

# Wohnen im Glück

Juli 2015



*Khen Rinpoche Geshe Pema Samten trägt nicht nur viele Namen, er hat auch viele Aufgaben: In Hamburg ist er buddhistischer Lehrer im Tibetischen Zentrum Hamburg e.V., das unter der Schirmherrschaft des Dalai Lama steht. Zudem fliegt er regelmäßig nach Tibet, wo er Abt eines Klosters ist. Khen Rinpoche setzte im Jahr 2009 den ersten Impuls für das Projekt Pema Ling, ein buddhistisches Wohn- und Praxisprojekt. 2014 gründete er mit einigen seiner Schüler den gemeinnützigen Verein Pema Ling e.V.. Mittlerweile ergänzen vier weitere Partner mit unterschiedlichen Schwerpunkten das Vorhaben und entwickeln das Modellprojekt Brutto-Quartiers-Glück.*

*Wir haben Khen Rinpoche zu seinen Wünschen, Ansichten und zu seinem Beitrag zum 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 tun, um dieses Glück zu erfahren?**

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 Befürchtungen, oder grübelt sehr viel, ist es unmöglich, dieses innere Glück zu finden. Wenn man sich von Gedanken und Sorgen frei machen kann, fühlt man sich wohler. Dabei können auch Übungen wie Meditationen sehr hilfreich sein.

## **Die Idee von Pema Ling wurde ja zum Brutto-Quartiers-Glück erweitert. Woher kam die ursprüngliche Idee zu Pema Ling? Und wie knüpft diese Idee 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 mit einzubeziehen. Die Vorstellung, unterschiedliche Projektpartner zu finden, die ihre Kompetenzen und Expertise mit einbringen, war naheliegend. Ich wünsche mir, dass die Einrichtungen von Pema Ling und das Modellquartier ein Ort sind, wo Menschen Nutzen erfahren in Hinblick darauf, wie wir leben, und wie wir einander begegnen.

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

Als ich für meine Ausbildung ins Kloster nach Indien ging, habe ich angefangen, mich auf einer anderen Ebene mit meinem Alltag zu beschäftigen. Das hat zu einer starken inneren Veränderung bei mir geführt, und mittlerweile geht es mir so, dass mein Geist kaum aus dem Gleichgewicht gebracht werden kann. Mit so einer Form von geistiger Stabilität, die auch ein sehr freudiger Zustand ist, erreicht man eine große Tatkraft. Man verfügt über viel Energie, und kann vieles erreichen. Mein Wunsch ist es, diesen Weg auch anderen zugänglich zu machen, um Zufriedenheit und Glück zu erfahren und sich dann vielleicht sogar selbst für andere einsetzen zu wollen.

### **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 gegenseitige Verschiedenheit definiert, sondern anderen Wohlwollen und Offenheit entgegenbringt. Toleranz, wertschätzender Umgang und Verbundenheit fördern das Miteinander. Um das wirklich authentisch empfinden zu können, hilft eine Geistesschulung in buddhistischer Weise. Klassisch ist hier zum Beispiel das Üben von Altruismus. Es gibt auch weitere Methoden, die den Geist von Schubladendenken befreien können.

### **Sie sind schon seit 12 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 von Vorteil als auch von Nachteil sein kann. Das hat natürlich damit zu tun, dass im Westen sehr viel Wert auf Bildung gelegt wird. Wissen, Konzepte und Gedanken zu haben, kann manchmal nützlich sein, zum Beispiel was das Planen der Zukunft betrifft. Aber das hat auch eine Kehrseite: Die meisten Gedanken beschäftigen sich hadernd mit der Vergangenheit oder befürchtend mit der Zukunft. So ist es schwierig, die Gegenwart zu erleben.

Vor diesem Hintergrund denke ich, dass es vielen Menschen helfen könnte, Methoden kennenzulernen, die den Geist entspannen. Dies ist eines der Hauptziele, die wir uns bei Pema Ling gesetzt haben.

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

Bevor ich meine Ausbildung an der Klosteruniversität in Indien abgeschlossen hatte, war Geshe Thubten Ngawang geistlicher Leiter des Tibetischen Zentrums in Hamburg. Er bat mich, ihn nach meiner Ausbildung zu vertreten, da er vor hatte, sich für drei Jahre in eine Meditationsklausur zurückzuziehen. Nach meiner Ausbildung ging ich trotzdem erst einmal zurück nach Tibet. Dort wurde ich in dem Dargye-Kloster zum Abt bestimmt. Wir einigten uns mit Geshe Thubten Nagwang darauf, dass ich das Amt für drei Jahre annehmen würde. Als nach diesen drei Jahren die Mönche mich nicht aus dem Amt entlassen wollten und Geshe Thubten Ngawang aufgrund einer schweren Krankheit auf mein Kommen drängte, entschloss ich mich, mein Versprechen zu halten und kam 2003 nach Hamburg. Die meiste Zeit des Jahres bin ich in Deutschland, die restlichen Zeit über komme ich meinen Pflichten in Tibet nach.

### **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 fünf Arten von Sinnesbewusstsein: Augenbewusstsein, also das, was man sieht, weiterhin das, was man hört, was man riecht, was man schmeckt, und was man fühlt. Das übergeordnete Ziel der buddhistischen Schulung ist aber nicht das Training der einzelnen Arten von Sinnesbewusstsein, sondern die Schulung des geistigen Bewusstseins. Diese 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, habe ich die Leute und die Umgebung als anders und 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 das kulturell geprägte Verhalten deutlich unterschiedlich, das nehme ich schon wahr. In Tibet isst man zum Beispiel immer laut und schmatzend, und in Deutschland findet die Mahlzeit still und aufrecht am Tisch sitzend statt. Als ich das erste Mal in Deutschland mit der U-Bahn gefahren bin, habe ich mich darüber gewundert, dass alle Menschen in einer Zeitung oder einem Buch gelesen haben. Keiner sprach mit dem anderen. Das wäre in Tibet fast unmöglich, nicht vorstellbar! Wenn Leute in Tibet so lange nebeneinander sitzen, dann reden sie 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“: Wie stellen Sie sich das Verhältnis eines Ortes mit buddhistischen Inhalten in direkter Nachbarschaft zu andersgläubigen Gemeinden vor?**

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 wir darüber hinaus in unserem Buddhistischen Zentrum viele Angebote haben werden, die auch für Menschen interessant sind, die sich gar nicht als religiös empfinden. Ob das nun Yoga ist, oder andere Wege, den Geist zu schulen.

Ein großes Ziel der Geistesschulung ist die Erkenntnis, dass wir uns untereinander deutlich mehr gleichen als unterscheiden. So hat Buddha gelehrt, dass wir alle Glück suchen, und Leid vermeiden möchten. Dieser Wunsch treibt uns alle an. Es ist sehr nützlich, anderen mit diesem Wissen bzw. dieser Haltung zu begegnen.

Wie die Menschen später im Quartier miteinander interagieren, wie viel Kontakt sie miteinander haben werden, würde ich einfach abwarten und mir weniger Gedanken darüber machen. Alles andere wäre auch Zukunftsmusik.

**Vielen Dank!**

Ein Interview der Partner des  
Brutto-Quartiers-Glücks /  
Hilde Rosenboom

**Weitere Informationen zum Modellprojekt und Pema Ling  
finden Sie unter:**

<http://www.brutto-quartiers-glueck.de/>

<http://www.pema-ling.de/>