

Was fehlt, ist Zeit

Ein Interview mit Dzogchen Ponlop Rinpoche



Dzogchen Ponlop Rinpoche hält den Rang eines Meisters der buddhistischen Philosophie am Karma Shri Nalanda Institut in Rumtek, Indien, und ist Präsident des Nitartha International, das er 1994 in New York gründete. Nitartha International ist um die Erhaltung historischer tibetischer Texte bemüht. Seit 1996 lehrt Rinpoche als Gastprofessor für Religionswissenschaften am Naropa Institut in Boulder, Colorado. Das Interview führte Frank Zechner am 22. September 2000 in Wien.



Rinpoche, wie würden Sie jemandem, der keine Ahnung von tantrischem Buddhismus* hat, erklären, worum es dabei geht? Und welche Beziehung hat das Tantra zu den anderen buddhistischen Traditionen?

Der historische Buddha lehrte drei unterschiedliche Wege zur Erleuchtung. Diese drei Fahrzeuge sind Hinayana, Mahayana und Vajrayana. Es gibt keinen wirklichen Unterschied zwischen ihnen, da alle drei zum selben Ziel führen, der Verwirklichung von Weisheit und Mitgefühl und der Freiheit vom Leiden. Hinayana oder das niedrigere Fahrzeug ist die Grundlage der beiden anderen Fahrzeuge. „Niedriger“ meint nicht qualitativ niedriger. Es ist vielmehr wie der niedrige Teil eines Gebäudes, das Fundament. Es braucht ein wirklich gutes Fundament, um darauf ein solides Haus zu bauen. Ohne dieses Fundament wird das Haus nicht lange bestehen.

Tantrischer Buddhismus ist die innerste Essenz der buddhistischen Praxis. Er ist wie das Herz, Mahayana ist die Sprache und Hinayana der Körper. Es gibt keinen Körper ohne Herz und keine Sprache ohne Körper. Alle drei gehören zusammen. Tantra beinhaltet sehr viele metaphorische und symbolische Unterweisungen und Rituale. Es sind „geheime Praktiken“, da die Bedeutung der Symbole verborgen ist und sie zu ihrem Verständnis erklärt werden müssen.

Wie entwickelte sich der tantrische Buddhismus?

Die Tradition sagt, dass Buddha Shakyamuni den König Indrabodhi belehrte und dieser am Ende der Belehrung erwiderte: „Das ist wirklich ei-

ne wunderbare Lehre, doch leider kann ich sie nicht praktizieren. Ich kann unmöglich mein Königtum und die ganze Welt der Sinnesgenüsse aufgeben.“

Der Buddha antwortete, dass es nicht notwendig ist, dies alles aufzugeben, da es noch einen anderen Pfad gibt. Daraufhin gab er dem König Unterweisungen im Tantra.

Bedeutet das, dass tantrischer Buddhismus nicht nur für Mönche geeignet ist?

Mönche und Nicht-Mönche können den tantrischen Buddhismus praktizieren. Manche tantrischen Belehrungen sehen aus, als ob sie den mönchischen Ordensregeln widersprächen. Doch dies ist ein Missverständnis, das durch oberflächliches Hinschauen entsteht. Tantra widerspricht überhaupt nicht dem mönchischen Leben, doch man braucht kein Mönch zu sein, um Tantra zu praktizieren.

In tantrischen Gruppen werden oft Glocken, Vajras und Bilder mit fremden Figuren in der Übungspraxis benutzt. Wofür brauchen wir all diese Dinge?

Die Glocke und der Vajra symbolisiert Weisheit und Mitgefühl. Zusammen bedeuten sie die vorurteilslose Praxis dieser beiden Qualitäten – ihre perfekte Balance. Ähnlich ist es mit den Bildern der Meditationsgottheiten, die manchmal ziemlich



fremd aussehen, mit ihren vielen Köpfen, Armen und den unterschiedlichen Gegenständen in ihren Händen. Sie symbolisieren einen Teil unseres Geistes. Zum Beispiel symbolisiert das gekrümmte Messer die scharfe Weisheit, die unsere Egozentrik und andere Anhaftungen durchschneidet. Die Schädelschale symbolisiert die Natur des wunscherfüllenden Mitgefühls, das alle Bedürfnisse der Wesen mit Freude erfüllt. Manche Meditationsgottheiten tragen kaum Kleidungsstücke, dies symbolisiert die nackte Wahrheit, die frei von Konzepten ist.

Worum geht es bei den Praktiken mit Meditationsgottheiten? Warum soll ich eine Gottheit mit vier Armen, drei Köpfen und weißer Hautfarbe visualisieren?

Bei der Visualisation einer Gottheit gibt es zwei Aspekte: Klarheit und Leerheit. Die Klarheit charakterisiert unsere Erfahrung der Erscheinung, wie im Alltagsleben. Sobald wir unsere Augen öffnen, sehen wir Formen und hören Geräusche. Die Praxis mit Meditationsgottheiten hilft uns, die grundlegende Reinheit aller Erscheinungen zu realisieren. Außerdem sehen wir auch das Freisein der Erscheinungen von jeglichem Eigensein. Eine schrittweise Praxisanleitung durch einen Lehrer und die Tradition ist dabei sehr wichtig.

Ist es notwendig, dass wir all die vielen Rituale innerhalb des Vajrayana praktizieren?

Grundsätzlich brauchen wir nicht alle zu praktizieren. Man kann Erleuchtung erlangen nur durch die Übung einer Visualisationspraxis, die am besten zu einem passt. Der Lehrer und die eigene Verbindung zur Gottheit entscheiden, welche die Richtige ist. Wenn man jedoch versucht, alle Gottheiten zu praktizieren, wird man nur in den vielen Details verloren gehen und keine einzige verwirklichen. Als der indische Meister Atisha nach Tibet kam, sag-

te er: „In Indien praktizieren wir eine Gottheit und verwirklichen sie. Doch hier in Tibet werden hunderte Gottheiten praktiziert und keine realisiert.“

Warum gibt es dann so viele unterschiedliche Meditationsgottheiten?

Es gibt so viele Menschen, die alle etwas Unterschiedliches brauchen. Man weiß nie im Voraus, was für einen Schüler das Passende ist. Bei der großen Auswahl ist für jeden etwas dabei.

Welche Rolle spielen sexuelle Praktiken innerhalb des tantrischen Buddhismus?

Besonders im Westen gibt es viele Missverständnisse, wenn man von Tantra spricht. Menschen verbinden damit irgendwelche sexuellen Übungen. Das ist ein Missver-

Sehen Sie noch andere Missverständnisse im Westen?

Seit 30 Jahren kommen buddhistische Lehrer in den Westen. Am Anfang gab es einige kulturelle Missverständnisse. Die Lehren waren authentisch, doch manchmal etwas kulturell gefärbt. Auf der anderen Seite projizierten Schüler viele Wünsche auf die Lehrer. Um sie als Lehrer anzuerkennen, erwarteten die Schüler, dass sich die Lehrer in bestimmter Weise verhalten. Doch in den letzten Jahren haben wir immer mehr westliche Schüler, die tibetisch lernen, und Lehrer aus dem Osten lernen westliche Sprachen. Wir kommen in unserem Verständnis näher zueinander. Doch wir sind immer noch weit davon entfernt, uns vollkommen zu verstehen.

Rinpoche, sehen Sie irgendeine Chance für den Buddhismus im Westen?

Es gibt große Chancen. Ich habe große Hoffnung und Vertrauen, dass der Buddhismus im Westen aufblühen wird. Doch es muss westlicher Buddhismus werden. Er kann nicht immer fremd bleiben, sondern sollte sich in der westlichen Kultur verwurzeln. Teilweise geschieht dies schon. Zum Beispiel der Begriff des Karma ist nicht mehr so fremd wie vor zwanzig Jahren.

Ich glaube, wir müssen die Lehre und die Praxis auf ein neues Niveau bringen. Seit 30 Jahren sind wir im Westen auf dem Niveau der Einführung. Nun ist die Zeit gekommen, dass wir in die Tiefe gehen. Ich betone sehr stark das strukturierte Studium der Lehre und der Meditation, z. B. der Ruhe- und Einsichts-Meditation. Damit wird die Praxis des Vajrayana vorbereitet.

Auch ist es wichtig, dass wir die weit reichende Vision haben, den Dharma im Westen aufzubauen. Es braucht viel Zeit, doch wir sollten jetzt damit beginnen.



Wenn wir nicht jetzt damit beginnen, werden wir auch nie damit fertig. Es wird große Yogis und buddhistische Gelehrte aus Österreich, Deutschland, England und anderen westlichen Ländern geben. Genauso wie es große Yogis und Gelehrte in Tibet gab, nachdem der Dharma von Indien nach Tibet kam. Doch die Übermittlung ist ein sehr kritischer Punkt.

Wo sehen Sie Hindernisse in diesem Prozess?

Ich glaube, das größte Hindernis ist die mangelnde Zeit im Westen. Es gibt hier alles, was man braucht, um den Dharma zu studieren und zu praktizieren. Nur Zeit dafür fehlt. Zeit wird die wichtigste Sache.

Rinpoche, es sieht so aus, dass viele tibetische Lehrer in den letzten Jahren vermehrt Dzogchen und Mahamudra im Westen unterrichten. Glauben Sie, dass Dzogchen und Mahamudra besser zur westlichen Mentalität passen als die vielen Visualisationspraktiken?

Ich glaube, beide sind wichtig für uns im Westen. Visualisationen und die Praktiken mit Meditationsgottheiten sehen sehr kompliziert aus, doch oft ist es ein Problem der Präsentation. Die Darstellung dieser Praktiken wird oft mit tibetischer Kultur vermischt. Unter diesem Aspekt passen Dzogchen und Mahamudra besser zum Westen. Doch ich fühle, wenn die Praktiken mit Visualisation angemessener präsentiert werden, sind sie genauso nützlich für den Westen wie Dzogchen und Mahamudra.

Vielen Dank, Rinpoche, für dieses Interview.

**) In diesem Artikel werden tantrischer Buddhismus, Vajrayana, geheimes Fahrzeug und Tantra synonym benutzt.*



ständnis. Es gibt im Tantra viele Unterweisungen, welche die Arbeit mit der Energie der Emotionen betonen. Doch Emotionen sind nicht nur sexuelle Energien, sondern auch die Energie der Aggression, der Eifersucht, der Verblendung und des Anhaftens. Es gibt einen großen Unterschied zwischen dem Schwelgen in diesen Emotionen und ihrem Transzendieren. Wenn man Emotionen transzendiert, sind sie nicht mehr das, was man glaubt, das sie sind. Manchmal fällt es uns schwer, diese beiden Aspekte, des darin Schwelgens und des Transzendierens klar zu trennen.