

„Den Wesen einfach helfen“ – Besuch bei Geshe Tenpa Choephel

Geshe Tenpa Choephel lebte und lehrte von 1995 bis 2003 in Deutschland. 2003 ging er zurück in sein Heimatkloster Sera Jhe in Indien. Dort erkrankte er schwer und verbrachte trotzdem zwei Jahre in Klausur. Christine Rackuff traf den tibetischen Meister in Indien.



Geshe Tenpa Choephel lebte von 1995 bis 1998 im Tibetischen Zentrum in Hamburg und war von 1998 bis 2003 Spiritueller Leiter am Tibetisch-Buddhistischen Zentrum in Berlin. Das Bild ist aus dem Jahr 2004.

von Christine Rackuff

Das freundlich hell verputzte Haus liegt in der sengenden Hitze des indischen Nachmittags. Von weit schon leuchtet es durch einen kleinen Eukalyptuswald. Am strahlend blauen Himmel ballen sich dunkle Regenwolken; das Ende der Monsunzeit kündigt sich an. Für die mehr als 5000 in Sera lebenden Mönche heißt das, nach Monaten endlich wieder trockene Füße zu haben, nicht mehr durch knöchelhohe Schlammfüßen zu waten. Nur dem 12jährigen Novizen Lobsang Dorje macht das noch richtig Spaß. „That’s India,“ lacht er unbekümmert und führt mich die Treppe hinauf zu Geshe Tenpa Choephels Zimmer. Es ist bescheiden eingerichtet, von Sonne durchflutet, mit weiter Sicht über die abgeernteten Maisfelder. Im Mittelpunkt des Raumes der Altar. Obst, Wasserschalen und Butterlam-

pen sind aufgestellt. Seit seiner Rückkehr aus Europa lebt Geshe Tenchoe in diesem Haus, das mit Spenden aus Deutschland errichtet wurde. Nun bietet es 20 seiner insgesamt 80 Schülern Platz zum Studieren und Wohnen.

Schon in Deutschland hatte Geshe Tenpa Choephel mit den Vorbereitenden Übungen für sein mehrjähriges Retreat begonnen. 100.000 Niederwerfungen, Hunderttausende Mantra-Rezitationen, handgefertigte Tsa-Tsas, Wasseropfer – all das soll den Geist von negativem Karma reinigen. Auch in Indien liefen die Vorbereitungen zunächst nach Plan. Doch eines Morgens finden ihn seine Mönche bewusstlos am Boden. Ein tibetischer Arzt erkennt die lebensbedrohliche Situation einer schweren Erkrankung. Im gut 200 Kilometer entfernten Hospital der Stadt Mysore

liegt Geshe Tenchoe 48 Stunden im Koma. „Ich war schon zwei Tage tot,“ nennt er es heute.

Eine riskante Hirn-Operation rettet ihm das Leben. Rekonstruieren lässt sich der Zusammenbruch kaum. Wenn er heute davon erzählt, sich mit der Hand über die Einbuchtung auf der rechten Schädelseite streicht, blitzt der alte Schalk in seinen Augen. „Kapala (tibetisches Wort für eine Schädelschale, die für Rituale genutzt wird) kaputt, nicht mehr brauchbar,“ lacht er. Weitere Folgen sind, dass die Beweglichkeit des linken Armes eingeschränkt ist, die Finger oftmals kraftlos ins Leere greifen. Auch das ganz normale Gehen fällt ihm schwer. Trotz aller Hindernisse hat er damals, unter Aufbietung seiner ganzen Kraft, die ersehnte Klausur begonnen und ohne Zwischenfälle zwei Jahre später vollendet.



Immer Zuflucht nehmen

Was ihn in all dieser Zeit getragen hat? Seine Antwort kommt schnell und eindeutig: „Die Drei Juwelen, Buddha, Dharma und Saṅgha, haben geholfen. Immer Zuflucht nehmen ist wichtig. Vertrauen in die Buddhas, sie sind ja da,“ sagt er in dem gebroche-



Geshe Tenpa Choepel verbringt die meiste Zeit des Tages in Gebet und Meditation.

nen Deutsch, das noch übrig geblieben ist. „Haben Sie keine Angst vor dem Tod?“ frage ich. Die braune Mala gleitet leise durch seine Finger. Im Zimmer ist es heiß und plötzlich dunkel – der übliche indische Stromausfall am Abend. Die Solarleuchten springen automatisch an. „Doch,“ sagt er, mit Unterstützung seines Übersetzers Tenzin Kuntchok, „aber dann denke ich sofort an die Buddhas. Wir alle sind vergänglich, jeder von uns, alles um uns herum.“

Geshe Tenpa Choepel ist ein Meister der leisen Töne geworden, er sucht den Rückzug in die eigene Stille, den Dialog mit den Buddhas. Sein Alter, seine Gebrechlichkeit sind

Tatsachen, mit denen er sich nicht mehr aufhält. In den langen einsamen Tagen und Nächten seiner Klausur hat er wieder und wieder über Vergänglichkeit meditiert. So konnte er viele Zweifel nicht nur hinsichtlich der Existenz seiner eigenen Person aufgeben, sondern auch in Bezug auf seine Eltern, Geschwister, seine Heimat Tibet. Wie negativ das Haften am Selbst ist, hat er in dieser Zeit intensiv erfahren und ist sich dessen ständig bewusst: „Alles wird eines Tages zu Asche, besteht nicht mehr. Alle Wesen werden alt, verschwinden von dieser Welt, einige bringen es vielleicht auf 100 Jahre, und dann?“ Die unausweichliche Vergänglichkeit alles Bestehenden ist ihm zutiefst klar geworden. Gleichzeitig sagt er von sich, dass er kein wirklich guter praktizierender Buddhist ist. Dabei schüttelt er heftig den Kopf, als wollte er jeden Protest schon im Voraus abwehren.

Ja, natürlich schluckt er auf Anordnung der Ärzte Medizin, eine Handmulde voller Pillen und Kapseln pro Tag kommt da zusammen. „Ich nehme sie nicht, um im Alter wieder gesund zu werden, sondern um solange wie möglich den Dharma zu lehren und nach bestem Wissen an andere weiterzugeben. Mein Lebensziel ist eine gute Wiedergeburt, um für andere Wesen nützlich zu sein. Ein Buddhist, der sich allein auf dieses Leben konzentriert, der Tugenden ansammelt, um nur in diesem Leben davon zu profitieren, ist kein guter Praktizierender. Wahre Praxis ist, sich auf das nächste Leben vorzubereiten.“

Geshe Tenchoe ist zufrieden mit seinem Leben, wie es jetzt ist. Er hat viel Glück gehabt, war dem Tod schon sehr nahe. „Aber Dank der Buddhas hat sich noch einmal alles zum Guten gewendet, habe ich noch einmal Gelegenheit bekommen, Verdienste anzusammeln. Natürlich möchten wir so vielen Wesen wie möglich helfen, da wir aber selbst nur



geringe Tugenden haben, ist das schwer zu realisieren. Durch das Unterlassen der Zehn Unheilsamen Handlungen und des Schädigens anderer können wir einen kleinen Beitrag leisten und vielleicht sogar einigen Menschen diese Prinzipien näher bringen.“

Hat ihn seine Zeit in Klausur dem Erleuchtungsgeist näher gebracht? Er hält inne und stellt seine Teetasse kurzerhand wieder ab, der Gedanke bewegt ihn sichtlich. „Doch, ja,“ sagt er zögernd, „ein bisschen vielleicht. Es gibt einen Unterschied in meinem Geist zu der Zeit vorher. Ich habe Bodhicitta nicht wirklich erreicht, aber mein Grundverständnis für Liebe und Mitgefühl ist gewachsen.“ Vor allem weist er auf die Bedeutung des Gleichmuts hin: „Als Praktizierende müssen wir uns von dem zerstörerischen Gedanken befreien, ‚Dieser hier ist mein Freund, der dort ist mein Feind‘. Wir sollten lernen, nicht mehr zwischen Freund und Feind zu unterscheiden. Wirkliches Mitgefühl ist frei von solcher Beurteilung.“

Der Klosteralltag in Sera beginnt früh für Geshe Tenpa Choepel. Ohne Ausnahme klingelt sein Wecker um 3 Uhr früh. Etwas Gymnastik – am Badewannenrand festhalten und zehnmal in die Knie gehen – bringt ihn in Schwung. Ab 3.30 Uhr folgt die tägliche Praxis: Zuflucht, Gebete und Meditation. Um 6 Uhr wird es hell,



Christine Rackuff (links) im Gespräch mit dem Geshe und dem Übersetzer Tenzin Kuntchok.



Geshe-la umrundet einen Stupa im Kloster Sera Jhe. Das Gehen fällt ihm seit seiner Erkrankung schwer.

der Gesang hunderter Tropenvögel begleitet nun Geshe-las Rezitationen. Kurz vor 7 Uhr hilft ihm sein Assistent Serja beim Ankleiden.

In seinem Zimmer steht auch ein elektrisches Laufband, das während der Klausur häufig zum Einsatz kam. „Hat der Dalai Lama auch,“ schmunzelt Geshe Tenchoe, drückt auf den Knopf, hält sich gekonnt rechts und links fest und trabt fröhlich auf der Stelle.

Für den Geshe ist seine Dharma-Praxis kein Muss sondern ein Herzenswunsch, er will keine Zeit mit Belanglosigkeiten verschwenden.

Wenn er die drei schneeweißen Hofhündchen streichelt, flüstert er ihnen Mantras ins Ohr, die kleinsten Insekten werden von ihm beachtet, er macht einen großen Schritt, um nicht auf sie zu treten. „Wir sollten immerzu an all die vielen Wesen denken, die genau wie wir in Samsāra leben. Es ist soviel Leid da, und es gibt überall Gelegenheit zu helfen. Das dürfen wir nie vergessen.“

Die Westler befassen sich zu wenig mit der Vergänglichkeit

Später umrunden wir mehrmals den großen Tempel von Sera Jhe. Auch das ist für Geshe Tenchoe weniger

Spaziergang als Praxis. An den hohen Tempeldächern hängen meterlange Bienenwaben, in denen Zehntausende Bienen aktiv sind. Viele fallen herunter, liegen sterbend auf dem Betonboden, man weiß nicht genau warum. Obwohl unsicher im Gehen bückt er sich wieder und wieder, um zappelnde und sterbende Tiere mit der bloßen Hand aufzuheben. Er bläst Mantras auf sie und trägt sie zu einem kleinen Grasbeet. „Hier sterben ist besser als dort,“ sagt er mitfühlend. Ich schäme mich wegen meiner Angst, dabei gestochen zu werden. Geshe sieht es mir an: „Ja, es tut weh, aber egal.“ Bückt sich erneut und trägt eine sterbende Biene zu ihrem letzten Lager.

Das Thema Tod und Vergänglichkeit bestimmt wieder einmal unser Gespräch, pünktlich um 18 Uhr bricht in Südindien die Dämmerung herein. Am Himmel blitzen Myriaden von Sternen, zum Greifen nahe. Wir sitzen noch draußen. „Der Tod ist im tibetischen Denken tief verwurzelt, Tibeter sprechen häufig über die Abhängigkeit des Entstehens, über Vergänglichkeit und die Kraft des Karma. Es gehört dazu. In Deutschland, vielleicht im Westen überhaupt, ist das anders, die Menschen befassen sich zu wenig mit der Vergänglichkeit. Warum ist das so? Beschäftigung mit diesen Themen führt dazu, dass wir uns nicht mehr so am Selbst festhal-

ten. Das Leben wird einfacher und angstfreier. Das wünsche ich von Herzen meinen Schülern in Deutschland, an die ich immer wieder gerne denke.“

Geshe-las Gedanken wandern nach Tibet: „Dort haben wir fast alles verloren, die Klöster, nun auch die Sprache, die Kultur, viele Menschen und Tiere mussten grenzenloses Leid ertragen. Der Dalai Lama geht konsequent den Weg der Gewaltlosigkeit, den Mittleren Weg. Das müssen wir, wo immer wir sind, unterstützen. Wenn die Menschen in der Welt nicht friedlich aufstehen, wird der Buddhismus in Tibet langsam sterben, zuviel ist schon dahin.“

Wie und ob wir im Westen helfen können, frage ich Geshe Tenchoe. „Indem ihr Dharmazentren gründet, dort qualifizierte Lehrer einsetzt und indem ihr Flüchtlinge unterstützt. Wenn die Ursache für Gutes der Dharma ist, wird auch die Wirkung gut sein. Geben wir Negatives auf, wird Gutes erwachsen. Unsere Motivation sollte die eines Bodhisattva sein, der sich mehr um das Wohl der Wesen kümmert als um sein eigenes. Wenn unsere tiefste Motivation im Leben uneigennütziges Helfen heißt, wird die Ernte gut sein.“ ▀

Die Gespräche übersetzte der Schweizer Mönch Tenzin Kuntchok aus dem Tibetischen ins Deutsche.