

„Der tibetische Buddhismus ermutigt zum Denken“

Interview mit Traleg Kyabgön Rinpoche

von Anke Rasper

Frage: Traleg Rinpoche, Sie sind in Tibet geboren und stehen in der buddhistischen Kagyü-Tradition. Woher stammt Ihr Interesse für westliche Philosophie und Psychologie?

Antwort: Wie viele meiner Landsleute verließ ich Tibet 1959. Zunächst ging ich nach Darjeeling und studierte viele Jahre in einem tibetischen Kloster. Anschließend lebte ich einige Jahre in Varanasi, wo ich Sanskrit studierte. Im Vergleich zu dem Leben, das ich gewöhnt war, befand ich mich dort in einem eher westlichen Umfeld. Im Anschluß daran übernahm ich die Leitung eines buddhistischen Klosters in Bhutan. Direkt neben dem Kloster befand sich eine englische Schule, die von Jesuiten betreut wurde. Trotz meines Studiums in Varanasi war mein Englisch überhaupt nicht gut, aber ich hatte den Wunsch, es zu lernen. Einer der Jesuiten, Pater Robbins, war ein Fitness-Fanatiker, der jeden Abend joggen ging, und zugleich ein sehr netter Mensch. Eines Abends stellte ich mich ihm zu der Zeit, zu der er immer seine Runde lief, sozusagen in den Weg und fragte ihn, ob er mir Englisch beibringen würde. Er gab sein Einverständnis, und von da an kam er jeden Abend nach dem Jogging zu mir, um mir Englischunterricht zu geben.

Nach meiner Zeit in Bhutan ging ich nach Sikkim zu Seiner Heiligkeit



Foto: Kamalashila-Institut

dem Karmapa. Er war in Europa und Amerika unterwegs, und ich wartete auf seine Rückkehr. Weil ich Englisch sprach, fungierte ich vier, fünf Jahre lang als sein Übersetzer.

Frage: Und woher rührt Ihr Interesse an westlicher Philosophie und Psychologie?

Antwort: Als Übersetzer für Seine Heiligkeit den Karmapa begegnete ich sehr vielen verschiedenen Leuten, denn der Karmapa zog ganz unterschiedliche Menschen an: Intellektuelle, Hippies, reiche und einflußreiche Leute. So traf ich auch Menschen, die sich für westliche Psychologie und Philosophie interessierten und begann selbst, mich damit zu beschäftigen.

Frage: Sehen Sie eine Verbindung zu Ihrer eigenen Tradition? Was genau interessiert Sie am westlichen philosophischen Denken und an der Psychologie?

Antwort: Der tibetische Buddhismus ermutigt zum Denken und dazu, den eigenen Geist zu schärfen, ganz besonders, was die Grundthemen des Lebens betrifft. Was ist Realität? Gibt es einen Schöpfer? Erhält sich diese Welt, in der

Traleg Rinpoche ist der spirituelle Leiter des Kamalashila-Instituts in Wachendorf. Er ist in Tibet geboren und lebt seit 1980 in Australien. Er hat sich intensiv mit westlicher Psychologie und Philosophie beschäftigt.

wir leben, aus eigener Kraft? Ist sie also selbstbewahrend durch die Art und Weise, wie sie funktioniert, aufgrund ihrer eigenen inneren Abläufe? Oder gibt es etwas außerhalb der Welt, zum Beispiel Gott, der auch noch eine Hand im Spiel hat? Über diese Fragen muß man sehr gründlich nachdenken.

Natürlich geht es hier nicht nur darum, die Welt, in der wir leben, in Frage zu stellen und über sie zu reflektieren. Wir müssen auch darüber nachdenken, was wir für Menschen sind, was der einzelne ist, wer er ist. Was ist das Ich? Wie ist die Beziehung zwischen dem Ich und der Welt beschaffen? Gibt es wirklich eine Realität, die beide Dimensionen durchdringt, die "Ich-heit" und die "Welt-heit", wenn ich diese Ausdrücke verwenden darf, im Sinne von Subjektivität und Objektivität? Wurzeln Subjekt und Objekt tatsächlich in einer gemeinsam zugrunde liegenden Realität? Oder gibt es keine tieferliegende Realität?

Frage: Würden Sie sagen, daß die Philosophie die gleichen Fragen stellt wie die Religionen, also in diesem Fall der tibetische Buddhismus?

Antwort: Zweifellos. Ich meine, daß jeder, der sich ernsthaft mit der Seinsweise der Phänomene auseinandersetzen will, beispielsweise ein religiöser Mensch, unbedingt in einer philosophischen Weise darüber nachdenken

muß. Gleiches gilt für einen Philosophen, der wirklich wissen möchte, was das Leben eigentlich ist; er muß seine Reflektionen auch in die Domäne religiöser Belange tragen.

Frage: Mit dem Beginn der Aufklärung wandten sich in Europa viele Menschen von Spiritualität und religiösem Denken ab und meinten, daß Rationalität und Analyse das Denken bestimmen sollten. Meinen Sie, es ist für rationale westliche Denker einfacher, sich dem Buddhismus zu nähern als anderen Religionen, etwa weil der Buddhismus abstrakter ist?

Antwort: Ich bin nicht sicher, ob ich Ihre Frage richtig verstehe, aber im Westen, vor allem in Deutschland, gab es Immanuel Kant und Hegel. Meiner Ansicht nach sind diese beiden bis heute die wichtigsten europäischen Philosophen. Ich gehe davon aus, daß jeder ernsthafte Denker entweder ihr philosophisches Denken weiter ausführen oder aber ihre Ansichten einschränken oder kritisieren muß. Doch was auch immer er tut, er kann sie nicht ignorieren. Sowohl Kant als auch Hegel betonen die Bedeutung der Rationalität, der Vernunft, und jetzt, wo man von Postmoderne und so weiter spricht, wird die Vernunft in Frage gestellt und untergraben.

Wie ich es sehe, stehen Buddhisten zwischen der postmodernen Anarchie und den orthodoxen religiösen Ansichten. Einerseits herrscht heute eine Form von Anarchie, wo nichts wirklich von Bedeutung ist, wo es keine absoluten Werte gibt – weder so etwas wie die Vernunft noch absolute spirituelle Werte, die wir uns zunutze machen und in unserem täglichen Leben umsetzen können. Diese Situation zwingt uns dazu, eine Position des extremen Relativismus einzunehmen. Andererseits gibt es orthodoxe Formen religiöser Anschauungen, die davon ausgehen, daß alles absolut ist und nichts verändert werden kann. Aus dieser Perspektive ist wahr, was auch immer die heiligen Schriften sagen, ungeachtet der sozialen Verhältnisse, der sozialen Bedürfnisse und sich verändernden Umstände. All diese Dinge sind für die Anhänger der Orthodoxie nicht relevant. Mei-

nes Erachtens muß es einen Weg zwischen diesen beiden extremen Ansichten geben, dem extremen Rationalismus und dem dogmatischen Konservatismus einerseits, die ich derselben Kategorie zurechnen würde, und dem totalen Radikalismus, der alles ablehnt, andererseits.

Frage: Würden Sie demnach sagen, daß der Buddhismus einen solchen Weg zwischen den Extremen bietet und vielen Menschen aufgrund seiner modernen Form einen leichteren Zugang ermöglicht?

Antwort: Ja, das denke ich, und dies ist auch der Grund, warum die Menschen sich vom Buddhismus angesprochen fühlen. Selbst wenn ein Lama oder ein buddhistischer Meister den Buddhismus in der traditionellen Form lehrt, können die Menschen damit etwas anfangen.

Frage: Was ist die Essenz des Buddhismus, und wie ist das Verhältnis zur Psychologie beschaffen?

Antwort: Die Essenz des Buddhismus zielt auf die Überwindung des normalen Seinszustandes, den die Buddhisten als unbefriedigend beschreiben. Und das nicht, weil etwas an unserer Existenzweise verkehrt ist oder uns etwas fehlt. Nein, unser Mangel an Zufriedenheit beruht auf der Art und Weise, wie wir leben. Unsere Lebensführung wiederum hat etwas damit zu tun, wie wir die Dinge wahrnehmen. Bevor wir also unser Verhalten ändern können, müssen wir uns selbst ändern, unsere Denkweise, die Art, wie wir Phänomene auffassen, unsere Annahmen darüber, was wirklich zu unserer Selbstentfaltung beiträgt und was uns am Erreichen dieses Ziels hindert.

Frage: Liegt hier also die Verbindung zur Psychologie? Der Buddhismus macht uns bewußt, was wir wirklich sind?

Antwort: Im Grunde genommen beruhen die Gemeinsamkeiten darauf, daß der Buddhismus keine theistische, sondern eine agnostische Religion ist.

Frage: Heißt das, es gibt keinen zentralen Gott?

Antwort: Nein. Selbst der tibetische Buddhismus ist eher „nicht-theistisch“ als „a-theistisch“. Agnostizismus ist daher ein wichtiger Aspekt des Buddhismus, und dies ist eine Gemeinsamkeit mit der westlichen Psychologie und Psychotherapie. Die Menschen lernen, wie sie sich selbst helfen und ihre leidvollen Zustände überwinden können,



Immanuel Kant, Philosoph der Aufklärung, die die menschliche Vernunft an die Stelle althergebrachter Traditionen und Werte setzte. Auch im Buddhismus hat das rationale Denken einen großen Stellenwert.

ohne sich einer Art kosmischem Wesen zu unterwerfen.

Im Christentum gibt es den Begriff der Gnade. Gott entscheidet sich dafür oder dagegen, Gnade zu schenken. So ein Konzept existiert im Buddhismus nicht. Das Ziel der buddhistischen Praxis ist es, Erleuchtung, die Buddhenschaft zu erlangen. Und das geschieht durch beharrliche Praxis, durch eigenes Bemühen. Es reicht nicht aus, einfach abzuwarten und passiv offen zu sein in der Hoffnung, daß irgendeine göttliche Kraft die Gebete erhört.

Traleg Rinpoche übersetzte fünf Jahre lang für S. H. den XVI. Karmapa.

Der Heilungsprozeß setzt in uns selbst an, egal, in welcher Verfassung wir gerade sein mögen. Die westliche Psychotherapie spricht zum Beispiel von unbewußten Prozessen, die einen großen Einfluß darauf haben, wie wir unser tägliches Leben leben. Sie erwähnt auch, wie Gedanken und Gefühle unsere Fähigkeit verzerren, Dinge zu verstehen. Selbst wenn wir die unbewußten Tendenzen nicht beachten, liegt es demnach in unserer Natur als Menschen, die Dinge verzerrt wahrzunehmen und als Folge davon unangemessen zu handeln. Unbewußte Prozesse und verzerrende Gedanken und Gefühle führen dazu, daß wir immer wieder in leidhafte Zustände wie Schmerz, Enttäuschung, Verzweiflung, Ärger, Bitterkeit und so weiter geraten. So ähnlich würde auch ein Buddhist diese Zusammenhänge beschreiben, die man tagtäglich beobachten kann.

Frage: Der Buddhismus wird im Westen immer attraktiver. Was ist Ihrer Meinung nach der Grund dafür? Wird es sich auf das globale Denken auswirken?

Antwort: Ja, der Buddhismus wird offensichtlich immer beliebter. Aber welche Wirkung er auf globaler Ebene hinterlassen wird, läßt sich nicht so leicht absehen. Sicher wird es teilweise ganz wunderbare Resultate geben, aber nicht nur. Ich kann nur hoffen, daß der Buddhismus keine Mode wird und dann viele Leute denken, Buddhismus sei der Renner. Das birgt nämlich die Gefahr, daß unseriöse Scharlatane die buddhistische Lehre für ihre eigenen Zwecke mißbrauchen. Wenn etwas populär ist, kann alles Mögliche passieren; alle wollen es ausprobieren, daran teilhaben, wie etwa beim Existentialismus der 60er Jahre.

Frage: Aber vertritt nicht gerade der tibetische Buddhismus die Auffassung, daß es verschiedene Lehrer für unterschiedliche Schüler gibt? So daß beispielsweise der Panchen Lama bestimmte Menschen anzieht und der Dalai Lama andere?

Antwort: Ja, das ist wahr. Sie erwähnen da einen sehr wichtigen Punkt. Meiner Ansicht nach ist Flexibilität notwendig. Aber es muß auch ein Element buddhistischer Tradition in allem enthalten sein, mit dem wir versuchen zu arbeiten, was wir praktizieren und wie wir den Buddhismus fördern. Da, wo es um die essentiellen Lehren des Buddhismus geht, sollten wir niemals Kompromisse eingehen.

Frage: Wird sich eine Form des Buddhismus entwickeln, die der Situation im Westen entspricht, ohne daß die Essenz verlorengeht?

Antwort: Diese Entwicklung hat bereits begonnen. Meiner Ansicht nach besteht dabei auch überhaupt keine Notwendigkeit, etwas zu forcieren. Das geschieht ganz von selbst.

Frage: Wenn ein Suchender Sie fragte, wie finde ich meinen spirituellen Weg, was wäre Ihr Rat?

Antwort: Ich würde diesen Menschen darin bestärken, zu vielen verschiedenen Lehrern aus den unterschiedlichsten Traditionen zu gehen und sie alle auszuprobieren. Aber er sollte nicht zu viel Zeit damit verbringen. Irgendwann muß er sich entscheiden. Nichtsdestotrotz sollte er auf Entdeckungsreise gehen, sich ansehen, was es gibt, selbst wenn er sich bereits für den Buddhismus interessiert.

Wer sich nicht sicher ist, sollte von einem Lehrer zum nächsten gehen. Selbst innerhalb einer Tradition können Sie zu einem anderen Lehrer gehen. Im japanischen und tibetischen Buddhismus gibt es ebenso wie in der Theravāda-Tradition verschiedene Richtungen. Die Menschen sollten sich umsehen, aber sich nicht zu lange damit aufhalten. Solche Leute kenne ich auch – sie suchen seit dreißig, vierzig Jahren. Das halte ich nicht für sinnvoll.

Was die Suche nach dem eigenen spirituellen Ziel betrifft, lautet das Motto: der mittlere Weg. Wir sollten uns nach dem richten, was der Buddha immer wieder sagte: den mittleren Weg nehmen. Nicht ewig lange suchen, von einem Lehrer zum nächsten rennen und das dreißig, vierzig, fünfzig Jahre lang. So viel Zeit haben wir nicht. Andererseits sollten wir auch nicht so leichtgläubig sein, daß wir eine Person oder eine bestimmte Tradition, die uns zunächst beeindruckt, sofort annehmen und verabsolutieren. Dann ist man nach einigen Monaten oder Jahren desillusioniert und enttäuscht, fühlt sich verzweifelt und niedergeschlagen.

Frage: Und wie entscheidet man? Mit dem Herzen oder mit dem Kopf?

Antwort: Mit beiden, unbedingt mit beiden.

Frage: Und wie entscheidet man? Mit dem Herzen oder mit dem Kopf?

Antwort: Mit beiden, unbedingt mit beiden.



Foto: Frauke Wöhnert