

# Interview mit Khenpo Kunga

Bei Khenpo Kungas letztem Besuch in Berlin im November 2017 ist ein wunderbares Interview für das Magazin TIBET UND BUDDHISMUS entstanden, das wir nun gerne mit euch teilen möchten.

Was ist Praxis? Was ist ihre Bedeutung, was ist ihr Ziel, woraus besteht die Praxis? Woran erkenne ich, dass meine Praxis gut läuft? Was ist hilfreich und wo tun sich mögliche Hindernisse für die Praxis auf?

Diese Fragen und mehr wurden Khenpo la gestellt. Das Interview führte Holger Yeshe in Tibetisch & Englisch, Übersetzung ins Deutsche von Helen Konietzny.



\* \* \*

## **Holger Yeshe:**

*Ich möchte Khenpo Kunga zu diesem Interview herzlich willkommen heißen und ihn bitten, sich kurz vorzustellen.*

## **Khenpo Kunga:**

Mein Name ist Khenpo Kunga. Im Alter zwischen 7 und 15 Jahren lebte und studierte ich im Tergar Stamm-Kloster in Tibet und erhielt eine erste Ausbildung in der traditionellen rituellen Praxis der Karma Kagyü Tradition. Mit 15 Jahren ging ich ins 3-Jahres-Retreat und im Anschluss daran besuchte ich das Dzongsar College in Indien, um buddhistische Philosophie zu studieren. Dort erhielt ich auch den Titel eines Khenpo. Yongey Mingyur Rinpoche bat mich anschließend, in der Tergar Gemeinschaft zu unterrichten. Zunächst in Asien, aber momentan lebe ich hauptsächlich in den USA und unterrichte auf der ganzen Welt für Tergar International.

## **Holger Yeshe:**

*Khenpo la, die erste Frage lautet: Was genau ist die Bedeutung von „Praxis“ und was sollte das Hauptziel der eigenen Praxis sein? Und welche anderen Ziele sollten wir zusätzlich verfolgen, um das eigentliche Hauptziel erreichen zu können?*

## **Khenpo Kunga:**

Das Hauptziel der Praxis ist es, Leiden zu überwinden und Glück zu erlangen. Natürlich gibt es auch vorübergehendes Glück, das wir erreichen wollen. Aber das wahre, das letztendliche Ziel ist, den Zustand der Buddhaschaft - die Erleuchtung - zu erlangen.

Und was bedeutet das?

Buddhaschaft (oder Erleuchtung, Erwachen) ist nicht etwas, das wir von außen erhalten, sondern vielmehr etwas, das wir mit unserem eigenen Geist erreichen.

Um Buddhaschaft zu erlangen, gilt es zunächst einmal, die Qualitäten eines Buddhas zu erkennen.

Dann üben wir uns darin, wir nähren sie und letztendlich müssen wir diese Qualitäten selbst verwirklichen. Es ist also etwas, das wir *mit unserem eigenen Geist* und *durch unsere eigene Praxis* erreichen.

Mit „Qualitäten eines Buddha“ ist gemeint, dass wir zunächst zu unserem eigenen Nutzen den Dharmakaya verwirklichen, Erleuchtung erlangen. Und von dieser Grundlage aus verwirklichen wir dann all die anderen Qualitäten eines Buddha - zum Wohle anderer. „Praktizieren“ bedeutet genau das - dass wir uns bemühen, selbst alle Qualitäten eines Buddha zu verwirklichen.

Aber selbstverständlich geschieht das schrittweise und wir werden „unterwegs“ auf diesem Pfad der (buddhistischen) Praxis bereits unterschiedliche Qualitäten entwickeln. Wenn wir z.B. Shamatha Meditation praktizieren, ist die daraus resultierende Qualität, dass unser Geist ruhig und friedlich wird. Und wenn wir Vipassana Meditation praktizieren, verwirklicht/erkennt unser Geist Weisheit.

Das letztendliche Ziel ist natürlich die Buddhaschaft, aber auf dem Weg dahin gibt es viele Stufen oder Zwischenziele, die wir erreichen können. Etwa, in unserem Leben glücklich zu sein, um dadurch auch anderen besser helfen zu können. Es gibt viele kleine Ziele wie dieses.

### **Holger Yeshe:**

*Die zweite Frage lautet: Woraus besteht die Praxis? Studieren, Kontemplieren, Meditation? Was ist wichtiger - formale Praxis wie Sadhanapaxis oder die Achtsamkeit im Alltag - etwa bezogen auf unsere eigenen Gefühle oder Gemütszustände?*

### **Khenpo Kunga:**

Es stimmt - Praxis bedeutet Studieren, Kontemplieren und Meditieren.

Alle drei zusammen bilden die Hauptpraxis, aber wir müssen schrittweise vorgehen. Dem Studieren und Lernen folgt das Kontemplieren und schließlich die Meditation. Irgendwann vereinen wir alle Aspekte in der Hauptpraxis - Studieren, Kontemplation und Meditation gemeinsam.

Wenn man also den Lehren zuhört und sie studiert ohne zu meditieren, so ist das nicht von großem Nutzen. Wenn man meditiert, ohne [zuvor] etwas gelernt und [das Gelernte] kontempliert zu haben, so ist auch das nicht von großem Nutzen. Wir müssen das miteinander verbinden.

Kommen wir zum zweiten Teil der Frage - was ist wichtiger, Methoden wie Erschaffungs- und Vollendungsphase oder Achtsamkeit im Alltag?

Beides ist wichtig, aber das allerwichtigste ist die Erkenntnis der Natur des Geistes. Es gibt viele Methoden, um diese Erkenntnis zu unterstützen, aber das, worum es wirklich geht, ist, die Natur des Geistes - das Gewahrsein - zu erkennen und zu verwirklichen.

**Holger Yeshe:**

*Woher wissen wir, dass wir korrekt praktizieren?*

**Khenpo Kunga:**

Die wichtigste Frage hier ist, ob die Praxis, die wir tun, wirklich von Nutzen für unseren Geist ist. Hilft sie uns dabei, friedlicher und entspannter zu sein, unser Herz zu öffnen? Trägt sie dazu bei, dass wir in unserem Leben glücklicher sind? Dann läuft es gut mit unserer Praxis.

Einen weiteren Hinweis erhalten wir, indem wir prüfen, ob unsere negativen Emotionen abnehmen. In den Sutras heißt es, dass es ein Anzeichen von Praxis ist, wenn unsere negativen Emotionen weniger werden.

Wenn wir also sehen können, dass wir durch unsere Praxis weniger zornig sind, weniger Verlangen verspüren, weniger verwirrt sind - oder von diesen dreien immerhin Verlangen und Zorn abnehmen – dann wissen wir, dass es mit unserer Praxis gut läuft.

**Holger Yeshe:**

*Hast du eine persönliche Praxis, die sich für dich als besonders effektiv herausgestellt hat?*

**Khenpo Kunga:**

Allgemein gesprochen habe ich in meinem Leben schon viele unterschiedliche Praxismethoden angewandt - traditionelle Ritualpraxis, verschiedene Übungen der Erschaffungsphase und auch Mahamudra und Dzogchen.

Aber die Praxis, die in meinem Leben von größtem Nutzen war, ist die Praxis des Gewahrseins.

Man könnte es die Natur des Geistes nennen oder auch den „Geist, der seine wissende Qualität erkennt“, das Gewahrsein. Das habe ich recht früh erkannt, aber dennoch galt es, auch andere Formen der Praxis anzuwenden, wie z.B. Meditationen der Erschaffungsphase oder die Praxis von Liebender Güte und Mitgefühl. Auch das immer durchdrungen von und verbunden mit der Praxis des Gewahrseins.

Auch als es darum ging, meinen Geist und meine negativen Emotionen zu transformieren, war die Praxis des Gewahrseins ein wichtiger Faktor und enorm hilfreich.

Insgesamt kann ich also sagen, dass die Praxis, die mir am meisten von Nutzen war, das Gewahrsein ist.

**Holger Yeshe:**

*Bedeutung „Praxis“ und „Pfad“ das gleiche?*

**Khenpo Kunga:**

Ja, das könnte man sagen.

Die Wörter unterscheiden sich, aber die Bedeutung ist eigentlich die gleiche. Als „Praxis“ bezeichnet man Methoden, die wir dazu nutzen, um mit unserem Geist zu arbeiten.

Wenn wir vom „Pfad“ sprechen, dann in dem Zusammenhang, dass wir uns auf etwas zubewegen. Und das, was wir dazu nutzen, um auf etwas zuzugehen, ist unsere Praxis. Daher sind sie nicht voneinander verschieden. Die „Praxis“ ist das, was wir auf dem „Pfad“ zur Buddhaschaft praktizieren/üben. Die Bedeutung ist also die gleiche.

**Holger Yeshe:**

*Was sind die größten Hindernisse für unsere Praxis?*

*Selbsttäuschung, Faulheit, falsche Sichtweisen in Bezug auf unsere Motivation, Verwirrung über das Ziel unserer Praxis und die Art, wie wir unsere Praxis tatsächlich ausführen?*

**Khenpo Kunga:**

Es ist all das Genannte.

Es gibt drei Arten von Hindernissen: Äußere, innere und geheime. Und alle sind tatsächlich Hindernisse.

Aber wenn man gut praktiziert, dann kann man all das als Unterstützung für die Meditation nutzen. Alle diese Hindernisse können uns helfen - sofern wir mit ihnen Freundschaft schließen. Und das einzige, was uns daran hindert, mit einem Hindernis Freundschaft zu schließen, ist, wenn wir vergessen zu praktizieren.

Aber wenn wir praktizieren und dabei Hindernisse auftauchen, äußere oder innere, dann können wir sie alle langsam, nach und nach, mit in unsere Praxis nehmen und sie werden sich langsam, nach und nach, auflösen oder integriert werden.

Ich sage oft, es ist kein Problem, langsam zu machen oder langsam voranzukommen. Das Problem ist, gar nicht erst anzufangen.

Vielleicht könnte man auch sagen, dass die Faulheit das größte Hindernis für die Praxis ist. Wenn wir überhaupt nicht praktizieren. Davon abgesehen, kann alles zur Praxis genutzt werden.

Wenn ich „Faulheit“ sage, meine ich damit, dass wir einfach aufhören zu praktizieren. Zeiten, in denen wir vielleicht nicht besonders viel oder nicht sehr effektiv praktizieren sind damit ausdrücklich nicht gemeint. Auch das sind Facetten der Faulheit, aber das meine ich nicht, wenn ich vom hauptsächlichen Hindernis für unsere Praxis spreche. Das ist tatsächlich *die* Faulheit, die dazu führt, dass wir überhaupt nicht mehr praktizieren wollen und einfach aufhören, zu praktizieren.

**Holger Yeshe:**

*Wie können wir unsere Praxis voranbringen? Können wir auch Gefahr laufen, zu viel zu verlangen, es zu übertreiben und uns selbst durch unsere Praxis zur Erschöpfung zu treiben?*

**Khenpo Kunga:**

Wenn wir mit der äußeren Praxis beginnen, ist es in der Tat nicht hilfreich, es zu übertreiben. Wenn wir uns überanstrengen und versuchen, zu viel zu tun, dann kann es - gerade am Anfang - passieren, dass wir eine Abneigung gegen die Praxis entwickeln. Dann sind wir natürlich nicht inspiriert und haben nicht den Wunsch, zu praktizieren. Gerade in solchen Momenten ist es wichtig, uns zu nichts zu zwingen. Die beste Methode ist dann das, was wir „kurz und oft“ praktizieren nennen.

Es gibt allgemein sehr viele Methoden, wie z.B. die Praxis der Erschaffungs- und Vollendungsphase. Aber der wichtigste Punkt dabei ist, dass die Praxis zu uns passt, im Einklang mit unserer Persönlichkeit ist.

Man unterscheidet zwei Arten der Praxis: Die formale und die informelle Praxis. In der formalen Praxis lassen wir unseren Geist ruhen, während wir in der informellen Praxis unseren Alltagsgeschäften nachgehen und alles, was uns begegnet, als Stütze für unser Gewahrsein nutzen. Der kritische Punkt dabei ist es, das Gewahrsein nicht zu vergessen.

Eine sehr nützliche Übung ist, am Ende eines Tages, bevor wir schlafen gehen, den Tag Revue passieren zu lassen. Wir betrachten z.B. wie es mit unserer Praxis lief, ob es uns gelungen ist, gewahr zu sein. Wenn wir gut praktiziert haben, können wir das wertschätzen, wir freuen uns darüber und fassen den Wunsch, das auch am nächsten Tag so zu tun.

Und wenn wir faul waren und unsere Praxis nicht gut aufrechterhalten konnten, dann fassen wir den Vorsatz, es am nächsten Tag besser zu machen.

Der Knackpunkt ist es, Wege zu finden, um uns zu inspirieren, so dass wir immer wieder gerne praktizieren. Uns hingegen dazu zu zwingen, Dinge zu tun, die uns nicht inspirieren, ist wenig hilfreich.

**Holger Yeshe:**

*Was ist der Unterschied zwischen Gewahrsein und Achtsamkeit?*

**Khenpo Kunga:**

Auf tibetisch spricht man von „trenba“ und „sheshin“. Ich bin mir nicht sicher, ob das genau die Bedeutung von awareness/Gewahrsein und mindfulness/Achtsamkeit auf Englisch/Deutsch trifft.

Wenn wir über das Gewahrsein sprechen - oder über das tibetische Wort, das normalerweise mit „Gewahrsein“ übersetzt wird - dann meinen wir damit „nicht vergessen“.

„Achtsamkeit“ hingegen heißt, dass wir vergessen haben und wissen, dass wir vergessen haben.

Metaphorisch spricht man vom Gewahrsein als von einem Seil und von der Achtsamkeit als Haken. Ein traditionelles Bild ist: Wenn der Elefant [=unser Geist] unruhig wird, nutzen wir den Haken der Achtsamkeit, um ihn zurück zu bringen. Und es ist das Gewahrsein - das Seil -

das ihn dazu bringt, zu bleiben.

Das Wort „trenba“ wird jedoch manchmal als Gewährsein übersetzt, manchmal als Achtsamkeit; daher kann die Bedeutung in unterschiedlichen Situationen jeweils eine andere sein.

Im Westen hingegen versteht man unter „Gewährsein“/„Achtsamkeit“ oft eine Form der Konzentration - das ist mit dem Wort „trenba“ nicht gemeint.

Es geht nicht darum, einfach nur bei einem Objekt zu bleiben. Da ist auch *das Wissen*, bei dem Objekt zu sein. Also das Gewährsein über sowohl Objekt als auch Subjekt. Diese wissende Qualität des Geistes ist es, worum es geht.

**Holger Yeshe:**

*Vielen Dank, Khenpo Kunga la.*