



Dolpo Tulku Rinpoche - Belehrungen

Intelligente Selbstfürsorge und Meditation

**Belehrung von Dolpo Tulku Rinpoche zum 8. Kapitel "Meditation" aus
„Anleitung auf dem Weg zum Erwachen - Bodhicaryavatara" (Shantideva)**

28. Januar 2023

In der Mahayana-Praxis geht es darum, wie man altruistisch sein kann. Das ist die Hauptpraxis.

Maitreya Buddha hat sehr schön beschrieben, was die Verantwortung des Buddha ist, was die Verantwortung der Bodhisattvas ist und was das Ziel der Höreryana-Praxis ist:

Er sagte, die Aufgabe des Buddha ist es, die Dharmachakras¹ zu offenbaren und der Führer zu sein. Die Hauptverantwortung des Bodhisattvas ist es, altruistische Handlungen zu vollziehen, um anderen zu helfen. Das Ziel der Anhänger des Höreryana ist es, sich selbst aus Samsara zu befreien.

Deshalb geht es im Bodhisattva-Charyavatara darum, wie man altruistisch handelt.

Seine Heiligkeit der Dalai Lama sagt sehr oft, dass die Mahayana-Praxis auch egoistisch ist, aber auf eine sehr intelligente Weise. Wir alle wollen ja glücklich und fröhlich sein. Aber es gibt ein Sprichwort: "Du tust etwas sehr gerne, aber du musst das Ergebnis weinend hinnehmen." Normalerweise wollen wir glücklich sein und Glück hervorbringen, aber dann versuchen wir, andere zu betrügen, andere anzulügen, andere zu beschuldigen. Um Glück zu erreichen, begehen wir schädliche Handlungen. Das ist nicht intelligent. Seine Heiligkeit hat diesen Gedanken im Kopf: Der Versuch, egoistische Handlungen zu begehen, ist nicht intelligent. Unser Glück ist von anderen abhängig. Wenn du also glücklich sein willst, solltest du freundlich zu anderen sein. Dann wirst du selbst auch glücklich sein.

¹ Die Dharmachakras sind eine Serie von Lehren, die von Buddha Shakyamuni gegeben wurden.

Wenn ich mit Geschäftsleuten über religiöse und geschäftliche Angelegenheiten spreche, erklären einige von ihnen, dass sie den vollkommenen Nutzen anstreben. Aber andere wissen, wie echter Nutzen erreicht wird. Wirklicher Nutzen entsteht nur, wenn man die Kunden glücklich macht. Sie wissen das aus langjähriger Erfahrung sehr gut. Daher geben viele CEOs die Richtlinie aus, dass die oberste Priorität darin besteht, die Kunden zufrieden zu stellen und sicherzustellen, dass es keine Beschwerden gibt. Vor allem in der heutigen Zeit konzentrieren sich die Geschäftsführer oder Unternehmensleiter immer darauf, ihre Kunden zufrieden zu stellen. Angestellte und Arbeiter, die keine große Verantwortung tragen, denken meist nicht darüber nach, wie sie ihre Kunden glücklich machen können. Diejenigen, die für das gesamte Unternehmen verantwortlich sind, kümmern sich viel mehr darum. Deshalb sorgen sie dafür, dass die Mitarbeiter des Unternehmens gut mit den Kunden umgehen können. Diese Technik ist also ein wirklich intelligenter Weg, sein eigenes Glück zu gestalten.

Ich glaube, Seine Heiligkeit verwendet diese Formulierung "intelligente Art, egoistisch zu handeln", weil er es gewissermaßen leid ist uns zu sagen, dass wir uns ohne Erwartungen dem Altruismus verpflichten sollten. In der Psychologie und der Neurologie ist es ein großes Thema, Selbstliebe zu lernen. Mit dieser Formulierung hat der Dalai Lama also eine sehr schöne Antwort gefunden. Aber wenn er im Kloster lehrt, spricht er nie über den intelligenten Weg des Eigennutzes.

Hier lesen wir: DRO LA PÄN CHIR SANG GYE DRUB PAR SHOG (Möge ich die Buddhaschaft zum Wohle aller fühlenden Wesen erlangen). Zum Wohle der anderen fühlenden Wesen sollten wir die Buddhaschaft erlangen. Wenn der Dalai Lama in der Öffentlichkeit über dieses Thema lehrt, sagt er, dass man auf intelligente Weise egoistisch handeln soll, aber wenn man wirklich in die Praxis einsteigt, sollte man nichts anstreben, sonst kommt wieder die geschäftstüchtige Einstellung zum Vorschein. Warum wollen sie in der Wirtschaftstheorie ihre Kunden glücklich sehen? Sie kümmern sich nur so lange um das Glück ihrer Kunden, bis sie einen Nutzen davon haben. Aus ihrer Sicht werden der Respekt und die Fürsorge verschwinden, sobald ihre Kunden ihnen keinen Nutzen mehr bringen.

Der erste Schritt, sich selbst glücklich zu machen, besteht darin, anderen nicht zu schaden. Und wenn ihr euch wirklich um euer Glück kümmern wollt, tut das auf intelligente Weise. Und das bedeutet, anderen zu helfen, auch mit dem Ziel, selbst glücklich zu sein. Aber die ultimative Bodhisattva-Praxis ist ohne jedes Ziel, wie Seine Heiligkeit und die anderen Lehrer es praktizieren. Wir machen auch die Erfahrung, dass wir manchmal

wunderbare altruistische Taten vollbringen, ohne irgendwelche Erwartungen zu haben. Wir zielen nicht darauf ab, gutes Karma zu schaffen. Wir zielen nicht darauf ab, jemanden glücklich zu machen. Wir streben nach nichts. Zum Beispiel, wenn wir tiefes Mitgefühl empfinden, wenn wir jemanden in Schwierigkeiten sehen. Dann kommt es vor, dass wir furchtlos etwas für ihn tun, ohne irgendeine Erwartung. Wenn du an eine solche Situation zurückdenkst, wirst du dich daran erinnern, dass du dein eigenes Glück nie verloren hast. Du hast es zwar nicht angestrebt, aber du hast so viel Glück empfangen, während du das getan hast. Bei der ultimativen Bodhisattva-Praxis geht es nie darum, sein eigenes Glück aufzugeben. Denke nicht, dass die Bodhisattva-Praxis nicht auch dein Glück aufrechterhält und dass du Dinge nur für andere tust.

Manchmal denken wir, dass es nicht so einfach ist, Altruismus zu praktizieren. Es kostet so viel Energie, so viel Zeit, so denken wir. Aber ich sage euch, wenn wir das Gefühl haben, dass wir Energie oder Zeit verlieren, dass wir irgendetwas verlieren, während wir Altruismus praktizieren, dann bedeutet das, dass wir uns nicht vollständig der Sache widmen. Sehr oft hatte ich bei der Ausübung meiner Pflichten das Gefühl, dass es sehr ermüdend sei, nicht immer, aber sehr oft. Dann habe ich mir diese geistige Einstellung angeschaut. Ich habe mich gefragt: Wie kommt es dazu? Aus welchen Gründen? Ich sah, dass sie wirklich dann entsteht, wenn ich einen Wunsch für mich selbst habe.

In anderen Fällen, wenn man sehr gute Taten vollbringt, fühlt man sich, ohne es zu wissen, glücklich und freudig. Wenn man sich glücklich und freudig fühlt, hat man nie das Gefühl, etwas sei anstrengend oder Zeitverschwendung gewesen. Das stammt nicht aus den Lehren, das ist die Psychologie des Menschen. Es liegt in der Natur der Sache, dass man niemals das Gefühl hat, Zeit oder Energie zu verlieren, wenn man glücklich und freudig ist.

Als ich in Europa war, habe ich viele Leute sagen hören, dass sie ihre Zeit und Energie verschwenden, wenn sie ihre Eltern besuchen. Ich gebe ihnen diesen Rat: Ihr opfert pro Monat oder pro Woche einen oder zwei Tage, selbst an diesen ein oder zwei Tagen opfert ihr nur zwei oder drei Stunden. Widmet diese Zeit einfach, bringt keine Regeln mit, bringt keine Theorien mit, seid einfach da und tut, was sie wollen, was sie glücklich macht, das ist sehr wichtig. Dann werdet ihr nie das Gefühl haben, Zeit zu verschwenden. Ich habe einige Leute absichtlich diese Praxis ausüben lassen und sie haben sehr gute Erfahrungen gemacht.

Wir haben also Kapitel 7 über Tatkraft abgeschlossen und sind jetzt bei Kapitel 8 über Shamatha-Meditation. Meditation ist allgemein. Innerhalb des Themengebiets der

Meditation unterscheiden wir zwischen Shamatha- und Vipassana-Meditation und konzentrieren uns hier hauptsächlich auf die Shamatha-Meditation oder das ruhige Verweilen. Das müssen wir gleich zu Beginn dieses Kapitels wissen. Warum müssen wir etwas über ruhiges Verweilen wissen? Warum sollten wir unseren Geist eins-gerichtet halten? Der Hauptgrund ist, dass wir, wenn unser Geist unkonzentriert ist, die Tür für die Entwicklung negativer Emotionen öffnen. Wenn du deine negativen Emotionen kontrollieren willst, brauchst du ruhiges Verweilen, Shamatha-Meditation. Das ist der Hauptgrund.

Jetzt möchte ich mein eigenes Verständnis teilen. Über wie viele Themen haben wir in unserer bisherigen Lebenserfahrung etwas gelernt? Ich denke, wenn wir lernen, verstehen wir am Ende 50% von dem, was wir gelernt haben. Von diesen 50% vergessen wir 25% und an die restlichen 25% erinnern wir uns vielleicht. Aber davon sind 25% bis 50% sind nicht so klar, also wissen wir am Ende nur 15%. Aber eigentlich haben wir uns zu 100 % angestrengt, gelesen und zugehört. Am Ende, denke ich, beträgt das solide, neue Wissen, das wir erworben haben, nur 15 %.

Warum ist das so? Das passiert, weil, wenn ich versuche, über etwas nachzudenken oder etwas zu lernen, sofort die Ablenkungen hereinströmen: mein Telefon klingelt, mein spirituelles Handy (Mala) braucht Aufmerksamkeit, mein samsarisches Handy pingt und so weiter. Die Anziehungskraft dieser Objekte trägt nicht dazu bei, mein Wissen zu stabilisieren und deshalb ist es immer unausgeglichen. Shamatha-Meditation hingegen stabilisiert das Wissen, das man gewonnen hat. Das ist der Zweck oder Nutzen der Shamatha-Meditation.

Hier ein Beispiel: Ich bin vor kurzem aus Europa zurückgekommen, und wenn mein Geist sehr, sehr klar und konzentriert ist, erinnere ich mich an jede einzelne Handlung und alles, was ich getan habe. Aber jetzt ist mein Geist unruhig wie ein Affe. Also erinnere ich mich an bestimmte Punkte und an andere nicht. Die Shamatha-Meditation stabilisiert also den Geist und macht auch unser Wissen stabil. Das ist die Hauptsache.

Nun ist die zweite sehr wichtige Frage. Zunächst ein Beispiel: Wenn du eine tiefe Verwirklichung von Leerheit, Dzogpachenpo oder was auch immer erfährst, und dein Geist nicht stabil ist, kann diese Verwirklichung sofort verschwinden. Es reicht also nicht aus, nur die Verwirklichung zu erfahren, denn sie kann wieder verschwinden! Dafür findet Longchenpa sehr schöne Worte: Wenn du keine Meditationspraxis wie die Samatha-Meditation hast, ist deine Verwirklichung der transzendenten Weisheit oder Prajnaparamita wie eine Kerze, eine Kerzenflamme im offenen Raum. Sie strahlt leuchtende Lichtstrahlen aus, aber sie kann jederzeit ausgeblasen werden, weil sie im offenen Raum steht. So

können wir eine große Verwirklichung unserer Natur des Geistes haben, aber wenn unser Geist nicht stabilisiert ist, kann die Verwirklichung wieder verschwinden. Und sie kann wirklich so weit entschwinden, dass man sie in einer schwierigen Situation, wenn man sie am meisten braucht, nicht erreichen kann. Das ist der wichtigste Punkt, den man wissen muss.

Wenn dein Geist jedoch ruhig, stabil und flexibel ist und du in der Lage bist, dich einsgerichtet auf ein Objekt zu konzentrieren und du diese Geistesqualität auf dein Wissen oder deine Verwirklichung anwendest, wirst du sie stabilisieren. Dann ist alles sehr klar.

Dies sind also die wichtigen Punkte, die du wissen musst, und sie sind die Antwort auf die Frage, warum wir die Shamatha-Meditation brauchen. Das habe ich nun auf der Grundlage unserer Erfahrung beantwortet.

Hier ist noch eine andere Perspektive, warum wir stabiles Wissen brauchen. Das ist eine so wichtige Frage. Obwohl wir viele sehr gute Gewohnheiten haben, denken wir manchmal, dass wir nur von negativen Gedanken kontrolliert werden. Einerseits haben wir viele positive Gewohnheiten, die unseren gesunden Menschenverstand erhalten, und wir sind durchaus in der Lage, viele verschiedene Lebenssituationen zu meistern, was der positive Nebeneffekt ist. Aber gleichzeitig sind da unser Ärger, unsere Begierde, unser Hass und unsere schlechten Gewohnheiten, die in unserem Leben ziemlich stark ausgeprägt sind und die wir jahrelang mit uns herumgetragen haben. Sie sind zwar nicht die Natur deines Geistes, aber sie sind dennoch sehr stabil.

Sie sind sehr stabil und stark, und um sie aufzulösen, musst du dein Wissen entwickeln. Du brauchst nicht nur Wissen, Wissen ist nicht genug, sondern eine bestimmte Art von Wissen: starkes, stabiles, beständiges Wissen, das starke, stabile negative Emotionen zerstören kann. Deshalb müssen wir einen stabilen Geist haben. Warum brauchen wir das? Weil unser innerer Feind, einige unserer inneren Feinde sehr stark und stabil sind.

Diese Punkte sind sehr wichtig zu wissen und geben eine Art Überblick über dieses Kapitel.

Transkribiert, übersetzt und editiert von Carmen Jakob und Kerstin Mick im März 2023.