reihenfolge ihres Ranges bzw. Ordinationsdatums in langer Reihe niedersetzen, mit respektvoll gefalteten Händen an den Bildnissen im Tempel vorbei, um so den Buddhas, Gottheiten und vergangenen Meistern zu huldigen. Nachdem sich alle versammelt hatten, begannen die Morgengebete. Bei den Morgenandachten wurde **für** alle Mönche Buttertee ausgeschenkt.

Kurz nach der Morgenandacht versammelte man sich zur Debatte. Bei den Debatten unterscheidet man u.a. zwei verschiedene Formen: die eine **findet** auf einem gesonderten Hof, dem sogenannten **Debatierhof** oder **Chöra (chos ra)** statt und die andere irgendwo außerhalb dessen.

Auf dem **Debattierhof** gab es auch einen besonderen Sitz **für** den Abt, der vornehmlich speziellen **Anläßen** beiwohnte. In den größeren Kollegs der Klosteruniversitäten gab es etwa dreizehn verschiedene Klassen, von denen die **Lharampa-Klasse** die höchste war. Entsprechend der Zugehörigkeit ihrer Klasse setzten sich die Mönche in strikter Ordnung nieder. Die Mönche der höchsten Klasse saßen dem Abt und den anderen Meistern am nächsten. Dahinter folgten die Mönche der zweithöchsten Klasse usw.

Im allgemeinen gibt es verschiedene Arten, wie man miteinander debattiert. Gewöhnlicherweise sitzt man zu Beginn zu zweit zusammen und diskutiert ein Thema. Dabei stellen sich die beiden Studenten abwechselnd Fragen. Diese Form der Debatte wird eine halbe Stunde lang praktiziert. Dann kommt man zu Gruppendebatten zusammen, an denen sich die ganze Klasse beteiligt. Einer der besseren Studenten setzt sich in die Mitte und muß Antwort auf die Fragen eines anderen geben, der vor ihm steht und ihn mit bestimmten Hand- **und** Körpergesten herausfordert. Die anderen sitzen wie Zeugen im Kreis und hören aufmerksam zu, was gefragt und geantwortet wird, welche Behauptungen aufgestellt und wie sie begründet, bekräftigt oder widerlegt werden, ob sie mit den Schriften übereinstimmen oder nicht. Wenn sie feststellen, daß der Antwortende ins Stocken gerät, dann unterstützen sie ihn. Stellt der Herausfordernde seine Fragen nicht präzise genug, indem er es z.B. unterläßt, die gegebenen Antworten weiter zu hinterfragen oder unklare Punkte herauszustellen, so greifen sie ein und helfen diesem weiter oder übernehmen gegebenenfalls seine Rolle. Die Aufgabe der Klasse besteht also nicht einfach darin, zuzuhören, sondern durch gezielte Beiträge die Diskussion zu intensivieren und zu vertiefen. Diese Art der Debatte dauert etwa eine Stunde.

Dann versammeln sich die Mönche in ihrem Kolleg und rezitieren die großen Werke, die sie studieren, als Form des gemeinsamen meditativen Gebets. Dabei wird wieder Tee ausgegeben - je nach Gönner Buttermilch oder einfacher Schwarztee. Die meisten Mönche tragen immer einen kleinen Beutel Tsampa bei sich, von dem sie in den Andachtpausen oft etwas mit dem Tee zu einem Teig vermengen und essen. Nach dieser Versammlung widmen sich die Mönche noch einmal eine halbe Stunde der Debatte. An manchen Tagen gibt der Abt anstatt der Debatten längere Unterweisungen über die Meditation des Stufenwegs zur Erleuchtung (lam rim) oder andere wichtige Anweisungen zum Klosterleben und zur Übung des Dharma, der Lehre des Buddha.

In der Mittagszeit versammelt man sich meist im Tempel des eigenen Hauses. Eine große Klosteruniversität wie Sera ist in verschiedene Abteilungen gegliedert, von der jede ihren eigenen Versammlungstempel hat. Der größte Tempel wird von allen Mönchen des Klosters gemeinsam benutzt und dient den großen Versammlungen, wie beispielsweise den genannten allmorgendlichen Gebeten. Die nächste Unterabteilung wird von den Kollegs oder Dratsang (grwa tshang) gebildet, von denen es in Sera drei gab: Je (byas), Me (smad) und Ngagpa (ngag pa). Heute existieren jedoch nur noch zwei, nämlich Sera-Je und Me. Jedes Kolleg teilt sich wiederum in verschiedene Hausabteilungen, sogenannte Kangtsen (kang tshan) auf, die meist aus den Mönchen eines Landesteiles bewohnt werden.

Beim Mittagsgebet im Tempel des eigenen Kangtsen gibt es meist eine Suppe und Tee, und man kann dazu noch etwas vom eigenen Tsampa essen. So braucht man kein weiteres Mittagessen zuzubereiten. In den Klöstern Tibets machte man sich nicht viel Arbeit mit der Zubereitung des Essens.

Wenn die Gebetsversammlung am Mittag nicht zulange dauert, bleibt noch eine Viertelstunde Mittagspause, während der man sich ein wenig ausruhen oder auch kleinere Einkäufe erledigen kann. Danach folgt wieder die Debatte, die bis zum Abend andauert.

Am Abend trifft man sich nochmals zum gemeinsamen Gebet (zhabs brtan), etwa dem Lobpreis der Göttin Tara. Diese weibliche Verkörperung der spontanen, vielfältigen Heilsaktivität aller Buddhas wird von allen gläubigen Tibetern mit tiefer Hingabe verehrt und in allen Lebenslagen um ihren segensreichen Einfluß gebeten. Nach den Gebeten findet eine sehr lange Debatte statt, bei der zuerst der zu klärende Grundtext mit seinen Gliederungspunkten vorgetragen wird. Manchmal dauert es sehr lange, bis eine lebhafte Diskussion entsteht; ist sie jedoch ersteinmal entfacht, wird oft die ganze Nacht hindurch debattiert.

Eine Redensart der Mönche besagt, daß eine gute Debatte einem dicken Baumstamm gleicht: Zu Beginn ist er schwer in Brand zu setzen, in der Mitte brennt er mit großer Hitze und am Ende ist er schwer zu löschen. Solche Debatten sind äußerst hilfreich für ein tiefes Verständnis der Lehre Buddhas, sogar dann, wenn man gar nicht aktiv beteiligt ist, sondern nur aufmerksam zuhört. Nicht nur die Schüler einer Klasse diskutieren miteinan-

der, sondern oft werden auch ältere Mönche um ihre Meinung gebeten; meist ist auch der eigene Lehrer anwesend. Daher ist es in den Monaten, in denen viel debattiert wird, nicht nötig, daß man noch zusätzlichen Unterricht erhält.

Wenn ein solcher Studientag zu Ende geht und man wieder in seinem eigenen Zimmer sitzt, läßt man die Stunden seit dem Erwachen noch einmal vor dem geistigen Auge vorüberziehen. Man liest noch einmal die Textpassagen, die man tagsüber studiert hat, überdenkt in Ruhe das Erlernte und die wichtigen, vielleicht noch unklaren Punkte, die während der Diskussion aufgetreten sind und schaut auch in die Schriften, um Textstellen zu den schwierigen Punkten zu finden. Schläft man dann mit Gedanken an die Bedeutung der Schriften ein, wird der gesamte Schlaf positiv beeinflusst und somit zu etwas Heilsamen.

Dies ist der übliche Tagesablauf bis zum Ende der Studien, die mit dem Geshe-Titel abschließen.

In der Winterzeit ist es in Tibet ziemlich kalt; die Debatten finden dennoch draußen und nicht etwa in einem Gebäude statt. Man sitzt ohne Kissen auf dem nackten Boden. Einige können die Kälte nur aushalten, indem sie gleich zwei Mönchsmäntel oder zwei dicke Obergewänder übereinander tragen.

Manchmal macht den Mönchen auch der Regen zu schaffen. Die Klosterregeln besagen, daß die Debatte erst dann in den nahegelegenen Tempel verlegt werden darf, wenn das Regenwasser in den Regenrinnen am Boden sichtbar abläuft. Solange der Regen aber nicht so stark ist, muß man ihn mit Geduld ertragen, und die Debatte darf nicht unterbrochen werden. Manchmal fällt der Regen jedoch in so kurzen Schauern, daß die Kleidung zwar völlig durchnäßt ist, aber doch nicht genug Niederschlag fällt, um das Wasser in den Rinnen fließen zu lassen.

Während der gut einmonatigen Pausen muß man nicht unbedingt im Kloster bleiben. Ein Mönch, der die Studentexte besonders gut lernen möchte, kann sich mit ausreichend Tsampa versorgen und in eine der nahegelegenen Einsiedeleien in den Bergen gehen, um sich dort eine Unterkunft zu mieten.

Von Zeit zu Zeit erholt man sich beim Spaziergang über nahegelegene Bergwiesen, umwandelt Reliquienschreine und Tempel. Bis zum Abend liest man dann wieder in den Schriften oder wiederholt das neu auswendig Gelernte. Am Abend schließlich rezitiert man möglichst viele der gelernten Schriften.

In diesen Debattierpausen kann man auch Meditationsklausuren durchführen. Mein Lehrer Jampa Khedrup Rinpoche berichtete uns, wie hilfreich für sein Studium eine mehrwöchige Meditationsklausur über die Meditationsgottheit Yamantaka, eine bestimmte Manifestation von Manjushri, gewesen war, die er auf Anraten seines Lehrers durchgeführt hatte, als eine Krankheit sein Studium zu behindern drohte. Solche Klausuren fördern zum einen das Verständnis der tiefgründigen Studieninhalte, zum anderen dienen sie dazu, Hindernisse aufzulösen.

In den Debattierpausen besteht auch Gelegenheit, andere Klöster zu besuchen, oder, falls man aus der Gegend um Lhasa stammt, Verwandte zu treffen. In den Ferien ist all

dies erlaubt, die Regeln des Klosters sind dann nicht so streng. Während der Studien- und Debattiermonate wird es in den Klosteruniversitäten als verwerflich angesehen, wenn der Mönch seine Studien und regelmäßigen Debatten vernachlässigt, um außerhalb des Klosters Verwandte zu treffen oder ähnliches. Selbst wenn er um Erlaubnis bäte, würde sie ihm nicht gegeben werden. Dies gilt insbesondere für die Mönche, die der intensiven philosophischen Ausbildung folgen und später den Titel eines Geshe erwerben wollen.

Seit meiner Rückkehr aus Ostt Tibet blieb ich bis zu meiner Flucht etwas länger als zwei Jahre im Kloster Sera. Während dieser Zeit erhielt ich neben meinem intensiven Studium von großen Meistern wie Kjabje Trijang Rinpoche zusätzliche Belehrungen über den Stufenweg zur Erleuchtung (lam rim) und mehrere tantrische Einweihungen mit den entsprechenden Erklärungen wie zu Guhyasamaja, Yamantaka, Chakrasamvara und eine spezielle Form von Vairocana, die auf Tibetisch Künrig Nampa Nangdze (kun rig namp pa snang mdzad) heißt. Diese Belehrungen und Einweihungen fanden bis auf die Guhyasamaja-Einweihung nicht im Kloster selbst statt, sondern meist in der Nähe des sogenannten Korlam (skor lam), der äußeren Umwandlungsstraße von Lhasa. Einmal, um das Jahr 1958, gab Kjabje Trijang Rinpoche auch besondere Belehrungen über das Guru-Yoga der Götterscharen von Tusita, die von Geshe Ugyen Rinpoche initiiert und gefördert wurden. Von Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama erhielt ich in Lhasa eine Einweihung zu Kalachakra und Belehrungen zu einem Lam-Rim-Text, Nyamgur (nyams mgrur) auf Tibetisch, der einen Gesang über die spirituellen Erfahrungen auf dem Pfad zur Erleuchtung beschreibt. Schon früher, als der Dalai Lama auf der Hin- und Rückreise nach China in dem Kloster Dargye Station machte, erhielt ich von Seiner Heiligkeit eine Avalokitesvara-Einweihung und kurze Erklärungen zum Lam-rim.

In den zwei Jahren, die ich im Kloster Sera verbrachte, studierte ich vor allem jedoch die Philosophie der Madhyamika-Lehrmeinung und die Lehren über die Vollkommenheiten (Prajnaparamita). Dabei stellt die Prasangika-Lehrmeinung innerhalb der zwei Unterschulen der Madhyamika-Philosophie die letztliche Wirklichkeit so dar, wie es den Gedanken des Buddha entspricht. Die anderen buddhistischen Lehrsysteme bieten hingegen noch nicht die genaueste Darstellung, sondern müssen als vorläufige, der Interpretation bedürftige Beschreibungen der Realität angesehen werden.

Während des Studiums dieser Philosophie wird an zwölf oder dreizehn Tagen eines jeden Monats die ganze Nacht hindurch debattiert. Man muß mit der höheren Madhyamika-Klasse debattieren, die diesen Studienabschnitt bald beendet hat. Ein älterer Mönch, der im Ruf steht, dieses Thema gut zu beherrschen, setzt sich dabei in die Mitte und muß die Fragen und Herausforderungen aller anderen Studenten beurteilen und beantworten. Dann werden die Rollen vertauscht, und ein Student der jüngeren Klasse muß auf die Fragen der älteren Studenten antworten. Bei diesen Gelegenheiten werden die schwierigen

Punkte der tiefgründigen Madhyamika-Ansicht sehr intensiv diskutiert.

Im Studienabschnitt über die Vollkommenheiten (paramita) wird unter anderem die zweite Unterschule der Madhyamika-Philosophie, die Svatantrika-Madhyamika, studiert. Auch hier gibt es Debatten, welche die ganze Nacht lang andauern. Allerdings debattieren die Studenten nicht mit anderen Klassen, sondern nur unter sich.

Die nächtlichen Diskussionen dieser beiden ungewöhnlichen Klassen dürfen erst beim Aufruf zur allmorgendlichen Versammlung beendet werden.

In dieser Weise studierten wir also bis zum Jahre 1959, in welchem der Volksaufstand gegen die Chinesen losbrach und viele der Mönche nach Indien flohen.

## Die Zeit des Volksaufstandes 1959

**Frage:** Hatten Sie sich in der Zeit vor ihrer Flucht schon viel Gedanken und Sorgen über die politischen Entwicklungen in Tibet gemacht oder hörte man im Kloster nur wenig von dem, was außerhalb ablief?

**Geshe-la:** Sicher haben wir im Kloster die Entwicklungen verfolgen können und einige von uns dachten darüber nach, wohin man fliehen könnte. Schon im Jahr zuvor waren bereits einige Mönche nach Indien gegangen. Bei ihnen handelte es sich vornehmlich um Mönche, die aus Ostt Tibet vertrieben bzw. geflohen waren und die genügend Erfahrung mit den chinesischen Besatzungstruppen gesammelt hatten.

Es gab jedoch andere Mönche, die meinten, es wäre ausreichend, wenn man genügend Wasser- und Tsampavorräte anlegen würde, um so bei den Unruhen die Versorgung gewährleisten zu können. Wiederum andere beabsichtigten, sich in die Einsiedeleien in den Bergen oberhalb Seras zu verstecken, und sammelten zu diesem Zweck möglichst viel Tsampa und andere Vorräte.

Da der Dalai Lama jedoch - um ein weiteres Blutvergießen zu vermeiden - schon während des Volksaufstandes aus dem Norbu Lingka, geflohen war, hielten es die meisten Mönche dann doch für ratsam, ihm ins indische Exil zu folgen. Viele sagten: "Wir gehen jetzt und werden indische Mönche! Hier in Tibet gibt es keinen Platz mehr für uns. Wenn wir auf dem Weg nach Indien nicht von den Chinesen erschossen werden, gehen wir dort auf Almosengang". Geshe Kayang, der vor einigen Jahren im schweizer Exil starb, tat sich dabei besonders hervor. Er sagte: "Jetzt ist es besser, nach Indien zu gehen, um dort als Mönch zu leben. Hier in Tibet kann man nicht mehr lange Mönch sein. Und da Seine Heiligkeit der Dalai Lama vorrausgegangen ist, werden die Bedingungen für uns sicher nicht schlecht sein". Ich selbst dachte bei mir, daß diese Auffassung nicht unrealistisch sei. Allerdings konnte ich mir nicht vorstellen, daß man in Indien so intensiv studieren könnte, wie es bisher in Tibet der Fall gewesen war. Sicherlich wäre es unmöglich, dort die Geshe-Prüfung abzulegen. Schließlich waren in Indien vollkommen andere Lebensumstände; die Sprache, das ganze System und die Traditionen waren anders.

**Frage:** Hatten Sie denn irgendeine Vorstellung von dem, was Sie in Indien erwartete? Was wußten Sie über die Lebensbedingungen dort?

**Geshe-la:** Viel wußten wir nicht. Für uns war Indien das Land, in dem der Buddha wandelte und das mit seinen heiligen Stätten einen besonderen Segen trug. Auch wußten wir, daß es verschiedene Formen der religiösen Praxis gab, und daß es nicht unmöglich sei, von Almosen zu leben. **Wir** hegten deshalb die Hoffnung, weiterhin ein religiöses Leben - eventuell sogar wieder im Klosterverband - führen zu können.

## Die Flucht über den Himalaya

Frage: Sind Sie allein oder zusammen mit anderen **Tibetern** geflohen? Und blieben viele Mönche in **Sera** zurück? Hatten Sie etwas von ihren Verwandten gehört?

**Geshe-la:** Ich floh zusammen mit anderen Mönchen wie z.B. dem oben genannten **Geshe**. Einige Mönche sorgten sich sehr um ihre Eltern und anderen Verwandten und machten sich auf, sie zu finden. Auf der Flucht trafen wir daher einige Mönche, die mit ihrer gesamten Familie nach Indien fliehen wollten. Ich hatte jedoch seit vielen Jahren keine Verbindung mehr zu meinen Eltern und Geschwistern und floh, um in Indien weiterhin als Mönch leben zu können. Schon vorher war mir klar geworden, daß ich meinen Verwandten und all den anderen Lebewesen nur dann wirklich von Nutzen sein könnte, wenn ich meinen Geist schulen und weiter entwickeln wurde. Auch hatte ich von meinem Lehrer **Jampa Khedrup Rinpoche** die Anweisung erhalten, lieber täglich intensiv zu studieren und für meine Eltern zu beten, anstatt eine enge Verbindung zu ihnen zu suchen, denn letzteres wurde viel Zeit und Ablenkung mit sich bringen. Könnte ich bei der Verwirklichung der Lehre reale Fortschritte erlangen, wäre meinen Eltern damit mehr geholfen, denn ohne die entsprechenden Erkenntnisse und Fähigkeiten blieben selbst die kurzen Momente, in denen man sich für andere einsetzt, ohne anhaltende Wirkungen. Aufgrund der Gesetzmäßigkeit von Ursache und Wirkung wurden sich auf lange Sicht hin bessere Resultate einstellen, wenn man sich ganz auf die Ausübung der Lehre konzentrierte. Aber zurück zu der Flucht nach Indien.

Da wir den beschwerlichen Weg fast alle zu Fuß gehen mußten, waren wir länger als einen ganzen Monat unterwegs. Oft waren wir sehr erschöpft und mußten viele Pausen einlegen. Besonders die jüngeren Mönche hatten es sehr schwer, denn sie waren körperlich schwächer und konnten nicht so schnell gehen. Wir trafen auf sehr viele andere Flüchtlinge, die ebenfalls zu Fuß oder mit Pferden unterwegs waren. Viele **Tibeter** kamen auf der Flucht ums Leben. Entlang den Pfaden sah man auch viele verendete Pferde und andere Reit- und Lasttiere.

Frage: Sind Sie während der Flucht auf Chinesen getroffen?

**Geshe-la:** Einmal trafen wir auf chinesische Soldaten. Zu der Zeit war ich jedoch nur noch mit zwei anderen Mönchen zusammen. Dies war hoch in den Bergen und zur Winterzeit. Es war sehr, sehr kalt und hatte stark geschneit. Und wenn es bitter kalt ist, dann litten die Chinesen besonders stark, denn sie waren unser **Klima** nicht gewohnt **und** deshalb nicht sehr beweglich und aufmerksam, was unser Glück war. Wir befanden uns gerade in



Zerstörte Mönchsunterkünfte im Kloster **Sera** in Tibet.

einem Tal, durch das ein nur etwa sieben Meter breiter Weg führte. Die Chinesen kamen genau auf uns zu, hatten uns jedoch zum Glück noch nicht gesehen. Zufällig wuchsen hohe Grasstauden einige Meter vom Weg entfernt. **Wir** konnten uns dort verbergen, indem wir uns zwischen ihnen in den Schnee legten. Es waren etwa **60-70** chinesische Soldaten, die ihre Pferde am Zügel führten. Sie gingen direkt an uns vorbei. Zwischen den Grashalmen hindurchschauend sahen wir genau ihre Gewehre. Alle schritten sie nacheinander an uns vorbei, ohne daß einer von ihnen uns gesehen hätte. In einiger Entfernung jedoch hielten sie an, um sich auszuruhen. Wir sahen, wie sie Zigaretten rauchten. Sie machten dort etwa eine halbe Stunde Rast. Wir mußten die ganze Zeit über in dem eisigen Schnee liegen und durften uns nicht bewegen. Ich war kurz davor, aufzustehen, weil ich die Kälte nicht mehr ertragen konnte. Mir war jedoch klar, daß uns dann die Chinesen entdeckt hätten und wir mit Sicherheit von ihnen gefangengenommen oder umgebracht worden wären. Als sie dann endlich mit ihren Pferden weiterzogen, konnten wir uns kaum erheben, so sehr waren wir verfroren.

Frage: Hatten denn die Chinesen vorher schon Mönche aus **Sera** getötet gehabt?

**Geshe-la:** Einige Mönche, die sich verteidigt oder an dem Aufstand beteiligt hatten, wurden von den Chinesen getötet. Auch wurden die großen Klöster wie **Drepung** und

Sera mit Kanonen beschossen. Hierbei fanden viele Mönche den Tod; auch wurden ziemlich viele Häuser zerstört. Oberhalb Seras gab es eine berühmte Bergeinsiedelei, in der vor einigen Jahrhunderten Tsong Khapa in Zurückgezogenheit gelebt hatte, um einen Text zu verfassen. Aber auch diese Einsiedelei wurde unter Beschuß genommen und zerstört. Erst hatten wir versucht, einige Schutzlöcher auszuheben. Dies half jedoch wenig, denn jedes Geschoss - ganz gleich, ob es direkt oder nur auf ein Haus oder eine Mauer traf - ließ viele Steinsplitter durch die Luft fliegen, wodurch viele Mönche verwundet oder getötet wurden. Die meisten von uns flohen kurz nach Ausbruch der Schießereien in die Berge. Ich selbst und Geshe Rabten Rinpoche gehörten auch dazu und haben deshalb die weiteren Vorgänge nicht mehr direkt beobachten können.

**Frage:** Was geschah, als Sie im indischen Exil anlangten?

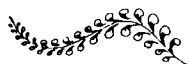
**Geshe-la:** Als wir in Indien ankamen, wurden wir erst einmal in einem riesigen Lager mit mehreren tausend Flüchtlingen untergebracht. Dort war natürlich alles durcheinander. Mönche und Laien lebten zusammen. Aber schon einige Zeit später konnten wir an einem anderem Ort, der den Namen Buxa trug, wieder langsam das Klosterleben aufnehmen. Viele Mönche gingen jedoch in andere Regionen wie z.B. Darjeeling, in denen traditionell schon einige Tibeter lebten. Nur die wenigsten Mönche siedelten nach Buxa über.

Fortsetzung in den nächsten Zentrumsnachrichten

---

Interessenten ist auch die schöne Lebensbeschreibung von Geshe Rabten Rinpoche, "Mönch in Tibet", zu empfehlen, die in Buchform vorliegt, und über unseren TSONGKANG bezogen werden kann.

Interview, Übersetzung und Zusammenstellung von Bhiksu Jampa Dönsang (Jürgen Manshardt)



## Erklärungen über die Zufluchtnahme und den Erleuchtungsgeist

Fortsetzung der Unterweisung von Geshe Thubten Ngawang im Tibetischen Zentrum am 12. Februar 1989

### Die Zufluchtnahme

Wenn man angenehm und in der richtigen Meditationshaltung sitzt, wenn der Geist vorbereitet ist und sich in einem beruhigten, neutralen Zustand befindet, dann sollte man den Gedanken der Zufluchtnahme entwickeln. Dazu visualisiert man die Zufluchtobjekte, die im Buddhismus der Buddha, seine Lehre und die Geistige Gemeinschaft sind. Es ist gut, sich diese körperlich vorzu-

stellen: Als zentrale Figur visualisiert man vor sich den Buddha Sakyamuni und denkt ihn sich umgeben von anderen Buddhas, Bodhisattvas, Alleinverwirklichern, Hörern, Lamas und Meditationsgottheiten - so gut man sich das eben vorzustellen vermag. Außerdem stellt man sich bei diesen erhabenen Wesen auf Tischen angeordnete Schriften vor, die die Lehre repräsentieren.

Auf diese Weise sind in der Visualisierung alle Zufluchtobjekte enthalten: Die Buddhas sind das Zufluchtobjekt Buddha, die Schriften repräsentieren das Zufluchtobjekt Dharma, und die anderen Wesen, die Bodhisattvas usw., stellen das Zufluchtobjekt der Geistigen Gemeinschaft dar.

Der eigentliche Dharma sind natürlich nicht die Schriften, sondern die Tugenden im Geist der Buddhas und im Geist der weit fortgeschrittenen Wesen, die darin bestehen, daß sie das Aufzugebende aufgegeben und die Erkenntnisse in sich entwickelt haben. Diese Tugenden stellt man sich so vor, daß sie in Form von Lehrtexten körperliche Gestalt annehmen und daß von diesen Schriften ständig der Klang des tiefen und weiten Pfades ausgeht.

Wenn man sich alle Zufluchtobjekte entsprechend den Anweisungen über die Zufluchtnahme vorgestellt hat, vergegenwärtigt man sich die Vorzüge dieser Drei Juwelen. Man denkt an ihre Güte, ihre Freundlichkeit und ihre Kraft, an den Wert, den sie für jedes Wesen haben. Dabei wird man sich bewußt, welche Vorteile es für einen selbst hat, Zuflucht zu den Drei Juwelen zu nehmen und welche Nachteile es hätte, es nicht zu tun.

Mit diesem Verständnis spricht man beispielsweise folgenden Zufluchtsvers: »Bis ich selbst die Erleuchtung erlange, nehme ich Zuflucht zum Buddha, zur Lehre und zur höchsten Gemeinschaft.«

Dabei macht man sich die Bedeutung bewußt, die in diesen Worten enthalten ist. Die Zuflucht hat zwei Aspekte, die »ursächliche Zuflucht« und »resultierende Zuflucht« genannt werden.

### Die ursächliche Zuflucht

Diese Zuflucht beinhaltet, daß man seine ganze Hoffnung, sein ganzes Vertrauen auf die Drei Juwelen, den Buddha, die Lehre und die Geistige Gemeinschaft, als äußere Hilfe setzt. Sie sind die Zufluchtobjekte, die einem zur Befreiung verhelfen, da man von ihnen die Anweisungen erhält, wie man den Dharma praktizieren muß, um sich von den Leiden befreien zu können. Somit sind diese äußeren Zufluchtobjekte die Ursache dafür, daß man sich selbst weiterentwickeln und sich aus den Leiden befreien kann. In diesem Sinne sind sie die ursächliche Zuflucht.

### Die resultierende Zuflucht

Ein anderer Aspekt der Zufluchtnahme geht davon aus, daß die Zufluchtobjekte das letzte Ziel sind, das man