



# Das Training zur ultimativen Sichtweise

*Frankfurt, ein Dienstag im August 2019. Seine Heiligkeit, der langjährige frühere Thronhalter der tibetischen Sakya Linie, ist auf der Durchreise zum Sakya Mönlam in Antwerpen. Jetzt verweilt er hier in seinem Zentrum Sakya Kalden Ling, im Stadtteil Griesheim. Ein einladender, besonderer Ort. Trotz des vollgestopften Programms war mir montags mit herzlicher Geste ein Interview in Aussicht gestellt worden. Mein gebuchtes Bahnticket, Pflichtenplan etc. sprachen zwar komplett dagegen, aber jemandem wie Sakya Trizin so nahe zu kommen, das rührt an meine tiefsten Sehnsüchte nach Begegnung mit Transzendenz, und dass S.H. Heiligkeit tatsächlich besitzt, durfte ich vom Glück-Begünstigte schon mehrfach erfahren. Die Sakya Linie weist zahlreiche einzigartige Merkmale auf, wie z.B. die besondere Verbindung zur Khön-Familie, aus deren männlichen Nachkommen der Thronhalter in Erbfolge bestimmt wird, weshalb das Oberhaupt kein vollordinierter Mönch ist. Die Frauen der Linie weisen viele verwirklichte Meisterinnen auf. Man kann getrost von einer Art „Heiliger Familie“ sprechen. Und so saß während des Gesprächs wie eine liebevolle, sehr feine tibetische Großmutter die Gattin Seiner Heiligkeit auf dem Sofa gegenüber, in eine klassische graue Chupa gewandet, ein kuscheliges Deckchen um die Beine, und verfolgte das Geschehen mit weisem Lächeln.*

## INTERVIEW MIT S.H. SAKYA TRIZIN KYABGÖN GONGMA TRICHEN

*Eure Heiligkeit, es heißt, zur Gewinnung der ultimativen Sichtweise müssen die sogenannten „Zwei Schätze“ aus Verdienst und Weisheit angesammelt werden. Dieser „Schatz aus Beschäftigung mit der Weisheit“, wie ist dieser zu verstehen, was genau bewirkt dieser im Geist?*

S.H. SAKYA TRIZIN: Was wir sehen, und was die Realität ist, sind zwei unterschiedliche Dinge. So sehen beispielsweise Personen mit Gelbsucht den Mond gelb, bedingt durch ihre Krankheit. Sie sehen das deutlich, aber das entspricht nicht

dem, wie es in der Realität ist. So wie andere, die dabeistehen, es sehen, ist in der Realität der Mond weiß. In gleicher Weise erscheint uns, was wir sehen, als Realität, aber diese ist nicht die Realität. Die tatsächliche Realität ist so, wie Personen mit Weisheit sich bemühen, sie zu beschreiben, und ihre Einsicht verständlich zu machen. Da stellen sich dann unterschiedliche Fragen, die unterschiedliche Antworten erfordern. Aber den höchsten buddhistischen Schulen gemäß, ist die Realität jenseits aller Zuschreibungen wie „existent“ oder „nicht-existent“, als auch „beides“ oder „weder noch oder keines von beiden“.



Diese sind bloß mentale Projektionen, unsere mentalen Projektionen der Realität. Mein Geist ist relativ, und der relative Geist könnte die Inhalte der Einsicht nicht sehen. Ohne Realisierung der Wahrheit können wir nicht frei sein, frei von Illusion. Solange wir in Illusion gefangen sind, stecken wir im Leid fest. Um uns von Leid zu befreien und uns von der Illusion zu lösen, gilt es diese Einsicht in die Realität zu gewinnen, welche alle Phänomene ausmacht.

*Was genau bedeutet „direktes Sehen der Realität“, es ist ja kein Sehen mit Augen, und wir haben auch weiterhin die gleichen Sinnesorgane und Felder der Sinneswahrnehmung? Aber wir erfahren dann doch wohl die Phänomene und das Selbst auf eine andere Art und Weise.*

S.H. SAKYA TRIZIN: Ja, es ist ja keine Einsicht mit dem Auge, sondern mit dem Geist. Geistige Wahrnehmung. Relative Wahrheit und Ultimative Wahrheit verhalten sich zueinander wie zwei Seiten der gleichen Medaille. Was wir hier auf der relativen Ebene wahrnehmen, ist dasselbe wie auch auf der Ebene der absoluten Wahrheit. Die relative Ebene ist dann aber verschwunden. Der gleiche Mann, der aufgewacht ist, sieht den Traum nicht mehr. Ein Mensch, der aus der Illusion erwacht, wird dies hier nicht sehen. Das, was und wie wir hier sehen.

*Dann ändert sich in der Folge unser Verhältnis zu unserer Wahrnehmung?*

S.H. SAKYA TRIZIN: Ja.

*Wie kann die Praxis von Tantra, z.B. Gottheiten-Yoga, uns helfen, diese Einsicht zu gewinnen? Wie kann das fabrizierende Visualisieren von Bildern und Inhalten dazu beitragen, die direkte unverstellte Sicht der Realität frei von Vorstellungen und Illusionen zu gewinnen?*

S.H. SAKYA TRIZIN: Die Visualisierung von Gottheiten selbst erreicht nicht direkte Einsicht in die Realität und das Nicht-Selbst. Aber es ist eine der Methoden. Zum Beispiel besitzen

wir Stolz, gewöhnlichen Stolz, der ein Makel ist. Er bringt Leiden. So tauscht man ihn stattdessen mit dem göttlichen Stolz aus und ersetzt ihn durch diesen. Sich selbst als Gottheit hervorzubringen stoppt den gewöhnlichen Stolz. Und wenn wir in diesem Zustand alle anderen als Gottheiten betrachten, beendet diese Haltung Begierde, Hass, Anhaftung, Geiz, Gier, Neid etc.

*Eine praktische Frage zum Schluss: In einer akut sehr leidvollen Situation von Krankheit oder Trauer fällt es uns schwer, uns davon nicht mitreißen zu lassen. Wie kann uns die Konzentration auf die leere Natur aller Phänomene und des Selbst in solchen Momenten helfen, wo doch der Schmerz so manifest zu sein scheint? Würden Sie diese Methode uneingeschränkt empfehlen?*

S.H. SAKYA TRIZIN: Ja, aber um diese Realität sehen zu können, muss man sich vorbereiten. Zunächst einmal können wir uns als gewöhnliche Leute nicht richtig konzentrieren. Um diese Methode daher anwenden zu können, muss man sich in Konzentration schulen. Es gibt viele Techniken, Konzentration zu üben und zu stärken, die sollte man praktizieren, wie z.B. die, sich auf ein bestimmtes Objekt zu fokussieren, damit der Geist stabiler wird und mehr Klarheit gewinnt. Denn im Moment haben wir einen unablässigen Gedankenstrom. Immerzu, obwohl wir uns bemühen zu meditieren. Viele verschiedene Gedanken kommen immer noch auf. Man mag in bester Meditationshaltung dasitzen, aber der geistige Strom an Gedanken fließt dennoch weiter. Um ihn zum Versiegen zu bringen, braucht man Konzentrationskraft. Anfänger üben Konzentration anhand eines äußeren Objektes, wie z.B. Bildnisse des Buddha oder Blumen usw. Wenn der Geist eine gewisse Stabilität dabei erreicht hat, auf einem speziellen Objekt zu verweilen, dann verbessert sich die Fähigkeit langsam. Und wenn er dann ein gewisses Maß an Stabilität und Klarheit erreicht hat, dann kann man diese oben genannte Methode nutzen, sich auf die leere Natur der Objekte und des Selbst zu fokussieren.

*Das Interview wurde von Nicola Hernádi im Sakya Kalden Ling Zentrum in Frankfurt geführt. Vielen herzlichen Dank für die freundliche Unterstützung an alle Beteiligten.*