

A portrait of a Buddhist nun with a shaved head, wearing maroon robes over a yellow garment. She is looking slightly to the right of the camera with a calm expression. The background shows green trees and a clear sky.

ANHAFTE AN GUTEM IST VÖLLIG OK

INTERVIEW MIT IHRER EMINENZ MINDROLLING JETSÜN KHANDRO RINPOCHE

I.E. Khandro Rinpoche wurde vom 16. Karmapa als Reinkarnation der „Großen Dakini von Tsurphu“, Khandro Ogyen Tsomo, erkannt, einer verehrten Meisterin. Sie ist Tochter von Kyabje Mindrolling Trichen Gyurme Künzang Wangyal, dem 11. Thronhalter der berühmten Mindrolling Linie, aus der einige der großartigsten spirituellen Persönlichkeiten des tibetischen Buddhismus hervorgingen. Darunter auch die bemerkenswerte Linie weiblicher Meisterinnen. I. E. Khandro Rinpoche, einer breiteren Öffentlichkeit bekannt geworden durch ihre Reisen in Amerika und Europa, hat durch ihren klaren, kompromisslosen Lehrstil große Popularität gewonnen. So sehr die Betonung immer auf der Tatsache ihrer Weiblichkeit liegt, wenn über sie berichtet wird, mir erschien es während des Interviews in ihrer Präsenz zu meiner Verblüffung so, als ob ich gar keiner Frau oder einem einzelnen Menschen gegenüber sitzen würde, sondern als spräche die geballte Geisteskraft der Überlieferungslinie durch diese Person hindurch. Eine sehr bewegende Erfahrung.

I. E. Khandro Rinpoche, wem oder was genau soll im Buddhismus entsagt werden?

RINPOCHE: Das ist eine große Frage! (*lacht*) Die Vorstellung, dass es bei den Lehren Buddhas über Entsagung bloß um Restriktionen geht, ist zu begrenzt für das, was sich hinter Abkehr, Entsagung, wirklich verbirgt. Der Begriff Entsagung erfasst nicht wirklich gut, was mit dem tibetischen Wort ngeshung ('nges byung) gemeint ist – etwas das aus umfangreicher Analyse, Suche und Introspektion hervorkommen muss. Bis zu dem Punkt, wo ein Individuum mit Klarheit bei allem, was ihm begegnet, das Destruktive, Konstruktive oder Sinnvolle erkennt. Nehmen wir das Beispiel eines simplen Gedanken oder einer Emotion: ist er oder sie konstruktiv für dich? Ist er oder sie destruktiv für dich? Diese Analyse zu betreiben, ist absolut wichtig. Daraus entsteht eine spontanere innere Einschätzung gegenüber Gedanken und Gefühlen, ob man sie loslassen oder behalten sollte. Die buddhistische Art der Entsagung ergibt sich aus dieser inneren Herangehensweise. Es geht nicht so sehr darum, Alltagsgegenstände, Familie, Beziehungen usw. aus seinem Leben zu verbannen, sondern im eigenen Verhältnis dazu zu prüfen: ist das nun konstruktiv oder destruktiv? Wenn durch die Analyse herauskommt, dass es dich behindert, verstrickt, zu schlechtem Verhalten führt und zu Unachtsamkeit, dann solltest Du dem nicht weiterhin frönen, weil Du es als das siehst, was es ist. Das wäre dann Entsagung. Und was entsagt man dann? Allem und gar nichts.

Im Falle der Acht weltlichen Dharmas, Gewinn, Verlust, Lob, Kritik, gute Nachrichten, schlechte Nachrichten, Glück oder Pech, die ja, wie immer wieder betont wird, völlig aufgegeben werden sollen, was bleibt dann eigentlich noch? Was kommt bei dieser Praxis heraus?

RINPOCHE: Möglicherweise springen viele Leute auf diese ganzen Ideen von Entsagung viel zu schnell an. Das ist einer der großen Fehler, den wir häufig beobachten, wenn Leute sehr angewidert sind von Dingen oder Erfahrungen gemacht haben, mit denen sie nur schwer fertigwerden, dass diese Idee der Entsagung, sich von allem zu lösen, alles wegzwerfen, Raum greift. Aber das ist so negierend, ein gewaltsames Wegdrücken von etwas. Ohne eine klares Verständnis, wie man Schritt für Schritt mit Rücksicht auf das eigene Potential, die eigene Kapazität, vorgeht. Wenn in den Lehren davon die Rede ist, über die weltlichen Dharmas hinauszugehen, sprechen wir über einen absolut gereiften Geisteszustand, wo das Streben des Selbst nach der eigenen Befriedigung als eine Art – mangels besserer Bezeichnung nennen wir es mal so – Illusion gesehen wird. Nur ein Trugbild, das dein eigener Geist fabriziert. Man sieht viel mehr, wie alles Erlebte eine eigene Schöpfung ist. Man beginnt wirklich zu begreifen: so viel davon ist Einbildung, subjektive eigene Auffassung, die Story-Line in einem selbst fabrizierten Drama. Und dann durch das Erkennen der Substanzlosigkeit seiner wahrlich höchst kreativen Story-Line fähig sein zu sehen, dass man sie loslassen kann, darin besteht dann das Vermögen, wirklich frei von den Acht weltlichen Dharmas zu sein. Wenn man einfach

hergehen würde: „So, von heute an sind mir Lob und Kritik, Ehrung oder Verachtung, Trübsal oder Begeisterung egal!“ dann unterwirft man sich einem überzogenen Anspruch an sich selbst, der die eigenen Kräfte völlig übersteigt – man muss erkennen, wo man steht! Denn noch wünscht man sich selbstverständlich Angenehmes, ein langes Leben, das Gute. Man muss die eigene Kapazität Schrittchen für Schrittchen ausweiten und dabei den eigenen Möglichkeiten Rechnung tragen. Bevor man sie wirklich aufgibt, die Acht weltlichen Dharmas, sollte man gut schauen: Wie viele von den Wünschen, die Du hegst, sind wirklich die Deinen und werden dringend gebraucht, und sind sie wirklich so voller Glanz, wie Du dir das erträumst?

Oft ist es ja so, dass Anfänger voller Enthusiasmus sofort sich ordinieren lassen und radikal alles aufgeben wollen, um dann nach kurzer Zeit enttäuscht die ganze Entsagung wieder sausen zu lassen. Das scheint eher eine Art Ego-Greifen zu sein?

Das ist das Resultat eine spirituellen Stereotyps, was einen religiösen Geist angeblich ausmacht. Ich sprach oft darüber, wie die Welt in verschiedenen Kulturen eine recht stereotype Vorstellung entwickelt hat, was es bedeutet, spirituell zu sein. Wenn man Mönch oder Nonne wird, um ein Leben der Entsagung zu führen, beobachte ich besonders bei den Westlern so viel ernstes Trauerspiel dabei, als ob es jetzt zu einer Art Kreuzigung ginge, dem Tode entgegen. Stattdessen sollte es doch eine befreiende, glückliche Erfahrung sein. Jubel ist angebracht! Man tritt in einen der grandiosesten Zustände ein, wo man nicht mehr mit so vielen Lasten behaftet ist. Phantastisch! Ist es nicht so? Womit ich jetzt nicht meine, dass Familie, Angehörige usw. Belastungen sind. Aber es ist nun einmal die höchste individuelle Freiheit, mit sich selbst das tun zu können, was man will. Eine unfassbar befreiende Erfahrung, eine der besten Formen, sein Leben zu leben. Aber was das stereotype anbelangt, da herrscht die Vorstellung von einem Mönch oder einer Nonne wie in einer Höhle lebendig begraben, arm, frierend und unterernährt. Und viele, die sich ordinieren, scheinen das sich auch so vorzustellen, dass man „Objekte“ aufgeben muss, Partner, Wohlstand etc. Aber tatsächlich ist das Aufgeben von Objekten das weniger schwierige. Was am schwierigsten aufzugeben ist, das ist der subjektive Geist. Und um den geht es. Je leichter der Geist, desto größer der Humor.

Das ist eine wunderbare Überleitung zur nächsten Frage: Im Zeitalter von Fake News und extremer Rechthaberei, wie gibt man die Anhaftung an die eigene subjektive Meinung, an den eigenen Ansichten auf?

RINPOCHE: Es macht die Schönheit der Lehren Buddhas aus, dass sie niemals behaupten, die Wahrheit gefunden zu haben. Es ist nicht unwichtig, das im Hinterkopf zu behalten. Natürlich sagen viele, der Buddha, das ist doch die Wahrheit! Aber alle, die verstehen, was der Buddha vermitteln will, und was so bemerkenswert an seinen Lehren ist, wissen: Niemand hält ein Copyright auf die Wahrheit. Man befindet sich völlig auf dem Holzweg, wenn man als Buddhist der Auffassung ist, das worauf wir uns beziehen, sei die ultimative Wahrheit. Die Buddhas

sagen über die Wahrheit, dass sie eine individuelle Erfahrung ist. Dass sie nicht verbal ausgedrückt oder fixiert werden kann als irgendjemandes Ideologie, dem sie gehört. Es gibt da keinen Besitzanspruch. Wir, die wir uns anschicken, Buddhas Lehre zu verstehen, müssen demgemäß begreifen: Falsche Ansichten sind aufzugeben. Eine falsche Ansicht ist eine Interpretation des eigenen arroganten Geistes. Sogar wenn sie das Etikett trägt, buddhistisch zu sein. Doch solange es ein arrogantes Denken ist, das nur seinen eigenen Ideen dient und sie mit dem Etikett der absoluten Wahrheit versieht, ist es immer eine falsche Ansicht, wenn es nach der Lehre Buddhas geht. Mag sie auch in der richtigen Körperhaltung vorgetragen werden, in Robe mit geschorenem Kopf – allem Äußeren, was so erwartungsgemäß nach Buddhismus aussieht. Sie zu entlarven, müssen wir den Mut haben. Falsche Ansichten loszulassen, ist nichts anderes, als der enormen Arroganz des Selbst zu entsagen, das gerne die fundamentale Wahrheit so zurechtbiegen möchte, wie Du sie gerne hättest. Die Konflikte, die wir heute in der Welt haben, sind ein Wettbewerb, der sich darum dreht: Wessen Konzept ist das bessere? Da die Ursache nahezu aller Arten menschlicher Arroganz und Destruktivität sich darauf gründet, dass alle Bestätigung dessen suchen, was sie für sich als Wahrheit gefunden haben, ist diese Lehre Buddhas außerordentlich zeitgemäß in unseren Tagen und ermutigt uns, jenseits dessen zu gehen.

Wie Aryadeva es sagt: Am Ende sind alle Ansichten aufzugeben...Nächste und letzte Frage: Anhaftung an das Selbst aufgeben, was genau meint das? Wie funktioniert das?

RINPOCHE: Schritt für Schritt, alles zu seiner Zeit – ich denke, das macht auch die Schönheit der drei Yanas (der Drei

Fahrzeuge, Theravāda, Mahāyāna, Vajrayana, Anm. der Red.) aus. Bevor man alles aufgibt, was mit dem Selbst zu tun hat, braucht man einen kritischen Scharfblick. Wenn Du aufgibst, was falsch, negativ, schädlich und verletzend ist, bist Du herzlich willkommen, am Guten, Liebevollen, Konstruktiven, Freundlichen anzuhaften. Und das soll von Fröhlichkeit begleitet sein. Es ist nichts Falsches daran, anzuhaften. Solange Du an Dingen anhaftest, die gut für dich und andere sind. Das Schöne am menschlichen Dasein ist ja doch, dass wir so viel Wunderbares haben, so viel Wohlergehen und Möglichkeiten, zum Positiven zu wirken, und solange wir von der Relativität der Realität einen guten Gebrauch machen, muss die Entsagung sich um das Gewinnen von Gewissheit über das Ziel des Pfades, lam dōn gyi nges bar skye ba, drehen. Urteilskraft entwickeln, was konstruktiv und destruktiv ist, und entsprechend handeln. Beim Guten bleiben! Von da aus kannst Du weiter gehen. Wenn Du es bis dahin geschafft hast, wunderbar – jetzt hast Du das Vermögen, das Gute in dir natürlicher, inniger und durchdringender werden zu lassen. Dazu braucht es keine Utensilien wie Vajra und Glocke, Texte und Handgesten, die dich daran erinnern. Wenn Dir das Gute so vertraut wird wie dein Atem, immer mit Dir ist und dich vollkommen durchdringt, dann erlaubt Dir das, Selbstlosigkeit im tieferen Sinne zu verstehen. Und das kann dann zu einer Untrennbarkeit mit der alledurchdringenden Gutheit führen, die frei ist von jeglicher egoistischen, hierarchischen oder neurotischen Tendenz. Da gibt es dann nichts mehr, an dem man nicht anhaften sollte. Oder das man aufgeben sollte.

Vielen Dank für das Gespräch!

Das Interview führten Dirk Benkert und Nicola Hernádi



Fachbuchhandlung Tsongkang



Ihr Fachhandel für Tibet und Buddhismus



www.tsongkang.de