

PSYCHOWISSENSCHAFTLICHE GRENZGEBIETE

Ausgesuchte Veröffentlichungen aus verschiedenen Bereichen psychowissenschaftlicher Forschung

Herausgeber: Rolf Linnemann (Dipl.-Ing.) * Steinweg 3b * 32108 Bad Salzuflen * Telefon: (05222) 6558

Internet: <http://www.psychowissenschaften.de>

E-mail: RoLi@psygrenz.de

Interview mit Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche. Das Interview führte Dorothea Mihm im Auftrage der Zeitschrift "DIE ANDERE REALITÄT", wissenschaftliche Zeitung für Parapsychologie, vom 01. August 2002.



Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche

Der Prozeß des Schlafens und der Prozeß des Todes sind verwandt.

Vorwort

Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche ist ein Meister der Dzogchen Tradition Tibets. Rinpoche wurde in Indien geboren, nach der Flucht seiner Eltern vor der chinesischen Invasion Tibets. Er wurde als eine Reinkarnation des berühmten Meisters Khung Tul Rinpoche erkannt, der nicht nur ein großer Meditier war, sondern auch ein bekannter Gelehrter und produktiver Autor.

Seit seinem 13. Lebensjahr hat Lama Tenzin Dzogchen in enger Verbindung mit seinen zwei wichtigsten Lehrern, *Lopon Sangye Tenzin Rinpoche* und *Lopon Tenzin Namdak Rinpoche* praktiziert. Er hat auch von anderen wichtigen Bön und buddhistischen Meistern Lehren erhalten und bei ihnen studiert.

Er ist einer der zwei Bönpo-Meister, die im Westen leben und qualifiziert sind, diese Lehren weiterzugeben. Zusätzlich hält er den Grad eines Geshe, des höchsten akademischen Grades in den tibetischen spirituellen Traditionen.

Rinpoche lebt heute in Charlottesville, Virginia, wo er das *Ligmincha Institut* für die Erhaltung der Religionen und Kulturen Tibets gegründet hat. (<http://www.ligmincha.org>)

Bad Salzuflen, im August 2002

Das Interview mit Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche führte Dorothea Mihm (D. M.)

D. M. : Rinpoche, was ist die *Dzogchen-Sicht* zu Sterben und Tod?

Rinpoche : (lacht) Die ultimative Perspektive von Dzogchen ist: *Es gibt keinen Tod*. In relativer Hinsicht jedoch haben wir Menschen einen Körper, in dem unser Geist wohnt. Und da gibt es eine Trennung zwischen Geist und Körper, und das nennen wir Tod. In der tibetischen Tradition ist der gesamte Prozeß von Sterben und Tod und die Frage, wie man diesen Prozeß, insbesondere auch *nach* dem Tod, unterstützen kann, sehr wichtig. Viele Menschen leben ihr gesamtes spirituelles Leben nicht so sehr für dieses Leben, sondern der Sinn ihres spirituellen Lebens liegt in der Zeit *nach ihrem Tod*.

Der Prozeß von Sterben und Tod, das Auflösen und die Transformation der Elemente, ist ein sehr tiefes Wissen im Dzogchen. Dieser Auflösungsprozeß der Elemente folgt der Sequenz Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum. Es geht darum zu lernen, das Bewußtsein in diesem Auflösungsprozeß vom Groben zum Feinstofflichen aufrechtzuerhalten.

D. M. : Kannst Du die verschiedenen, sogenannten *Bardos* erklären?

Rinpoche : Man spricht üblicherweise von vier Bardos: Dem *Lebensbardo*, dem *Nahtodesbardo*, dem *Bardo des klaren Lichts* und dem *Bardo der Existenz*. Bardo bedeutet Zwischenstand. Alle Zustände, in denen wir uns befinden, vom wachen Leben bis zum Tod, sind Zwischenzustände.

- (1) Das *Bardo des Lebens* dauert von der Geburt bis zur Todeskrankheit.
- (2) Der Zeitraum vom Beginn der Todeskrankheit bis zum Moment des Sterbens ist der *Nahtodesbardo*.
- (3) Nach dem Tod folgt der *Bardo des klaren Lichts*. Das ist zunächst ein leerer Zustand, aus dem heraus dann Visionen aufsteigen.
- (4) Wenn man anfängt Visionen zu haben, findet man in Beziehung zu diesen Visionen Identitäten. Diese Identitäten wiederum bereiten eine neue Geburt, ein neues Leben vor. Dies wird dann Zwischenzustand der Existenz genannt und ist der *vierte Bardo*.

D. M. : Wird dieser Zustand auch der Bardo der Wiedergeburt genannt?

Rinpoche : Ja, das ist dasselbe.

D. M. : Im Westen richten 99 Prozent der Menschen den Fokus auf den Bardo des Lebens – im Gegensatz zu den Menschen des Ostens. Möchtest Du dazu etwas sagen?

Rinpoche : Zunächst einmal gibt es im Osten einen starken Bezug zur Wiedergeburt, zum nächsten Leben. Deswegen haben die Menschen dort das Gefühl, gute Chancen zu haben, wirklich lange zu leben (lacht). Vielleicht ist es so, daß die Menschen im Westen denken: "Laßt uns dieses Leben leben, denn das ist alles." Also richten sie ihren Fokus auf dieses Leben.

Ich denke, im Allgemeinen spielt im christlich dominierten Westen der Glaube an Wiedergeburt oder die Lehre vom Karma kaum eine Rolle. Das hat zur Folge, daß die Menschen sich auf die materiellen Dinge und auf dieses Leben konzentrieren. Und manche Menschen sind ja auch sehr erfolgreich in der materiellen Welt: Sie schaffen

es, zum Mond zu fliegen usw. Das sind sehr machtvoll Weisen, die materielle Welt oder das ganze Universum zu kontrollieren. Aber wenn der Tod kommt, *verlieren sie die Macht*. Und das ist nicht alles: Manchmal *leiden* sie dann *sehr stark*.

Ich kenne einige Leute aus der Geschäftswelt, die alles mögliche kontrollieren und die sich einbilden, sie könnten *alles*, auch den Tod kontrollieren. Aber dann begreifen sie: Wenn der Tod kommt, kann man einfach nichts tun. Ich glaube, es ist sehr schwer für diese Leute, dem ins Auge zu schauen, daß das *nicht* ihrer Kontrolle unterliegt. Menschen, die an irgendeine Religion glauben und eine spirituelle Praxis durchführen, haben die Möglichkeit, auch auf eine nicht-materielle Welt jenseits des Materiellen zu vertrauen.

D. M. : Rinpoche, Du sagst, man kann sich auf den Tod *vorbereiten*. Kannst Du uns, die wir nicht viel über die tibetischen Lehren wissen, ein wenig erklären, *wie* man sich vorbereiten kann?

Rinpoche : Ich denke, als erstes ist es wichtig, Vergänglichkeit *zu begreifen*. Man muß wissen, wie man Wandel *akzeptieren* und sich an Veränderungen *anpassen* kann. Ich meine nicht so sehr äußere Situationen, sondern eher das eigene Leben: Krankheit, Alter. Du kannst ein professioneller Rennläufer sein, und eines Tages stellst Du fest, daß Du nicht mal mehr laufen kannst. Man sollte in der Lage sein, über all diese Lebensrealitäten zu reflektieren, bevor man ihnen ausgesetzt ist. Im Osten bereiten sich die Menschen darauf vor, indem sie schon früh mit der grundlegenden Praxis beginnen und über Vergänglichkeit und Veränderungen kontemplieren und meditieren.

Dann ist ein *tiefes Vertrauen in sich selbst* wichtig, unabhängig davon, was man hat oder tun kann. Sondern es geht einfach um das tiefe Vertrauen in den, der Du bist. Das ist sehr machtvoll im Moment des Todes. Man kann es in den Augen der Sterbenden und an ihrer Geisteshaltung sehen, wenn sie vollständig vertrauen. Sie sind nicht besonders stark davon abhängig, wen oder was sie verlieren, sie sind *nicht abhängig* von ihrem Körper. Sie können nicht mehr die Hand heben, aber man kann das Lächeln in ihrem Gesicht sehen. Da ist viel Vertrauen. Und das lernt man, lange Zeit vor dem Tod durch die Vorbereitungen.

Ich glaube, in der Psyche des Menschen gibt es *kein echtes Akzeptieren* des Todes. Im Gegenteil, dort ist viel Widerstand, der es dann *so schwer macht*, wenn der Tod kommt.

D. M. : Wie einfach oder schwierig ist es, im *Bardo der Dharmata* in den Zustand der Erleuchtung einzutreten?

Rinpoche : Oh, das ist sehr schwer (lacht). Ein guter Test ist: Wie einfach oder schwer ist es, in den Zustand des Erkennens zu treten, wenn man schläft und die Träume kommen. Das gibt uns einen Anhaltspunkt. Es ist wichtig, nicht nach großen Dingen Ausschau zu halten. Es geht darum, den Tod *einfach zu akzeptieren*, das ist schon sehr gut. Man kann jeden Moment dazu nutzen zu reflektieren. Gerade jetzt sitzen wir hier, trinken ein Glas Wein, reden, und vielleicht sterben wir morgen schon. Wir haben große Pläne, aber niemand wartet darauf, wenn die Zeit kommt.

Ich denke, es geht nicht nur um die Frage zu sterben, sondern es geht auch darum zu leben. Natürlich ist es für viele Menschen schwer zu sterben. Aber für sie ist es *auch schwer* zu leben.

Menschen, die zum Tode führende Krankheiten haben, sind oft verblüffend, weil sie *ganz anders* im Augenblick leben. Sie leben *im Moment* und wissen nicht, ob sie morgen noch leben werden. Ich habe das bei einigen gefühlt. Für sie mag so ein Interview nicht langweilig oder erschöpfend sein, sondern eine wundervolle Erfahrung, *Freude*

am Leben. Da ist diese Dringlichkeit. Ich habe erlebt, wie eine Frau, die chinesische Akupunktur erforschte, einen Vortrag vor todkranken Menschen hielt. Das war sehr interessant für mich. Sie sprach im Grunde über ihr Ego: Welche Forschungen sie macht, welche Therapie sie für möglich hielt usw. Aber wen von den Kranken interessiert das? Was ist *jetzt*? Menschen, die nach Hilfe suchen, leben in der Zukunft. Aber es geht um die Gegenwart, *nicht* um das Morgen. Wenn man eine todbringende Krankheit hat, geht es um *das Jetzt*. Das ist es, was die Betroffenen lernen, die *Kostbarkeit des Augenblicks*. Darüber erlangen sie ein bestimmtes Verständnis.

D. M. : Rinpoche, in welchem Verhältnis stehen das Träumen und der Tod miteinander? Du hast ein Buch darüber geschrieben: "Übung der Nacht" (Diederrichs)?

Rinpoche : Der Prozeß des Schlafens und der Prozeß des Sterbens werden als sehr eng verwandt betrachtet. Die Ähnlichkeit besteht in der Art und Weise, wie man den Kontakt zur äußeren Welt verliert und dabei die *inneren Prozesse* wahrnimmt oder nicht. Wenn man im Außen alles verliert – wie findet man sich dann in der inneren Welt wieder? Es geht nicht nur um die konzeptionelle Beziehung des Egos zur äußeren Welt, sondern ganz direkt um die Sinneswahrnehmungen. Was ist, wenn man die verliert? Wenn man aufhört, die Formen zu sehen, wenn man aufhört zu riechen, wenn man aufhört Klänge zu hören, die man mag oder nicht mag? Wenn man die Verbindung zu diesen äußeren Dingen verliert, verliert man in gewisser Weise sich selbst. In unserem täglichen Leben ist die *äußere* Welt ständig dabei zu definieren, wer wir sind. Wenn ein Praktizierender die Verbindung zur äußeren Welt *verliert*, hat er die Möglichkeit, sich *innerlich* zu finden. Aber andere Menschen, die *keine Erfahrung* über ihr Inneres gemacht haben, wissen *nur* über ihre Beziehung zum Außen, wer sie sind.

D. M. : Wir Menschen im Westen haben große Angst vor dem Sterben und dem Tod. Inwieweit ist das verbunden mit der Angst vor dem Leben?

Rinpoche : Ich denke, das ist genau *dasselbe*. Die Angst vor dem Tod ist im Grunde die Angst, sich zu verlieren. Wie definieren wir uns denn üblicherweise selbst? Alles was ich bin, ist, was ich in meinem Leben *getan* habe und was ich *besitze*. Wer ich bin, das liegt *im Außen* und *nicht* in einem Wissen oder einer Wahrnehmung des *inneren* Selbst. Also verliere ich alles, und das ist natürlich angsteinflößend. Aber wenn man die Erfahrung oder das Vertrauen in das innere Selbst besitzt, das nicht abhängig vom Außen ist, dann ist der Tod weniger beängstigend. Philosophisch gesprochen:

- *Wenn man eine stärkere Verbindung zur Basis hat, hat man weniger Angst. Wenn man eine stärkere Verbindung zur Klarheit hat, dann ist man jenseits von Hoffnung. Wenn man sich jenseits von Angst und Hoffnung befindet, gibt es keinen Grund mehr, den Tod zu fürchten.*

D. M. : Wie können wir Lebenden Sterbende unterstützen? Die Frage bezieht sich zum einen auf die Zeit bis zum letzten äußeren Atemzug, aber auch darauf, was wir tun können, nachdem das äußere Atmen aufgehört hat?

Rinpoche : Ich denke, die beste Art der Unterstützung liegt darin, das Individuum, das stirbt, und seine Bedingungen gut zu kennen. Hat diese Person einen *spirituellen* Hintergrund? Hat sie *Vertrauen zu sich selbst*? Hat sie die Fähigkeit zu arbeiten in Bezug auf das, was gebraucht wird? Wenn Menschen sterben, heißt das für uns, *nicht* zu versuchen, sie zu retten, sondern zu helfen, *daß sie gut sterben können*. Das sollte man nicht vergessen. In solchen Sterbesituationen einfach da zu sein, ist genug.

Manchmal ist es besser, nicht so viel zu sprechen, manchmal ist es gut zu sprechen. Das hängt immer von dem Sterbenden ab. Ich kenne Situationen, in denen ein Sterbender *in Frieden mit sich ist*, aber die Person, die ihn begleiten will, *ist nervös*. Dann

ist diese Person *keine* Hilfe, sondern *eine Störung*. Es ist wichtig wahrzunehmen, was der Sterbende gerade braucht. Wenn man als Begleitender stark anhaftet, ist es *besonders schwer* für den Sterbenden zu gehen.

Wenn der Mensch gestorben ist, ist es aus der Perspektive der tibetischen Tradition wichtig, das nicht so zu sehen, daß dieser Mensch nun gegangen ist und nicht mehr existiert. Statt dessen sollten wir die Person als *im Übergang befindlich* betrachten. Die Seele nimmt eine andere Form an. Während dieses Übergangs benötigt die Person Unterstützung – wie in jedem Übergang. Traditionell werden Speisen als Opfergaben verbrannt und dergleichen. Wenn man ißt, wird versucht, eine Verbindung aufrecht zu erhalten und zumindest für die ersten 49 Tage Unterstützung zu geben.

Im Westen sind die Kinder oft nicht sehr mit den Eltern verbunden. Wenn die Eltern sterben, wollen die Kinder *das Geld erben*, aber sie wollen die Eltern eigentlich nicht sehen und ihnen helfen. Ich denke manchmal, es wäre auch für die Kinder gut, nicht nur an sich zu denken, sondern zum Beispiel das geerbte Geld für wohltätige Zwecke zu spenden, für Dinge, die den Eltern am Herzen lagen, um damit *auch ihrer eigenen Seele* und ihrem Geist zu helfen.

D. M. : Im diesjährigen Retreat wirst Du über Phowa lehren. Was genau ist die Phowa-Praxis?

Rinpoche : Die Phowa-Praxis geht zurück auf sehr alte Lehren. In erster Linie benutzt man sie *im Augenblick des Todes*, um das eigene Bewußtsein in die reineren Dimensionen erleuchteter Wesen zu erheben. Es geht um das Verständnis der Hauptenergiekanäle im Körper, um das Erkennen der *Kraft des Prana* oder Windelements und darum, wie man sie benutzt, um das Bewußtsein im Zentralkanal nach oben zu bringen und ihn so frei zu machen, daß das Bewußtsein aufsteigen und im Moment des Todes aus ihm austreten kann. Die Praxis ist jedoch *nicht nur* auf den Todesmoment ausgerichtet, sondern man hat auch jetzt zu Lebzeiten etwa davon, wenn man mit ihr arbeitet und die Kanäle, besonders den Zentralkanal, öffnet.

D. M. : Können auch Nicht-Buddhisten mit dieser Praxis arbeiten?

Rinpoche : Nicht-Buddhisten können mit der Phowa-Praxis arbeiten, aber um Phowa wirklich zu erlernen, muß man Zuflucht nehmen, sonst kann man die Praxis eigentlich nicht korrekt durchführen. Vielleicht möchten diese Personen aber Buddhisten werden, wenn sie wirklich an dieser Praxis interessiert sind.

D. M. : Du arbeitest gerade an einem neuen Buch?

Rinpoche : Es beschäftigt sich mit der Heilungspraxis der fünf Elemente und wird hoffentlich im Frühjahr in der englischen Version erscheinen und wahrscheinlich Ende des nächsten Jahres auf Deutsch. Es geht darin um das Verständnis der fünf Elemente im Tantra, bezogen auf den menschlichen Körper und seiner Energie: Wie balanciert und stärkt man sie? Wie verwendet man diese Qualitäten zur Erleuchtung? Und schließlich geht es um das Verstehen der fünf Elemente, bezogen auf unser Bewußtsein: Wie sind diese Elemente in uns in Form von Licht und Raum? Wie kann man sie nutzen und verwenden?

D. M. : Vielen Dank für das Interview.

Hinweis: Wer Auskünfte über Vorträge und Seminare mit Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche haben möchte, wende sich bitte an folgende Telefonnummer in Deutschland: 069/442368 oder wende sich an die Email-Adresse: mihm@praxis-adarsha.de