

A portrait of Jetsün Mindrolling Khandro Rinpoche, a Buddhist nun, wearing maroon robes. She is looking slightly to the right with a calm expression. The background is a soft-focus landscape with a blue sky and a horizon line.

ICH, VAJRADHARA UND DER INNERE GURU

INTERVIEW MIT DER EHRWÜRDIGEN JETSÜN
MINDROLLING KHANDRO RINPOCHE

Am Ende oder im Prozess der Visualisierungen in vielen tantrischen Sadhanas findet sich der Satz: „Nachdem ich mich in die Sphäre der Leerheit aufgelöst habe, verwandle ich mich in die Gestalt des Buddha Vajradhara...“. Wie ist das nun zu verstehen, dass das Ich zu Vajradhara wird, vorgestellt in seiner speziellen Ikonografie? Man ahnt natürlich, dass dies etwas zu tun haben muss mit der Vajra-gleichen Natur des erleuchteten Geistes, dessen „Samen“ als Buddha-Natur in jedem Wesen vorhanden ist. Sogar im Vajrasattva-Mantra heißt es „Vajri bhava!“ – „Werde zu einem Diamanten!“. Wie kann das Visualisieren in dieser Weise dazu verhelfen, Ego-Anhaftung zu überwinden?

KHANDRO RINPOCHE: Diese Frage trifft genau den Kern der Vajrayana-Praxis, insbesondere im Kontext der Sadhana-Praxis. Erscheinungen, Klänge und Gewahrsein sind die Gottheiten, Mantras und die Sphäre des Dharmakaya. Dies als wahr zu realisieren, ist, was damit ausgesagt wird. Das ist die Theorie, der man folgt. Während wir im Konzept von Guru und Vajradhara steckenbleiben, liegt der Schwerpunkt dabei darauf, Präsenz oder Abwesenheit zu erkennen von dem, was dein reines Vertrauen in deine wahre, reine ultimative Natur ist. Besteht durch die Sicht eine Einsicht in die wahre ultimative Natur und

damit Vertrauen, dann ist es nicht länger nötig, sich auf andere Methoden zu stützen. Aber an jedem anderen Punkt, wo wir das individuelle Selbst haben – und wir haben diese Identität des individuellen Selbst mit meinem Körper, meinen Klängen und dann mit meinen Emotionen, meinen Gedanken – wo also Körper, Rede und Geist zum Hindernis werden, indem man eine Fixierung entwickelt gegenüber einem Selbst, das diese drei umfasst, dann hilft kein anderes Mittel, als dieses Selbst zu transformieren. Und so kommen wir zum Prinzip des Vajrayana und nehmen die unreine Form und arbeiten temporär mit reiner Form als Punkt der Ausrichtung – der reinen Form des Guru Vajradhara. Es wäre ein Fehler, sie als eine Entität zu sehen. Sie muss gesehen werden als die Qualitäten, die sie repräsentiert. Bis hin zu jeder Gewandfalte, jeder Hautfalte, den Augen, dem Schmuck und den Attributen, den Mudras, den Farben, der Anzahl der Gliedmaßen, die die Gottheit haben mag, die Haltung – alle Aspekte der Gottheit werden zu einem Symbol der Qualitäten. Und das ist bereits eine Art, wie deinem eigenen Geist all diese Qualitäten vorgestellt werden. Und dann nimmt man diese Qualitäten als Objekt der Fokussierung, zieht diese ab von der Fixierung auf das Selbst des Egos und wendet sie hin zum reinen Selbst, zur reinen Natur der Gottheit.

In gleicher Weise verfährt man mit dem Klang. Es gibt eine Unzahl unreiner Klänge, die Ablenkung hervorrufen können. Und nun wird ein einziger Klang des Mantras zum Objekt der Ausrichtung, der alle unreinen Klänge für einen Moment in diesen Klang des Mantras zur Transformation einbringt, dem reinen Klang. Und so wie das mit dem groben Klang funktioniert, geschieht dies auch mit der subtilen Energie von Prana. Das ist dann das subtile Mantra. Es ist der Weg von unreiner Form zu reiner Form. Und was dann die Gedanken anbelangt – unangebrachte, in die Irre führende Gedanken – sie sammeln sich zu einem einzigen Gewahrsein in dem Moment der Fokussierung. Das ist der unreine Geist, wie er sich in den reinen Geist wandelt. Das ist die Methodik, die man anwendet. Und das gilt für den gegenwärtigen Moment bis zur Erzeugung der Basis und Erzeugung der Basis des Mantras. In der Auflösungs-Phase löst sich die Gottheit, löst sich das Mantra auf in die eigene innewohnende Natur, und das ist der Augenblick, wo der Wechsel geschieht: Nach der Transformation von unreiner zu reiner Form, zu keiner Form, zu keinem Klang und keinem Gedanken. Darin besteht diese Methode, dieses geschickte Mittel, das den Geist in Folgeschritten erleichtert, indem sie eine Tür öffnet und dann die nächste, bis die wahre Natur erkannt werden kann. Vajradhara ist in diesem Moment der feste, unzerstörbare, uranfängliche Zustand der Ruhe und des Erwachens. Und das hält man aufrecht.

Im Kontext des Guru und des Guru-Yoga wird Vajradhara als die ultimative Form des Guru betrachtet. Dabei ist der äußere Guru derjenige, auf den wir uns beziehen, die Praxis ist der innere Guru und die dazugehörige Erlangung, und der geheime Guru ist die Buddha-Natur. Und auch in der Guru-Yoga-Praxis, wenn man sich an die Linie und die Linienhalter wendet, die dann mit Vajradhara verschmelzen, der dann in dich selbst einsinkt, dann geht es darum, in Folgeschritten die Türen zu öffnen, um zu enthüllen, was die „Rigpa-Essenz“ ist, die einem selbst innewohnende Essenz der Bewusstseins-Natur. Die Methoden des Vajrayana gehen so vor. Versteht man dieses nicht, und wird die Sicht nicht mit in die Praxis einbezogen, bleibt man an der Form haften. Aber auch wenn das nicht durch und durch „schlecht“ ist, so handelt es sich dabei dennoch nicht um die Sicht des Dharma.

Es gibt einen großen Unterschied zwischen dem, was wir intellektuelles „Verstehen“ nennen, und was „Realisieren/Verwirklichung“ ist. Die rätselhafte Funktion des Geistes, die wir „verstehen begreifen“ nennen – wir haben das Empfinden, dass wir etwas verstanden haben, aber solange es intellektuelles Begreifen aufgrund von Schlussfolgerungen und Argumenten ist, unterscheidet es sich von dem, was man unter tiefer Einsicht, Realisieren, versteht. Worin genau besteht ihr Unterschied, und wie beziehen sie sich aufeinander?

KHANDRO RINPOCHE: Nun, wissen ist nicht realisieren. Der Aspekt von Wissen ist wie ein Trittstein für das Realisieren, man muss auch wissen. Gibt es jedoch irgendeine Tendenz zur unterscheidenden Kategorisierung jedweder Art – Logik, Argumentieren – wenn es da irgendein konzeptuelles Auffassen dessen gibt, was Du weißt, dreht es sich wieder dahin zurück, bloß eine Vorstellung zu sein. Dann wird es in einer Schublade

abgelegt, einer Schublade konventioneller Auffassung. Und das ist nicht Verwirklichung. Eine direkte Erfahrung von Verwirklichung übertrifft den Impuls, aufzufassen.

Um die höchste Einsicht zu verwirklichen, das Realisieren des Nicht-Selbst, muss man sich diesem unter Verwendung von konzeptionellem Denken annähern – zumindest bis zu einem gewissen Grad, sonst wird es nicht verwirklicht. Das nennt man wohl die „Trainings-Ebene“. Aber was genau verändert die Realisierung des Nicht-Selbst im Gegensatz zum intellektuellen Erfassen des Nicht-Selbst? Wie kann sie solch eine fundamentale Veränderung mit Konsequenz der Erleuchtung bewirken?

KHANDRO RINPOCHE: (Lacht) Der große 16. Karmapa sagt: „Nichts geschieht.“ Wie Sie sagten: sich auf ein fortschreitendes intellektuelles Verständnis zu stützen, ist wichtig, denn daran sind wir gewöhnt. Auch wenn es nicht nötig ist, da es da keine spezielle Erkenntnis gibt, denn ultimativ gibt es da nichts zu erkennen. Aber dennoch, sich erleichternd zu befreien bis zu einem Zustand des Zusammentreffens Auge in Auge mit der absoluten Natur, dieses absichtlich fortschreitend zu erzwingen, ist akzeptabel, das kann man so machen, und das machen wir auch. Aber auf der ultimativen Ebene, wenn da eine Art wahrer Erkenntnis eintritt, ist das, was man bemerkt, die Überflüssigkeit, sich überhaupt angestrengt zu haben. Weil es auf der ultimativen Ebene nichts zu sehen gibt. Nichts geschieht. Und doch geschieht alles! Was passiert, ist: die Perspektive ändert sich. Die Art, wie Du dem begegnest, was aufkommt. Der Bezug dazu ändert sich. Der Ausblick ändert sich.

Es heißt, zur Erlangung des weisen, verwirklichten Zustand Vajradharas und all der Einsichten in das Nicht-Selbst, sei Bodhicitta das beste Mittel der Beschleunigung. Wie genau trägt die Entwicklung der Haltung „others first“, von Liebe und Güte, zur Einsicht bei und fördert dabei auch noch ein stabiles, weises Selbstwertgefühl im Gegensatz zum neurotischen Ego?

KHANDRO RINPOCHE: Hier kann man leicht die Metapher des abnehmenden und zunehmenden Mondes heranziehen. Nimmt man den zunehmenden Mond vom 1. -15. Tag der Mondphase: Je größer die Befreiung von der Dunkelheit, desto größer ist der Glanz des Mondes. Dies ist eine Metapher für die Größe des Fortschritts des Bodhisattvas, für seine Reifung und Verwirklichung. Und dann vom Selbst, zu einem gewissen Selbst bis zum Nicht-Selbst, bis hin zu etwas, das nicht einmal mehr der Rede wert ist, diese vier Ebenen. Wenn du in dieser Weise auf dem Pfad dich übst und zunehmend Einsicht in die wahre Natur gewinnst durch Herzlichkeit, Mitgefühl, oder vielleicht ausgedrückt als: durch die Fähigkeit, ein guter Freund zu sein, und das in Bezug auf den Moment, der just vor dir erscheint – dann gibt dir das eine gewisse Geborgenheit. Wie als ob man einen alten Freund trifft, diese Art von Vertrautheit. Je mehr du fähig bist, Geborgenheit zu empfinden bei diesem Zusammentreffen wie mit einem alten Freund, desto größer wird automatisch die Befreiung vom Ego-Bewusstsein ausfallen. Du kannst deinem Freund auf ungemein natürliche Weise begegnen. Das entspricht in ungefährender Weise der Metapher

des Mondes, dessen Dunkelheit zurückweicht In der gleichen Weise, je mehr der Ausblick auf andere mit größerer Geduld gelingt, größerer Freundschaft, dem Gefühl, jedermann verbunden zu sein, desto geringer wird die Bevorzugung des Selbst, immer geringer das Ego-Bewusstsein, und darin liegt eine Erleichterung. Eine natürliche Unbekümmertheit darüber, ob Dinge nun eintreten oder nicht, ohne das Bedürfnis, etwas neu strukturieren zu müssen, eine tiefe Entspantheit gegenüber allem, was geschieht. Und das ist sehr hilfreich dabei, nicht so Selbst-fixiert zu sein. Und wenn dieses fortschreitet und es eine natürliche Offenheit gibt gegenüber allem, was geschieht, dann gibt es dabei überhaupt keine „Agenda des Selbst“, kein selbstbezogenes Eigeninteresse mehr. Das ist ein wesenhaftes Selbstvertrauen. Aber kein Bestätigung-suchendes Selbst-Bewusstsein. Das muss gut unterschieden werden! Selbst in einem Moment der Sicht oder des Mitgefühls auf diesem Hintergrund, solange da ein gewisses Selbst-Gewahrsein ist, handelt es sich um einen dualistischen Geist, egal wie „gut“ er ist. Dann besteht die Möglichkeit, dass er komplett wieder zurückfällt, anstatt kontinuierlich anzuwachsen. Gäbe es jedoch ein absolutes Mitgefühl und Vertrauen in dieses Mitgefühl, verliert man die gewöhnliche Subjektivität an diese Tugend. Sie ist, was sie ist, ohne dass sie „ausgeübt“ werden müsste. Solange etwas wie Mitgefühl von einer Tat abhängt, muss da auch eine Art Subjektivität gegeben sein. Doch wenn die volle Reife des Mitgefühls eintritt, geht ihr das Bestehen als eine Handlung verloren. Es ist einfach, was es ist. Angenommen, kann davon profitiert werden, oder eben nicht profitiert und nicht gesehen, abhängig von

Ursachen und Bedingungen. Aus sich selbst heraus gibt es da keine Agenda und daher keinen Raum für Selbst-Gewahrsein oder Ego-Bewusstsein. Wie die Sonne: Die Sonne hat keine Agenda, keinen Plan, zu scheinen. Wir schließen uns ein, ziehen Gardinen vor die Fenster und machen stattdessen irgendein Licht an. Aber die Sonne klopft nicht an und sagt: „Hallo! Hier bin ich!“ Diejenigen, die die Sonne bemerken, denen sie zu Bewusstsein kam, können von ihr profitieren. Auf der ultimativen Ebene wird Mitgefühl genau das: etwas, das nicht abhängig von einem Täter ist, einer Subjektivität, die sich irgendwie engagieren muss. Es ist, was es ist, und wenn es Abnehmer dafür gibt, gut! Und wenn nicht, bleibt es einfach, was es ist.

Vielen Dank für das Gespräch.

Zur Person: Ihre Eminenz Jetsün Khandro Mindrolling Rinpoche wurde als die älteste Tochter des Kyabje Mindrolling Trichen Gyurme Künzang Wangyal geboren. Die Mindrolling Linie ist eine der sechs Haupt-Nyingma-Linien. Mindrolling Jetsün Khandro Rinpoche wurde vom 16. Karmapa als die Reinkarnation der großen Dakini von Tsurphu, Khandro Orgyen Tsomo, der Gefährtin des 15. Karmapa erkannt. Diese war eine respektierte Meisterin, welche lange Jahre im Retreat verbrachte. Die gegenwärtige Jetsün Khandro Rinpoche ist bekannt für ihre scharfsinnigen und klaren Ausführungen voller Verstand, Herz und Weisheit. Sie gründete eine Reihe von namhaften buddhistischen Bildungs-Zentren und caritativen Stiftungen weltweit, denen sie vorsteht.



memento mori
Bestatterinnen

mit Abschiedsräumen
am Osterbekkanal

Ausklang –
Begegnung am Fleet

Mozartstraße 19 | 22083 Hamburg

Tel. 040/419 29 804

info@bestatterinnen.de

www.bestatterinnen.de

Seit 2003 bieten **memento mori Bestatterinnen** Ihnen Raum und Zeit für einen bewussten Abschied von Ihren Angehörigen, Freundinnen und Freunden und begleiten dabei, eine für Sie und die Verstorbenen angemessene Form zu finden. Auf Ihre Fragen und Wünsche gehen wir ein und führen alle Formen der Bestattung durch.

Einfühlsamer und respektvoller Umgang mit den Lebenden und Achtung vor den Toten kennzeichnen unsere Arbeit als Bestatterinnen.

Seit 2013 wird unser Angebot ergänzt durch weitere, lichte Räume am Osterbekkanal mit Blick auf das Wasser.

Wir haben sie **Ausklang-Begegnung am Fleet** genannt, hier kann in Würde und mit Zeit Abschied genommen werden.

Wir stehen Ihnen zur Seite und bieten:

- Umfassende Beratung
- Überführungen, Totenfürsorge
- Aufbahrungen, zuhause oder in unseren Räumen
- Regelung der notwendigen Formalitäten
- Planung, Gestaltung und Durchführung des Abschiede und aller Arten von Bestattung
- Im Trauerfall Erreichbarkeit zu jeder Zeit
- Vorsorgevereinbarungen, um vieles vorab zu regeln
- Vorträge und Seminare

Für ein Gespräch zur Vorsorge, eine Beratung im Todesfall, oder für weitere Informationen nehmen Sie gern Kontakt zu uns auf.

040/419 29 804 · info@bestatterinnen.de