



19. März 2020

## Hilfreiche Worte der Weisheit zur aktuellen Pandemie

von Orgyen Tobgyal Rinpoche

Meine Bekannten und Freunde, in verschiedenen Teilen der Welt, sowie alle, die derzeit Schwierigkeiten aufgrund dieser Krankheit (Covid19) haben, die zuerst in China auftrat, sich dann überall ausbreitete und eine Bedrohung für Leben und Gesundheit darstellt - diese Situation schafft viele Probleme für Geist und Körper, und ich wurde gebeten, etwas dazu zu sagen.

Ich habe nicht viel zu sagen. Doch in der heutigen Zeit gibt es auf der Welt eine Menge Menschen, die durch eine Vielzahl von Emotionen und Gedanken aufgewühlt sind. Aufgrund dessen sind die fünf Elemente auf der äußeren und inneren Ebene aus dem Gleichgewicht geraten. Dadurch entstehen Krankheiten, die noch nie zuvor aufgetreten sind. Es gibt Behandlungsmethoden, die von Menschen entwickelt wurden, und ihre Anwendung wird meiner Meinung nach helfen. Was den Umgang mit der unmittelbaren Ursache der Krankheit betrifft, so sprechen die Wissenschaftler jetzt über verschiedene Möglichkeiten, wie man sich schützen kann; diese können nützlich sein und müssen angewendet werden.

Die Hauptsache ist unser Geist, alles hängt vom Geist ab. Wenn wir unseren Geist beruhigen können, dann werden auf der Grundlage eines ruhigen Geistes auch Angst und Krankheit besänftigt. Diejenigen, die mit der Dharma-Praxis nicht

vertraut sind, sollten ihren Geist beruhigen und ihren Gedanken und Emotionen keine Gelegenheit geben, mehr und mehr zu werden. Wir müssen den Geist so weit wie möglich beruhigen. Wer immer die Methoden des Dharma anwenden kann, sollte seinen Geist unter Kontrolle halten. Welche Gedanken auch auftauchen mögen, folgt ihnen nicht, sondern entspannt euren Geist, erlaubt den Gedanken, in ihrem natürlichen Zustand zur Ruhe zu kommen. Wenn wir den Gedankenstrom beruhigen können, dann wird auch die Krankheit besänftigt werden.

Betet auch zu den Drei Juwelen, meditiert über Leiden und Glück, macht die Tonglen-Praxis des Gebens und Nehmens, entwickelt auf diese Weise Bodhichitta. Diejenigen, die mit dieser Methode vertraut sind, sollten sie anwenden und die beiden Arten von Bodhichitta entwickeln. Diejenigen, die nicht wissen, wie man diese Praxis macht, können zu Guru Rinpoche, dem Herrn aller Zuflucht, beten. Rezitiert das 12-Silben-Mantra OM AH HUNG VAJRA GURU PEMA SIDDHI HUNG. Wenn ihr es mit Vertrauen und Hingabe rezitiert, wird nichts Schlimmes geschehen. In dieser Zeit der fünf Arten des Niedergangs sind äußere Elemente und innere Emotionen aus dem Gleichgewicht geraten. Das schafft Umstände, die den Zorn der Mamos schüren. Alle Unruhe kommt aus dem Geist. Wenn der Geist der Mamos in Aufruhr gerät, dann beginnen Krankheiten in der Welt. Deshalb muss man Gebete rezitieren, um die Mamos zu besänftigen, um ihren Zorn zu besänftigen und die Gelübde wiederherzustellen. Solche Gebete stehen uns zur Verfügung. Rezitiert diese Gebete so oft wie möglich. Ich denke, die Krankheit wird nicht lange anhalten. Es besteht also kein Grund zur Sorge. Das Wichtigste ist, dass ihr euren Geist beruhigt. Egal, wie schlimm die Krankheit ist, lasst den angstvollen Gedanken „Ich werde krank, ich werde sterben“ nicht aufkommen. Bewahrt einen ruhigen und entspannten Geist.

Tashi Delek!