



Jenseits von Meditation

Erfahrungen eines
tibetischen
Meditationsmeisters

YONGEY MINGYUR RINPOCHE

Der bekannte tibetische Meditationsmeister Yongey Mingyur Rinpoche wurde vom Dalai Lama wegen seiner tiefen meditativen Erfahrungen für neurologische Untersuchungen ausgewählt. Im Folgenden berichtet er, wie er von seinem Vater und anderen berühmten Lehrmeistern in die wahre Natur des Geistes eingeführt wurde.



Meine Einführung in die Welt der Großen Vollendung (tibetisch: „Dzogchen“) erfolgte bereits, als ich ein kleiner Junge war. Die ersten Jahre meines Lebens verbrachte ich im Dorf meiner Mutter nahe der Grenze zwischen Tibet und Nepal. Ich erinnere mich noch lebhaft an die riesigen Schneeberge, die uns auf allen Seiten umschlossen, und an die Blumenwiesen, die sich am Boden des Tals um unser Dorf ausbreiteten. Von außen betrachtet könnte man meinen, ich wäre auf der Sonnenseite des Lebens geboren. Ich lebte an einem der schönsten und friedlichsten Plätze der Welt, umgeben von Menschen, die mich innig liebten. Die älteren Familienmitglieder waren bekannte spirituelle Lehrer und daher wurde ich, seit ich denken kann, mit der Praxis der Meditation und ihrer Kraft, den Geist zu transformieren, vertraut gemacht.

Trotz dieser idyllischen Umgebung und der tiefen Verbindung, die ich zu meiner Familie hatte, nahm dieses geborgene Leben eine schlechte Wendung. Als ich etwa sieben Jahre alt wurde, kam eine alles verzehrende Angst über mich. Ich konnte weder verstehen, was mit mir passierte, noch warum. Alles, was ich wusste, war, dass sogar die einfachsten Dinge wie ein Gewitter oder die Ankunft eines Fremden meinen Geist ins Chaos stürzen konnten. Angst wallte aus meiner Magengrube auf, schreckenerregende Gedanken belagerten meinen Geist und lähmten mich mit dem Gefühl, dass etwas Furchtbares passieren würde. Diese schwierige Zeit erweckte in mir eine starke Motivation, meinen Geist und meine Gefühle zu erforschen. Obwohl ich noch nicht viel über Meditation wusste, hatte ich das vage Gefühl, dass sie mir helfen würde, mit meinen Angstge-

fühlen umzugehen. Eine Zeit lang versuchte ich, alleine zu meditieren. Doch außer einigen wenigen flüchtigen Momenten von innerem Frieden verfolgte mich das Grauen nach wie vor wie ein Schatten.

Über den Winter reiste ich meistens mit meiner Mutter nach Kathmandu, wo wir sechs Monate des Jahres mit meinem Vater, dem großen Meditationsmeister Tulku Ugyen Rinpoche, verbrachten. Yap Rinpoche, wie ich ihn liebevoll nannte, lebte in einer Einsiedelei am Rande des Tals von Kathmandu,

„Wir sind so befangen im Drama unseres Lebens, dass wir die strahlende Reinheit unseres Geistes nicht sehen.“

wo er Studenten aus aller Welt in seinem Stil der mühelosen Meditation unterrichtete. In den frühen Morgenstunden kamen Mönche und Nonnen zu ihm, um Belehrungen über Meditation oder buddhistische Rituale zu empfangen. Am Abend unterrichtete er dann seine nicht-tibetischen Schüler.

Ich saß oft still dabei und hörte zu. Obwohl ich nicht viel von dem verstand, was er sagte, sehnte ich mich nach der ruhigen Gelassenheit, die er ausstrahlte. Anfangs war ich so schüchtern, dass ich nicht den Mut aufbrachte, ihn zu bitten, mir Meditationsunterweisungen zu geben. Doch nach einer Weile intensivierten sich meine Angstzustände dermaßen, dass sie meine Schüchternheit aufhoben. Ich konnte meinen Vater

noch immer nicht direkt bitten, also bettelte ich meine Mutter an, sie möge ihm meine Bitte vortragen. Ich war überglücklich, als sie mir schließlich die Nachricht brachte, dass er einverstanden sei, mich zu unterweisen.

Zur selben Zeit als ich mit der Meditation begann, lernte ich Lesen und Schreiben. Am Nachmittag saß ich mit meinem Vater in seinem Raum, dessen riesiges Fenster uns das gesamte Tal überblicken ließ. Als Teil seiner täglichen Praxis rezitierte er den Text „Der kostbare Schatz vom Raum der Erscheinungen“, der als einer der tiefgründigsten und meistgeschätzten Belehrungen über die Große Vollendung in der Traditionslinie meines Vaters gilt. Mittels dieses Textes brachte mir mein Vater das Lesen bei. Wenn wir in seiner kleinen Einsiedelei zusammensaßen, sang er mir in einer bewegenden Melodie aus diesem Text vor und bat mich, das Gehörte zu wiederholen. Ich gab dann mein Bestes, ihn nachzuahmen, und wartete eifrig auf seine Anerkennung. Damals glaubte ich, er würde mir nur das Lesen beibringen, doch rückblickend verstehe ich, dass er mich damit in die Basis, den Pfad und das Resultat der Großen Vollendung einführte.

Die Basis der Großen Vollendung

Vielleicht denken Sie, dass die Stunden, die ich damit verbrachte, die Worte dieses erhabenen Textes zu singen, allmählich eine Wirkung bei mir hinterlassen hätten, doch eigentlich hatte ich keine Ahnung, was sie bedeuteten. Für mich war dieses Buch nur eine Ansammlung sonderbarer Begriffe ohne Bedeutung. Ich mochte es aber wegen der besänftigenden Melodie, die mein Vater beim Rezitieren sang.



TNR+Yongey Mingyur Rinpoche, Tulku Urygen Rinpoche und Mayum



Yongey Mingyur Rinpoche im Nubri-Tal

Eines Tages, als wir in seinem Raum zusammensaßen und rezitierten, bemerkte ich ein Wort, das mein Vater oft benutzte, wenn er seine Schüler unterrichtete. „Was bedeutet dieses Wort?“, fragte ich und zeigte auf das tibetische Wort „ka-dag“.

„Oh, das ist ein sehr wichtiger Begriff“, sagte er, sichtlich erfreut über mein Interesse. „Erinnerst du dich, was ich den Studenten gestern Abend über die wahre Natur des Geistes sagte?“

Leider war es so, dass ich nicht viel von dem verstand, was er in seinen Belehrungen sagte. Daher senkte ich den Blick und schüttelte verlegen den Kopf. Als er meine Reaktion sah, tätschelte er meine Schulter und sagte: „Du brauchst nicht verlegen zu werden. Als ich so jung war, musste ich auch die Bedeutung all dieser Begriffe lernen, genau wie du.“ Er hielt einen Moment inne und schaute mich mit solcher Warmherzigkeit an, dass sich all meine Verlegenheit auflöste. „Ich sagte meinen Schülern gestern Abend, dass unsere wahre Natur vollständig rein und gut ist.

Das Wort ‚ka-dag‘ heißt ‚von Anfang an rein‘. Es mag zwar nicht immer so scheinen, als sei das so, aber zwischen deiner wahren Natur und der der Buddhas gibt es nicht den geringsten Unterschied. Vielmehr besitzt sogar ein alter Hund diese ursprüngliche Reinheit.“

„Was bedeutet Reinheit?“, fragte ich. „Reinheit heißt, dass unsere wahre Natur bereits perfekt und vollständig ist“, fuhr er fort. „Keine unserer Verwirrungen und Ängste kann diese innere Reinheit verändern. Sie verschlechtert sich nicht, wenn wir leiden, und wird nicht besser, wenn wir erleuchtet sind wie der Buddha. Wir müssen ihr nichts hinzufügen noch ihr irgendetwas nehmen, noch müssen wir irgendetwas tun, um sie zu bekommen. Sie ist in jedem Moment mit uns, wie ein Diamant, den wir in der Hand halten.“

„Wenn unsere wahre Natur so wunderbar ist, warum leiden wir dann?“, fragte ich. „Gute Frage“, antwortete er. „Das Problem liegt nicht darin, dass wir etwas anstreben müssten, was wir nicht schon haben, oder dass wir all die Din-

ge, die wir nicht mögen, loswerden müssten. Der Buddha kann nicht auf magische Weise erscheinen und Leiden und Verwirrung von uns nehmen. Das Problem ist vielmehr, dass wir nicht erkennen, was wir immer schon gehabt haben. Wir sind so befangen im Drama unseres Lebens, dass wir die strahlende Reinheit unseres Geistes nicht sehen. Diese Natur ist mit uns, sogar dann, wenn wir Angst haben, uns einsam fühlen oder zornig sind.“

Als mein Vater dies zu mir sagte, schaute ich in sein freundliches Gesicht und ein Gefühl von überwältigender Liebe und Respekt stieg in mir auf. Ich war mir zwar immer noch nicht im Klaren, was er mir gerade beizubringen versuchte, aber ich begann, mich der Möglichkeit zu öffnen, dass es im Leben um mehr geht, als nur um die Gedanken und Gefühle, die meinen Geist belagerten. Tatsächlich hatte er mich in diesem Augenblick in die Basis der Großen Vollendung eingeführt – die innere Realität, die wir auf dem spirituellen Pfad entdecken.



Der Pfad der Großen Vollendung

Mit dieser neu entdeckten Zuversicht fuhr ich fort, allein zu meditieren. Obwohl ich nicht direkt erfahren hatte, was mein Vater mich zu lehren versucht hatte, fand ich heraus, dass ich einen flüchtigen Blick auf die Stille erhaschen konnte, sobald ich meinen Geist auf etwas Bestimmtes ausrichtete. Trotzdem erwartete ich von der Meditationspraxis, mir dabei zu helfen, jene Teile von mir loszuwerden, die ich nicht mochte. Ich hoffte inständig, dass die Meditation mich in glückliche, friedvolle Zustände führen würde, frei von Panik und Angst. Wie ich jedoch bald herausfinden sollte, führte mich mein Vater zu etwas viel Radikalerem.

In den folgenden Monaten besuchte ich meinen Vater jeden Tag und er unterrichtete mich weiter in der Großen Vollendung. Oft sprachen wir gar nicht, wenn wir zusammensaßen. Mein Vater saß dann einfach vor dem großen Fenster und blickte unbeirrt in den Himmel, während ich still neben ihm saß und zu meditieren versuchte. Ich suchte verzweifelt seine Anerkennung, also tat ich mein Bestes, das zu imitieren, was ich dachte, was ein guter Meditierender tun sollte. Kerzengerade saß ich da und versuchte, das Ganze so aussehen zu lassen, als ob ich in irgendeiner tiefen Erfahrung versunken sei, obwohl ich in Wirklichkeit nur ein Mantra in meinem Geist wiederholte und versuchte, mich nicht in Gedanken zu verlieren. Ab und zu öffnete ich meine Augen, um zu meinem Vater hinüberzuschielen, in der Hoffnung, dass ihm meine gute Meditationshaltung und meine Fähigkeit, so lange still zu sitzen, aufgefallen waren.

„Reines Gewahrsein ist wie der weite Raum“

Eines Tages, als wir wieder still zusammensaßen, warf ich mitten in meiner Meditation einen kurzen Blick auf ihn und war erstaunt zu bemerken, dass er mich anschaute. „Meditierst du, Sohn?“, fragte er. „Ja, Vater“, sagte ich ganz stolz, beglückt darüber, dass er es endlich wahrgenommen hatte. Meine Antwort schien ihn zu erheitern. Er hielt einige Momente inne und sagte dann sanft: „Meditiere nicht!“

„Schau in den blauen Himmel. Reines Gewahrsein ist wie der weite Raum – grenzenlos und offen. Es ist immer da. Du musst es nicht erst herstellen. Alles, was du tun musst, ist, darin zu verweilen.“

Mein Stolz löste sich in Luft auf. Über Monate hinweg hatte ich mein Bestes getan, um wie all diese Meditierenden auszusehen, die zu meinem Vater kamen. Ich lernte kurze Gebete, saß in der richtigen Körperhaltung und gab mir die größte Mühe, meinen unruhigen Geist zu besänftigen.

„Ich dachte, ich sollte meditieren“, sagte ich mit zitternder Stimme.

„Meditation ist ein Trug“, sagte er. „Wenn wir versuchen, den Geist zu kontrollieren, oder uns an einer Erfahrung festhalten, sehen wir nicht die innere Vollkommenheit des gegenwärtigen Augenblicks.“ Er wies auf das Fenster

und fuhr fort: „Schau in den blauen Himmel. Reines Gewahrsein ist wie der weite Raum – grenzenlos und offen. Es ist immer da. Du musst es nicht erst herstellen. Alles, was du tun musst, ist, darin zu verweilen.“

Für einen Augenblick fielen alle meine Hoffnungen und Erwartungen in Bezug auf die Meditation von mir ab und ich erhaschte einen flüchtigen Einblick ins zeitlose Gewahrsein.

Einige Minuten später fuhr er fort: „Wenn du das Gewahrsein klar erkannt hast, gibt es weiter nichts mehr zu tun. Du musst nicht meditieren oder versuchen, deinen Geist in irgendeiner Form zu verändern.“

„Wenn man nichts machen muss, heißt das dann, dass wir nicht üben müssen?“, fragte ich.

„Obwohl es nichts zu tun gibt, musst du dich mit dieser Erkenntnis vertraut machen. Auch musst du Bodhicitta und Hingabe kultivieren. Und stets deine Übung mit der Widmung deines Verdienstes versiegeln, dass alle Wesen auch ihre wahre Natur erkennen mögen. Der Grund, weshalb wir immer noch üben müssen, ist, dass wir vorläufig nur ein bloßes Verständnis über unsere wahre Natur des Geistes haben. Indem wir uns jedoch damit immer wieder vertraut machen, wandelt es sich allmählich in unmittelbare Erfahrung. Doch auch dann müssen wir immer noch üben. Erfahrungen sind unbeständig. Wenn wir uns nicht kontinuierlich mit reinem Gewahrsein vertraut machen, können wir es aus dem Blick verlieren und uns in unseren Gedanken und Emotionen verstricken. Wenn wir aber gewissenhaft üben, wird sich unsere Erfahrung in eine Realisation wandeln, die nie verloren gehen kann. Das ist der Pfad der Großen Vollendung.“



Mit diesen Worten hörte er auf zu sprechen und wir fuhren fort, in reinem Gewahrsein zu verweilen und in den tiefblauen Himmel über dem Tal von Kathmandu zu schauen.

Das Resultat der Großen Vollendung

Nachdem ich noch einige weitere Jahre von meinem Vater in seiner Einsiedelei geschult worden war, reiste ich nach Indien, um in Sherab Ling, dem Kloster von Kenting Tai Situ Rinpoche, zu leben. Zu meinem großen Glück konnte ich dort an einer traditionellen Drei-Jahres-Klausur teilnehmen. Ich konnte von dem großen Meister Salje Rinpoche lernen, der die frühen Lehren, die ich von meinem Vater erhalten hatte, bekräftigte und mir half, sie unter seiner Anleitung zu vervollkommen.

Nach einigen Jahren der Klausur empfahlen mir meine Lehrer, die Shedra, eine monastische Akademie, zu besuchen, um die klassischen Philosophien der buddhistischen Tradition zu studieren. Die Belehrungen, die ich dort erhielt, waren außerordentlich hilfreich, aber ich hatte oft Mühe, die komplizierten Philosophien der Sutras mit der Unmittelbarkeit der Großen Vollendung in Einklang zu bringen.

Doch kaum war ich mit dem Studium fertig, fand ich mich, wie der Zufall es wollte, in der Gegenwart eines anderen großen Meisters: Nyoshul Khen Rinpoche, einem vollendeten Gelehrten und echten Yogi der Großen Vollendung. Er übertrug mir einige Lehren, die nur im Geheimen an jeweils einen einzelnen Schüler übermittelt werden. Es war allerdings nicht einfach, bei ihm zu studieren, denn ich musste dafür je-

des Mal nach Bhutan reisen, was in jenen Tagen nicht gerade leicht war. Eine Hauptfrage, die ich damals hatte, betraf das Resultat der Großen Vollendung. Also bat ich Khen Rinpoche eines Tages um Klärung.

„Um Buddhaschaft zu erlangen“, begann ich, „geben die Sutras ? vor, dass wir Hindernisse bereinigen, die Ansammlung von Verdienst und Weisheit vervollständigen und allmählich unsere Praxis von Großzügigkeit, Disziplin

„Die kostbare Verwirklichung der Großen Vollendung manifestiert sich, wenn wir uns zu solch einem Grad mit dem reinen Gewahrsein vertraut gemacht haben, dass wir nie mehr aus diesem Zustand fallen können.“

Nyoshul Khen Rinpoche

und der übrigen vier Vollkommenheiten („Paramitas“) über einen extrem langen Zeitraum hinweg verfeinern müssen. Doch mein Vater und Salje Rinpoche brachten mir bei, dass Buddhaschaft bereits hier im gegenwärtigen Augenblick präsent ist. Sie sagten, dass wir uns, wenn wir unter Anstrengungen irgendeine zukünftige Erleuchtung anstreben, von diesem reinen Gewahrsein eher entfernen würden. Widersprechen sich diese beiden Darstellungen denn nicht?“

„In keiner Weise“, entgegnete Khen Rinpoche. „All diese Dinge, die wir auf dem Pfad der Sutras ? allmählich aufdecken, sind im Grunde Qualitäten, die

dem reinen Gewahrsein innewohnen. Die Große Vollendung ist ein müheloser Pfad, durch den man alles erreichen kann, ohne etwas zu tun. Die leere Essenz des Gewahrseins zu erkennen, vollendet die Ansammlung von Weisheit, während die Erkenntnis seiner spontan anwesenden Klarheit die Ansammlung von Verdienst vervollständigt. Die Einheit von Leerheit und Klarheit ist die Einheit der Zwei Ansammlungen. Darüber hinaus entspricht diese Vorgehensweise der Einheit der Entwicklungs- und Vollendungsstufen, wie wir sie beim Gottheiten-Yoga praktizieren, und auch der Einheit von geschickter Methode und Wissen. Wenn du die Natur des Geistes verwirklicht hast, wird sich Mitgefühl spontan manifestieren. Indem du das Potenzial erkennst, das allen Wesen innewohnt, wirst du sie auf natürliche Weise respektieren und ihnen helfen wollen, die wahre Natur für sich selbst zu verwirklichen. Du wirst auch eine echte Hingabe für die Lehrer erfahren, die dich in das reine Gewahrsein eingeführt

haben, und wirst ihre Fähigkeit hoch schätzen. Du siehst also, dass alle Eigenschaften der Erleuchtung hier direkt mit uns sind. Wir müssen nirgendwo anders suchen als im gegenwärtigen Augenblick. Diese inneren Qualitäten zu verwirklichen, ist das beste Ergebnis, auf das wir hoffen können“, fuhr er fort. „Durch die Lüfte zu fliegen, Gedanken zu lesen und andere magische Kräfte sind nicht der Rede wert. Heutzutage können wir die meisten dieser Dinge durch moderne Technologie sowieso schon tun. Ich bin zusammen mit Hunderten von Leuten in einer großen Metallröhre um die ganze Welt geflogen – was also ist schon dabei, wenn man ei-



Kurzbiografie: YONGEY MINGYUR RINPOCHE

Ein Leben für Meditation und Wissenschaft

In seinen Büchern und Vorträgen stellt Mingyur Rinpoche immer wieder die Verbindung zwischen westlicher Wissenschaft und östlicher meditativer Praxis her, was sicherlich einer der Gründe für seine hohe Popularität im Westen ist.

nige Meter über dem Boden levitieren kann? Die kostbare Verwirklichung der Großen Vollendung manifestiert sich, wenn wir uns zu solch einem Grad mit dem reinen Gewahrsein vertraut gemacht haben, dass wir nie mehr aus diesem Zustand fallen können. Es gibt nichts, was man darüber hinaus noch erhoffen könnte.“

Khen Rinpoches Worte verhallten, als er seine Erklärung beendet hatte. Zusammen saßen wir in der Stille und ruhten mühelos in der Schönheit und Einfachheit des gegenwärtigen Augenblicks.

Die Worte dieser großen Meister verbleiben in mir bis zum heutigen Tag. Wenn Menschen mich nach der Großen Vollendung fragen, habe ich nichts weiter zu sagen, als diese einfachen Belehrungen zu wiederholen, die mir von meinen gütigen Lehrern anvertraut wurden wie ein kostbarer Schatz.

Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift „Shambala Sun“. Sie befragte Yongey Mingyur Rinpoche, wie er in die Grosse Vollendung eingeführt wurde. Der Originalartikel erschien auf Englisch in der „Shambala Sun“, Ausgabe 09/2010.

Übersetzung aus dem Englischen: Ayshen Delemen

(Ayshen Delemen organisiert Veranstaltungen mit hohen buddhistischen Lehrern in Deutschland, Infos unter: www.ayde.eu)

Bücher von Yongey Mingyur Rinpoche:

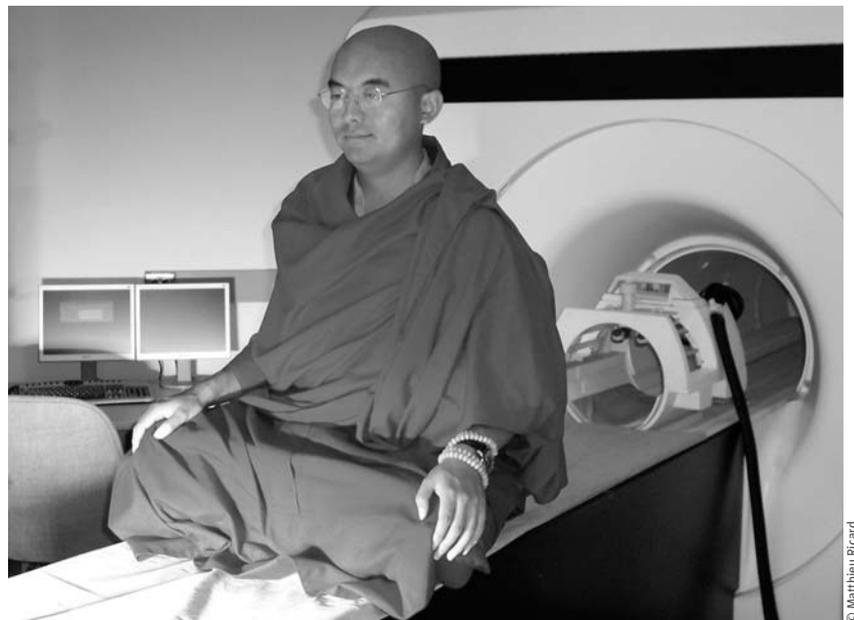
Buddha und die Wissenschaft vom Glück sowie Heitere Weisheit, beide erschienen im Verlag Goldmann Arkana

Yongey Mingyur Rinpoche wurde 1975 als jüngster Sohn des Dzogchen-Meisters Tulku Urgyen in Nepal geboren. Der XVI. Karmapa erkannte ihn als die siebte Inkarnation des Tertön Urgyen Mingyur Dorje (1645–1668) an, S. H. Dilgo Khyentse Rinpoche zusätzlich als die Inkarnation von Kangyur Rinpoche. Darüber hinaus gilt er sowohl als Inkarnation von Niruddha, einem Schüler Shakyamunis, als auch als einer der 25 Schüler Padmasambhavas.

Im Alter von neun Jahren begann er seine traditionelle Ausbildung in buddhistischer Philosophie und Praxis und absolvierte bereits mit 13 Jahren seine erste dreijährige Meditationsklausur. Nach ihrem Abschluss wurde er als 16-Jähriger zum Klausurmeister des unmittelbar darauf folgenden nächsten Drei-Jahres-Retreats ernannt. Niemals zuvor wurde ein so junger Lama mit einer solchen Verantwortung betraut. Er wurde zum Mönch ordiniert, studierte an der Klosteruniversität und übernahm die Aufgabe eines Direktors am Kloster Sherab Ling in Indien.

Bereits als Jugendlicher kam er durch Studenten seines Vaters mit westlichen Wissenschaftlern in Kontakt und war besonders von der Neurowissenschaft fasziniert. Die Universität von Wisconsin lud ihn als Meditationsexperten ein, um die Wirkung der Meditation auf das menschliche Gehirn zu erforschen. Die Schlussfolgerung der Wissenschaftler war: Meditation hat das Potenzial, eine Zunahme von Glück im menschlichen Leben zu bewirken.

Infos unter: www.tergar.org



© Matthieu Ricard