

KURZER AUSZUG AUS DEN UNTERWEISUNGEN IM RAHMEN DES RETREATS „KLAR SEHEN – IN WÜRDE HANDELN“, GEHALTEN VON JAMES LOW VOM 3. – 5. JUNI 2016 IN TODTMOOS, DEUTSCHLAND.

TRANSKRIBIERT VON VERA NEUROTH, REDIGIERT VON JAMES LOW.

DAS VIDEO IST [HIER](https://vimeo.com/171898621) BEI [HTTPS://VIMEO.COM/171898621](https://vimeo.com/171898621) ZUSAH.

Zu Beginn möchte ich etwas über CR Lama erzählen.

Als ich ihn kennenlernte, arbeitete Rinpoche an der Visva Bharati Universität in Westbengalen und lebte mit seiner Frau und fünf Kindern in einem kleinen Haus, das ihm die Universität zur Verfügung stellte. Die Familie hatte einen nepalesischen Diener, der beim Kochen half. Ich bewohnte etwa sieben Jahre lang ein kleines Zimmer im hinteren Teil dieses Hauses.

Rinpoches Aufgabe an der Universität war es, indischen Wissenschaftlern dabei zu helfen, frühe Texte in Bengali und Hindi zu rekonstruieren, indem er sie aus dem Tibetischen rückübersetzte. Zur Zeit der berühmten indisch-buddhistischen Tantra-Meister wie Tilopa und Saraha fand im Norden Indiens ein Übergang von den Sprachen des Prakrit, einer späten Variante des Sanskrit, in frühe Formen von Bengali, Hindi, und Gujarati etc. statt. Die meisten der alten Manuskripte, die in Indien aufbewahrt wurden, waren verloren gegangen oder von Insekten bzw. vom Klima zerstört worden. Viele wichtige Werke jedoch existierten in tibetischen Übersetzungen und hatten in Tibet überlebt. Indem er diese Texte aus dem Tibetischen in frühe Formen des Hindi und Bengali rückübersetzte, und nicht zuletzt auf Grund seiner umfassenden Kenntnis des gesamten Schrifttums, war CR Lama in der Lage, den indischen Wissenschaftlern zu helfen, etliche dieser alten Sprachformen zumindest teilweise zu rekonstruieren.

Diese Arbeit kam ihm sehr entgegen, da er zu der Sorte von Akademikern gehörte, die nicht gerne unterrichtet – in der Tat lautete der Titel seiner Position „Reader in Indo-Tibetan Studies.“¹ Später reiste er auch häufig nach Europa, aber er gab so gut wie nie formellen Unterricht; zumeist kommunizierte er mittels der Überzeugungskraft seiner rituellen Praxis. Ich hatte das große Glück, dass er zu dem Zeitpunkt, als ich ihn kennenlernte, bereit war, mir beim Erlernen des Tibetisch und bei meinen ersten Übersetzungen von Texten aus dem Tibetischen zu helfen. Solange die Arbeit sich auf Texte konzentrierte, war er sehr hilfreich. Aber wenn ich

¹ Auf deutsch etwa: Dozent für Indo-Tibetischen Studien

ihm direkte Fragen stellte, antwortete er mit einem Scherz oder wandte sich ab. Ich habe keine Ahnung, warum er sich so verhielt – aber so war er eben.

Wir haben zahlreiche Texte gemeinsam übersetzt und manchmal, gegen Ende meines Aufenthalts in Indien, erzählte Rinpoche mir von seinem früheren Leben in einem Kloster und von seiner Ausbildung.

Die ersten beiden Kapitel des Buches² behandeln die Geschichte der Nyingma, im Speziellen die Sichtweise des Dzogchen; darauf folgt eine Reihe von Themen wie z.B. das Bardo, und gegen Ende des Buches gibt es ein Kapitel, in dem das Leben in seinem Kloster eingehender beschrieben wird.

Rinpoche war ein Yogi durch und durch – sehr präsent und sehr präzise in allem, was er tat. Er ließ keinerlei Zweifel daran: wer sich nicht 100% an ihn anpasste, hatte keine Chance. Seine Herangehensweise war sehr traditionell – er glich einem Ballett-Lehrer der alten Schule: „Ich erkläre es ein Mal, ich zeige es vor und wenn du es nicht so machst, fliegst du raus.“ Die Atmosphäre war sehr intensiv; aber das führte dazu, dass wir viele Texte gemeinsam übersetzten, von denen etliche in „Simply Being“³ und in meinen anderen Büchern veröffentlicht wurden. C R Lama war äußerst intelligent und sehr fokussiert; deshalb bin ich überzeugt davon, dass die Übersetzungen sehr präzise sind.

Eines der Kapitel am Ende des Buches besteht aus der überarbeiteten Mitschrift eines Vortrags, in dem Rinpoche über den Unterricht in seinem Kloster erzählt. Meiner Meinung nach ist es die sehr anschauliche Schilderung eines Bildungssystems, das ausschließlich auf Wissbegierde beruht. Zu bestimmten Zeiten im Jahr gaben ältere Mönche Unterweisungen. Sie unterrichteten die Dinge, die ihnen am Herzen lagen und die Menschen besuchten ihre Vorträge, weil sie sie hören wollten – es gab keinerlei Zwang oder Verpflichtung. Man konnte mitmachen oder auch nicht. Alle, die teilnahmen, waren gekommen, weil sie dabei sein wollten. Man konnte sich jedes Jahr Erläuterungen zu denselben Textstellen anhören – auch vierzig Jahre lang – weil der Buddha-Dharma in seiner Tiefe und in seinem Reichtum unerschöpflich ist. Die Erklärungen variieren ein wenig von Jahr zu Jahr – und auch unsere Fähigkeit, die Dinge aufzunehmen und zu verarbeiten, ist jedes Jahr ein wenig unterschiedlich.

Der Unterricht im Kloster, der vom Khenpo, dem ranghöchsten Gelehrten, und den älteren Mönchen gehalten wurde, stand ganz im Dienste des Textes, d.h. die Vortragenden bemühten sich darum, ihn allen, die lernen wollten, so umfassend wie möglich zu erläutern. Sie unterrichteten zwölf Stunden am Tag und alle Anwesenden, sowohl Lehrer als auch Zuhörer, mussten ihre fokussierte Aufmerksamkeit und Konzentration aufrecht erhalten. Die Unterweisung wurde so lange fortgesetzt, bis der zentrale Punkt abgeschlossen war. Auf diese

² Collected Works of C R Lama [2013, ISBN 978-0956923929]

³ „Simply Being“ [2010, ISBN 978-1907571015]

Weise boten einige wenige Monate pro Jahr das gleiche Arbeitspensum wie zwei Jahre an einer modernen Universität.

Es mag heute vielleicht so scheinen, als wären diese Erläuterungen zu langatmig. In modernen Kulturen wird auf andere Weise unterrichtet und es fehlt uns oft an der Fähigkeit, uns auf komplexe Themen zu fokussieren und unsere Aufmerksamkeit so lange aufrecht zu erhalten, bis wir Klarheit erlangen. Es gibt andere buddhistische Traditionen wie beispielsweise Zen, in denen sehr wenig erklärt wird. Aber in der tibetischen Tradition ist die Sichtweise, die Art und Weise, wie wir ein Thema betrachten, von größter Wichtigkeit. Was wir tun, hängt davon ab, wie wir die Welt sehen.

Wenn wir beispielsweise etwas über mögliche Systeme der Selbst-Sabotage erfahren, können wir uns daran machen, die Irrwege zu identifizieren, auf denen wir uns verlaufen. Wir müssen erst die Struktur wahrnehmen, in der wir uns verheddern, bevor wir versuchen können, uns zu verändern. Je schneller es uns gelingt, ein problematisches Verhaltensmuster, aus dem wir ausbrechen wollen, zu erkennen, desto leichter fällt es, uns daraus zu befreien. Ein sehr klares und präzises Verständnis der buddhistischen Begriffe gibt uns eine sichere Möglichkeit an die Hand, zu diagnostizieren, was wir selber im Schilde führen.

Der Pfad des Dzogchen besteht fast zur Gänze darin, unsere eigene Falschheit, unsere Künstlichkeit zu erkennen – und darin, zu sehen, wie sich diese Muster auflösen, sobald wir aufhören, sie am Leben zu erhalten und uns mit ihnen zu identifizieren. Es geht nicht darum, bestimmte Fähigkeiten zu trainieren oder ein neues Selbst zu entwickeln, sondern darum wahrzunehmen, uns zu entspannen und die Knoten sich selbst entwirren zu lassen.

Dazu ist es hilfreich, zu erkennen, wie diese Knoten geknüpft sind. Als ich ein Teenager war, ging ich eine Zeitlang auf eine Segelschule, wo wir lernten, ganz viele verschiedene Knoten zu binden. Wir mussten sehr genau beobachten, was ein alter Seemann ganz rasch mit seinen Händen vorführte. Wenn man einmal gesehen hat, wie so ein Knoten zustande kommt, erkennt man auch, wie man das Seil wieder lösen kann. Meditation erlaubt uns, diesen Raum in unserem Inneren zu entdecken, in dem sich ineinander verschlungene Muster von selbst entwirren.

Ohne die Güte und Großzügigkeit von C R Lama hätte ich die Dinge nicht gelernt, die ich heute unterrichte. Seine Großzügigkeit und mein Wissensdurst trafen aufeinander – so wurde der Dharma immer schon von Generation zu Generation über die Jahre hin weitergegeben. C R Lama präsentierte den Dharma auf ganz offene Weise; er sagte häufig: „Es gibt keine Geheimnisse. Nichts ist verborgen oder etwas Besonderes.“ Alles ist zugänglich. Aber es ist nur dann zugänglich, wenn auch wir zugänglich sind.

Das bedeutet: es ist sehr wichtig zu lernen, wie man lernt. Es gehört zum Lernen dazu, der Präsentation aufmerksam zu folgen und infolge dessen den Unterschied zwischen diesem Muster und unseren eigenen aktuellen Mustern wahrzunehmen. Wir müssen ganz einfach sein, ganz direkt und ehrlich im Hinblick auf unsere Verlorenheit; und das bedeutet: wir müssen uns von Schuld und Schamgefühlen befreien, weil das die Eigenschaften sind, die uns dazu verleiten, uns zu verschließen.