

MITGEFÜHL

IST VON GRÖßTER NOTWENDIGKEIT

1. Der Erhabene (Buddha Bhagavan) hat gesagt: „Der Bodhisattva befolgt nicht viele Dharmas. Der Bodhisattva hält einen Dharma hoch und verwirklicht ihn richtig. Diese Person wird den gesamten Buddha-Dharma in Händen halten.“ Was für einen Dharma? Es ist das große **MITGEFÜHL**. (Aus dem *Avalokiteschvara Sutra Gut Zusammengefasster Dharma*.)
2. Was den Buddhismus von anderen Religionen unterscheidet, ist das **MITGEFÜHL** für jedes einzelne Lebewesen.
3. Was alle Buddhas und Bodhisattvas wirklich erfreut, ist **MITGEFÜHL**.
4. Es ist **MITGEFÜHL**, was alle Wesen glücklich macht.
5. Starkes **MITGEFÜHL** ist die Grundlage, die einen schnellstmöglich die volle Erleuchtung erlangen lässt. Wenn man die volle Erleuchtung erlangen will, um alle Wesen vom Leiden zu befreien und zur vollen Erleuchtung zu führen, ist der schnellste Weg dorthin die Entwicklung von starkem **MITGEFÜHL**.
6. Chandrakirti hat gesagt: „Am Anfang ist **MITGEFÜHL** wie ein Same; in der Mitte ist es wie Wasser; am Ende ist es wie eine gereifte Frucht. Das Resultat der vollen Erleuchtung beruht voll und ganz auf **MITGEFÜHL**.“
7. Sogar für nicht Gläubige ist **MITGEFÜHL** das allerbeste Mittel und die einzige Möglichkeit, Verdienst (gutes Karma) zu erzeugen, und genauso und wenn man heiligen Objekten etwas darbringt, sich vor ihnen niederwirft oder sie umwandelt, selbst wenn dies nur zufällig geschieht. **MITGEFÜHL** beschert allen Wesen ein glückliches, zufriedenes, sinnvolles und erfolgreiches Leben.

8. Aus dem *Sutra*, das von Lodro Gyatso erbeten wurde: „Der Gedanke daran, die vollkommene Erleuchtung zu erlangen, die Erhaltung des Dharma, die Dharmapraxis selbst, sowie Liebe und MITGEFÜHL für alle Lebewesen, diese vier Dharmas haben unendliche Qualitäten. Ihr Nutzen hat in den Augen der Siegreichen keine Grenzen. Es heißt, dass der Erhalt des Dharma und der Schutz von Lebewesen grenzenlosen Nutzen habe.“ Das zeigt: wenn wir MITGEFÜHL für die Lebewesen haben, angefangen von denjenigen, die wir noch nicht einmal mit bloßem Auge sondern nur unter dem Mikroskop erkennen können, bis hin zu Kreaturen so groß wie ein Berg, dann hat der Buddha nie die Grenzen des MITGEFÜHLs erklärt, das wir für sie erzeugen. Das gleiche gilt für das Retten von Menschenleben, von Tieren und Insekten. Wir müssen verstehen, dass dies unbegrenzten Nutzen hat.
9. Ein Kadampa Geshe hat gesagt: „Heilige Wesen des Landes Dzambu (unsere Welt) reagieren auf Schädigung mit guten Taten.“ Wenn man gewöhnlichen Leuten schadet, schaden sie einem im Gegenzug. Heilige Wesen vergelten Schädigung mit positiven Handlungen. Wer den Feind als verdienstvollen Freund sieht, ist glücklich, wo auch immer diese Person sich aufhält. Der große indische Gelehrte und Bodhisattva Shantideva sagt im ersten Kapitel seines Bodhicaryavatara: „Ich verneige mich vor dem Körper dessen, in dem der heilige kostbare Geist geboren wurde. Ich suche Zuflucht in diesem Quell der Freude, der sogar denen, die ihm schaden, Glück bringt.“
10. Der ausgedehnte Nutzen von Bodhicitta, der wie der Himmel und der bodenlose Ozean ist, ist ebenso der Nutzen davon, großes MITGEFÜHL für alle Lebewesen hervorzubringen. Ohne großes MITGEFÜHL ist es unmöglich, Bodhicitta zu erlangen, welches grenzenlosen Nutzen hat.

Daraus ergibt sich, dass MITGEFÜHL im Leben die wichtigste Praxis ist.

Dieser Rat hat den Zweck, dass alle Aktivitäten in Deinem Leben Ursachen für Erleuchtung werden. Bitte lies ihn besonders dann, wenn Du Probleme hast und bring ihn mit diesen Problemen in Verbindung. Das ist die beste Psychologie, der beste Dharma-Ratschlag und die beste Medizin.

Zusammengestellt und verfasst von Lama Zopa Rinpoche im Kloster Kopan am 11. August 2011.

Aufgeschrieben von Holly Ansett, editiert von Nick Ribush.

Aus dem Englischen übersetzt mit Erlaubnis des FPMT von Philip Quarcoo, überarbeitet von Christine Hausmann. Aryatara Institut e.V., München 2011