



Dolpo Tulku Rinpoche - Belehrungen

Die weitreichende Motivation des Bodhicitta

Das Wort Bodhicitta kommt aus dem Sanskrit. *Bodhi* bedeutet Buddha's Erleuchtung und *citta* ist das Herz. Es ist die Motivation, die Buddhaschaft zu erlangen, die wir Bodhicitta nennen. Hier ist ein sehr wichtiger Punkt, der geklärt werden muss: In den Versen der Vier Unermesslichen geht es am Ende um unermesslichen Gleichmut. Dies ist sehr wichtig. Ohne Gleichmut könnten wir nur ein begrenztes Streben erzeugen, die Buddhaschaft zu erlangen. Würden wir zum Beispiel denken, mögen ich, meine Freunde und meine Familie die Buddhaschaft erlangen. Diese Art von Motivation ist sehr klein und eine sehr einseitige Art der Intention. Dabei sollten wir die letzte Intention der vier Unermesslichen, den Gleichmut, ohne jede Art von Voreingenommenheit praktizieren; wir sollten alle fühlenden Wesen als gleich betrachten, jeden als gleichwertig respektieren. Wir sollten nicht zwischen Männern und Frauen unterscheiden, nicht nach Ländern, nicht nach Hautfarben, nicht nach Menschen und Tieren. Wir sollten jedes fühlende Wesen respektieren, da alle glücklich sein und das Leiden überwinden wollen. Auf dieser Ebene sind alle Lebewesen gleich. Wenn wir also Einfühlungsvermögen oder ähnliche Gefühle entwickeln, dann haben wir Respekt und wir werden nie darauf achten, welcher Religion oder welchem Land jemand angehört. Automatisch wird diese Voreingenommenheit verschwinden.

Letztlich kommt es darauf an, dass wir Liebe und Mitgefühl entwickeln. Unsere Liebe und unser Mitgefühl entstehen aus dem Verständnis für andere. Dieses Verständnis sollten wir nicht mit Voreingenommenheit vermischen, das ist der Hauptpunkt hier. Und Bodhicitta ist nicht nur die Intention, die Buddhaschaft zu erreichen, sondern tatsächlich ist es eine

Geisteshaltung, mit der wir versuchen, uns zu motivieren, die Buddhaschaft frei von jeglicher Voreingenommenheit und zum Wohle aller fühlenden Wesen zu erreichen. Das ist es, was wir Bodhicitta nennen. Bitte erzeugt deshalb jedes Mal, wenn wir mit der Lehre beginnen, diese Motivation. Das ist eine Sache, an der wir arbeiten müssen.

Es gibt so viele Menschen, die in dieser Welt leiden, die sehr schwierige Zeiten durchmachen, wie zum Beispiel die Menschen in Israel und Palästina, oder in Indien und Nepal, wo die Situation mit Covid19 wirklich schwierig ist, und es hat aktuell wieder einige große Erdbeben gegeben. Viele Menschen sind also geistig nicht im Frieden und leiden unter sehr großen Schwierigkeiten.

Auch viele andere Menschen, die ich direkt kennenlernte, und nicht nur über die Nachrichten von ihnen weiß, haben schwerwiegende Probleme: Sie haben zum Beispiel ihren Arbeitsplatz oder ihre Familien verloren. Die beste Medizin, um sich selbst zu heilen, und das beste Vitamin ist das Bodhicitta, welches wie eine Fabrik, die vielen altruistischen Handlungen hervorbringt. Es ist an der Zeit, das zu praktizieren, was man in den Lehren gehört und gelernt hat, es ist wirklich an der Zeit, es anzuwenden. Wenn wir es jetzt nicht anwenden, dann stellt sich die Kernfrage: Wann werden Sie die Bodhicitta-Praxis anwenden? Es ist sehr wichtig, Bodhicitta zu praktizieren.

Natürlich ist es für den Einzelnen sehr wertvoll, Bodhicitta zu praktizieren, aber heutzutage gibt es noch einen weiteren Grund: Die Welt ist mit vielen verschiedenen Situationen konfrontiert. Das ist ein weiterer Grund, Bodhicitta in diesen Tagen anzuwenden. Ich sage immer, dass wir den Dharma aus Liebe und Mitgefühl praktizieren sollten, nicht aus Angst und nicht, weil wir uns nur gute Ergebnisse für uns selbst wünschen.

Im Tibetischen gibt es ein Sprichwort, das besagt, dass wir normalerweise zuerst die Absicht haben, uns von unseren eigenen Leiden zu befreien, und dann, in zweiter Linie, gute Ergebnisse für uns selbst zu erzielen. Außer in der Mahayana-Praxis haben die meisten von uns diese Absichten. Auf der Grundlage der ersten Absicht wenden wir unsere eigene religiöse Praxis oder den Rat von Ärzten oder Psychotherapeuten an, um nur unsere eigenen Probleme loszuwerden.

Das ist immer mit viel Angst verbunden, und nicht mit Frieden. Die andere Absicht ist der Wunsch, etwas Gutes zu erreichen, zum Beispiel: "Oh, Buddhaschaft, ein Arhat, ein Bodhisattva sein...Ich kann so viele Tugenden ansammeln", das ist der Wunsch, gute Ergebnisse zu erzielen.

Es gibt noch eine andere Absicht, die sehr wichtig ist für die Umwelt, für die Öffentlichkeit, für andere Menschen; und sie ist sehr wichtig für einen selbst. Diese Absicht ist, egal, ob du im Leiden der Ozeane versinkst, egal, ob du wirklich viel Verdienst anhäufst, egal, ob du fast erleuchtet wirst, all das sind nicht deine Sorgen oder Ziele, sondern du kümmerst dich nur darum, allen fühlenden Wesen zu nützen. Diese Absicht macht dich so bescheiden und aufgeschlossen, sie schafft einen großen Raum in deiner Welt. Sie bringt solch wunderbare Verbindungen zustande, sogar mit euren Feinden. Dies ist die Fabrik, die altruistische Handlungen hervorbringt.

Für all dies kann ich einfache Beispiele geben, die Sie durch Ihre eigene Erfahrung verstehen können: Ich bin sicher, es gab einen großartigen Moment, in dem Sie sich wirklich voller Liebe und Mitgefühl gefühlt haben, vielleicht mit Ihren Kindern, vielleicht mit einem Bettler oder einem Obdachlosen. In diesem Moment ist die einzige Sorge Ihres Geistes: "Wie kann ich ihnen etwas Gutes tun?" Es gibt keine Selbstgefälligkeit, es gibt keine direkte oder indirekte Absicht, die eigenen Probleme loszuwerden, wie etwa: "Oh, ich werde diesen armen Leuten helfen und dann sammle ich eine Menge gutes Karma an". Du hast diese Absichten nicht, sondern gehst einfach voll und ganz auf den anderen Menschen zu. Du hast keine Gedanken wie: "Oh, ich werde es tun. Ich werde dort helfen und dann werde ich im reinen Land wiedergeboren. Ich werde ein viel besseres nächstes Leben erlangen". Diese Absicht ist überhaupt nicht voller Mitgefühl. Das ist nicht das, was wir jeden Morgen rezitieren, es ist nicht Teil der vier unermesslichen Dinge, es ist nicht die unermessliche Liebe, es ist nicht das unermessliche Mitgefühl, es ist nicht die unermessliche Freude, es ist nicht der unermessliche Gleichmut.

Es ist also eine sehr einfache Sache: Bodhicitta entsteht durch die Erfahrung von Liebe und Mitgefühl, und Liebe und Mitgefühl entstehen

durch die Entwicklung von Empathie für andere. Liebe entsteht nicht, indem man einfach betet: "Bitte beschütze mich, bitte lass mein Geschäft florieren, möge ich ein langes Leben haben, möge ich sehr gesund werden" - auf diese Weise wird sie niemals entstehen, sondern stattdessen mehr Egoismus hervorbringen. Deshalb gefällt mir das Zitat des großen Lehrers Dza Patrul Rinpoche immer auf's Neue:

Es spielt keine Rolle, ob deine Handschellen aus Eisen oder aus Gold sind, du wirst dich nicht besser fühlen. Es ist immer noch die gleiche (Fesselung).

Das bedeutet "ātma-grāha", das Greifen nach dem eigenen Selbst oder das Greifen nach Phänomenen; Greifen ist immer Greifen, egal ob du nach Padmasambhava, dem Buddha oder der Grünen Tara als Objekt greifst, es ist immer noch das gleiche (Greifen).

Unser Studium sollte auch dienen, wir werden es mit der gleichen großen altruistischen Absicht tun. Bitte seien Sie hier vorsichtig und achten Sie darauf und denken Sie nicht: "Oh, ich sollte mein Bodhicitta nur anwenden, während ich dem Dharma zuhöre oder während der Meditation, etc." Machen Sie diese Unterscheidung nicht, sondern wenden Sie es auf Ihren Beruf an, bringen Sie es in die Handlung des Bodhicitta ein. Sie üben Ihren Beruf vielleicht acht Stunden am Tag aus. Nehmen wir an, Sie arbeiten für ein Unternehmen, das vielleicht zehn Mitarbeiter hat. Durch Ihre Arbeit profitiert natürlich der Chef, aber das Leben aller zehn Mitarbeiter hängt auch von diesem Unternehmen ab und sie profitieren auch davon. Deshalb ist es immer gut, sich selbst zu motivieren, nicht nur darauf zu achten, dass man selbst glücklich ist und befördert wird, sondern sich auch um all diese zehn Familien zu kümmern: "Mein Beitrag ist diesen zehn Menschen gewidmet", und nicht nur zehn, denn jeder von ihnen könnte einen Partner haben, das sind insgesamt zwanzig Menschen. Und sie könnten Kinder haben, zehn, wenn man nur eines pro Paar zählt, also denken Sie "mein Beitrag ist diesen dreißig Menschen gewidmet". Wenn Sie dann so arbeiten und der Chef Sie anschreit, dann ist das Erstaunliche, dass Sie sich nicht so schlecht fühlen, es nicht bereuen, dort zu sein, denn Ihr Beitrag besteht nicht nur darin, Ihren Chef glücklich zu machen. Vielleicht arbeiten Sie ja

in einem Altersheim. Das ist eine tolle Chance! Das ist der beste Ort, um Dharma zu praktizieren.

Normalerweise denken wir, die beste und einfachste Art, Dharma zu praktizieren, sei unsere eigene Couch zu Hause, wo wir eine schöne Zeit haben, von allem weg sind und alles für die Praxis vor uns haben, ohne dass uns jemand stört. Dann denken wir: "Heute habe ich eine großartige Dharma-Praxis gemacht", aber dieser Dharma ist so sensibel, dass wir bei jedem Geräusch, wenn jemand schreit, sofort denken: "Oh, das ist so störend, es gibt so viele Hindernisse!" Diese Art von höchst sensiblem Dharma ist nicht wirklich anwendbar. Wir sollten das Dharma-Training zu Hause erhalten und es in der Öffentlichkeit anwenden. Dza Patrul Rinpoche sagt:

Wenn du satt bist und keinen Hunger mehr hast, und wenn es schönen Sonnenschein gibt, dann erscheinst du wie ein ganz großer Praktizierender. Wenn dann auch nur für einen Moment bestimmte Umstände eintreten, kleine winzige Dinge, die du nicht erwartet hast, wie sogenannte schlechte Umstände, dann bist du sofort so gewöhnlich und voller Emotionen, wie Ärger usw.

Deshalb ist es gut, Texte wie diesen zu studieren. Es ist nicht nur ein intellektuelles Training, sondern es geht mehr darum, innere Qualität und Klarheit in die Praxis zu bringen. Es macht einem klar, wohin man gehen muss.

Abschließend möchte ich noch sagen, dass ich, obwohl ich kein großer Praktizierender bin, jeden Tag von den Probleme der Menschen höre, nicht in den Nachrichten, sondern bei direkten Begegnungen mit den Menschen. Ich höre so viele Dinge, und ich glaube, wenn ich den Dharma nicht hätte, wäre ich der deprimierteste Mensch. Aber der Dharma schützt mich davor, meinen inneren Frieden zu verlieren, und er gibt mir die Freude, diejenigen nicht zu ignorieren, die Hoffnungen in mich setzen. Der Dharma gibt mir auch etwas Raum, um Menschen zu lehren. Ich unterrichte ständig. Hier sind es drei Gruppen, Ihre Gruppen zwei Mal und eine große Gruppe Praktizierender in Nepal, in nepalesischer Sprache. Und dann habe ich noch eine Internet-Gruppe mit über dreißig Dzogchen-Praktizierenden, in Bhutan bzw. Tibet, in

tibetischer Sprache. Und sie sind großartig, einige von ihnen sind sehr, sehr große Lehrer, hohe Lamas und sehr gelehrt und irgendwie lehre ich ihnen einige Texte. All diese Energie kommt also aus dem Dharma.

Heutzutage bin ich zehn Tage hier und zehn Tage dort, immer bei verschiedenen Gastgebern, die großartig sind, aber auch voller Fragen, während der Mittagszeit, während der Frühstückszeit; es ist also immer voll mit schwerwiegenden Gesprächen. Ich bin kein großer Yogi, aber diese Energie kommt wirklich aus der Dharma-Praxis. Die Botschaft, die ich euch vermitteln möchte, ist, dass wir zwar gewöhnliche Menschen sind, aber wenn ihr den Dharma in eurem Leben anwendet, könnt ihr mit all dem umgehen.

Aus der Abschrift von Dolpo Tulku Rinpoche's Belehrungen über Longchen Rabjam's Drubtha Dzö (Die kostbare Schatzkammer der philosophischen Systeme), die im Rahmen des Longchen Shedra Studienprogramms in Deutschland per Zoom an Studenten aus aller Welt gegeben wurden. Mai 2021 - April 2022