

Abstandnahme. Sie versuchen die Umstände ihres täglichen Lebens als Mittel für ihre Praxis zu verwandeln. Beziehungen zum eigenen Partner, der Partnerin, der Familie, den Freunden und Arbeitskollegen werden als die eigentliche Grundlage der Befreiung angesehen und jede Lebenssituation, die einem widerfährt, dient als brauchbare Basis für die Übung.

*Die große Garuda weilt über dem Gipfel des Kailash,  
Ihr Körper ist wie der einer Frau geformt,  
Obwohl ein Vogel, hat sie ein Federkleid und Flügel,  
Sie ist weder Frau, noch Vogel, noch irgendwas dazwischen!  
Sie ist die vielfarbige Garuda.*

*Der türkisfarbige Drache weilt im Raum,  
Er hat einen Körper wie eine Schlange,  
Dennoch hält er sich wie ein Vogel am Himmel auf!  
Er ist weder Schlange, noch Vogel, noch irgendwas dazwischen!  
Er ist der türkisfarbige Drache.*

*Dieser zerlumpte Yogi, der in den Bergen weilt,  
Mein Körper ist mit den Roben eines Mönchs bekleidet,  
Dennoch habe ich wie ein Laie langes Haar.  
Ich bin weder Mönch, noch Laie, noch irgendwas dazwischen!  
Ich bin ein Ngakpa.*

*(Ein Lied von Ngakpa Tsodruk Rangdrol Shabka Rinpoche)*

## Die Tradition der Ngakpas & Ngakmos

*Eine Einführung in die Tradition der „Weißen Sangha“*



## Die Ngakpa-Tradition

Die Lehren des Inneren Tantras und der Praxisstil der Weißen Sangha (gökar changlode) sind besonders für Leute interessant, die den tibetischen Buddhismus mit dem normalen Familienleben in der modernen Welt zu integrieren versuchen. Es erfordert jedoch nicht weniger Verpflichtungen von den Praktizierenden, die als Ngakpas (tib., sngags pa; Männer) oder Ngakmos (sngags mo; Frauen) bekannt sind, als in der klösterlichen Tradition. Traurigerweise ist die Tradition weder weithin bekannt, noch einfach verfügbar außerhalb der Himalaya-Region, obwohl einige der berühmtesten buddhistischen Lehrer eigentlich Ngakpas waren, wie z.B. S.H. Dudjom Rinpoche und S.H. Dilgo Khyentse Rinpoche.

In der Tradition der Ngakpas finden sich Marpa Lotsawa, Milarepa, Machig Labdrön und Yeshe Tsogyal, und alle Traditionen des tibetischen Buddhismus stützen sich auf ihre Lehren und praktizieren diese. Die spirituellen Aufgaben der Ngakpas waren mit ihrem Leben in den Dorfgemeinschaften verknüpft. So mussten Ngakpas neben dem Ausführen der gängigen Pujas und tantrischen Rituale, vor allem auch die Praktiken der Weissagung (Mo & Tra), astrologischen Berechnung, Heilrituale wie auch verschiedene exorzistische Rituale beherrschen. Für die Begleitung der verschiedenen Lebensabschnitte - Geburt, Heirat und Bestattung - wurden die Ngakpas aufgrund ihrer Ritualkunde eingeladen oder wurden bei schwierigen Entscheidungen um eine Weissagung gebeten. Ihre Fähigkeit, mit den Naturwesen zu kommunizieren, war im alten Tibet mit seiner Land- und Viehwirtschaft besonders bedeutsam. Für Heilrituale, bei denen es um die Rückholung von Anteilen der Geistaspekte, Vitalseele, zum Erwecken des Lungta - des Windpferdes - ging, kam den Ngakpas und Ngakmos große Bedeutung zu.

## Eine Einführung in die Weiße Sangha der Ngakpas und Ngakmos

Die Nyingma-Schule ist die älteste buddhistische Tradition in Tibet. Sie hat zwei ordinierte Sanghas:

1. Die „**gendün marpo**“ - die Rote Sangha der zölibatären Mönche und Nonnen.
2. Die „**gendün karmo**“ - die Weiße Sangha der nicht-zölibatären Mönche und Nonnen.

Die weiße Sangha (gökar changlo'i de oder ngak'phang) ist eine Gemeinschaft von Yogis, die gemäß der tantrischen Samayas ordiniert sind. Obwohl sie ordniert sind, sind die Ngakpas (männlich) und Ngakmos (weiblich) Haushälter und nicht an dieselben Verpflichtungen gebunden wie die monastischen Gelübde oder die Vinaya der Roten Sangha.

Ngak'phang bedeutet „Mantra-Halter“ und bezieht sich auf die Tatsache, dass sie mehr dem Tantra entsprechend als dem Sutra gemäß ordniert sind. Gökar Changlo'i de bedeutet „lange Haare und weißer Rock“, was genau und vielleicht auch etwas einfallslos die Art der Erscheinung beschreibt.

Man beachte, dass die Praktizierenden aller Fahrzeuge des tibetischen Buddhismus (z.B. Sutra, Tantra) zu verschiedenen Zeiten vielleicht jedes dieser Fahrzeuge praktizieren, aber dies wird innerhalb des Kontexts ihrer eigenen Verpflichtungen des jeweiligen Fahrzeugs durchgeführt. Dennoch gibt es „Laien-Tantrikas“ und „Laien-Buddhisten“ der Nyingma-Schule, die keine äußerliche Verpflichtung zu einer besonderen Tradition wie eben die Ngak'phang eingegangen sind, auch wenn sie vielleicht lange Zeit üben und hoch verwirklichte Praktizierende sind. Man kann einfach daran erkennen, wer Ngakpa oder Ngakmo ist, weil entsprechend ihrer Verpflichtung, niemals das Haar zu schneiden, haben sie es meist zu einem Knoten an ihrem Scheitel hochgebunden.

Ngakpas und Ngakmos tragen weiße Shamtags (Röcke), weiße, rote und blau gestreifte Umhänge der Yogi-Linie und Ohringe aus Muscheln. Alles davon repräsentiert einen bestimmten Aspekt der Lehren. Sie tragen NIEMALS Gelb, weil dies mit der Vinaya der Mönche und Nonnen assoziiert wird.

Mönche und Nonnen entsagen dem weltlichen Leben, legen Wert auf das Beachten des Zölibats, der Abstinenz von Alkohol, Fleisch usw. Ngakpas und Ngakmos stützen sich auf mehr eine innere Entsagung statt auf eine äußere äußere