

Interview mit Khen Rinpoche Geshe Pema Samten

## **Wohnen im Glück**



Khen Rinpoche Geshe Pema Samten trägt nicht nur viele Namen, sondern hat auch viele Aufgaben: In Hamburg ist er buddhistischer Lehrer im Tibetischen Zentrum, welches unter der Schirmherrschaft des Dalai Lama steht. Zudem fliegt er regelmäßig nach Tibet, wo er Abt eines Klosters ist.

Khen Rinpoche – sein kürzerer Name – setzte in Hamburg den Impuls für das Brutto-Quartiers-Glück. 2014 gründete er hierfür mit Gleichgesinnten den gemeinnützigen Verein Pema Ling. Mittlerweile ergänzen weitere Partner und Organisationen ganz unterschiedlicher Hintergründe das Vorhaben.

Wir haben Khen Rinpoche zu seinen Wünschen, Ansichten und zu seinem Beitrag für das Modellquartier befragt.

### **Khen Rinpoche, was bedeutet Glück für Sie?**

Ich bin Tibeter, Buddhist, und damit kulturell geprägt. Für mich bedeutet Glück vor allem geistiges Glück. Dieses innere Glück ist etwas Verlässliches und hat weniger mit dem Körper oder materiellen Dingen zu tun. Letztere können zwar auch ganz angenehm sein, mein Glück hängt aber nicht davon ab.

### **Was kann man denn für dieses Glück machen?**

Inneres Glück erlebt man dann, wenn man Harmonie im Geist und im Außen besitzt. Wenn man harmonische Beziehungen pflegt, wohlwollend ist und offen. Ist man dagegen voller Fürchte, oder hat sehr viele Gedanken, ist es unmöglich dieses innere Glück zu finden. Wenn man sich von zu vielen Gedanken und Sorgen frei machen kann, fühlt man sich wohler. Dabei können auch Übungen, Praktiken und Meditationen helfen.

### **Die erste Idee für das Brutto-Glücks-Quartier ist ja bei Pema Ling in Hamburg entstanden. Woher kam sie? Und wie knüpft sie an diese Vorstellung von Glück an?**

Unser Wunsch bei Pema Ling ist es von Anfang an gewesen, tiefere Erfahrungen von Zufriedenheit und Harmonie zu ermöglichen. Es kam eines zum anderen: Irgendwann saßen wir zusammen, und uns wurde klar, dass unsere ursprüngliche Idee, ein neues buddhistisches Zentrum zu bauen, an ganz viele andere Bereiche anknüpft. Wir hatten den Wunsch, auch die Umgebung des neuen Zentrums nicht ungeachtet zu lassen. Die Vorstellung, unterschiedliche Projektpartner zu finden, die ihre Kompetenzen und Expertise mit einbringen, lag plötzlich sehr nahe. Ich wünsche mir, dass die Einrichtungen von Pema Ling und das Modellquartier ein Ort sind, wo Menschen Nutzen erfahren. Darin, wie wir leben, wie wir Menschen begegnen.

## **Wie hat sich dieser Wunsch bei Ihnen entwickelt?**

Als ich für meine Ausbildung ins Kloster nach Indien ging, habe ich angefangen, mich mit meinem Alltag auf einer anderen Ebene zu beschäftigen. Das hat zu einer starken Veränderung in mir geführt. Mittlerweile geht es mir so, dass mein Geist kaum aus dem Gleichgewicht gebracht werden kann. Wenn man so eine Art von Stabilität hat - das ist auch ein sehr freudiger Zustand - kann man auch viel leisten. Man kann viel Energie entwickeln, um etwas zu schaffen. Vielleicht kann es anderen auch so gehen.

Diese Energie möchte ich also nicht nur in das Projekt einbringen. Sondern über das Projekt auch Menschen erreichen und ihnen die Mittel dafür in die Hand geben, diese Erfahrung selbst zu machen: innere Stabilität zu kultivieren, und damit ganz viel machen zu können, sich einzubringen in die Gesellschaft.

## **Welche buddhistischen Werte sollen sich denn in dem Quartier wiederfinden? Und wie können sie umgesetzt werden?**

Buddha hat befürwortet, dass man sich nicht so stark über die Verschiedenheit anderen gegenüber definiert, sondern dass man Wohlwollen und Offenheit allen gegenüber in der eigenen Haltung besitzt. Das meint nicht nur Toleranz, sondern zielt vielmehr darauf, dass Wertschätzung und Verbundenheit anderen gegenüber empfindet, nicht diskriminiert und die Gleichheit erkennt. Um das wirklich authentisch zu empfinden, bedarf es Schulung in buddhistischer Weise. Übungen von Altruismus sind zum Beispiel hilfreich. Man kann auch Methoden anwenden, die dazu dienen, den eigenen Geist von Schubladendenken frei zu machen.

## **Sie sind ja schon seit über 10 Jahren in Deutschland. Was würden Sie sagen: Worauf kommt es an, wenn man den Menschen hier die buddhistischen Werte nahebringen will?**

Eine Sache ist mir in diesem Zusammenhang besonders aufgefallen: Die Menschen hier halten sich unwahrscheinlich viel im Denken auf, was sowohl Vorteil als auch Nachteil sein kann. Das hat natürlich damit zu tun, dass sie starke Bildung erfahren haben. Den Geist voller Wissen, Konzepte und Gedanken zu haben, kann manchmal nützlich sein, zum Beispiel was Gedanken an Zukunft betrifft. Aber es hat auch seine Grenzen. Die meisten Gedanken bringen einen ja vom Leben und Erleben weg. Das Leben findet in der Gegenwart statt. Und die Gedanken beschäftigen sich oft nicht mit der Gegenwart: Es sind meist Befürchtungen, Hoffnungen, Erwartungen an die Zukunft, Gedanken über die Vergangenheit.

Wenn man die Gedanken an die Zukunft mal zählen würde, könnte man feststellen, dass die meisten negativer Natur sind. Das ist ein Zeichen, dass sie nicht ganz der Realität entsprechen. Aber sie prägen natürlich trotzdem das eigene Empfinden und können sogar Ängste steigern. Das führt zu Unzufriedenheit und Leid, man ist unglücklicher. Der Geist wird enger und verzweifelter. Selbst wenn man davon ausgeht, dass die Zukunft schlechter wird, ist es trotzdem möglich, dabei locker zu bleiben!

Vor diesem Hintergrund denke ich, dass es vielen Menschen hilft, Methoden

kennenzulernen, um den Geist zu entspannen. Wir bei Pema Ling möchten sie dabei unterstützen, diese Aspekte zu verstehen und solche Methoden zu finden.

### **Weshalb sind Sie damals nach Deutschland gekommen?**

Bevor ich meine Ausbildung in Indien abgeschlossen hatte, war Geshe Thubten Ngawang geistlicher Leiter des Tibetischen Zentrums in Hamburg. Als ich meine Ausbildung abgeschlossen hatte, suchte er eine Vertretung in Hamburg. Weil ich eigentlich vorgehabt hatte, mich anschließend an meine Ausbildung für drei Jahre in eine Meditationsklausur nach Tibet zurückzuziehen, einigten wir uns schließlich darauf, dass ich während dieser drei Jahre beides machen und zwischen Tibet und Hamburg hin- und herpendeln würde. In dem tibetischen Kloster bin ich inzwischen Abt geworden, die damit verbundenen Verpflichtungen möchte ich auch längerfristig einhalten.

### **Wie ändert sich Ihr Lebensgefühl, wenn sie zwischen den beiden Ländern hin- und herreisen? Spielt dabei die gebaute Umgebung eine Rolle für Sie?**

Im Buddhismus unterteilt man die Eindrücke. Man spricht von den fünf Sinnesbewusstsein: Augenbewusstsein, also das was man sieht, dann das was man hört, was man riecht, was man schmeckt, und was man fühlt. Das übergeordnete Ziel der buddhistischen Schulung ist aber nicht die Schulung der einzelnen Sinnesbewusstsein, sondern die Schulung des geistigen Bewusstseins, was gerade nicht verknüpft ist mit den Sinnesorganen. Die Schulung macht unabhängiger von Sinneseindrücken. Deswegen bedeutet es für mich keinen großen Unterschied, ob ich mich in tibetischen Häusern aufhalte oder in deutschen.

### **Kommt Ihnen gar nichts seltsam vor, wenn Sie nach Deutschland kommen?**

Nein. Ich glaube, ich bin ein bisschen seltsam, weil ich keine Unterschiede zwischen den beiden Orten wahrnehme. Gut, als ich jung war und von Tibet nach Indien ging, da habe ich die Leute und die Umgebung als anders, befremdlich wahrgenommen. Aber durch die Schulung im Kloster in Indien konnte ich meinen Geist verändern. Irgendwann habe ich keine großen Unterschiede zwischen Menschen mit unterschiedlicher Herkunft mehr wahrgenommen. Egal, ob ich in Deutschland, Tibet oder in Indien bin - das macht für mich eigentlich keinen Unterschied, da nehme ich nichts Seltsames wahr.

Natürlich ist kulturell geprägtes Verhalten deutlich unterschiedlich, das nehme ich schon wahr. In Tibet isst man zum Beispiel immer laut und schmatzend, und in Deutschland passiert die Mahlzeit still und aufrecht am Tisch. Als ich das erste Mal in Deutschland mit der U-Bahn gefahren bin, habe ich mich darüber gewundert, dass alle Menschen Zeitung oder in einem Buch gelesen haben. Keiner sprach mit dem anderen rechts oder links. Heute sind es vielleicht eher die Mobiltelefone. Das wäre in Tibet fast unmöglich, nicht vorstellbar! Wenn Leute in Tibet so lange nebeneinander sitzen, dann reden sie eben miteinander. Hier sind die Leute reserviert und gucken lieber in ihr Buch als zum Nachbarn. Zugegeben, das ist wahr, diese kulturellen Gepflogenheiten sind doch andere.

**Apropos „nebeneinander“: Welche Gedanken gibt es dazu, ob oder wie das Verhältnis des neuen Tibetischen Zentrums zu andersgläubigen Gemeinden gestaltet werden kann?**

Ich stelle mir das nicht so vor, dass das Nebeneinander planvoll organisiert wird. Meiner Ansicht nach funktioniert es am besten über persönlichen Kontakt. Sobald man sich menschlich begegnet, wird es meistens kein Problem geben. Ohne Kontakt zueinander kommt keine Harmonie zustande.

Ich glaube, dass darüber hinaus in unserem Buddhistischen Zentrum auch viele Projekte ablaufen, die genauso interessant sind für Menschen, die sich gar nicht als religiös empfinden. Ob das nun Yoga ist, oder andere Wege, den Geist zu schulen.

Buddha hat übrigens Abgrenzung anderen gegenüber abgelehnt. Er hat erkannt, dass wir eigentlich alle gleich sind. Dass das, worin wir uns ähneln, viel gewichtiger ist als die Aspekte, in denen wir uns unterscheiden. Ganz zentral ist, dass wir den Wunsch nach Glück und nach Leidfreiheit teilen. Dieser Wunsch treibt uns alle an. Es ist sehr nützlich, anderen mit diesem Wissen bzw. dieser Haltung zu begegnen.

Wie die Menschen hinterher in dem Quartier miteinander interagieren, wie viel oder wenig Kontakt sie miteinander haben, würde ich auch erst einmal abwarten und mir weniger Gedanken darüber machen. Alles andere wäre Zukunftsmusik.

**Vielen Dank!**