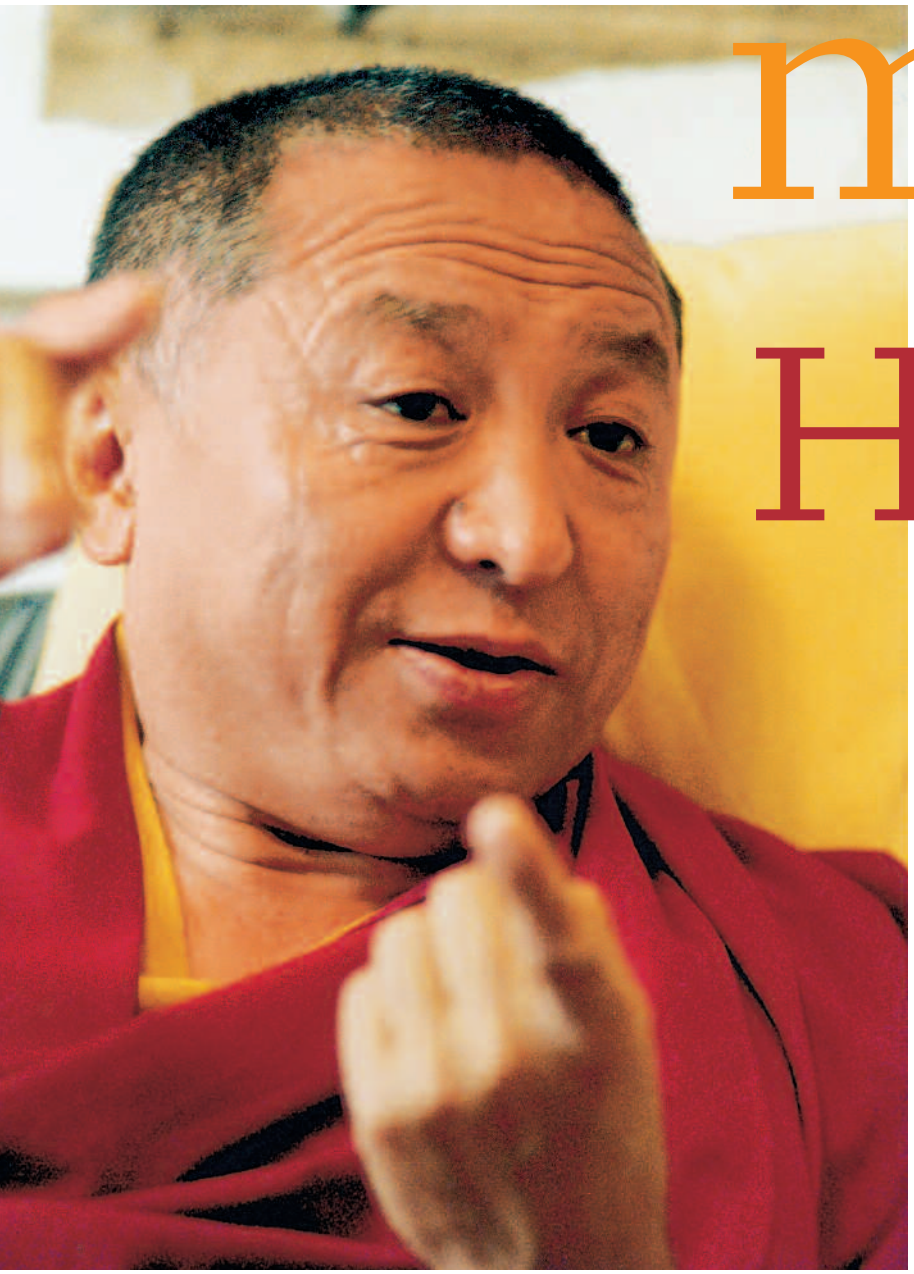
Buddhistische Praxis ist mehr als nur ein Hobby



Tulku Chökyi Nyima Rinpoche

Ein Interview mit Tulku Chökyi Nyima Rinpoche

Tulku Chökyi Nyima Rinpoche ist ein tibetischer Meister der Mahamudra- und Dzogchen-Lehren. Er wurde als ältester Sohn von Tulku Urgyen Rinpoche 1951 in der Nähe von Lhasa geboren und flüchtete 1959 mit seinen Eltern und seinem Bruder Chöling Rinpoche nach Sikkim. Im Alter von 18 Monaten erkannte ihn der 16. Karmapa als die siebente Inkarnation des großen Yogi Gar Drubchen an. Zu seinen Lehrern zählen die größten buddhistischen Meister dieses Jahrhunderts, neben seinem Vater im Besonderen Gyalwa Karmapa, Dilgo Khyentse Rinpoche und Dudjom Rinpoche. Seit 1976 ist er Abt des Klosters Ka-Nying Shedrup Ling, das mit seinen 180 Mönchen zu den größten buddhistischen Klöstern in Nepal zählt.

Das Interview wurde am 3. Oktober 2000 in Graz von Frank Zechner geführt und von Heidi Köppl aus dem Tibetischen ins Deutsche übersetzt.

Die Lehrer: der 16. Karmapa, Vater Urgyen Tulku und Dilgo Khyentse Rinpoche

Rinpoche, wie würden Sie jemandem, der keine Ahnung von tantrischem Buddhismus hat, erklären, worum es dabei geht?

Der tibetische Buddhismus besteht aus den drei Fahrzeugen (*Hinayana, Mahayana* und *Vajrayana*). Zuerst nimmt man Zuflucht zu den drei Juwelen, dem Buddha, der Lehre und der Gemeinschaft der Praktizierenden. Anschließend übt man sich im Weg des Bodhisattva, zum Wohle aller fühlenden Wesen zu praktizieren. Es ist wichtig, dass wir stufenweise durch diese verschiedenen Stadien hindurchgehen, um dann auf dieser Basis das geheime *Mantrayana** zu praktizieren.

Im Fahrzeug des Hinayana wird das Aufgeben und Loslassen der negativen Emotionen, die unseren Geist beherrschen, betont. Im Bodhisattva-Weg werden diese negativen Emotionen umgewandelt und im geheimen Mantrayana nützt man sie als Pfad. Emotionen als Pfad zu benützen, bedeutet, dass man die Essenz der dualistischen Vorstellungen erkennt. Es geht um die nicht-dualistische natürliche Wachheit unseres Geistes. Dieser Zustand wird im Mahamudra und Dzogchen erklärt.

Im geheimen Mantrayana spricht man über die Praxis der Essenzen (*bindus*), der Kanäle (*nadis*) und des inneren Windes (*prana*). Man praktiziert Übungen, in denen mit diesen inneren Kanälen und den sechs Chakren gearbeitet wird. Praktiziert man diese auf authentische Weise, so erleichtert dies die Realisation der uns innewohnenden Wachheit.

Man kann die Praxis des geheimen Mantrayana auch in den „drei ausgezeichneten Faktoren" zusammenfassen. Diese sind die „ausgezeichnete Vorbereitung", der „ausgezeichnete Hauptteil" und der „ausgezeichnete Abschluss". Die ausgezeichnete Vorbereitung bezieht sich auf die Zuflucht zu den drei Juwelen und der Entwicklung der erleuchteten uneigennützigen Geisteshaltung des *Bodhicitta*. Der ausgezeichnete Hauptteil beginnt mit der Praxis der Visualisation der Meditationsgottheiten und der Arbeit mit den inneren Essenzen, Kanälen und Winden. Nach deren Übung ruht man in der natürlichen Gelassenheit der wahren Natur des Geistes, in der man frei von jeglichen dualistischen Konzepten ist. Der ausgezeichnete Abschluss bezieht sich auf die Widmung der Verdienste, die man durch die Praxis angehäuft hat, zum Wohle aller Wesen.

Können Sie die Natur des Geistes beschreiben?

Nicht in einer Zeitschrift.

Warum nicht?

Es können dadurch zu viele Missverständnisse entstehen. Es geht über Worte hinaus und es braucht die Führung eines qualifizierten Lehrers. Überhaupt ist es wichtig, dass wir unsere Anweisungen von einem qualifizierten Lehrer erhalten und sie unter seiner Anleitung praktizieren. Es gibt sehr viele Irrwege und Missverständnisse, die auftauchen können, wenn wir ohne qualifizierten Lehrer üben.

Rinpoche, worin besteht der Zweck der Visualisationspraxis im geheimen Mantrayana?

Der Zweck der Visualisationspraxis besteht darin, die Einheit von Erscheinung und Leerheit (leer von einem getrennten Wesenskern), Klänge und Leerheit, Glückseligkeit und Leerheit, Bewusstsein und Leerheit zu erkennen. Das ist der Zweck dieser Übungen.

Und warum gibt es so viele unterschiedliche Meditationsgottheiten?

Wir haben so viele Gedanken und so viele Gefühle. Für diese vielen Phänomene gibt es die unterschiedlichen Meditationsgottheiten.

Ist es möglich, ohne Visualisationspraxis und ohne Arbeit mit inneren Essenzen, Kanälen und Winden den nicht-dualen Zustand von Mahamudra zu realisieren?

Diese Frage ist schwer zu beantworten, da Mahamudra sehr umfangreich ist. Mahamudra unterteilt sich in Sutra-Mahamudra, Tantra-Mahamudra und Essenz-Mahamudra. Nur im Tantra-Mahamudra wird die Praxis mit den inneren Essenzen, Kanälen und Winden gelehrt. Speziell die Arbeit mit innerer Hitze (*tumo*) und den sechs

Chöky Nyima Rinpoche mit seinem Neffen Yangsi Khyentse, der Inkarnation von Dilgo Khyentse Rinpoche

Yogas ist dort sehr wichtig. Im Sutra- und Essenz-Mahamudra werden diese Praktiken kaum erwähnt.

Menschen im Westen assoziieren mit tantrischem Buddhismus oft sexuelle Praktiken. Welche Relevanz haben diese sexuellen Praktiken im tantrischen Buddhismus?

In diesem Bereich gibt es viele Missverständnisse. Doch nicht nur Missverständnisse, viele Menschen wollen den tantrischen Buddhismus so sehen. Sie fühlen sich regelrecht davon angezogen, dass im tantrischen Buddhismus sexuelle Praktiken zur spirituellen Verwirklichung benutzt werden. Oft ist es nur eine Ausrede, um in den eigenen Begierden zu schwelgen. Doch das Ziel des Buddhismus ist es, nicht mehr von den drei Geistesgiften Gier, Aversion und Nicht-Wissen beherrscht zu werden. Im tantrischen Buddhismus ist es genauso. Es ist sehr wichtig, sich von der Kontrolle dieser Geistesgifte zu befreien.

Es sieht so aus, als stelle der tantrische Buddhismus ein sehr komplexes und umfangreiches System der spirituellen Schulung dar. Glauben Sie, dass so ein kompliziertes System für Menschen aus dem Westen, die so wenig Zeit zum Studium und zur Praxis aufbringen können, überhaupt nützlich sein kann?

Das Beste ist, man nimmt sich Zeit für die wichtigen Dinge im Leben. Man sollte einen qualifizierten Lehrer haben, mit dem man Unklarheiten klären kann und der einem eine für einen selbst passende Praxis gibt. Und dann sollte man praktizieren. Das ist alles. Schau dir diese Blume an. Es braucht viele unterschiedlichen Dinge, damit diese Blume wachsen und blühen kann. Sie braucht Luft, Erde, Wasser, Sonne und vieles mehr. Es kommt darauf an, wie viel Interesse Menschen an der Lehre des Buddha haben. Wenn sie wirklich Interesse haben, dann strengen sie sich auch an. Es tut mir weh zu sehen, dass Buddhismus im Westen eine Art Mode oder Hobby geworden ist. Einige praktizieren sehr ernsthaft, doch viele machen es so nebenbei und nehmen es zu leicht. Sie liegen am Stand, trinken Whisky und lesen ein Buch über Mahamudra. Wenn du Naturwissenschaften oder Medizin studierst, machst du das ja auch nicht am Strand. Sondern du lernst intensiv, gehst zu Prüfungen und wendest das Gelernte an. Ähnlich funktioniert es mit dem Buddhismus. Es braucht viel Engagement.

Viele glauben, intellektuelles Verstehen sei genug. Doch es geht eigentlich um die Erfahrung der Lehre und ihre Anwendung im Alltag.

Auf der anderen Seite ist es gut, dass Bud-

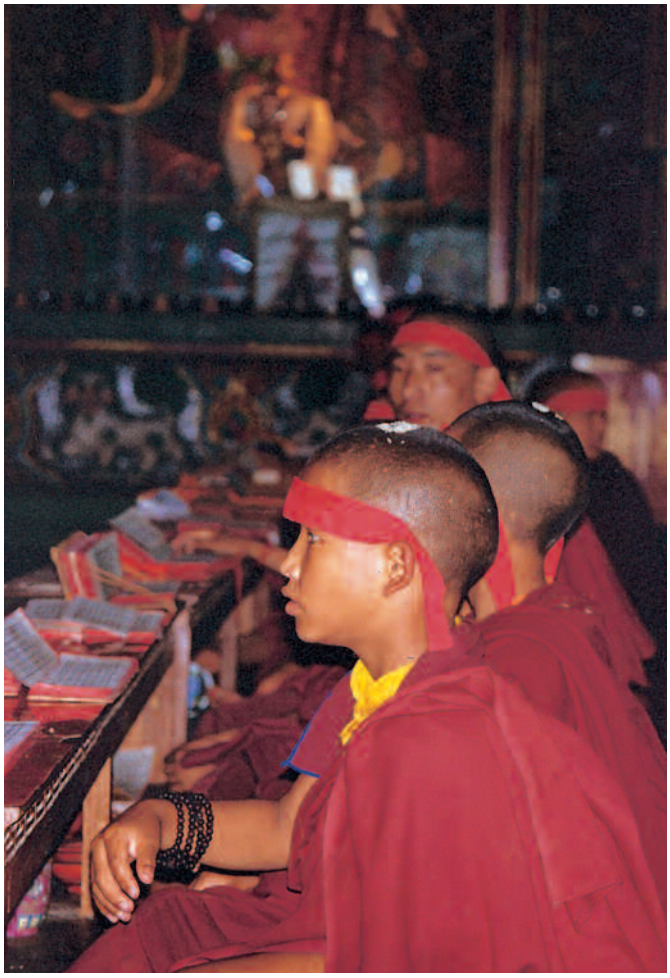
Das Kloster Ka-Nying She Drup Ling

Novizen im Kloster
Ka-Nying She Drup Ling

dhismus im Westen eine Mode ist, denn Menschen beginnen sich dafür zu interessieren. Früher dachten sie, dass Religion engstirnig sein muss. Jetzt sehen sie, dass Religion sehr offen und freundlich sein kann. Das ist eine gute Entwicklung.

Wie können wir im Westen mit dem Problem umgehen, dass wir nicht so viele qualifizierte Lehrer haben?

Es gab eine sehr ähnliche Situation, als der Buddhismus nach Tibet kam. Einige Tibeter unternahmen die schwierige Reise nach Indien und studierten dort, zum Beispiel Marpa. Sein einziges Ziel waren das Studium und die Praxis des Dharma. Mit dieser Einstellung erreichte er spirituelle Verwirklichung. Ich glaube, der Buddhismus passt sehr gut zur westlichen Geisteshaltung. Er unterstützt die Sichtweise der Naturwissenschaften und fordert die Menschen auf, die Dinge genau zu untersuchen. Und er spricht davon, dass jeder zu seinem spirituellen Potenzial erwachen kann. Das klingt doch gut. Oder?



Die Mönche bei der Puja

Ja, klingt gut. Habe ich noch etwas vergessen?

No.

Dann möchte ich mich sehr herzlich für dieses Interview bedanken.

* *Geheimes Mantrayana und tantrischer Buddhismus werden in diesem Interview synonym benutzt.*

Rangjung Yeshe Gomde Austria

wurde unter der Patronanz von Chökyi Nyima Rinpoche 1997 als ein Verein zur Förderung tibetisch buddhistischer Kultur gegründet. Ziel dieses Vereins ist es, in den österreichischen Alpen ein Retreat-Zentrum zu errichten, das allen Praktizierenden die Möglichkeit bietet, eine intensive Meditationsklausur durchzuführen.

KONTAKT:
Lutz Heifler, Rokitanskygasse 16/40
A-1170 Wien
E-Mail: gomde@aon.at