

## Inspirierende Video-Botschaft der Ehrw. Khandro Rinpoche

28.März 2020

Ich sende Grüße an alle aus Mindroling und hoffe, dass es jedem gut geht und jeder stark daran arbeitet, gesund und sicher zu bleiben. Hier in Mindroling und überall in ganz Indien halten wir uns auch wie viele von euch rund um die Welt an ein vollständiges "Lockdown" und die Menschen und die Regierung haben sich bisher bemerkenswert angestrengt, um zu versuchen, die Verbreitung von Covid-19-Infektionen zu minimieren. Ich hoffe, dass auch jeder von euch vorsichtig und sicher ist. Das ist sehr, sehr wichtig.

Nun, in diesen Tagen hören wir viel über "isoliert sein" und bei vielen Praktizierenden taucht die Frage auf: Was kann man machen? Wie können wir diese Zeit nutzen, den Geist zur Praxis zu wenden? Ich habe viele Mitteilungen und E-Mails bekommen, dass viele von euch sich der Praxis zuwenden. Und ich denke, das ist wundervoll. Tatsächlich wissen viele von euch, diese Zeit konstruktiv zu nutzen und was hilfreich ist für euch und andere. Aber gleichzeitig denke ich, dass viele wünschen, dass darüber hinaus etwas gesagt und erfahren werden sollte. Viele haben schon profitiert von den vielen Belehrungen, die es gab.

Natürlich gibt es für uns Praktizierende die Möglichkeit, die Situation so zu betrachten, dass wir keine große Sache daraus machen, alleine zu sein oder viel Zeit zu haben. Das ist tatsächlich eine wunderbare Gelegenheit, die wir alle haben, uns unserer Praxis zuzuwenden. Und das führt zu der Frage: Welche Praxis?

Es ist nicht nötig, für jedes Ereignis eine spezielle Praxis zu finden. Welches auch eure Praxis ist, eure Praxis, für die ihr eine Verpflichtung eingegangen seid, die ihr schon bekommen habt und täglich ausgeführt habt, praktiziert diese, tiefer und ohne Eile. Meistens kämpfen wir mit den Gedanken, nicht genug Zeit zu haben für die Praxis. Jetzt, da wir etwas mehr Zeit und weniger Ablenkungen haben - wir können nicht rausgehen und Dinge tun, die uns normalerweise auf Trab halten - gibt es die Gelegenheit, die gleiche Praxis auszuführen, aber langsamer und tiefer, sodass wir sie nicht nur mechanisch machen, sondern Zeit dafür aufwenden, zu kontemplieren und die Bedeutung der Praxis zu reflektieren. Rezitationen haben immer den Sinn, Unterstützung für unsere Kontemplation und Meditation zu sein. Jetzt aber sollten wir nicht nur die Gebete und Praxistexte lesen oder rezitieren, sondern wirklich über jedes Wort nachdenken, klar visualisieren, die richtige Motivation entwickeln, die Praxis mit Hingabe und Zuversicht ausführen, nicht nur den Rhythmus und die Worte erkennen, sondern die Bedeutung in unseren Geistesstrom einsickern lassen, sodass in gewisser Weise die Praxis unser Wesen vollständig durchdringt.

Ich denke, wenn ihr euch die Zeit nehmt und einen langsamen Ablauf in eure Praxis hineinbringt, dann wird welche Praxis ihr auch macht, sehr, sehr hilfreich für euch sein und auf diese Weise auch euren Vorsatz, für andere von Nutzen zu sein, weiterentwickeln. Für uns als Buddhisten ist Bodhicitta **die** Essenz unseres Praxis-Weges und hier gibt es eine Gelegenheit, eine wundervolle Gelegenheit dafür, auch wenn sie durch die vielen verschiedenen Arten von Herausforderungen und Hindernissen zu uns kommt, mit der die Welt heute konfrontiert wird.

Nichtsdestoweniger, wie ich schon immer gesagt habe, ist eines der wundervollen Dinge, die uns der Dharma gibt, die Fähigkeit, Widrigkeiten in etwas zu transformieren, das hilfreich und konstruktiv ist für einen selbst und für andere.

Ja, wir haben jetzt eine schwierige Situation, aber andererseits ist das ein wundervoller Segen und eine Gelegenheit für uns, sie so zu transformieren, dass sie zur Stärkung dessen wird, was die Essenz des Dharma ist, Bodhicitta im Herzen. Auf natürliche Weise haben wir jetzt die Möglichkeit, Bodhicitta so zu verwandeln, dass es nicht nur eine Idee oder auf der Ebene von Absicht bleibt, sondern dass wir es in Handlung umsetzen.

Jetzt gibt es so viele wunderbare Menschen, die im Gesundheitswesen arbeiten und die Freiwilligen und so viele, die auf verschiedenen Wegen selbstlos in unterschiedlichen Bereichen anderen helfen oder nützlich sind. Jeden Tag hören wir von diesen wundervollen Menschen, die selbstlos, großzügig und freundlich so vielen Kranken und Sterbenden dienen und das sind insbesondere die Menschen im Gesundheitswesen. Und das, denke ich, ist der Inbegriff von Mitgefühl, von aktivem Bodhicitta.

Obwohl viele von uns nicht so handeln können, denke ich doch, dass es viele Wege gibt, Bodhicitta umzusetzen. Eine Weise, wie man vorgehen kann ist, wenn ihr euren Geist ruhig, ausgeglichen und wach haltet und durch die Großzügigkeit eures Geistes, der wach, ausgeglichen und ruhig ist, einen Raum in und um euch herum schafft, der diese Ausgeglichenheit, Wachheit, Freude und Ruhe überträgt auf eure Familie, eure Freunde und die Gemeinschaft allgemein.

Ich denke, jetzt ist die Zeit, in der ihr auf sehr kleine und viele verschiedene Weisen Bodhicitta im Herzen halten könnt. Übt euch weiter darin, es allem voranzustellen, was ihr tut, wie ihr denkt, wie ihr reagiert, wie ihr Situationen deutet, wie ihr euren Geist zur Ruhe bringt. Ich denke, dies wird sich zu einem kraftvollen Ausdruck aufbauen, der für viele, viele Menschen von enormen Nutzen sein wird. Und wie ich immer sage: Wenn wir das nicht nur alleine, sondern alle gemeinsam tun, wird die Kraft und Stärke dieses Mitgefühls - das Mitgefühl in euren Handlungen, das Mitgefühl in der Auslegung von Situationen, Mitgefühl für euch selbst, Mitgefühl für die, die euch sehr nahe sind - dann wird dieses Mitgefühl und die Kraft dieses Mitgefühls so greifbar werden, dass ihr aus der Selbstverliebtheit aussteigen könnt und fähig werdet, in vielen verschiedenen Weisen für andere da zu sein, ohne Zögern, ohne Zweifel. Das denke ich, ist etwas, das wir alle tun können. Das ist erreichbar. Ich ermutige euch alle, euch dessen bewusst zu sein und weiterhin so zu handeln.

Und natürlich gibt es wirklich sehr schwierige Situationen für viele Menschen. Wir sind uns dessen bewusst und wir senden unsere Gebete zu ihnen allen. Und als eine Gemeinschaft, eine Sangha ermutige ich euch alle, Ausschau zu halten nach Menschen, von denen ihr wisst, dass sie Unterstützung oder Hilfe brauchen, deren körperliches oder mentales Wohlbefinden in verschiedenster Weise bedroht ist. Ich hoffe sehr, dass wir alle ein Netzwerk schaffen können, durch das wir uns gegenseitig unterstützen können und uns im Auge behalten und uns gegenseitig die Hilfe geben, die wir geben können.

So, wir hoffen, diese Art von Verbindung mit jedem herstellen zu können und ich hoffe, ihr schließt euch alle an und nehmt teil. Lasst uns wissen, wenn es etwas gibt, was wir sagen oder

tun können, das den einen oder anderen unterstützen könnte. Macht weiterhin eure Praxis, ich werde so viel wie möglich weiter mit euch in Verbindung bleiben. Zögert nicht, uns die Fragen zu stellen, die ihr habt. Ich sende euch all meine Liebe, meinen Segen und meine Gebete.

In Mindroling geht es bisher allen gut. Es ist eine große Einrichtung und hunderte von Leuten leben hier und in einem Lockdown tauchen oft Herausforderungen auf. Schon eine Familie zusammenzuhalten kann eine Herausforderung sein und hier gibt es hunderte von Leuten. Aber bis jetzt war jeder wunderbar. Von Zeit zu Zeit werde ich euch auf den neuesten Stand bringen. Ich behalte euch alle in meinen Gebeten und sende euch all meine Liebe. Passt auf euch auf.

Diese Botschaft von Jetsün Khandro Rinpoche anlässlich der Corona-Pandemie habe ich möglichst wörtlich aus dem Englischen übersetzt, nur an wenigen Stellen für die bessere Lesbarkeit etwas freier. Für unentdeckte Fehler entschuldige ich mich. Manfred im April 2020