



# Was das Herz wirklich sucht ...

*Interview mit Losang Khedrub, ehemaliger ordinerter Mönch*

**Bitte erzähle: Wie wurdest Du damals buddhistischer Mönch? Was hast Du dir erhofft, und wie hast Du den Weg vom Entschluss bis zum Ritual der Annahme der Gelübde empfunden?**

KHEDRUB: Mir ist damals sehr klar gewesen, dass ich den Buddhismus für mich in diesem Leben nicht wieder verlieren darf, weil er mich aus einer Depression herausgeholt hat. Diese war ausgelöst durch eine lange, erfolglose Suche nach Sinn, und in gewisser Weise auch nach Religion. Und dafür war es für mich wichtig, dass ich auch diese zentrale Aussage, die wir im Buddhismus so häufig wiederholen: „Möge ich zum Nutzen aller Lebewesen die Buddhaschaft erreichen!“ ernst nehme.

Aber die Buddhaschaft erreichen, kann man eben nicht einfach so nebenbei am Wochenende. Müde nach der Arbeit so

ein bisschen nebenbei studieren oder sich vielleicht während der Arbeit mal hin und wieder erinnern, reicht nicht. Mir war klar, dass ich es, wenn ich es ernst nehmen möchte, Vollzeit und von ganzem Herzen machen muss. Von dieser Überzeugung geprägt, bin ich damals Mönch geworden: Ich muss den Buddhismus behalten, und dafür muss ich ihn wirklich von ganzem Herzen ernsthaft praktizieren.

Der Weg zum Ritual des Mönch-Werdens, also zum Nehmen der Gelübde, war vor allem davon geprägt, mein Hab und Gut aufzulösen, und familiäre Konflikte zu beseitigen, die mit der Entscheidung, Mönch zu werden, einhergehen. Unter anderem zum Beispiel durch ein Treffen gemeinsam mit Geshe Pema Samten, meiner Familie und Frank Dick als Übersetzer, um den Familienmitgliedern zu zeigen, dass es keine Sekte ist,

in die ich hier eintrete. Und dass es auch nicht anti-familiär ist, sondern dass – ganz im Gegenteil – die Familie und die Beziehung zur Mutter wichtig ist. Dazu eine Anmerkung: Im Kloster Nalanda wurde uns immer wieder von den älteren Mönchen aufgetragen, zu Hause anzurufen und eine enge Beziehung zur eigenen Familie aufrecht zu erhalten, weil das halt als wichtig angesehen wird und als gesund. Ganz das Gegenteil zu der Erwartung, „oh, nein, unser Sohn oder Bruder geht ins Kloster, den sehen wir nie wieder. Der hat jetzt einen ganz anderen Lebensweg, ganz andere Erfahrungen, den haben wir verloren.“

**Der Entschluss war dann gefallen, du hast mit der Familie gesprochen und bist dann zur Annahme der Gelübde gekommen. Abgesehen vom eigentlichen Prozess, wie hast du es empfunden?**



Mönche treffen sich beim Dalai-Lama-Besuch in Frankfurt 2009

KHEDRUB: Ich habe es als großes Geschenk empfunden. Und ich erinnere mich, dass ich direkt noch am gleichen Nachmittag, als ich die Gelübde abgegeben habe, diese Empfindung auch geäußert habe. Dass die Dinge endlich so sind, wie sie sein sollen. Dass ich endlich so leben soll, wie ich leben möchte. Vorher war es so, dass es mehr toleriert wurde, dass ich so lebe, wie ich gerne leben möchte. Und jetzt war es so, dass ich beispielsweise nicht mehr der Außenseiter war, der keinen Alkohol trinkt, der nicht auf Parties geht und sich von solchen Dingen fernhält, sondern dass es von mir erwartet wird, dass es Teil meiner Rolle war, die ich übernommen hatte. Das hat mich gleich zu Anfang schon sehr befreit fühlen lassen.

*Wie hat sich dann das Verhältnis zu den anderen Mönchen für dich gezeigt? Was hat dir die Gemeinschaft mit den Mitbrüdern gegeben?*

KHEDRUB: Es ist ein schwer beschreibbares, angenehmes Gefühl. Ein liebevolles und warmes Gefühl, Teil einer Klostergemeinschaft zu sein. Und auch gemeinsam mit den jungen Mönchen zu lernen, was es bedeutet, Mönch zu sein. Aber auch dieses immer füreinander da sein. Die Tibeter sind zum Beispiel so, dass sie, wenn sich jemand schlecht fühlt, oder sauer ist

und so weiter, ihn besonders integrieren. Also gerade dann, wenn man sich eigentlich abschotten und die Tür zuhauen möchte, weil man von allem und von den Leuten genug hat. Dann wäre es so, dass die Tibeter gerade zu dir kommen, dich umrunden, zu dir Kontakt aufnehmen – auch wirklich körperlichen Kontakt – und dich auch foppen, sich über dich lustig machen, bis du selbst auch anfängst, mit ihnen zu lachen. Und du realisierst, dass es wirklich Blödsinn war, sich so anzustellen. Sie lassen es einfach nicht zu, dass man sich selbst distanziert, weil sie wissen, dass das eher kontraproduktiv ist. Das ist eine Sache, die für uns Westler erst einmal gewöhnungsbedürftig ist, die aber schnell zu einer engen, liebevollen und verständnisvollen Gemeinschaft führt, in der es normal ist, dass man sich auch übereinander lustig macht. Gerade die Tibeter untereinander bezeichnen sich zum Beispiel als „Der Stotterer“ oder „Der mit der langen Nase“ oder „Der mit der schwarzen Haut“ und so weiter. Sie nehmen ganz alberne Äußerlichkeiten solange als Hauptmerkmal, mit dem sie jemanden benennen, bis derjenige selbst gar kein Problem mehr damit hat, dass er zum Beispiel eine lange Nase hat oder stottert usw., weil ihm halt auch irgendwann klar wird, dass es eigentlich wirklich nur eine Äußerlichkeit ist. Dann hören sie auf, dich so zu nennen.

In einer westlichen Mönchsgemeinschaft ist das natürlich etwas anders. Aber die hat ihre eigenen Vorteile. Beispielsweise habe ich es bei den Westlern so erlebt, dass wirklich jedes Gespräch – und sei es am Frühstückstisch oder beim Spaziergang – immer zum Dharma führt. Man fängt an, sich über die anderen Mönche zu unterhalten oder über die Umwelt oder über Schuhe – was auch immer man gerade vor Augen hat, man ist nach drei Sätzen beim Dharma. Das hat man auch in Dharma-Zentren nicht sehr häufig.

*Was hat dir das Verhältnis zu den Lehrern gegeben? Hat es etwas mit der Verbindung zu einem Vater zu tun, sind sie eine Art „Ersatzvater“?*

KHEDRUB: „Ersatzvater“ würde ich gar nicht unbedingt sagen. Es ist ein ganz anderer Level als ein biologischer Vater. Diese Rolle des spirituellen Vaters und des spirituellen Sohns auf der Seite des Schülers: Das ist für einen spirituell Suchenden viel intensiver als Rollenvorbilder in Bezug auf Männlichkeit, wie man sein Leben lebt oder eben alle diese Dinge, die einem der biologische Vater mitgibt. Für einen spirituell Suchenden ist der spirituelle Vater – würde ich behaupten – erst mal wichtiger.

*Und dennoch gibt es auch Schwierigkeiten in der Verbindung zum spirituellen Lehrer?*

KHEDRUB: Schwierigkeiten entstehen meistens dann, wenn der spirituelle Sohn nicht auf den spirituellen Vater hört, bzw. vielleicht andere Ziele hat oder Anweisungen nicht mehr nachvollziehen kann. Zum Beispiel möchte man vielleicht lieber woanders leben und anderes studieren, und das sagt man, bittet seinen spirituellen Vater um Rat oder seinen Segen dafür; und dann sagt er nein. Dann muss man sich überlegen: Macht man das dann trotzdem, oder fragt noch mal und noch mal und hofft, dass es irgendwann ein Ja gibt. Das wird dann schwierig, denn dann muss man sich in den Konflikt begeben, der dann oft – vor allem bei Leuten, die sich noch nicht so ganz auf diese Beziehung eingelassen haben –

dazu führt, dass sie anfangen, bei wichtigen Entscheidungen gar nicht mehr zu fragen. Man fragt nur noch bei den unwichtigen Sachen, und bei den Wichtigen wird einfach gehandelt. Also wenn man schon weiß: „Das gibt wahrscheinlich ein Nein, das habe ich mir schon mal eingehandelt, das mache ich nicht noch mal“, dann macht man das Gewünschte einfach. Da gibt es dann manchmal Konflikte oder Probleme.

Diese Probleme entstehen normalerweise nicht so sehr beim Lehrer, sondern eher auf der Seite des Schülers. Sie sind auch wirklich nur im Geist des Schülers Probleme.

*Ist das wirklich ein Unterschied zum leiblichen Vater? Auch da überlegt man sich ja schon mal, welche Fragen man stellt. Ist das nicht eher eine Frage der emotionalen Verbindung?*

KHEDRUB: Sicherlich, wobei, wenn man sich in die Rolle eines Mönches begibt, ist es Teil dieser Rolle. Und es ist einem auch schon vorher bewusst, dass man auf den spirituellen Vater hören muss. Gleichzeitig übernimmt dieser die Verantwortung für einen, dafür zu sorgen, dass es einem im Notfall auch gut geht. Er sorgt im Verlauf der spirituellen Laufbahn dafür, dass man auf dem richtigen Weg bleibt, aber wenn man völlig von diesem abkommt, ist er auch derjenige, der einen immer wieder auffangen kann. Diese gegenseitige Verpflichtung – würde ich sagen – ist stärker, als bei einem biologischen Vater oder Sohn. Wo es ja schon fast zur Rolle gehört, dass man sich irgendwann von ihr löst und damit bricht. Was ja bei dem spirituellen Vater eigentlich erst erheblich später der Fall wäre: Wenn nicht nur die Ziele vollkommen übereinstimmen, sondern auch die Erkenntnis, weil man selbst ebenfalls den erleuchteten Status eingenommen hat.

*Kannst du beschreiben, wie der Umgang mit den genommenen Gelübden in den unterschiedlichen Kloster-Kontexten, die du ja alle erlebt hast, sich darstellt: als Laie, im westlichen Kloster oder im Kloster in Indien?*



Khedrub mit Lhawang Namdol, einem guten Freund (Zimmer-Nachbar und „großer Bruder“)

KHEDRUB: Ich hatte tatsächlich das Glück zuerst – also knapp zwei Monate – im Laienzentrum als Mönch zu leben, dann ein Jahr im westlichen Kloster und dann zwei Jahre im tibetischen Exilkloster. Der Umgang jeweils mit dir als Mönch ist vollkommen anders. Im Westen erfährt man als Mönch in einem Laienzentrum so etwas wie Verehrung, ohne dafür eine signifikantere Leistung erbracht zu haben. Das ist schon mal merkwürdig. Wobei man sich immer wieder bewusst machen muss, dass es hier nur um die Verehrung der Gelübde geht und dessen, was man damit ausdrückt. Und was dieses in den Geistern der Wesen wachruft. Da hat man dann zum Beispiel Erlebnisse in der U-Bahn: Man wird auf einmal angesprochen, ob man ein Mönch sei. Man sagt „ja“, und dann werden einem Gaben dargebracht. Jemand gibt einem den Liter Milch, den er gerade gekauft hat, weil er gerade nichts anderes hat. Oder ein bisschen Kleingeld, und was auch immer die Leute haben. Oder sie holen sich einfach nur Rat mitten in der U-Bahn, obwohl es vielleicht sogar ein bisschen peinlich sein könnte. Trotzdem setzen sie sich dann neben einen rot gewandeten Mönch und lassen ihrer Verehrung freien Lauf.

*Du sprichst gerade den Umgang der anderen mit dir an. Wie ist aber der eigene*

*Umgang oder die Möglichkeit, die Gelübde zu leben? Wie ist der Umgang mit den Gelübden für dich als Mönch in diesen unterschiedlichen Kontexten?*

KHEDRUB: Im Laienzentrum ist es natürlich schwieriger, die Gelübde als solche zu leben, weil man u. U. der einzige ist, der diese Gelübde dort gerade lebt. In meinem Fall war noch Geshe Pema Samten da, aber ansonsten gibt es keine Gemeinschaft, mit der man das zusammen lebt. Eigentlich bildet man immer einen Kontrast zu den anderen Leuten, die diese Gelübde nicht haben, nicht kennen und eventuell noch nicht einmal für richtig halten, weil Gelübde einschränken. Einschränken ist etwas, das uns Westlern nicht unbedingt entgegenkommt.

Leichter fällt es dann, wenn man sich zum Beispiel in die Gemeinschaft von Nalanda begibt. Als ich dort angekommen bin, war es für mich besonders schön, nur noch einer von vielen zu sein. Und wenn mal Besucher kommen, dann sind die halt die „Komischen“, die nicht in Roben rumlaufen und Gelübde einhalten – zumindest nicht die gleichen Gelübde. Es ist schön, wenn man gemeinsam die Gelübde halten kann. Andererseits ist die westliche Gemeinschaft da ein bisschen gespalten. Teilweise inspiriert von den Theravada-Mönchen, die ja ihre Gelübde wesentlich strikter einhalten, halten auch

viele Westler ihre Gelübde sehr strikt, weil sie die Begründungen, die genannt werden, warum man diese Gelübde vielleicht nicht so streng halten muss, für nicht schlagkräftig halten. Und dann gibt es welche, die eher klassischerweise den Tibetern folgen, und sich sagen: „Wir machen es so, wie unsere Lehrer das machen, und leben das Ganze mit den Gelübden jetzt mal nicht so strikt“.

Man muss natürlich dazu sagen: Es gibt bestimmte Gelübde, die alle strikt halten. So etwas wie kein sexuelles Verhalten. Also nicht nur das sexuelle Fehlverhalten, sondern gar keinen Sex. Oder auch das Stehlen. Wenn man dieses Gelübde bricht, dann ist man auf der Stelle kein Mönch mehr. Diese Gelübde versucht jeder, so gut es geht, einzuhalten. Und wenn nicht, dann gibt man im Zweifelsfall eher seine Gelübde zurück, als sie zu brechen. Aber alle anderen Gelübde sind Verhandlungssache. Von jedem mit sich selbst und von der Gemeinschaft vor sich selbst. Weil man sich als derjenige, der diese Gelübde nicht so strikt hält, vor den anderen Mönchen rechtfertigen muss. Das würde im Laienzentrum zum Beispiel nicht passieren. Dort geht normalerweise keiner hin, und sagt: „He, du darfst doch nachmittags gar nichts essen.“ Das ist in einer Klostergemeinschaft wie Nalanda schon öfter mal der Fall.

#### *Und in Indien oder Tibet?*

KHEDRUB: In Indien ist das Verhältnis zwischen denen, die die Gelübde sehr strikt halten, und denen, die die Gelübde sehr locker auslegen, sehr stark zu den Lockeren hin verschoben. Es gibt dort nur wenige, die ihre Gelübde so richtig strikt einhalten. Das war für mich am Anfang auch ein bisschen schwierig, weil ich mich eigentlich eher zu der Kategorie zähle, die eine gute Begründung braucht, um ein genommenes Gelübde dann nicht einzuhalten. Und diese Begründung habe ich nicht so schnell gefunden. Dort ist es so, dass die Lehrer, wenn sie sehen, dass du Konflikte dieser Natur mit dir rum trägst, dir sagen „guck nicht auf die, die sich vor dem Kühlschrank um eine



Besuch von Unterweisungen durch S. H. in Bodhgaya

letzte Cola streiten, sondern guck auf die, die, die gute Vorbilder sind. Die gut studieren und trotzdem die ganze Zeit einen ausgewogenen Geist behalten, fröhlich sind und dabei auch noch ihre Gelübde perfekt einhalten. Und die das auch nach außen zeigen, indem sie zum Beispiel ihre Roben immer perfekt halten. Sönam Wangden, mein Tibetisch-Lehrer und ein Mönch unseres Hauses [Haus Nr. 17, dem Haus von Geshe Pema Samten], ist so jemand, den ich als glorreiches Beispiel sehe. Für mich symbolisiert er ein bisschen Tsongkhapa. Er ist ein unglaublich gelehriger Mönch, immer der Beste seines Lehrgangs im Studium, lernt stetig noch Dinge zusätzlich auswendig, debattiert sie großartig und verfasst Texte über die tibetische Sprache, gibt Privatunterricht und hilft im Büro von Sera Je bei Englisch-Übersetzungen, weil sein Englisch ziemlich gut ist. Also, er tanzt auf allen Hochzeiten und ist überall der Star. Gleichzeitig ist er total zurückhaltend, man würde ihm nie ansehen, dass er schon so viel leistet. Und wenn man sich an ihn wendet, um eine Frage oder ein Problem zu klären, dann nimmt er sich auch wirklich so viel Zeit, wie notwendig ist. Aber er würde seine Zeit nie verschwenden mit Dingen wie Filme schauen oder so etwas. Er ist immer ganz bei der Sache, anderen zu dienen, mit einem total entspannten und ausgewogenen Geist. Solche Beispiele sollte man sich vor Augen halten, wenn es darum geht, die eigenen Gelübde zu leben.

*Du hast eben gesagt, dass man, bevor man ein wesentliches Gelübde bricht, es lieber zurückgibt. Was hat dich dazu gebracht,*

*den Orden zu verlassen und deine Gelübde zurück zu geben?*

KHEDRUB: Das ist leider die übliche Geschichte, gerade auch der TZ-Mönche. Obwohl ich damals, die Geschichte der anderen als Warnung nehmend, mich also hinter Klostermauern begeben und gehofft habe, dass ich dort sicher wäre. Zusätzlich war da die Überzeugung, dass es der größte Fehler meines Lebens wäre, die Gelübde wieder zu verlieren, weil ich sie so sehr wertgeschätzt habe. Aber es ist halt trotzdem passiert, dass ich mich irgendwann verliebt habe, und dann die Entscheidung treffen musste: Für immer diese Gelübde zu vermissen oder über die Dinge nachzudenken, die hätten gewesen sein können.

*Was hat sich dann für dich durch den Wechsel in den Laienstand verändert? Was hat sich verbessert oder auch verschlechtert?*

KHEDRUB: Wenn man Mönch wird, fühlt es sich an, als sei man der Befreiung ein Stück näher gekommen. Auch durch ganz banale Dinge wie das Aufgeben von Habseligkeiten. Das Selbstverständnis wird leichter, weil man sich selbst als Träger für die Roben, die Gelübde und die ganze Tradition ansieht und nicht mehr als Individuum, sondern tatsächlich als Teil dieser großen Gemeinschaft. Und wenn man dann die Gelübde wieder zurückgibt, ist es in gewisser Weise, wie ein Rückwärtslauf, also weg von der Befreiung. Genauso, wie man unbeschwerter wird, wenn man die Gelübde nimmt, habe ich erlebt, dass es immer mehr beschwert, je länger man ohne diese Gelübde wieder



Küchenarbeit in Sera Je

leben muss. Das ist eine sehr unangenehme Erfahrung, die zusätzlich geprägt ist von der Erwartung, dass man jetzt andere enttäuscht. Ich habe es so erlebt, dass ich als Mönch vielen Menschen Hoffnung gegeben und sie inspiriert habe. Zu wissen, dass sie mich jetzt wieder als Laie sehen, hatte in mir die Befürchtung ausgelöst, diese Personen könnten enttäuscht sein und ihre Inspiration verlieren. Das ist auch realistisch, aber darf natürlich nicht über den eigenen Weg entscheiden.

*Du sagst das jetzt aus der Perspektive der anderen auf dich. Sagt das jetzt auch etwas über dein eigenes Selbstbild von dir aus, das sich verändert hat?*

KHEDRUB: Wenn man Mönch ist, steht man mental die ganze Zeit im Dienst der anderen und macht sich keinerlei Gedanken darüber, ob man jetzt dieses oder jenes haben möchte. Jedenfalls spielt es keine große Rolle, weil man sich ja entschlossen hatte, nichts zu haben. Wenn solche Gedanken aufkommen, kann man sie relativ schnell wieder loswerden. Dass man sich anders kleidet und bestimmte Dinge nicht macht, hat eine starke Auswirkung auf das Selbstbild. Man kann sich selbst mehr wertschätzen. Für mich war es so, dass ich mich – also mein Spiegelbild – mit abrasierten Haaren als angenehmer wahrgenommen habe als mit Haaren, was in meiner Umgebung viele anders gesehen haben. Für mich persönlich sah das immer schöner oder angenehmer aus, weil ich eine bestimmte Entwicklung damit verbunden habe. Es war für mich eher ein Symbol von Eleganz, vielleicht sogar mentaler Stärke.

*Wenn du dein Leben mit den jetzigen Erfahrungen noch einmal beginnen könntest, was würdest du dir wünschen, was anders entscheiden?*

KHEDRUB: Angefangen beim Bardo oder angefangen schon als Mensch (lacht)? Wie gesagt, die erste Wahl wäre für mich immer noch, direkt schon als Kind ins Kloster geschickt zu werden. Ansonsten glaube ich ehrlich gesagt, dass es ganz gut gelaufen ist. Ich würde jetzt keine der Entscheidungen, die mein Leben geprägt haben, großartig verändern, weil sie letztendlich zu dem geführt haben, wo und wer ich jetzt bin. Das hätte deutlich schlechter ausgehen können.

*Denkst du, dass man als Ordiniertes auf dem Dharmaweg grundsätzlich besser und gezielter praktizieren kann?*

KHEDRUB: Es gibt einen Mythos unter den Laien, dass die Laien stärker praktizieren können, weil es mehr Hindernisse gibt, an denen man üben kann. Ich glaube, das ist nicht der Fall. Als Mönch hat man bestimmte Probleme nicht und auch nicht bestimmte Erwartungshaltungen von anderen und sich selbst nicht. Das gibt einem die Freiheit, sich an die subtileren Probleme im eigenen Selbst zu begeben. Das Selbstbild und das Korrektiv, das die Laien für einen bedeuten, ist hilfreich: Wenn du als Mönch durch die Welt gehst, haben die Menschen eine gewisse Erwartungshaltung an dich. Es ist nicht nur ein unangenehmer Druck, sondern eher etwas Stützendes. Es hat mich darin gestützt, mich zu verhalten, wie ich es wollte, denn es hätte für Unruhe im Geist der Laien gesorgt, wenn ich mich anders verhalten hätte. Und auch

in der Mönchsgemeinschaft wäre es nicht positiv wahrgenommen worden, wenn ich mich nicht entsprechend den Gelübden verhalten hätte. Die Gelübde sind etwas, das einem Freiheit gibt.

*War es für dich von Nutzen, ein Mönch gewesen zu sein? Kannst du sagen, welche positiven Impulse das bei dir hinterlassen hat?*

KHEDRUB: Da sind mehrere Punkte. Angefangen mit dem Verhältnis zum Lehrer, über das wir am Anfang gesprochen haben. Mein Verhältnis zu meinen Lehrern ist viel enger und stärker, als es sonst der Fall gewesen wäre. Dafür alleine bin ich schon sehr dankbar. Es geht weiter mit der Verbundenheit zur Mönchsgemeinschaft, besonders in Sera Je, „meinem“ Haus dort. Wenn ich jetzt dorthin zu Besuch komme, bekomme ich immer wieder von den Mönchen gesagt, dass ich immer noch Teil des Hauses bin. Und dass es nicht so ungewöhnlich ist, als Mönch von dort in den Westen zu gehen, die Robe abzugeben und eben doch automatisch Teil von ihnen zu sein, wann immer man dort hinkommt. Die Verbundenheit mit den Mönchen dort ist mir immer noch sehr wertvoll. Aber in gewisser Weise wird auch der gesamte Buddhismus entmystifiziert, weil ich ein realistischeres und vielleicht entspanntes, erwachsenes Verhältnis zu den Lehren und den Ritualen bekommen habe. Es ist für mich nicht nur etwas, das ich bei anderen sehe und versuche, nachzumachen, sondern durch meine Erlebnisse wurde es wirklich ein Teil von mir. Es ist auch dadurch realistischer geworden, weil ich viele unterschiedliche und gleichermaßen ernsthaft Praktizierende erlebt habe. Leute, die den Buddhismus vollkommen unterschiedlich praktizieren, und in ihrer Art alle ernsthaft. Alle diese Erlebnisse zusammen genommen, haben mich auf jeden Fall in meiner eigenen Praxis sicherer gemacht.

**Vielen Dank!**

Das Gespräch führte Heike Spingies

*Khedrubs Blog von dieser Zeit:*  
<http://serakhedrub.blogspot.d>