



e xistenz

INTERVIEW MIT VEN. THUBTEN CHODRON

Wie beziehen Sie sich persönlich auf Ihre eigene Existenz? Wie ist Ihr Erleben, was sind Ihre eigenen Gedanken nach all den Jahren buddhistischer Studien?

VEN. THUBTEN CHODRON: Nun, ich kenne die „richtige“ Antwort, wie ich über meine eigene Existenz fühlen sollte... Aber da Sie mich persönlich fragen, ist mein eigentliches Gefühl – da ich keine Erkenntnis der Leerheit habe – dass es ein festes, unabhängiges, konkretes Ich gibt, das hier die Kontrolle hat. Eben wie alle anderen auch. Und das ist natürlich das Ich, das nicht existiert. Aber wenn da noch immer in dem Kontinuum ein Greifen nach einem Selbst ist, dann ist das die Art und Weise, wie ich mein Dasein wahrnehme. Das ist mein persönliches Empfinden.

Dann kann ich Ihnen noch die richtige Antwort geben, entsprechend den alten Schriften, wie ich mich fühlen sollte... dort bin ich jedoch noch nicht angelangt:

Es geht um die Verneinung, eine beständige, teilelose, unabhängige Person zu sein. Das Ablehnen eines Selbst mit einer Seele, woran z.B. die Christen oder die Nicht-Buddhisten in Indien glauben. Diese Ansicht, muss ich sagen, eine Art falsche Philosophie mit gewissen logischen Mängeln, hat mich nie angesprochen, schon bereits nicht, bevor ich eine Buddhistin wurde.

Ich konnte nicht auf einen Schöpfergott warten, der eine einzigartige Seele erschaffen hat, die nach dem Tod in den Himmel oder in die Hölle kommt. Also das... nein.

Aber in Bezug auf eine eigenständige, substantielle Existenz, die sich anfühlt, als wäre sie verantwortlich den Körper und den Geist zu ordnen... ja, dieses Gefühl ist in mir noch immer sehr stark. Wir haben das Empfinden, dass da ein Controller in uns sitzt. Und wir sind alle Kontrollfreaks. Wir wollen uns selbst kontrollieren, wir wollen andere Leute kontrollieren. Das ist in mir leider nach wie vor vorhanden. Und auf einer tieferen Ebene ist das Festhalten an einer inhärenten Existenz auch noch sehr ausgeprägt.

Ich habe viele Jahre des Studierens und Praktizierens hinter mir, aber was soll ich sagen? Seine Heiligkeit der Dalai Lama erklärt, es sei sehr schwierig, ein richtiges Verständnis unseres Daseins zu entwickeln. Ganz zu schweigen davon, eine tatsächliche Erfahrung der Leerheit des Selbst zu machen. Also versuche ich mein Bestes, um Weisheit und Verdienst anzusammeln, und hoffentlich werden in einigen zukünftigen Leben die Ursachen und Bedingungen dann vollständig sein. Und wenn du mir dann diese Frage stellen würdest, werde ich vielleicht auf eine andere Art antworten können... (lacht)



Nun wenn ich aber tiefer darüber nachdenke: wow, ich existiere nur weil die Ursachen und Bedingungen für mich existieren... dann beginnt etwas innen in mir sich zu schütteln... wie etwa: OH! WIRKLICH? Wie ich denke zu sein, ist es vielleicht doch nicht... ?

Haben wir in gewisser Hinsicht Glück, „leer“ zu existieren, leer wie alle Phänomene existieren? Kann es eine vorstellbare, bessere Alternative geben?

VEN. THUBTEN CHODRON: Absolut nicht. (lacht) Weil Dinge leer von inhärenter Existenz sind, existieren sie abhängig. Und weil Dinge abhängig existieren, ist es möglich, dass sie sich verändern und Ursache & Bedingungen können Resultate bringen, und so ist es möglich, dass Buddhaschaft zu erreichen. Wenn wir und die Phänomene inhärent existierten, wäre alles permanent und unveränderbar. Wir wären nicht in der Lage diese Konversation hier gerade zu führen, weil wir „festgefroren“ in der Zeit wären. Dann wäre Buddhaschaft völlig unmöglich.

Das ist eben die Art und Weise wie die Dinge existieren. Zu phantasieren, ob es einen besseren Weg zu existieren gäbe, ist nutzlos. Dinge existieren, jedoch sind sie leer von Eigenexistenz, sie existieren in Abhängigkeit, und das ist die Realität. Es ist also der beste Weg zu existieren.

Die Vorstellung von einem äußeren Wesen geschaffen zu sein, scheint mir absurd. Wenn es Gott gäbe und er uns erschaffen hat, kommt die Frage auf – und ich habe mir diese Frage bereits gestellt, lange bevor ich auf den Dharma traf – WARUM hat Gott uns erschaffen? Und man wird die Antwort hören, „Gott war einsam“. Aber Gott sollte doch perfekt sein, wie könnte er einsam sein? Und warum hat Gott Leid geschaffen? „Oh, weil er wollte, dass wir etwas Weisheit erlangen“. Das Ganze macht für mich keinen Sinn.

Jedoch ist diese Art von Weltanschauung für manche Menschen emotional sehr beruhigend. Jemand ist gestorben und man sagt, „es ist Gottes Wille“. Dann fühlt man sich emotional ruhiger, weil jemand anderes verantwortlich ist. Für einige Leute funktioniert das. Aber für andere Leute funktioniert es einfach nicht.

Ich habe eine Freundin, sie ist Lehrerin und ein Schüler von ihr starb bei einem Unfall, er war vielleicht 10 oder 11 Jahre alt. Sie erzählte, wie Eltern ihrem Kind erklärten: „Mach dir keine Sorgen, Gott hat deinen Freund in den Himmel gebracht. Er starb, weil Gott ihn in den Himmeln nehmen wollte“. Und der kleine Junge erwiderte, „ich mag diesen Gott nicht. Gott bedeutet, dass er meinen Freund weggenommen hat.“

Also, diese Art von Philosophie funktioniert nicht für jeden, eindeutig nicht für dieses Kind. Und es hat auch für mich als Kind nicht funktioniert.

Wir haben eine Vielfalt an Möglichkeiten, wie wir unsere Existenz wahrnehmen können. Worauf sollten wir uns konzentrieren, um unsere Erfahrungen auf eine tiefere Weise zu verstehen?

VEN. THUBTEN CHODRON: Den buddhistischen Lehren zu folgen, z.B. besonders denen Nagarjunas. Sich mit diesen Lehren intensiv auseinander zu setzen und zu untersuchen, wie dort erklärt wird, wie man existiert.

Denn wenn das Ich tatsächlich aus sich selbst heraus, unabhängig existiert, dann gibt es nur zwei Möglichkeiten seiner Existenz: Entweder besteht das inhärente Selbst in Verbindung mit den Aggregaten, also Körper und Geist, oder es existiert getrennt von den Aggregaten. Eine dritte logische

Möglichkeit gibt es nicht.

Wenn ich ehrlich bin, nehme ich mich als unabhängiges Wesen wahr, ich denke selten, oh, ich existiere nur weil die Ursachen und Bedingungen für mich existieren. Untersuche ich in der Meditation jedoch, was wäre, wenn ich inhärent existieren würde... also, dann wäre ich dauerhaft. Und das geht nicht. Dann besteht die einzige Alternative darin, abhängig zu existieren, abhängig von den Ursachen und Bedingungen. Aber fühle ich es wirklich, dass ich abhängig existiere? Spontanes Gefühl: *Nein! Ich! Hier! Dies im Außen ist die Szenerie des Universums und ICH existiere hier unabhängig.*

Nun wenn ich aber tiefer darüber nachdenke: *wow, ich existiere nur weil die Ursachen und Bedingungen für mich existieren... dann beginnt etwas innen in mir sich zu schütteln... wie etwa: OH! WIRKLICH? Wie ich denke zu sein, ist es vielleicht doch nicht... ?* (lacht)

Wir stellen fest, wie unser Verstand verzweifelt nach Erklärungen sucht und wie wir uns an all diese absurden Ideologien klammern, um unser angeborenes Bauchgefühl in Bezug auf unsere Existenz zu rechtfertigen. Dieses Bauchgefühl ist ein angeborenes Greifen und diese Philosophien ein erworbenes Greifen.

Das erworbene, anerzogene Greifen kann tatsächlich sehr tief sitzen. Z.B. wenn du als Kind erklärt bekommst, du hast eine Seele. Jedoch als Antwort auf Ihre Frage sagen die Schriften, es gilt vor allem das Objekt der Negation zu identifizieren. Und das ist wirklich schwer, weil wir uns so sehr an das angeborene Empfinden auf unser Dasein gewöhnt haben. Wir haben es nicht einmal registriert, wie wir eigentlich existieren.

Diese Form des Selbst kann man in außergewöhnlichen Situationen, die mit Angst oder Euphorie verbunden sind, deutlicher wahrnehmen. Eine Methode ist hier z.B., sich an eine Situation zu erinnern, in der man ungerecht behandelt wurde, und zu beobachten, wie da das Gefühl von einem „Ich“ sich verstärkt.

Manchmal mache ich diese Kontemplation und versuche das Greifen/das Ich-Gefühl noch extra zu intensivieren. Aber trotzdem ist das tatsächliche Greifen viel tiefer als das.

Wenn die Dinge, die ich mit meinen Sinnen wahrnehme, nicht objektiv existieren, wie sie mir erscheinen, wie sonst könnten sie existieren? Mit anderen Worten, wenn die Dinge so aussehen, als ob sie inhärent existieren und ich sie als inhärent existierend wahrnehme – wenn das nicht existiert, was dann?

Die Todesmeditation wäre auch ein gutes Beispiel. Wir kontemplieren: *ich kann heute sterben.* Da können wir beobachten wie ein starkes Greifen an dem Selbst aufkommt.

Oder ich schaue mir an, was passiert, wenn ich wütend bin. Bist du in solch einer Situation, stoppe einfach und frage: „Wer

ist wütend?“ Sitze einfach da und schau es dir an. Da ist ein Gefühl eines Ichs, das wütend ist: *ICH. WÜTEND*. Untersuche dieses Gefühl näher, ist es möglich, dass es hier ein *Ich* gibt, das wirklich existiert?

Manchmal führt das auch zu Nihilismus, der falschen Auffassung, dass die Person überhaupt nicht existiere. Dennoch entwickelt es gewisse Kräfte gegen die Festigkeit, wie wir uns wahrnehmen. Es ist wichtig, dann die Studien und Analysen weiter fortzuführen und nicht aufgrund einer nihilistischen Anschauung das Gesetz von Handlungen und ihren Wirkungen (Karma) außer Acht zu lassen, dies hätte sehr negative Folgen.

Das bloße Dasein und das Verlangen nach „Werden“, was ist der genaue Unterschied in der realen Lebenserfahrung?

VEN. THUBTEN CHODRON: Da ist ein Greifen in dem Verlangen nach Werden. Das resultiert aus dem 8. und 9. Glied des Abhängigen Entstehens, des Begehrens und Anhaften, also das Greifen aus Unwissenheit, welches uns in eine weitere Wiedergeburt befördert. Wo hingegen es bei bloßer Existenz kein Greifen gibt.

So geschieht bloße Existenz einfach durch Ursachen und Bedingungen, du musst nicht daran festhalten oder irgendetwas tun, es ist einfach so. Hingegen möchten Begehren und Anhaften zum Zeitpunkt des Todes sicherstellen, dass dieses „*Ich*“ weiter existiert.

Man sagt, man solle die Dinge für eine Illusion halten. Nicht als eine Täuschung, sondern wie eine Täuschung. Das ist natürlich schwer zu verstehen. Denn WIE eine Illusion bedeutet nicht, dass es nicht existiert, es erscheint uns nur falsch. Schnell kreieren wir hier unsere eigenen wilden Vorstellungen und Interpretationen, was „illusorische Erscheinungen“ bedeuten könnte. Im normalen Alltag erscheinen das abhängig existierende und das inhärent wahrgenommene Selbst miteinander vermischt, so ist es nicht einfach, das Objekt der Negation genau herauszufiltern. Verbindet man die Analyse mit intensiver Konzentration, kann sich nach langer Übung der sogenannten *raumgleichen* Meditation eine unmittelbare Erfahrung der Leere der Person einstellen.

So können wir in der Zeit außerhalb der Meditation Dinge wie einen Traum ansehen, dies vermindert das Greifen nach inhärenter Existenz. Wir sagen uns: Dinge existieren nicht so, wie sie mir erscheinen.

Eine Möglichkeit dies zu tun ist z.B. eine Art Gehmeditation, die wir „Madhyamaka Gehmeditation“ nennen. Wenn du gehst, frage dich: *Wer geht?* Du wirst darauf kommen, dass der Körper läuft, und nur weil der Körper läuft, sage ich: „*ich gehe*“.

Dann kommt vielleicht der Gedanke auf: naja, aber ich fühle, dass da mehr ist als der Körper, der läuft... *ICH gehe*. Aber es kann nicht sein, es ist wirklich auf der Grundlage des Körpers, dass wir sagen können, dass „*ich gehe*“.

Dasselbe wäre in Bezug auf ich denke. Das war doch Descartes große Sache zu behaupten „Ich denke, also bin ich“, oder? Also *ich denke*... wer denkt? *ICH denke*. Untersucht

du das eindringlich, erkennst du, dass es nur so ist, weil der Geist sagt „*ich denke*“. Aber wenn ich auf der Grundlage des denkenden Geistes sage „ich denke“, warum brauche ich dann überhaupt ein *Ich*? Der Geist übernimmt doch bereits diese Funktion des Denkens?

So kann ich also auch nicht identisch mit dem Geist sein, das *Ich* wäre dann komplett unnötig. Denn wie erfahre ich den Unterschied zwischen dem Geist und dem *Ich*? Der Geist ist irgendwie ziemlich unpersönlich, es ist einfach nur der Geist, der Funktionen übernimmt. Er denkt, er nimmt wahr, er erlebt, er erfindet Dinge, er plant, er hat Hoffnungen, er hat Angst, er funktioniert einfach als Geist. Aber das *ICH* ist doch etwas Besonderes. Dieses *ICH* ist nicht nur eine mentale Funktion, es ist nicht nur ein gehender Körper, dieses *ICH* ist etwas Kostbares... dieses *ICH* macht mich aus, *MICH*, ein einzigartiges Individuum. Wenn die Leute mich lieben, lieben sie nicht meinen Verstand, auch mögen sie meinen Körper attraktiv finden, aber sie lieben auch nicht meinen Körper, sie lieben *MI*ICH. Und DAS ist derjenige, der eben nicht existiert. (lacht)

Interessant ist auch, wenn man an die Menschen denkt, an die man besonders anhaftet. An was haften ich so sehr an? Nun, da ist der Körper, aber naja, der Körper altert. Dann ist da der Geist, aber der Geist übt nur geistige Funktionen aus... es ist das *ICH* der Person ... Das *ICH* hat einen scheinbar herausragenden Status, welchen Körper oder Geist nicht besitzen.

Aryadeva sagt, dass bereits ein Moment des Zweifels darüber, wie wir zu existieren scheinen, Samsara wie mit einem Donnerschlag durchrüttelt. Auch wenn es ein langer Weg ist, was für ein Glück haben wir, auf den Dharma getroffen zu sein. Ich denke, wir sollten uns über diesen so günstigen Umstand und über die Anstrengungen, die wir hier investieren, zutiefst freuen. Wir haben immer die Wahl, wir kreieren die Ursachen für Realisationen und können vertrauen, dass diese zur angemessenen Zeit zur Reife kommen.

Vielen Dank für dieses Gespräch!

Das Interview führte Heike Spingies, ins Deutsche übertragen von Annette Faisst

Die ehrwürdige Bhikshuni Thubten Chodron war Lehrerin, bevor sie im Jahre 1977 buddhistische Nonne wurde. Sie studierte und praktizierte den Buddhismus unter Anleitung des Dalai Lama, Tsenzhab Serkong Rinpoche, Lama Thubten Yeshe, Thubten Zopa Rinpoche und anderer tibetischer Meister und lebte und lehrte im Amitabha Buddhist Centre in Singapur und in der Dharma Friendship Foundation in Seattle. Sie ist die Gründerin und Äbtissin der Sravasti Abbey in Newport, Washington.

Thubten Chodron ist im interreligiösen Dialog und der Gefängnisarbeit aktiv, lehrt weltweit buddhistische Meditation sowie Philosophie und ist Autorin zahlreicher Bücher.

Mehr über ihre Arbeit finden Sie auf: <https://thubtenchodron.org>.