

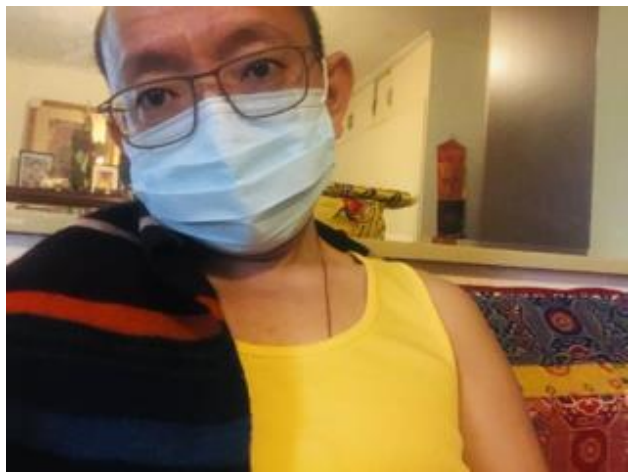


DOLPO TULKU RINPOCHE

Wie wir mit der Angst vor dem Coronavirus umgehen können

1. März 2020. Die Tara-Zeremonie. Ruyi Baoshu Retreat Center, Taiwan.

Ich möchte einige Gedanken zur Situation bezüglich des Coronavirus mit euch teilen. Worauf ich als erstes hinweisen möchte ist folgendes: Bitte versetzt euch in die Lage anderer und stellt euch vor, in welcher Situation sie sich gerade befinden. Führt euch diese psychische Belastung vor Augen. Sie berührt unsere tiefste Angst oder das, was wir am meisten fürchten, das Ende des Lebens. Dem stehen gerade viele Menschen gegenüber. Denkt auch an diejenigen, die nicht krank sind, aber existentielle Ängste erleiden. Auch sie stehen unter Druck, einem Überlebensdruck oder finanziellen Druck. Viele Menschen sind dem ausgesetzt, auch wenn sie nicht krank sind.



Versuche dich in ihre Situation zu versetzen. Wenn du tief hinein spürst, entsteht in deinem Inneren auf ganz natürliche Weise bedingungslose Liebe und Mitgefühl. Basierend auf dieser reinen Liebe und reinem Mitgefühl, das Bodhicitta (den Erleuchtungsgeist) erweckt, sollten wir unsere Praxis und unser Chanten ausführen, auch wenn wir keine direkte Hilfe leisten können.

Wir sollten daran denken, durch dieses innere Training, im Geiste mit den Betroffenen verbunden zu sein und ihnen Zuwendung schenken. Das können wir tun, und das sollten wir auch tun! Das ist die Grundlage von Liebe und Mitgefühl.

Wenn ihr euch in die Lage der Betroffenen versetzt und euch in ihre Situation einfühlt, werden Liebe und Mitgefühl zu 100% entstehen. Dies ist der erste Punkt, den ich hervorheben möchte. Ich möchte alle, die das lesen, dazu einladen, gedanklich den Platz mit einem Betroffenen zu tauschen, um die Lage zu verstehen und zu analysieren. Es wird unweigerlich dazu führen, dass wir tiefe Liebe und Mitgefühl empfinden werden. Bitte wendet diese Liebe und dieses Mitgefühl auf all eure inneren Wünsche und Gebete an. Solltet ihr nicht gläubig sein, so könnt ihr dennoch eure Liebe und Stärke an andere weitergeben. Das ist der erste Punkt, den ich vermitteln möchte.

Das zweite, was ich aufzeigen möchte, ist, dass es nicht genügt, auf einen Impfstoff zu warten, um diese Krankheit zu heilen. Wir sind es gewohnt, anderen die Schuld zu geben und zu glauben, dass das Problem von jemand anderem verursacht wurde. Ich glaube aber, dass die jetzige Situation aus der Summe all unserer Handlungen hervorgegangen ist, und wir niemandem die Schuld dafür zuschieben können. Wenn wir uns die Geschichte der verschiedenen Infektionskrankheiten ansehen, wissen wir, dass diese Krankheiten in jedem Land auftreten können. Wenn wir ungeachtet dessen unser Verhalten beibehalten und so weitermachen, wie wir es bisher getan haben, werden solche Krankheiten immer wieder auftreten. Ich möchte hier Folgendes verdeutlichen: Wartet nicht nur auf einen wirksamen Impfstoff. Gegen SARS wurde von Wissenschaftlern erfolgreich ein Impfstoff entwickelt, und dennoch treten ähnliche Krankheiten erneut auf. Wenn wir uns nur auf die erfolgreiche Entwicklung eines Covid-19-Impfstoffs in ein paar Monaten verlassen (natürlich hoffe ich, dass ein Impfstoff erscheint, der diese Krankheit heilen kann), werden in Zukunft trotzdem andere Viren auftauchen.

Wir müssen uns also fragen: Was ist die Wurzel dieser Krankheit? Und das ist kein großes medizinisches Problem. Ein wichtiger Grund ist das Verhalten der Menschen: Wir gehen gefühllos mit Tieren um und behandeln Umwelt und Natur ohne Rücksicht. Wir Menschen haben uns zu viele schlechte Verhaltensweisen zur Gewohnheit gemacht - das ist der Hauptgrund. Anstatt auf eine effektive Impfstoffentwicklung zu warten, müssen wir also verstehen, was wir bisher angerichtet haben, und den Entschluss fassen, uns von nun an zu ändern. Jeder von uns kann einen besseren Weg wählen. Ich bin davon überzeugt, dass gute Taten wirklich so effektiv wie Impfstoffe sind und verhindern können, dass solche Krankheiten immer und immer wieder auftreten. Anstatt über andere Menschen, Länder, Regierungen, medizinische Einrichtungen usw. zu urteilen, sollten wir uns bewusst machen, was wir verursacht haben. Jeder sollte sorgfältig sein eigenes Verhalten reflektieren, um Veränderungen in unserer inneren und körperlichen Gesundheit zu bewirken.

Der letzte und dritte Punkt, den ich mit euch teilen möchte, ist, dass jede kleine Handlung, die wir ausführen, mit Liebe und Mitgefühl beginnen sollte oder wie es in den buddhistischen Schriften steht, indem Bodhicitta (der Erleuchtungsgeist) erweckt wird. Selbst kleine Dinge, wie das Tragen einer Schutz-Maske, können aus Liebe und Mitgefühl hervorgehen.