



Dolpo Tulku Rinpoche - Belehrungen

Bodhicitta - die Wurzel der geschickten Mittel

Bitte lasst Bodhicitta erwachen. Ob du diesen Kurs zu einem freudvollen Pfad machst oder zu einer langweiligen Zeit - das hängt von deiner Motivation ab. Wenn deine Motivation für diesen Kurs darin besteht, die Praxis von Longchenpa zu erlernen, um allen fühlenden Wesen zu helfen, dann wirst du dich nicht langweilen, auch wenn gerade etwas sehr Langweiliges vor dir liegt, weil deine Motivation darin besteht, dies zum Wohle aller zu tun. Deshalb fühlst du dich ganz anders als im normalen Unterricht.

Sehr oft möchte ich euch deshalb bitten, Bodhicitta anzuwenden. Bodhicitta ist ein wichtiger Faktor, wenn es darum geht, wie unser Übungsweg aussehen wird. Selbst wenn man Kyerim, Dzogrim oder Dzogchen praktiziert, bringt einen das ohne Bodhicitta nicht auf den Pfad des Mahayana.

Wir beginnen unsere Reise mit Bodhicitta, das wie Kraftstoff ist. Ohne Kraftstoff funktioniert das Fahrzeug nicht. Deshalb ist Bodhicitta sehr wichtig.

Nimm dir immer wieder Zeit, Bodhicitta anzuwenden. Lies das Gebet der vier Unermesslichen. Spüre wirklich alle fühlenden Wesen, und belasse es nicht nur bei Worten.

Wenn du alle muttergleichen Wesen spürst, und wenn du dann die Ursache des Glücks mit ihnen teilst, dann fühlst du dich bereits freudvoll, du musst nicht auf den nächsten Satz des Gebetes warten. Setz dich einfach hin - mögen alle muttergleichen Wesen Glück und die Ursache des Glücks erfahren. Was bedeutet Glück für dich, was bedeutet es, glücklich zu sein? Wenn du dieses Glück teilen möchtest, dann wirst du dir, während du diesen ersten Satz der liebenden Güte rezitierst, all der anderen fühlenden Wesen bewusst sein und du wirst dich so freudvoll fühlen - eine Freude, die wirklich, wirklich von innen kommt, tief von innen. Das ist Heilung. Das massiert wirklich dein Herz von innen.

Wenn du das Leiden der fühlenden Wesen spürst, was bedeutet dann "leiden"? Was bedeutet es, "frei von Leiden zu sein"? Wir sind mit so vielen Ängsten und Krankheiten konfrontiert. Und sobald wir ein wenig auf eine bestimmte Krankheit vorbereitet sind,

wie heutzutage Covid19, fühlen wir uns viel besser, sehr stark und glücklich. Erinnerst du dich daran, wie viel Angst wir anfangs hatten, und wie viel wohler wir uns jetzt fühlen? Wir sind in einer viel besseren Situation als vorher, wir sind viel freier von Leiden. Ich konnte das in Kathmandu beobachten, dort gab es verrückte Menschen, mit psychischen Krankheiten, finanziellen und vielen anderen Problemen - es ist eine großartige Übung, mit ihnen zusammensitzen und ihre Probleme zu spüren. Auf diese Weise habe ich eine bessere Chance zu erfahren, wie es sich anfühlt zu leiden. Das sind wichtige Chancen zu helfen und zu verstehen, was es bedeutet zu leiden. Vor allem, wenn man sein eigenes Leben als Beispiel nimmt, dann weiß man, wie schlimm es sich anfühlt. Vielleicht habe ich persönlich eine bessere Chance, ihnen zu helfen, weil diese Menschen zu mir gekommen sind. Aber weit weg von geistigem Schmerz, von körperlichem Leid zu sein, ist etwas ganz Besonderes. Also studiert das und denkt darüber nach.

Der große Lehrer Dza Patrul Rinpoche sagte, *„Wenn man diese eine Sache hat oder anwendet, ist alles enthalten, man braucht nichts anderes. Aber wenn du diese eine Sache versäumst, dann wird alles, was du tust, zu etwas Nutzlosem werden. Das ist das exzellente, reine Bodhicitta, der Samen der Praxis“*, deshalb betete er um, Bodhicitta zu entwickeln. Er stellte klar, dass, wenn man das hat, alle Praktiken inbegriffen sind, es fehlt einem an nichts. Aber wenn du diese eine Sache versäumst, fehlt sie nicht nur, sondern deine Praxis wird sich nicht in den Pfad verwandeln. Daher ist Bodhicitta sehr, sehr wichtig. Es gibt ein großes Hindernis auf dem Weg unserer altruistischen Praxis. Dieses Hindernis sind nicht die Kleshas, wie Ärger, Hass, Eifersucht und so weiter. Es ist nicht leicht, mit ihnen umzugehen, aber zumindest sind sie leicht zu erkennen. Deshalb ist das gefährlichste Hindernis, Bodhicitta nicht tiefgründig anzuwenden. Das ist die gefährlichste Sache. Warum ist das so schwierig? Weil es schwierig ist, dieses Hindernis zu erkennen.

Vielleicht haben einige von euch vergessen, Bodhicitta in der letzten Stunde anzuwenden. Diese Nichtanwendung von Bodhicitta sieht nicht nach einer großen Sache aus, es sieht nach nichts aus. Aber es ist tatsächlich eine große Sache. Wir haben viel Zeit, Fokus, Energie und Konzentration in den gestrigen Kurs gesteckt, aber du hast all das nicht auf deinem spirituellen Weg angewendet. Deshalb ist all deine Mühe und Energie einfach weg, vorbei. Wenn du aber Bodhicitta sorgfältig angewandt hast, dann wurde alles, was während des gestrigen Kurses passiert ist, auf den spirituellen Pfad gebracht, um allen fühlenden Wesen zu helfen. Dann werden selbst kleine Handlungen - wie das Mitschreiben in deinem Buch - zu einer altruistischen Handlung, die du anderen gewidmet hast.

Jedes kleinste Ereignis, jede Minute, kann auf den Pfad des Altruismus gebracht werden. Aber wenn einige von euch kein Bodhicitta anwenden, dann sind alle möglichen Verdienste dahin. Im Gegensatz dazu sind negative Emotionen recht leicht zu erkennen, und natürlich sind sie destruktiv, aber sie haben keinen so großen Einfluss auf unsere Praxis wie die Anwesenheit oder Abwesenheit von Bodhicitta. In unserem bisherigen

Leben haben wir viel Zeit damit vergeudet, dass wir nicht wirklich altruistisch gewesen sind. Aber von nun an müssen wir Bodhicitta auf jede einzelne Sache anwenden, jetzt müssen wir Bodhisattvas sein, jedes Mal, wenn wir etwas tun. Deshalb motiviere dich bitte zum Wohle aller fühlenden Wesen und lasse diese Lehren nicht nur als bloße Sätze stehen. Wir brauchen keine Dämonen, die vier Köpfe und große Zähne haben. Die gefährlichsten Dämonen sind diese neutralen Gedanken, z.B. „Es ist in Ordnung, Ich bin gut, mir geht es gut, ich mache es gut, usw.“ - aber in Wirklichkeit machen wir es nicht gut. Das stört manchmal unbewusst unsere Praxis.

Es ist sehr wichtig, Bodhicitta zu erzeugen, woran wir in den Sadhana-Praktiken immer wieder erinnert werden. Aber wenn etwas sehr oft in unserem Leben auftaucht, denken wir normalerweise, es sei einfach oder gewöhnlich, und nicht so wichtig. Wenn wir aber diesen Gedanken haben, werden wir es nie ernst nehmen. Es ist sehr einfach, Ärger oder Hass zu erkennen. Diese sind sehr leicht zu erkennen. Doch manchmal haben wir den Gedanken "Bodhicitta wird die ganze Zeit erwähnt, es ist nicht so wichtig. Es muss etwas Höheres geben wie Mahamudra und Dzogchen". Diese Gedanken sind nicht so sehr negativ, können aber dennoch ein Hindernis für unser ganzes Leben sein, das Wachstum von Bodhicitta verhindern und daher ein Hindernis für unsere Praxis sein. Für diejenigen, die seit vielen Jahren im Dharma sind, wird das Hindernis nicht mit zehn Köpfen und langen Zähnen kommen, sondern es wird ruhig und sanft in Ihr Leben kommen: das Hindernis, Bodhicitta nicht zu schätzen.

Wendet daher Bodhicitta sorgfältig an, denn wenn ihr es wirklich mehr und mehr anwendet, werdet ihr unvorstellbare Kraft erhalten. Ohne Bodhicitta nehmen wir uns nicht einmal fünf Minuten Zeit für andere. Wenn du Angst hast, fünf Minuten deiner Zeit oder deiner Energie zu verlieren, dann sei dir bitte bewusst: Mit Bodhicitta bekommen wir eine andere Stärke, bei der wir leicht fünf Minuten unserer Zeit geben können, und wir ohne Angst sind. Wir können Wissen ohne Angst weitergeben. Auf diese Weise kann Bodhicitta Stärke ins Leben bringen. Viele Menschen fahren übers Wochenende zu ihren Eltern, aber sie verbringen nicht wirklich Zeit mit ihnen, sondern bringen so viele Ideen mit, was sie tun oder nicht tun sollten. Du bringst so viel von deiner Seite mit, und die armen Eltern sind alt und können mit deinen Ideen nicht umgehen, und du denkst dann: "Oh, sie sind so alt, sie können es nicht verstehen, ich habe mein Bestes getan". Das ist kein Hass, aber trotzdem beginnen damit viele Schwierigkeiten. Wir sollten Bodhicitta entwickeln, zu den Eltern gehen und ihnen zwei Stunden pro Woche widmen, und dafür sorgen, dass diese zwei Stunden wirklich für sie sind. Wenn du das tust, wird sich deine Beziehung zu deinen Eltern auf eine ganz andere Weise manifestieren, deine Eltern werden glücklich sein. Und am Ende geht es um Glück.

Bodhicitta gibt uns so viele Fähigkeiten, wie wir mit unseren Eltern, mit unseren Nachbarn und anderen Menschen umgehen können. Ich habe mit Menschen zu tun, die für oder gegen Impfungen sind, oder für oder gegen Donald Trump, oder für oder gegen Russen, oder für oder gegen die USA. Wenn du Bodhicitta für alle in deinem Leben

anwendest, frustriert dich das nicht, und du kannst die Situation leichter und angenehmer handhaben. Darüber hinaus kannst du ihnen helfen. Du erlangst viele Fähigkeiten in deinem Leben, wenn du Bodhicitta anwendest.

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 per Zoom an Studenten aus aller Welt gegeben wurden. Mai 2022 - April 2023. Transkribiert und redigiert von Arne Schelling. Übersetzt von Carmen Jakob.