



## Dolpo Tulku Rinpoche - Belehrungen

### Wichtige Punkte über Bodhicitta

Heute werde ich einige wichtige Punkte über Bodhicitta mit euch teilen, und ich hoffe, dass es für eure Bodhicitta-Praxis von Nutzen sein wird. Ich werde nicht so sehr über die Quellen und Texte oder die Geschichte sprechen, sondern auf die wesentlichen Aspekte des Bodhicitta hinweisen. Das erste ist die **Essenz** von Bodhicitta. Zweitens, **Ursache und Bedingung** von Bodhicitta, drittens, wie man Bodhicitta **praktiziert** und viertens, was das **Ergebnis** von Bodhicitta ist. Diese vier Schritte sind sehr wichtig, wenn man sich auf akademischer Ebene mit Bodhicitta beschäftigt. Sie sind aber noch viel wichtiger, wenn es um die Bodhicitta Praxis geht.

Erstens: Warum wir die **Essenz** des Bodhicittas kennen müssen. Das ist so, als ob man weiß, dass man etwas betrachtet, aber man weiß nicht, was man betrachtet. Das wäre sehr komisch und würde nur unsere Zeit verschwenden. Genauso verhält es sich mit Bodhicitta: Wenn du dich für Bodhicitta interessierst, solltest du wirklich die Essenz von Bodhicitta oder die Eigenschaften von Bodhicitta kennen, du musst sie kennen. Was ist die Essenz oder das Wesen von Bodhicitta? Maitreya Buddha hat es sehr schön beschrieben: Bodhicitta muss in Bezug auf zwei Eigenschaften beschreiben werden: 1. bezogen auf Mitgefühl (Karuna) und 2. mit Blick auf Weisheit (Prajna). Es bedeutet, sich ohne jeglichen Egoismus um alle fühlenden Wesen zu kümmern, an sie zu denken, sie zu respektieren und tiefes Einfühlungsvermögen zu entwickeln; durch Liebe und Mitgefühl für alle fühlenden Wesen zu sorgen. Das ist der eine Teil von Bodhicitta. Und danach, wenn du die anderen Wesen spürst, wenn du Empathie entwickelt hast, dann brauchst du das sehr fundierte Wissen, wie du sie von geistigem und körperlichem Leid befreien kannst. Man braucht nicht nur den Glauben, sondern man braucht eine praktische Methode, wie man sie von ihren Leiden befreien kann. Das ist die Weisheit. Weisheit, wie man die Wesen befreien kann. Bodhicitta besteht zu einem Teil aus Mitgefühl (Karuna) und zu einem anderen Teil aus Weisheit (Prajna).

Du wandelst deinen Geist mithilfe des Mitgefühls um, das allen fühlenden Wesen Gleichwertigkeit schenkt, und gleichzeitig entwickelst du einen großen Wissensschatz darüber, wie man die Wesen vom Leiden befreit oder wie man sich

zum Wohle anderer übt. Wenn dieses Wissen deinen Geist mit diesen beiden Qualitäten transformiert hat, bedeutet das, dass du erkennen und zu dir selbst sagen kannst, dass du nun wirklich in Bodhicitta verweilst, dass du Bodhicitta praktizierst, und dass du Bodhicitta wirklich hast. Es ist also sehr wichtig zu wissen, was die Essenz oder die Charakteristik von Bodhicitta ist.

Zweitens: Was ist die **Ursache und Bedingung** von Bodhicitta? Das ist sehr wichtig. Es ist so: Warum wirst du wütend? Weise Menschen untersuchen, was die Ursache und die Bedingungen sind und versuchen, sich von diesen zu befreien. Dadurch stellen sie sicher, dass sie nicht wieder und wieder wütend werden. Ähnlich verhält es sich hier: Welche Bedingung macht dich mitfühlender, bringt dich näher zu Bodhicitta? Wenn du darüber nachdenkst, ist es sehr klar, dass die wichtigste Ursache und Bedingung Karuna, Mitgefühl, ist. Maitri (oder Metta) und Karuna, Liebe und Mitgefühl. Wer also an der Praxis des Bodhicitta interessiert ist, der sollte zuerst nach Liebe und Mitgefühl suchen und sie entwickeln. Wie entwickelt man Liebe und Mitgefühl? Das ist eine sehr wichtige Frage.

Es ist sehr wichtig, das zu studieren und in die Tiefe zu gehen, dann ist es sehr einfach. Liebe und Mitgefühl entstehen durch ein Verständnis von Empathie. Aus einem Verständnis für die Situation anderer Wesen, wie sie sich glücklich fühlen und wie sie Kummer und Leid empfinden. Ein Beispiel: Vor ein paar Tagen hat mich jemand übel betrogen, ich fühlte mich sehr verletzt und habe viele Dinge verloren. Das war nicht so schön. Wenn du erkennst, wie diese Erinnerung sich anfühlt, dann denkst du: Wenn ich das anderen antue, dann wird es ihnen genauso ergehen. Du verstehst, dass der andere das gleiche Gefühl bekommt, wie ich es hatte. Das ist die Bedeutung von Verstehen, von tiefem Einfühlungsvermögen in andere, und aus diesem Einfühlungsvermögen erwachsen Liebe und Mitgefühl. Wenn man Liebe und Mitgefühl hat, entwickelt man automatisch eine gute Motivation gegenüber Anderen. Das ist eine Art geistiger Prozess, eine Art Naturgesetz, das wir nicht ändern können. Der Buddha hat dieses System nicht erschaffen. Es ist ein natürlicher Prozess, dass sich gute Absichten aus Liebe und Mitgefühl entwickeln und Empathie oder Verständnis die Hauptquellen dafür sind. Deshalb versuche bitte, mehr Einfühlungsvermögen und Verständnis für alle anderen Wesen zu entwickeln.

Auf diese Weise kann man Bodhicitta praktizieren, und es ist ganz einfach. Wisst ihr, warum ich sage, dass es ganz einfach ist? Wenn du weißt, was die Ursache und Bedingung von Bodhicitta ist, dann weißt du auch, wie du es praktizieren kannst. Das heißt, wenn du Bodhicitta praktizieren willst, musst du zuerst Liebe und Mitgefühl entwickeln. Als Grundlage dafür musst du Einfühlungsvermögen und Verständnis entwickeln. Und wie kann man Verständnis entwickeln?

Drittens: Wie **praktiziert** man Bodhicitta? Der Buddha und alle Mahapandits haben eine sehr kraftvolle und sehr effektive Methode beschrieben. Diese besteht darin, dass man den eigenen Platz mit dem der anderen tauscht. Das ist die Methode. Das heißt, wenn du irgendwo Menschen auf der Straße, also Obdachlose siehst,

dann tauschst du gedanklich mit ihnen und versuchst, dich in ihre Lage zu versetzen. Fühle dich ein und meditiere, setze dich in Meditationshaltung, und dann visualisiere und spüre, wie es ist, kein Zuhause zu haben, wie du mit dem Wetter umgehst, wenn es zu kalt oder zu heiß ist und du nicht genug zu essen hast. Visualisiere, wie du damit umgehst, wenn du sehr durstig bist und wenn du Hunger bekommst. Was würdest du normalerweise tun? Selbst wir normalen Menschen, die wir alles haben, können nicht einmal zwei bis drei Minuten geduldig sein, wenn wir hungrig sind. Wenn man sich also in die Situation eines Obdachlosen hineinversetzt, bekommt man wirklich tiefes Mitgefühl für die andere Person. Oder wenn man sich die Fleischfarmen ansieht, wie Hühnerfarmen und auch Schweinefarmen, habt ihr das schon einmal gesehen? Ich bin sicher, ihr habt einige dieser Tiere gesehen. Sie haben nur einen Platz zum Stehen. Sie müssen in einer einzigen Box stehen. Sie haben keinen Platz, um sich zu bewegen. Stelle dir vor, du musst einfach dort stehen bleiben, bis du geschlachtet wirst. Wenn du dich also wirklich tief in deren Situation hineinversetzt, dann wirst du ohne Gebet, ohne Meditation, ohne eine kraftvolle Mantra-Rezitation, Liebe und Mitgefühl aus tiefstem Herzen erfahren.

Ich sage immer, das ist wie kochendes Wasser. Wenn du Wasser kochst, siedet es anfangs langsam. Doch nach einer Weile kocht und sprudelt es dann immer stärker. In ähnlicher Weise erhältst du so viel Liebe und Mitgefühl. Dein Geist verwandelt sich vollständig, zu 100 % in Liebe und Mitgefühl, und das ist es. Dann motivierst du dich, dass du etwas für alle fühlenden Wesen tun wirst. Und das ist Bodhicitta.

Viertens: Was ist das **Ergebnis** von Bodhicitta? Das Ergebnis ist nichts Seltsames und nichts Heiliges, betrachte es nicht als solches. Das Ergebnis von Bodhicitta ist Altruismus. Das ist das Ergebnis von Bodhicitta. Es bedeutet, einfach etwas zu tun, ein\*e Diener\*in anderer Wesen zu sein, der/die beste Freund\*in anderer Wesen zu sein, Mutter und Vater oder Unterstützer\*in anderer Wesen zu sein, all das ist das Ergebnis von Bodhicitta. Und ihr denkt vielleicht, oh, das klingt sehr schwierig, Diener\*in oder Freund\*in zu sein. Etwas für meine Familie, meine Freunde, meine Eltern zu tun ist schon schwierig. Ich kann nicht für alle anderen Wesen etwas tun, so magst du denken. Aber ganz im Ernst, betrachte es auf diese Weise: wenn du tiefe Liebe und tiefes Mitgefühl empfindest, dann wirst du nie gelangweilt sein. Dann hast du nie das Gefühl, dass Altruismus eine schwierige Aufgabe ist. Denke einmal darüber nach, wie es ist, wenn du etwas für deine\*n Liebste\*n tust. Dann fühlt es sich nicht sehr schwierig an. Du tust es einfach und fühlst dich sogar glücklicher dabei, anstatt es als schwierig zu empfinden.

Manchmal allerdings fällt es dir sehr schwer, deinem Partner auch nur eine Tasse Wasser zu reichen. Wenn du dich dann selbst betrachtest, ist der Hauptgrund dafür, dass dein Geist nicht wirklich, nicht vollständig in Liebe, in reine Liebe, umgewandelt ist, und das ist der einzige Grund. Und dann fällt es dir schwer, auch nur eine Tasse Wasser weiterzureichen. Wenn du aber wirklich Liebe und Mitgefühl

empfindest, kannst du alles für andere tun. Deshalb sage ich immer, wenn dein Geist zu 30 oder 50 % aus Mitgefühl besteht bzw. zu 50 % nicht so stark ist, dann fällt es dir schwer, oder du fühlst dich manchmal glücklich und manchmal müde. Aber wenn du dich vollständig in Liebe und Mitgefühl verwandelst, dann wird es dir nie schwerfallen, Diener\*in anderer Wesen zu sein. Du musst mir nicht glauben, prüfe es, teste es einfach. Okay? Teste es ein paar Mal, und du wirst es sehen, mach es einfach!

Ich möchte nun die **Schlussfolgerung** ziehen, dass man die Essenz des Bodhicitta kennen muss, Ursache und Bedingung von Bodhicitta, wie man Bodhicitta praktiziert und was das Ergebnis von Bodhicitta ist. Diese Punkte sind also sehr wichtig, wichtig für diejenigen, die an der Praxis von Bodhicitta interessiert sind. Ich habe also diese wichtigen Punkte mit euch geteilt, und ich hoffe, dass dies ein Zuckerschlecken für euch sein wird, die ihr Bodhicitta praktiziert. Ich danke euch.

*Quelle: Interview von Dharma Television mit Dolpo Tulku Rinpoche, veröffentlicht auf facebook am 31. August 2024: <https://www.facebook.com/televisionsdharma/videos/1745922959273476>*

*Transkribiert und editiert von Carmen Jakob und Renée Klaisiaris; übersetzt mit Hilfe von deepl.com*