



Geshe Lobsang Palden, im Sommer 2004 zu Gast im Tibetischen Zentrum, ist am 23. März 2005 als Abt im Kloster Sera-Je eingesetzt worden.

# „Wir haben eine reelle Chance auf Heilung“

## Interview mit Geshe Lobsang Palden von Birgit Stratmann

Bedeutet Entsagung eine düstere Haltung des Verzichts? Müssen wir Familie und gesellschaftliches Leben aufgeben, wenn wir Dharma ernsthaft praktizieren? Geshe Lobsang Palden beantwortet aus seinem großen Erfahrungsschatz heraus Fragen aus dem Alltag von westlichen Dharma-Praktizierenden.

**Frage:** Entsagung ist der Wunsch nach Befreiung aus dem Daseinskreislauf. Im Westen erscheint die Entsagung vielen als eine pessimistische, trübselige Einstellung des Verzichts. Welches Lebensgefühl verbinden Sie mit Entsagung?

**Antwort:** Die Entsagung hat zwei Aspekte: einerseits einen unangenehmen Aspekt, denn wir setzen uns bewusst mit den vielfältigen Leiden auseinander. Andererseits entwickeln wir den Wunsch nach einem dauerhaften, verlässlichen Zustand von Glück, also eine positive Einstellung.

Unsere Situation im Daseinskreislauf gleicht der in einem riesigen Behördengebäude mit vielen Büros. In einigen werden die Menschen gut behandelt, in anderen kann ihnen übel mitgespielt werden. Wer in so ein Gebäude kommt, weiß nicht, welchem Büro er zugeteilt wird. Genauso können wir mit der nächsten Geburt in einen guten oder leidvollen Zustand geworfen werden; das liegt außerhalb unserer Kontrolle und hängt von vielen Bedingungen und Ursachen ab. Wir haben jetzt ein einigermaßen angenehmes Dasein erlangt, aber selbst diese Existenz bietet uns kein verlässliches Glück. Wir wissen nicht, was morgen ist, ob wir krank werden oder wie wir sterben. Das ist eine Angst einflößende Situation.

Entsagung hat aber auch einen positiven Aspekt. Wir machen uns bewusst, dass wir uns aus der misslichen Lage befreien können, dass es einen Zustand der Befreiung gibt. Und wir sind in der Lage, etwas zu tun, um dieses Ziel zu erreichen. Das empfinde ich als sehr ermutigend. Daraus erwächst für mich die Zuversicht, dass wir uns durch die eigene spirituelle Praxis über mehrere Leben hinweg auf die dauerhafte Befreiung hinbewegen. So können wir gewiss sein: Ich bin auf den Dharma getroffen, ich bin auf dem richtigen Weg, ich nutze mein Leben nach besten Kräften, auch wenn es mir jetzt noch nicht vollständig gelungen ist.

So gibt es einerseits Furcht in Bezug auf die Wiedergeburt und andererseits die Zuversicht, dass wir es in unserer Hand haben. Insgesamt überwiegt für mich in der Haltung der Entsagung die Zuversicht und innere

Zufriedenheit.

**Frage:** Wir kennen den ‚Geschmack der Befreiung‘ noch nicht. Wie können wir auch ohne diese Erfahrung eine echte Zuversicht entwickeln?

**Antwort:** Wir können die Befreiung zurzeit noch nicht direkt erfahren, aber es gibt Ansätze – und zwar über die Erkenntnis der endgültigen Realität, der Leerheit. Dabei ist nicht entscheidend, ob wir eine tiefe Einsicht in die Leerheit oder nur ein intellektuelles Verständnis haben, wir erkennen, dass unserer leidvollen Situation die Unwissenheit zugrunde liegt, denn aus ihr erwachsen die verschiedenen Leidenschaften wie Begierde, Hass, Stolz usw. Wer Einblick in die Leerheit gewinnt, sieht, dass es diese vermeintliche inhärente Existenz der Dinge, die wir auf die Objekte projizieren, gar nicht gibt. Das ist befreiend.

Schließlich erkennen wir, dass die Unwissenheit auf Täuschung basiert. Daraus entsteht die innere Überzeugung, dass wir diese Unwissenheit allmählich überwinden können, da sie nicht auf der Wirklichkeit basiert. Insofern gibt es einen Anfangspunkt, um den Leidenschaften ein Ende zu bereiten und den Geist umzuwandeln.

Darüber hinaus ist wichtig, dass wir die Buddha-Natur in uns sehen, die Veranlagung für einen spirituellen Weg zur Befreiung. Diese geistige Veranlagung können wir wecken, indem wir über die Drei Juwelen, Buddha, Dharma und Saṅgha, nachdenken, Zuflucht nehmen, den Buddha um seinen Segen und seine Inspiration bitten, Kenntnisse über die Leerheit sammeln usw. Auch wenn wir Mitgefühl und den Erleuchtungsgeist üben, merken wir, dass die heilsamen Geisteszustände wachsen und damit das, was wir die Erweckung der geistigen Veranlagung zur Erleuchtung nennen.

Wenn wir in einem solchen heilsamen Geisteszustand sterben, ist es fast unmöglich, in eine leidvolle Wiedergeburt zu geraten. Wir wissen, dass wir die heilsamen Geisteszustände entwickeln können, und diese Zuversicht stabilisiert den Geist. Wir gleichen einem Menschen, der ins Krankenhaus eingeliefert wird. Er hat die Hoffnung,

geheilt zu werden. Wird dagegen ein Tier ins Schlachthaus geführt, hat es keine Hoffnung, dass es lebend wieder herauskommt. Wir aber haben eine reelle Chance auf Heilung.

Es würde schon reichen, die subtile Unbeständigkeit zu erkennen. Dann entstände im Geist auf natürliche Art und Weise eine echte Haltung der Entsagung. Wer Einsicht in die subtile Unbeständigkeit hat, kann nichts anderes mehr tun als Dharma zu praktizieren. Und wenn wir nichts anderes tun würden als Dharma zu praktizieren, dann hätten wir keine Probleme.

**Frage:** Ist es richtig zu sagen, dass nicht-künstliche Entsagung auf der Basis von Geistiger Ruhe entsteht?

**Antwort:** Ja, in den Schriften ist viele Male übereinstimmend gesagt worden, dass wir für eine nicht-künstliche Entsagung, also eine Einstellung, die spontan in uns entsteht, was immer wir tun, einen sehr konzentrierten Geist brauchen. Sonst ist der Geist nicht stabil genug. Die tantrischen Schriften betonen, dass es subtile Bewusstseins Ebenen gibt, die aber im inneren Energiekanal des Körpers eingeschlossen sind; sie stehen uns im Moment nicht zur Verfügung.

Das Bewusstsein ist jetzt auf einer sehr groben Ebene aktiv, basierend auf gröberen Energien. Das macht unseren Geist sehr abgelenkt, unruhig und flatterhaft. Eine echte Haltung der Entsagung würde in diesem Geist nicht stabil bestehen. Deshalb gelten ein klarer konzentrierter Geist der Geistigen Ruhe und darauf aufbauend die Besondere Einsicht als Unterstützung für diese Geisteshaltung.



Jens Nagels

„Richte den Blick weit in die Ferne“, lautet ein Ratschlag der Kadampa-Meister, denn es dauert lange, die Befreiung zu erreichen.

**Frage:** Wir stecken in dem Dilemma, dass sich in uns zwei Konzepte, Entsagung und das Hängen an weltlichen Annehmlichkeiten, gegenüber stehen. Das ist eine ziemlich unbefriedigende Situation, die sehr lange andauern kann...

**Antwort:** Es ist in der Tat schwierig, echte Entsagung zu entwickeln, indem wir genau verstehen, was der Daseinskreislauf bedeutet. Der Begriff Samsāra ist sehr weit und vielschichtig und umfasst vieles. Vor allem hängt er mit dem alles durchdringenden Leiden zusammen, der grundlegenden Unfreiheit, die darin besteht, dass wir unter der Macht von Karma und Leidenschaften unfreiwillig Geburt um Geburt durchlaufen.

Der Einfachheit halber können wir uns auch die Leiden in allen sechs Daseinsbereichen drastisch vor Augen führen. Hier gibt es Bereiche, in denen die Lebewesen die ganze Zeit ununterbrochen unsagbare Schmerzen ertragen müssen. Kein Mensch möchte so etwas erleben. Und

doch sind wir davor nicht sicher. Unser jetziges höheres Dasein ist nichts Stabiles, wir können jederzeit in niederen Daseinsbereichen geboren werden. Dieser Sachverhalt ist auch ohne tiefere Einsichten in die Natur von Samsāra verständlich.

Für uns kommt es darauf an, dass wir uns diese leidvolle Lage klar machen, Furcht davor entwickeln und etwas Besseres anstreben, die Freiheit von den Fesseln des Daseinskreislaufs. Dabei kann es hilfreich sein, drastische Vergleiche heranzuziehen, etwa ein Schlachthaus, wo die Tiere wie am Fließband herangeholt und getötet werden. Sehen wir, dass wir selbst in Gefahr sind, so etwas zu erleben, dann fällt es uns leichter, eine Haltung der Entsagung zu entwickeln. In den angenehmen Zuständen, in denen wir meistens leben, ist es weitaus schwieriger, uns vom Daseinskreislauf abzuwenden.

**Frage:** Wenn Menschen neu den Weg zum Dharma finden und diese Belehrungen hören, wollen sie oft sofort alle Verbindungen zur Gesellschaft abbrechen. Wie sinnvoll ist das?

**Antwort:** Der indische Meister Nāgārjuna erteilte einem König einst einen Rat zur sexuellen Begierde. Wenn sexuelle Begierde unheilsam ist, müsste man dann nicht Beziehungen sexueller Art abbrechen? Nāgārjuna gab eine weise Antwort: Der König möge darauf schauen, dass der Großteil seiner Aktivitäten dem Dharma entspricht.

Hätten wir den Anspruch, dass jede unserer Handlungen dem Dharma entspräche, dann wäre das natürlich angemessen und gut. Gleichzeitig müssen wir uns fragen, wie weit wir entwickelt sind und welche Fähigkeiten wir haben. Realistischerweise müssen wir uns eingestehen, dass wir nicht so weit sind, jede Handlung im Einklang mit dem Dharma auszuführen. Das andere Extrem wäre, aus Resignation über unsere Unvollkommenheit den Dharma ganz aufzugeben.

Es ist ein wunderbarer Ratschlag, einen Großteil unserer Handlungen und Aktivitäten so zu gestalten, dass sie dem Dharma entsprechen. Wenn wir dann Schwächen an uns wahrnehmen, folgen wir dem Rat der Kadampa-Meister: ‚Richte den Blick weit in die Ferne.‘ Wir machen uns bewusst, dass ein langer Weg bis zur Befreiung vor uns liegt. So können wir uns entspannen und uns mit Ruhe und Beharrlichkeit ans Werk machen.

Es wäre wenig hilfreich, drei Tage intensiv zu meditieren, dann eine flüchtige Entsagung zu entwickeln und zu hoffen, dass daraus die großen Fortschritte erwachsen. Dies würde nur dazu führen, dass wir nach drei Tagen enttäuscht und erschöpft wären. Vielleicht bestünde sogar die Gefahr, dass wir den Dharma ganz ablehnen. Mit so einer Einstellung werden wir gar nichts erreichen.

Es wäre falsch, die Partnerschaft, Familie und die gesellschaftlichen Bindungen aufzugeben, wenn man noch nicht so weit ist. Wir sollten den Blick weit in die Zukunft richten und schauen, was unserer Situation und unseren Fähigkeiten entspricht und wie wir unser Leben so gestalten können, dass es in Richtung Dharma geht. Es gibt Aspekte, die wir jetzt noch nicht hundertprozentig praktizieren können. Das müssen wir akzeptieren.

*Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz*