

3. Interview

Voraus eine kurze Bemerkung von Rinpoche:

Über die Praxis des Zuflucht-Nehmens

Jede Übung verlangt, dass der Übende das Zufluchts-Gelübde einhält, und auch das Gelübde des Liebenden Mitgefühls, Bodhicitta. Die sind alle sehr, sehr wesentlich, und auch, dass man sich regelmässig darin einübt.

So wird es von jeher bei uns gehandhabt, und Namkhai Norbu Rinpoche, der ja sehr berühmt ist, und auch Sogyal Rinpoche haben das von Anfang an eingeführt. Daher kennen die Menschen das jetzt, und es ist ihnen wichtig.

Ich hatte am Anfang meines Lehrens im Westen noch keine Erfahrungen damit gemacht, und ich dachte auch, dass vielleicht jemand anderer bereits die Schüler von der Praxis der Zuflucht unterrichtet hatte. Es ist sehr wichtig, wirklich sehr wichtig.

Rinpoche, in den Unterweisungen der vergangenen Tage ging es um den natürlichen Zustand. Was ist dieser natürliche Zustand?

Der Natürliche Zustand ist der natürliche Zustand des Geistes und die absolute letzte Wahrheit. Alle Lebewesen haben einen Geist, haben Bewusstsein, und alles ist im Natürlichen Zustand dieses Geistes enthalten, so sind alle mit ihm verbunden, und der Natürliche Zustand ist das Eigentliche, das Absolute, die letztgültige Wahrheit.

Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche wurde 1926 in Kham im heutigen Osttibet geboren. Er stammt aus einer Familie von berühmten Thangkamalern, von denen er später diese Kunst erlernte.



Mit sieben Jahren trat er dem Kloster Tengchen in Kham bei. Ab 1945 lebte, studierte und praktizierte er als Eremit mit seinem Lehrer Gangru Rinpoche. 1950 trat er auf dessen Rat dem Kloster Menri bei und schloss dort seine Studien mit dem Geshe-Titel ab. Bis 1957 arbeitete er als Lopön, d.h. als leitender Lehrer, in Menri.

In der Zeit zunehmender Bedrohung in Tibet zog er sich zunächst zu intensiver Praxis in eine Einsiedelei beim Kloster Serzing am Dangra-See zurück, musste aber 1960 fliehen. Er wurde auf der Flucht verwundet und war einige Monate in chinesischer Gefangenschaft. 1961 gelang ihm die Flucht über Mustang nach Nepal, wo ihn Professor Snellgrove entdeckte.

Als Rockefeller-Stipendiat studierte Rinpoche von 1961-1964 an der Universität London und übersetzte und publizierte gemeinsam mit Professor Snellgrove "The Nine Ways of Bon". In den folgenden Jahren publizierte er alle noch verfügbaren Bönpo-Texte in Delhi, zum Teil gemeinsam mit Chandra Das.

Er initiierte und organisierte das Siedlungsprojekt Dolanji, und es wurde beschlossen, dass das dortige Kloster offiziell der Nachfolger von Menri im Exil sein sollte und Sangye Tenzin Rinpoche sein Abt. Ausserdem wurden die Bönpo als fünfte traditionelle tibetische Schule anerkannt.

1986 gründete Rinpoche das Kloster Triten Norbutse in Kathmandu, Nepal. Dort lebt er derzeit. Er ist der führende Meister der Bön-Tradition. Seit 1989 lehrt er auch im Westen. Publikationen in englischer Sprache: "Nine Ways of Bon" mit Prof. Snellgrove, "Heart Drops of Dharmakaya", hrsg. Richard Dixey, Übersetzungen ins Französische und Polnische. Publikation in deutscher Sprache: "Garuda-Heilung", Garuda Verlag

Rinpoche, wie unterscheidet sich der gewöhnliche Geist vom Natürlichen Zustand?

Der Geist ist gewöhnlich unbeständig, geht mit der Zeit, verändert sich schnell.

Auch dieser gewöhnliche Geist kann in zweierlei Hinsicht unterschieden werden: Da ist einmal alles, was mit heilsamem Tun in Verbindung ist, das Mitgefühl, die Hingabe, bis hin zum Mitgefühl der Buddhas, die zehn Handlungsweisen, die uns weiterbringen, das ist guter Geist.

Der wirkliche gewöhnliche Geist aber, das ist die geistige Verfassung, in der alle Lebewesen sind, das ganz Normale. Meistens ist sie ans Unreine gebunden, an die fünf Arten geistiger Vergiftung, an Leiden, Elend und Unglück. Das ist er doch, der normale Geist.

Dieser Zustand ist sehr anders als die wahre Natur dieses Geistes, und da es des Geistes wahre Natur ist, kann sie auch nicht in irgendeine Befleckung oder Betrübnis geraten. Sie ist rein, vollkommen rein.

Rinpoche, worauf sollen wir in unserer Meditationspraxis achten, um den Natürlichen Zustand zu realisieren?

Macht der Reihe nach, was wir von Anfang an gelehrt haben: zuerst die Vorbereitenden Übungen, dann als zweite Stufe das Suchen nach dem Geist, wie wir es nennen. Für diese Übung kann man verschiedene Methoden verwenden, unter anderem das Klicken auf den Buchstaben A.

Danach dann, wenn man einige Erfahrung mit der Wahren Natur hat und auch mehr Verständnis, dann kann man in diesem Zustand bleiben, ohne etwas zu

verändern und ohne irgend etwas hinzuzufügen. Das ist Meditation, so wie wir sie dieses Mal gelehrt haben.

(Wobei unter Meditation im allgemeinen allerdings sehr verschiedene Übungen verstanden werden, die sehr unterschiedlichen Zwecken dienen.)

Rinpoche, kann der Meister seinen Schüler direkt in den Natürlichen Zustand einführen, ohne dass der Schüler vorher irgendeine Erfahrung des Natürlichen Zustandes hatte? (selbst wenn der Schüler vorher keinerlei Erfahrung mit dem Natürlichen Zustand hatte)

Absolut nicht. Wenn der Schüler keine eigene Erfahrung hat, kann ihm keiner sagen, von welcher Natur Dzogchen ist. Möglich, dass es andere Systeme gibt, in denen so etwas möglich ist, aber für die Erkenntnis von Dzogchen muss man zuerst einmal nach dem Geist suchen, und dabei kannst Du Deine eigene Natur, deine eigene Art, erkennen, und mit dieser Deiner Natur musst Du Erfahrungen machen und vertraut damit sein, und es bedarf einiger Stabilität.

Und damit muss dann die Vollkommenheit dieses Zustands wirklich werden - "Dzogchen" heisst "vollkommen", "perfekt".

Was ist aber nun vervollkommnet? Vollkommen erfüllt sind die zehn heilsamen Handlungsweisen, die uns weiterführen, die sogenannten 10 Paramitas,, und auch Liebe und Mitgefühl, alles ist in diesem wahren, ursprünglichen Geisteszustand vollkommen erfüllt. Und in diesem Zustand, dieser Vollkommenheit und dieser wirklichen Natur des Geistes zu bleiben, das ist Meditation.

Das ist eine Sache, und nun, wenn Du so weit bist, kannst Du eingeführt und mit Deiner Natur bekannt gemacht werden. Denn nun ist diese Natur für Dich selbst

wirklich, und nicht aufgrund irgendwelcher Worte oder Gedanken.

Rinpoche, in den Dzogchen-Belehrungen hören wir viel von Thögal-Praxis und Trekchöd. Kannst Du (Könnt Ihr?)uns dazu etwas sagen.

Ja. Diese Natur des Geistes hat eine Kraft, ein Potential, das man erfahren haben muss. Ohne diese Erfahrung ist es nicht vollkommen, "Dzog", dann ist es nicht die vollkommene Praxis des Dzogchen.

Die Natur des Geistes hat die Kraft, vollkommen zu sein.

Wenn wir "vollkommen" sagen, meinen wir zwei Arten Vollkommenheit, die reine Art und die unreine Art. Manchmal sprechen wir auch von einer Form, die zeitlich begrenzt und einer Form, die absolut und vollkommen rein ist.

Mit nicht bereinigter Vollkommenheit meinen wir das, was wir als Samsara bezeichnen, was zu Leiden führt, dieses ganze Elend hier. Es ist insofern vollkommen, als es aus der Natur dieses Geistes kommt, jedoch zeitlich begrenzt ist.

Mit "absoluter Vollkommenheit" meinen wir jegliche pure Erkenntnis, das Erkennen der Buddhas.

je mehr von diesem Perfekten, Vollkommenen sich ansammelt, desto geringer wird das Unvollkommene. Wir sagen: letzten Endes reinigt es sich. Und zu diesem Zweck muss man die Qualitäten der Natur dieses Geistes einüben.

Die Qualität dieser Natur des Geistes nun, das ist Trekchöd, ist die Seite der Natur des Geistes, die für uns als Klarheit und Leere und deren Vereinigung kenntlich ist.

Diese Qualitäten nun haben das Potential, als Visionen zu erscheinen, und damit wir

das kennenlernen und davon eine Erfahrung machen, benützen wir Thogalmethoden.. Sie helfen uns dazu, dass wir das visionäre Potential der Natur des Geistes erkennen und erfahren können.

Sie zeigen uns auch auf, wie diese Natur mit unserem ganzen Leben verbunden ist, mit diesem ganzen Sein aus Phänomenen und Erscheinungsweisen.

Je mehr uns klar wird, dass der Geist seinem Wesen nach Potential hat, aber in sich leer ist, desto mehr können wir auch von uns selber aus erfahren, dass alles Sein, das sich in Phänomenen manifestiert, eigentlich nur ein Sein von leerer Form ist.

Aus dieser Erkenntnis folgt die Erfahrung, wie unser normales Dasein mit dem Wesen des Geistes verbunden ist, wie es endlich wieder eingeht in das Leere dieses Wesens. Das ist, was wir als Illusion bezeichnen.

Rinpoche, vielen, vielen Dank für diese Unterweisung!

Wir hoffen sehr, dass wir uns im kommenden Jahr wiedersehen.

Wir bitten noch um ein paar Worte zum Thema der Unterweisung im kommenden Jahr 2005.