



# „Wir haben die Freiheit, uns einem Lehrer anzuvertrauen oder nicht.“



Wie kommt die Lehrer-Schüler-Beziehung zustande, was bedeutet es, den Lama als Buddha anzusehen? Geshe Lobsang Palden spricht im Interview über eine Praxis, die er selbst Jahrzehnte geübt hat.

## Interview mit Geshe Lobsang Palden von Birgit Stratmann

**Frage:** Im Stufenweg zur Erleuchtung (tib. Lamrim) heißt es, das Anvertrauen an den Lehrer sei die Wurzel des Pfades. Welche Bedeutung hat diese Beziehung für uns?

**Antwort:** Die spirituelle Beziehung zwischen Lehrer und Schüler ist eine besondere Verbindung, die über das Vermitteln des Dharma hinausgeht. Das heißt jedoch nicht, dass man nun jeden, von dem man buddhistische Unterweisungen erhält, als seinen persönlichen Lehrer ansehen muss. Wir haben die Freiheit, eine Beziehung des Anvertrauens aufzunehmen oder es zu lassen.

Im Kloster unterrichten viele Lehrer. Die Mönche gehen zu verschiedenen Lehrern und hören Erklärungen wie von Freunden, auf der Basis von Respekt. Im Kloster ist es beispielsweise üblich, dass der Abt von Zeit zu Zeit Unterweisungen gibt. Alle Mönche gehen hin, verneigen sich, hören aufmerksam zu und denken über die Inhalte nach. Das bedeutet aber nicht, dass der Abt dadurch zu ihrem persönlichen Lehrer wird. Ich selbst ermutige die Mönche, zu meinen Belehrungen zu kommen, auch wenn ich nicht ihr persönlicher Lehrer bin. Auch Zuhörer mit einer kritischen Einstellung sind mir willkommen.

Es ist hilfreich, Erklärungen von verschiedenen Lehrern zu hören, weil jeder die Dinge unterschiedlich erklärt. Im Übrigen kann man auch von Mitstudenten eine Menge lernen, wenn man sich über den Dharma austauscht und darüber debattiert. Ob man jemanden als seinen persönlichen Lehrer betrachtet oder nicht, ist eine Frage der inneren Einstellung. Haben wir erst eine Beziehung geknüpft, so sind damit Verpflichtungen und Mühen verbunden, und es ist nicht immer einfach, das gute

Geshe Lobsang Palden bei seinem Besuch im Frühjahr in Hamburg



Verhältnis zu bewahren. Entspannter ist es, von einem Lehrer einfach nur Erklärungen zu hören, ohne diese Verpflichtungen auf sich zu nehmen.

Ob man jemanden als seinen persönlichen Lama betrachtet oder nicht, ist die freie Entscheidung eines jeden Einzelnen. Sie basiert auf reiflicher Überlegung und der Prüfung der Qualitäten des Lamas; auch die Frage, ob man ein gutes Verhältnis zu ihm bewahren kann, spielt hier eine Rolle. Erst wenn wir uns für jemanden als unseren persönlichen Lehrer entschieden haben, wird das Anvertrauen relevant, vorher nicht. Dann kommen auch

persönliche Lehrerin, wie er es früher getan hatte. Dies sei der Grund, warum er jetzt auf diese Hindernisse stieße und keine Fortschritte mache. Der Lama gab ihm dann den Rat, diese Lehrerin als Hauptlehrerin im Verdienstfeld, das man sich in der Meditation vorstellt, anzusehen.

Der Hintergrund ist folgender: Wenn man in Tibet das Alphabet lernen wollte, ging man zu einem Menschen, den man dann als seinen persönlichen Lehrer betrachtete. Dies hing auch damit zusammen, dass es keine Schulen gab und überhaupt nur wenige Menschen außerhalb der Klöster lesen und schreiben konnten. In dem gerade angesprochenen Fall war es so, dass der Schüler sich entschieden hatte, die Nonne als persönliche Lehrerin anzusehen, und dann später davon abrückte. Hätte er sie von Anfang an nicht so betrachtet, hätte die Trennung von ihr nicht diese Folgen für ihn gehabt.

Ich glaube nicht, dass sich das Anvertrauen an den geistigen Lehrer, wie es im Lamrim erklärt wird, ausschließlich auf die tantrische Praxis bezieht. Es ist jedoch richtig, dass im Tantra eine sehr enge Lehrer-Schüler-Verbindung zustande kommt. Wenn man tantrische Unterweisungen oder Initiationen nimmt, dann wird der Lehrer zum persönlichen Lama, anders wäre die Übertragung gar nicht möglich. Im Verlaufe der Initiation nimmt der Lama einem Gelöbnisse ab, manchmal auch Schwüre, dass man sich stets dem Lama anvertrauen werde. In dieser intensiven Form gibt es das im Sūtrayāna nicht. Dennoch kann man nicht sagen, dass die Lehrer-Schüler-Verbindung für den Sūtra-Pfad bedeutungslos wäre, denn es heißt, dass sich Hindernisse aufbauen, wenn man das gute Verhältnis zum Lama nicht bewahrt.

**Frage:** Beim Anvertrauen übt man sich darin, den Lama als Buddha anzusehen. Bezieht sich das hauptsächlich auf die Zeit der Meditation, wo man sich in reinen Geisteszuständen schult? Westliche Praktizierende scheinen ein Problem zu haben, wenn sie plötzlich im Alltag mit den Unzulänglichkeiten ihres Lehrers konfrontiert werden.

**Antwort:** Den Lama als Buddha anzusehen bezieht sich im Wesentlichen auf die Zeit der Meditation, wobei wir auch hier einen Unterschied zwischen der Meditation im Tantra und der im Sūtra machen. Im Tantrayāna ist eine wichtige Praxis, den Lama als Buddha anzusehen – man visualisiert ihn in der Erscheinung der Gottheit. Auch im Sūtrayāna ist es vorteilhaft, den Lama als Buddha zu betrachten. Der Segen oder die Inspiration vom Buddha selber ist größer, je stärker man die Verbindung zwischen dem Buddha und dem eigenen Lama empfindet. So schulen wir uns in der Meditation und überlegen uns die Begründungen, die in den Lamrim-Texten gegeben werden, etwa dass die Buddhas selbst das Versprechen

### ***„Den Lama als Buddha anzusehen bezieht sich im Wesentlichen auf die Zeit der Meditation.“***

all die Ratschläge, die etwa im Stufenweg zur Erleuchtung über die Beziehung zum geistigen Lehrer gegeben werden, zum Tragen.

Sollten wir im Laufe der Zeit Probleme mit dem Lehrer bekommen, dem wir uns anvertraut haben, so wäre es ratsam, dass wir uns in aller Stille zurückziehen, ohne das öffentlich zu machen. Denn wenn wir mit anderen darüber sprechen, könnte es sein, dass ihre Beziehung zu dem Lehrer gestört wird. Sich von seinem persönlichen Lama wieder zu trennen, ist ein großer Schritt. Dazwischen liegen viele Etappen, etwa, dass wir mal wütend auf den Lama werden. Das ist zwar negativ, bedeutet aber nicht automatisch eine Trennung von ihm. Zwischen zwei Menschen kommen Wut und Zorn vor, und wir können das wieder korrigieren und bereinigen.

### **Die Beziehung zum Lehrer pflegen**

**Frage:** Ist das Anvertrauen eine sehr fortgeschrittene Praxis, die man vor allem mit Blick auf das Tantra übt, wo es um reine Wahrnehmungen geht?

**Antwort:** Das ist ein sehr schwieriger Punkt und nicht so einfach zu beantworten. In Tibet gab es jemanden, der keine Verwirklichungen erreichen konnte. So sehr er sich auch abmühte, er kam auf dem Pfad nicht richtig vorwärts. Sein Lehrer sah, dass es ein Hindernis mit einer früheren Lehrerin gab, einer Nonne, die ihm einst Lesen und Schreiben beigebracht hatte. Doch irgendwann gab sie ihr Nonnengelübde auf und heiratete. Ihr Schüler entwickelte deswegen eine schlechte Meinung über sie. Er wandte sich von ihr ab und betrachtete sie nicht mehr als seine



gaben, den Wesen jederzeit zu helfen. Wie sollten sie wirken, wenn nicht, indem sie den Dharma unterrichten? Wenn wir diese Gedankengänge intensiv einüben, wirkt sich das sehr positiv aus.

Oft haben wir das Problem, dass wir im Dharma zwar etwas lernen, studieren und uns in Kontemplation und Meditation üben, aber es geht nicht so recht vorwärts, wir spüren keine echte Veränderung in unserem Geist. Dann ist diese Meditation eine große Hilfe. Aber es ist wichtig, dies im Einklang mit den eigenen Fähigkeiten zu tun, nicht mit Gewalt. Das Wesentliche ist das Einüben in der Meditation.

**„Wir müssen nicht jeden, der uns den Dharma lehrt, als unseren Guru ansehen.“**

### Im Alltag normal zusammenarbeiten

**Frage:** Das heißt, wir können auf der alltäglichen Ebene eine normale Beziehung zum Lama pflegen wie zu einem gewöhnlichen Menschen?

**Antwort:** Ja, genau so wird es gemacht. Im normalen Leben verhält man sich respektvoll, so wie wir uns auch anderen Menschen gegenüber verhalten. Wenn wir mit einem Lehrer zusammenleben, gibt es viele Dinge zu erledigen und zu besprechen, denn wir unterstützen ihn in den täglichen Belangen. Wenn wir zusammenarbeiten wollen, müssen wir uns mit ihm als einem normalen Menschen unterhalten.

In der Meditation üben wir dann das stärkere Vertrauen, indem wir ihn wie einen Buddha betrachten, so wie es in den Texten beschrieben ist. Im Kloster scheuen sich die Mönche manchmal sogar, Initiationen von Lehrern zu nehmen, von denen sie täglich Unterricht bekommen. Wenn man über viele Jahre mit jemandem lebt, kann man ihn nicht anhimmeln wie einen Buddha. Man sollte sich nicht unter Druck setzen, den Lama auch im Alltag ständig wie einen Buddha anzusehen. Im Sūtrayāna wird es ein bisschen lockerer gehandhabt, im Tantrayāna eher strenger. Man übt seiner Stufe entsprechend und überfordert sich nicht. Vielleicht nimmt man Initiationen eher von Lehrern, mit denen man nicht Tag für Tag zusammen ist.

**Frage:** Welchen Nutzen haben Sie aus dem Anvertrauen gezogen?

**Antwort:** Das Anvertrauen hat mir in meinem Leben sehr genutzt. Ich war mit meinem Lehrer Kensur Geshe Ugyen Rinpoche (1914 – 2007) seit meinem siebzehnten

Lebensjahr zusammen und habe viele Belehrungen und Ratschläge für das Studium und die Praxis von ihm bekommen. Über fünfzig Jahre lang, bis zu seinem Tod vor ein paar Monaten, habe ich versucht, ihn in seinen Aufgaben zu unterstützen und ihm zu Diensten zu sein, so gut es mir möglich war. Ich denke, das hat mir sehr viel Nutzen gebracht. Wenn man so ein gutes Verhältnis zu seinem Lama hat, gehen auch alle Arbeiten, die man macht, viel besser von der Hand. Es gibt weniger

Hindernisse und Misserfolge, dafür aber mehr Glück und Erfolg in der Arbeit und überhaupt im ganzen Leben. Das habe ich zum großen Teil

meinem guten Verhältnis zum Lehrer zu verdanken.

**Frage:** Wie übt man das Anvertrauen, wenn der Lehrer verstorben ist? Hauptsächlich in der Meditation, indem man ihn visualisiert?

**Antwort:** Ja, man kann weiter an den Lama denken und ihn als Buddha ansehen, sich an seine Freundlichkeit und seine Tugenden erinnern. Im Grunde genommen wird es sogar etwas einfacher. Denn das ständige Zusammensein mit ihm, das uns Schwierigkeiten bereiten kann, fällt weg. Manchmal gibt er einem Aufgaben und Ratschläge, die nicht einfach umzusetzen sind, oft ist das sehr mühevoll. Wenn er nicht mehr da ist, ist das, was bleibt, dass man ihn als Buddha ansieht und sich davon inspirieren lässt.

Wichtig ist mir der Punkt, den ich eingangs schon erwähnte: In einer Klosteruniversität oder in einem Dharmazentrum gehen viele Lehrer ein und aus. Man lernt viel von ihnen, aber man sieht sie nicht unbedingt als persönliche Lehrer an. Das ist auch nicht nötig. Man kann einen Menschen, der einem Ratschläge und Erklärungen gibt, wie einen guten Freund betrachten und wertschätzen. Man muss nicht jeden als persönlichen Lehrer ansehen.

*Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz*

Geshe Lobsang Palden, 1935 in Tibet geboren, ist Abt der Klosteruniversität Sera Jhe in Südindien und einer der Hauptlehrer für das Geshe-Studium. Er war der engste Schüler von Kensur Geshe Ugyen Rinpoche (1914 – 2007), dem er schon mit 17 Jahren begegnete.