



Warum sind Sie Mönch geworden, was war ihre Motivation, sich zum vollordinierten Mönch weihen zu lassen?

GESHE SÖNAM NAMGYÄL: Schon seit ich ein kleines Kind war, haben mich Mönche, Lamas, beeindruckt und ich fand ihre Erscheinung anziehend. Und das ließ in mir den Wunsch entstehen, selbst Mönch zu werden. Natürlich werden Ordinierte in Tibet, also Mönche, Lamas und gelehrte Geshes, sehr wertgeschätzt. Sie gelten als wichtiger Faktor in der Gesellschaft. Das hat in mir den Wunsch bestärkt, so wie sie zu werden, es ihnen gleich zu tun. Ich kann mich gar nicht daran erinnern, dass ich eine spezielle Motivation hatte, es war mehr der Gesamteindruck, der mich bewegte, Mönch zu werden. Und so sagte ich meinen beiden Eltern und der Familie, dass ich den Wunsch habe, ins Kloster einzutreten. Da ich aber noch zu jung war, hieß es, dass ich noch ein Jahr bleiben sollte und abwarten müsste, und das habe ich dann getan. Das Kloster vor Ort, in dem ich einige Zeit blieb, war recht überschaubar. Mit fünfzehn Jahren bin ich dann von Tibet nach Indien ins Kloster Sera gegangen. Dieser Schritt war für meine Eltern mit vielen Hoffnungen verbunden. Sie machten sich vor der Abreise dennoch auch große Sorgen, denn das bedeutete eine Trennung auf weite Entfernung mit vielen Ungewissheiten, und sie organisierten Unterstützung durch einen Verwandten, der mich sicher nach Indien brachte. Im Kloster wurde dann Khen Rinpoche mein Lehrer, neben einigen weiteren. Er war für mich ein wesentlicher Ratgeber in vielfacher Hinsicht und schärfte mir ein, dass die richtige Motivation bei der Entscheidung, Mönch zu sein, überaus wichtig ist. Denn wenn der Anfang schon unklar ist, wie soll das Vorhaben einen guten Verlauf nehmen? Daher ist Gewissheit über die Motivation zu Beginn essenziell. Und so setzte ich mich mit der Bedeutung dessen, was in den Lam Rim-Texten über die Motivation eines Wesens mit höchster Kapazität und der Motivation eines Wesens mit mittlerer und geringster Kapazität ausgesagt wird, ernsthaft auseinander. Kurz gesagt versuchte ich, mit aufrichtiger Überzeugung meine Motivation so auszurichten, dass ich wirklich für das Wohl aller Wesen Mönch sein möchte – das, was mit der Motivation der Wesen mit großer Ausrichtung übereinstimmt. Dass ich diese weite Vision, allen Wesen zu Diensten zu sein, erfüllen möchte, deshalb will ich Mönch sein! Und im Fall, dass mir das manchmal nicht so gut gelingt, betrachte ich mein eigenes Leid und weiß dann wieder mit größerer Intensität, dass es genau darum geht: Leid zu beseitigen. So wie ich es unerträglich finde, geht es allen anderen, und deswegen bin ich Mönch, um dafür zu arbeiten, dass es beendet wird. Würde es mir nur um mein eigenes Glück oder meine eigene Befreiung gehen, wäre dies angesichts der begrenzten Resultate, die das Handeln mit dieser geringen und mittleren Motivation erzielt, einfach zu beschränkt. Es braucht diese Motivation von höchster Güte, um wirklich etwas für die anderen zu erreichen. Und die Ziele der anderen Kapazitäten, kein Fallen in die niederen Bereiche, Bewirken eigenen Glücks, werden durch die höchste ebenfalls in bester Weise erreicht. Für den Weg eines Mönchs ist es besonders maßgeblich, dass einem die Bedeutung der Motivation bewusst ist, damit man sich an ihr ausrichtet. Und so hat sich durch diese Ratschläge mein Verhältnis zur Ordination sehr stark verändert. Was mich als Kind bewegte, dass ich die Art, wie Dharma ausgeübt wurde und die Erscheinung von Lamas etc. attraktiv fand, und ich deshalb Mönch werden wollte, wie die Eltern meinen Wunsch begrüßten und unterstützten, führte mich nach Indien zu Khen Rinpoche, der mir zu

DAS EIGENE HANDELN BESTIMMEN

FRAGEN AN GESHE SÖNAM NAMGYÄL

Geshe Sönam Namgyäl ist in Tibet geboren und studierte ab dem 16. Lebensjahr in der Klosteruniversität Sera Jey (Indien), wo er 2015 seine Ausbildung mit dem höchsten Grad (Lharampa-Geshe) abschloss. 2019 kam er nach Hamburg, um die Leitung der Studien des Dharma-Kollegs zu übernehmen: Pionier-Arbeit für das Team aus Ost und West und sicher für beide Seiten das Betreten von kulturellem Neuland. Wir haben nachgefragt...

einer vertieften inneren Neuausrichtung meiner Motivation, meines Selbstverständnisses als Mönch verhalf. So nahm ich dann die verschiedenen höheren Gelübde Schritt für Schritt bis zur vollen Ordination. Und über all die Zeit der ausgedehnten Studien hinweg begleitete mich Khen Rinpoche als weiser Ratgeber, so dass ich selbst ein Gewahrsein meiner inneren Geisteshaltung entwickelte, wie es um meine Motivation steht.

Was ist für Sie das wichtigste am Verhalten eines buddhistischen Mönches oder Lamas, was ist bedeutsam?

GESHE SÖNAM NAMGYÄL: Das einwandfreie eigene Verhalten von Körper und Rede, mit überzeugter Entsagung, erscheint mir als das Wichtigste. Und dieses Verhalten aus Abgeklärtheit wird nur beherzt sein, wenn man über einen stabilen Geist verfügt. In einem durch konzentrierte Schulung gefestigten Geist wird entsprechend kraftvoll Weisheit entstehen. Und mit einem Geist, der von Erfahrung und konstanter Gegenwart von Weisheit gekennzeichnet ist, lässt sich alles erreichen, weil ihn nichts ablenkt oder aus der Ruhe bringt. Deshalb sollte er in den drei Schulungen versiert sein, in ethischer Disziplin, Konzentration und Weisheit. Und er sollte über ein ausreichendes Wissen der Schriften verfügen, des Tripitaka usw. Bei den drei Schulungen ist selbstverständlich ethische Disziplin ein zentrales Thema, es muss sowohl Wissen über Unheilsames als auch über die verschiedenen Sets an Gelübden vorhanden sein. Deren Verständnis wird die Entsagung, welche das körperliche und verbale Verhalten leitet, beeinflussen. Geübtheit in Konzentration sorgt für die erforderliche geistige Festigkeit, die bei den vielfältigen Aktivitäten des Alltags für mehr Energie sorgt. Gepaart mit Weisheit, die das beste Gegenmittel gegen all die Faktoren ist, welche den Geist trüben und in Unfrieden versetzen, wie die starke Ego-Anhaftung und die Leidenschaften, prägen diese inneren Qualitäten das äußere Verhalten eines vorbildlichen Ordinierten. Der Meister Asanga beschreibt, wie die Schulung von Ethik die Konzentration begünstigt und voranbringt, und im Anschluss Ethik und Konzentration die Entwicklung von Weisheit maßgeblich befördern. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass ein Mönch selbst echtes Vertrauen in den Dharma hat und entsprechend lebt. Als ein überzeugender Vertreter des Dharma soll er ja anderen als Vorbild dienen für ihr eigenes Beschreiten des Dharma-Pfades. Ohne echtes, tiefes Vertrauen wird sich kein stabiler Geist einstellen, die überzeugte Praxis der drei Schulungen wird nicht entfaltet, und so bleibt das körperliche und verbale Verhalten gewöhnlich. Viele der Schwierigkeiten in der Welt kommen letztlich aus ungezähmtem Verhalten von Körper, Rede und Geist zustande, aus den Leidenschaften und diesem Mangel an Entsagung, Mangel an Weisheit, Konzentration und Ethik. Davor schützen den Ordinierten, den Mönch oder Lama, seine Gelübde, die seinem Verhalten eine weise Richtung geben, wenn sie eingehalten werden. Es gibt sie sowohl als Laien- als auch im Umfang erweitert als Gelübde Ordinierten, alle mit dem Ziel der Veränderung des Verhaltens zum Guten. Wir alle, nicht nur Ordinierte, müssen auf unser geistiges, körperliches und verbales Verhalten achtgeben.

Was möchten Sie persönlich in Deutschland durch ihr Tun erreichen, was ist für Sie das Ziel?

GESHE SÖNAM NAMGYÄL: Meine Hauptaufgabe sehe ich in dem, wozu Khen Rinpoche mich nach Deutschland gerufen hat:

Dass ich als Ratgeber fungiere, dass ich als Lehrer den Unterricht anleite, die Schriften aufzeige. Dass ich, so gut ich es vermag, den Dharma in den Studien vermittele, das Wissen fördere. Darin besteht mein Ziel. Nachdem all die Studien von mir über all die langen Jahre hinweg durchlaufen wurden, der Geshe-Grad erreicht wurde und ich all dieses Wissen zusammengetragen habe, möchte ich damit Wesen von Nutzen sein. Mit all diesen Wissensinhalten kann ich anderen helfen, und das möchte ich. Z.B. den Studierenden im Rahmen des Dharma-Kollegs. Das ist mir wichtig! Neben der Nahrung, die den Körper aufrechterhält und erfreut, gibt es die Bedürfnisse des immer hungrigen Geistes, die gestillt werden wollen, und dies geschieht am besten mit dem Studium des Dharma. Die Schriften des Buddha, der Tripitaka mit der Überlieferung von Sutra, Vinaya und Abhidharma, all diese Inhalte möchte ich mit all meiner Kraft Interessierten nahebringen, gemeinsam studieren und untersuchen. Und ich bin daran interessiert, dass die Studierenden, nachdem sie intensiv Wissen sich erarbeiteten und ihr Verständnis auf den Punkt brachten, dann auch anderen Nutzen bringen können.

Als Khen Rinpoche mich bat, nach Deutschland zu kommen, sagte er mir das ganz ähnlich: „Jetzt hast du deine Studien zielstrebig absolviert, deine Geshe-Prüfung recht schnell gemeistert, und jetzt wäre es gut, wenn Du das Gelernte, was Du behalten hast, anderen zum Nutzen weitergibst.“ So folgte ich seinem Ruf nach Deutschland, habe mir dabei jedoch gar nicht so viele eigene Gedanken dabei gemacht. Ich war frohen Mutes und ließ die Aufgabe auf mich zukommen, denn anderen mit meinem Wissen zu nutzen, war schlicht mein Ziel.

Gibt es etwas, vor dem Sie sich fürchten, eine bestimmte Form des Scheiterns, bestimmte Hindernisse, eigene Fehler? Und wie befreien sie sich vor solchen Ängsten?

GESHE SÖNAM NAMGYÄL: In Samsara gibt es allgemein viele Ängste und sie treten zumeist in Zusammenhang mit den Leidenschaften auf. Und in dem Fall greifen dann die entsprechenden allgemeinen Gegenmittel und Methoden. Für mich persönlich hege ich eigentlich keine besonderen Ängste oder Befürchtungen. Meine Sorgen drehen sich eher darum, dass Khen Rinpoches Weg gut und ohne Hindernisse verlaufen möge, dass er nicht durch Essen oder Umstände krank wird und ähnliches. Natürlich möchte ich meine Arbeit und Aufgabe hier gut erfüllen und damit Khen Rinpoches Wirken und Ziele nach Kräften unterstützen. Dieser Wunsch setzt mich natürlich unter den Druck, dass ich mich mit all meinen Kräften darum bemühen möchte und alles vermeiden will, was dem nicht zuträglich ist. Aber ich kann jetzt nicht sagen, dass mich das ängstigen oder belasten würde. Ich strengte mich einfach an. Da gibt es in der Welt so viele andere Situationen, in denen Angst erfahren wird, und da sage ich mir, wenn ich mal unsicher bin, dass ich nun wirklich keine Angst zu haben brauche. Allgemein gibt es viel Gerede über angenehme und unangenehme Erfahrungen, manches erfreut, anderes eher nicht. Das ist der Lauf der Welt, sie beruhen auf Karma, sind bedingtes, abhängiges Entstehen. Wenn Unangenehmes auftritt, dann erinnere ich mich an die Aussagen des Dharma, dass diese Erfahrungen letztlich nicht real sind. Und konzentriere mich darauf, mich so gut, wie ich es vermag, an den Dharma zu halten.

Ich wünsche allen Tashi Deleg, Glück, Wohlergehen und Gutes!
Vielen Dank für das Gespräch!
Das Gespräch führte Elisabeth Steinbrückner