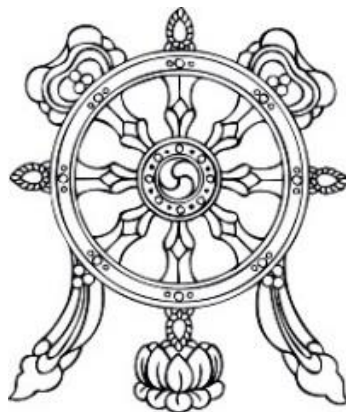


**37 Übungen der Bodhisattvas**  
von Gyalse Thogme Zangpo

**Transkript der Belehrungen von**  
**S.E. Garchen Rinpoche 2010**  
**in DGI-München**



## VORWORT (Track 01 bis einschließlich Track 04)

Track 01, 15.09.2010

### 1. Grundprinzip von Dharma (0:01 – 3:59)

Liebe Dharmafreunde,

heute ist es meine Aufgabe, eine Einführung in die sogenannten 37 Arten der Übung oder Lebensweise von Bodhisattvas zu geben. Ich muss aber zugeben, dass ich selber nicht sehr ausgebildet bin in der Dharma-Terminologie, als dass ich mit den Worten von Gelehrten hier sprechen könnte. Ich habe diese Qualitäten so nie erwerben können, gleichwohl ich schon im Kindesalter durch meinen Lama Chime Dorje eine Einführung in diese 37 Übungen erhalten habe; jedenfalls soweit, dass ich in der Lage bin, diesen Text zu lesen.

Aber es waren auch die Worte meines Lehrers Chime Dorje, die mir bedeuteten, dass die Erklärungen, die Lehre des Buddha, so weit gefächert und umfangreich sind, dass **niemand in der Lage wäre, alle diese Ausführungen vollständig zu verstehen.**

Nehmen wir an, wir hätten 30 oder 40 Jahre unseres Lebens, um intensiv alles zu studieren, in den verschiedenen Aspekten, so wäre doch unser Wissen immer noch nicht ganz vollständig.

Auf der anderen Seite, wenn man das, was **Essenz**, Lebensarten dieser Unterweisungen und Botschaften des Buddha ist, zusammenfassen wollte, dann wäre es vielleicht genauso **in diesen Übungen enthalten.**

**Das Wichtige ist**, dass – wenn man die verschiedenen Aspekte zusammenfasst – versteht, dass in allen unterschiedlichen Ausprägungen, wo sie in verschiedener Richtungen vielleicht spezialisiert vorgelebt werden, doch das **Grundprinzip stets das Gleiche** ist - dann (und nur dann) haben wir **Dharma als befreiende Information** wirklich verstanden.

Wenn es aber umgekehrt dazu führte, dass wir die verschiedenen Ausprägungen und Erklärungen sehen und da Gegensätzlichkeiten erzeugen, dann haben wir das Grundprinzip (von Dharma) nicht verstanden.

### 2. Die beiden Möglichkeiten, die Welt zu betrachten: Samsara oder Nirvana? (4:00 – 7:37)

Wenn wir diese unsichere Welt betrachten, dann gibt es **zwei Möglichkeiten** sie zu verstehen oder zu durchschauen:

- Die eine ist, dass wir darin sehen, wie Lebewesen intensiv daran arbeiten, ihr Leiden weiter fortzuführen. Das nennt man im Kreise gehen oder **Samsara.**
- Und dann gibt es die Möglichkeit, über alles Leiden hinaus zu gehen. Das nennt man **Nirvana.**

Diese beiden grundlegenden Optionen liegen vor uns im Umgang mit dieser Welt.

Und wenn wir dann die einzelnen Lebewesen betrachten, dann finden wir viele, die sich so verstrickt haben in dieses Geschehen, dass sie weiter und weiter in intensiveres Leiden hineingehen, während andere einen Prozess des Erwachens eingeleitet haben, der sie schließlich vollständig über Leiden hinauswachsen lässt und die Qualitäten eines vollendeten Buddhas in ihnen erscheinen.

So fragen wir uns: Was ist die **Gemeinsamkeit zwischen beiden?**

Die gemeinsame Wurzel ist, dass **alle** auf irgendeine Weise **mit ihrem eigenen Bewusstsein umgehen**. Unser Bewusstsein ist das, was die unterschiedlichen Formen hervorbringen kann.

Und was macht es aus, dass wir entweder nach oben - sozusagen uns in die Bereiche höherer Qualitäten, mehr Freude und Überwindung von Leiden – bewegen, oder ob wir uns nach unten - in mehr Leiden – verstricken?

Das, was **diesen Auftrieb bewirken** könnte, ist nichts anderes als **diese 37 Bodhisattva-Übungen!**

Darin ist alles enthalten, was uns befähigen würde, im Umgang mit dem eigenen Bewusstsein diesen Auftrieb zu erzeugen – und nicht weiter das Leiden fortzusetzen und zu vermehren.

Und darin liegt letztlich die Botschaft von Dharma überhaupt: **Dharma** ist zu allen Zeiten **immer** als ein **Mittel gegen Leiden** gemeint. Es ist eine befreiende Information und das sollten wir verstehen, wenn wir diese 37 Bodhisattva-Übungen kennenlernen.

### 3. Bedeutung der 37 Bodhisattva-Übungen (7:38 – 12:42)

Eigentlich erschließt sich dieser gesamte Bedeutungsumfang schon aus dem Namen, den dieser kurze Text trägt: wir sprechen normalerweise von den Bodhisattva-Übungen.

Aber von der eigentlichen Wortbedeutung her **geht es um die Arbeit, die das** übende **Erwerben** (von Qualitäten) **jener** (Menschen betrifft), die die **Nachfolger**, die die **Erben des Siegers**, sind.

Hier ist die Rede von dem *Jina*, dem Siegreichen, dem Sieger. Und das automatisch bedeutet: **Sieg** über ... was? Natürlich **über Leiden**.

Das ist der grundsätzliche Sieg, der zu erringen ist – über jede Form von Leid hinaus gegangen zu sein. Das ist die **Qualität eines Buddha**.

Ein Buddha wird deshalb auch mit einem anderen Namen als der Sieger, der *Jina*, bezeichnet.

- Das ist das eine: **dass die Möglichkeit tatsächlich einmal erlangt worden ist**. Und so wie es bei einem König die Nachfolge der Prinzen oder Prinzessinnen gibt – und wie es bei jeder Familie dann die Kinder der Eltern gibt – so sind diejenigen, die der Generation folgen, die natürlichen Nachfolger, die dann das Erbe des Vaters oder der Mutter antreten können.

Fragen wir uns: Wären wir denn Erben des Siegers, des Buddhas? Das wäre zunächst zu prüfen. Wir müssten ja von der gleichen Abstammung sein, so wie der Sohn oder die Tochter eines Vaters ganz natürlicherweise durch ihre Familienzugehörigkeit die Fähigkeit mit sich bringt, diese Familienlinie weiter zu führen – ohne irgendetwas tun zu müssen, sind sie automatisch von der Geburt her grundsätzlich dazu befähigt. Und das trifft aber genau auch auf alle von uns zu. Auf alle Lebewesen überhaupt. **Unser Bewusstsein** ist in seinem natürlichen Zustand **nicht verschieden von** dem, was das **Bewusstsein eines Buddha** ist. Wir alle haben die gleiche Grundbeschaffenheit, weshalb man auch davon spricht, dass **alle Lebewesen ohne Ausnahme die Buddhabegabung in sich tragen**. Und insofern sind wir mit voller Berechtigung in aller Tiefe und Weite die natürlichen Erben des Siegers, eines Buddhazustands.

- Das, was wir von den Vätern geerbt haben, gilt es aber (zum anderen auch) zu **erwerben in richtiger Form**, dass wir es dann besitzen. So ist unsere Aufgabe nicht einfach diese Grundbegabung weiter schlummern zu lassen, sondern **wir müssen uns aktiv darum kümmern, diese Begabung zu fördern**, zu nähren, so dass wir dann dieses Erbe dann auch richtig antreten können.

Das alles ist in dem Wort der Übung oder der Arbeit jener enthalten, die das Erbe des Siegers antreten können.

## Track 02

### 4. Entwickeln/Fördern von Bodhicitta – als Ziel der 37 Übungen (0:01 – 4:11)

So könnte man diesen Text auch die **37 Lebensaufgaben der Erben des Siegers** nennen, denn das ist die Aufgabe, die bleibt und zu bewältigen ist. Darin liegt aber auch die Idee, dass genau diese 37 alle Aspekte einschließen dessen, was uns den Auftrieb verleiht, dass wir die Qualitäten dieser Erbschaft auch antreten können. Und das würde bedeuten, dass alle Aspekte der Lehre des Buddha, **alle Richtungen und Traditionen**, egal wo wir hinkämen und wo die Lehre des Buddhas geübt und gelebt wird, dass wir **diese 37 überall wiederfinden**.

Wie kann das sein? Nun, es geht darum, dass, wo immer die Lehre des Buddha angewandt und gelebt wird, in jedem Fall ein Grundprinzip vorherrschen muss und das ist die grundsätzliche Hinwendung auf die Qualitäten des Erwachens: der **Mut zu dem Erwachen oder Herzensmut, Bodhicitta. Bodhicitta ist zu allen Zeiten für das Erwachen als Buddha die Grundvoraussetzung** und wo immer wir uns auch befinden, werden wir in unterschiedlicher Form der Lehre und Tradition – aber im Kern doch nichts anderes finden – als die Qualitäten von Bodhicitta, von Herzensmut zum Erwachen, in uns zu erwecken.

Und das kann man sich vorstellen wie ein Bild: ein großer Baum, den eine Unzahl von Blättern, Zweigen und Verästelung prägt, aber alle letztlich auf einen gemeinsamen Stamm zurückzuführen sind. Hat man diesen Stamm, kann man diesen Stamm halten, hat man automatisch alle Verästelungen mit eingeschlossen.

So wie die Lehre des Buddha in ungezählter Vielfalt sich entfaltet und Ausprägungen hat, (so) ist doch der gemeinsame Stamm dieses Prinzip des Bodhicitta im Herzen zu erwecken. So verstanden sind die **37 Lebensaufgaben der Erben des Siegers** nichts anderes als **genau die Mittel**, die wir brauchen, **um** die Kraft des **Bodhicitta** (Herzensmuts) **in uns zu fördern**.

#### 5. Erklärungen des Textes – Verbeugung vor Avalokiteshvara (4:12 – 11:35)

So beginnt dieser Text mit den Worten: „**Namo lokesvaraya**.“ Das ist Sanskrit und bedeutet nichts anderes als Verneigung vor jenem, der Herrscher der Welt ist, dem Mächtigen, wahrhaft Mächtigen dieser Welt, **Lokesvara – Loka vishvara**, dem Herrscher dieser Welt; **gemeint ist** der große Mitfühlende, jene Verkörperung des Mitgeföhls aller Erwahten, auch als **Avalokiteshvara** oder Chenresig bekannt: vor ihm Verneigung.

Grundsätzlich muss man wissen, was Verneigung bedeutet. **Verneigung ist diese herztiefe Bewunderung für die Qualitäten**, die wir sehen und empfinden. Und das drückt sich aus **in Körper, Sprache und Bewusstsein**. Es ist vom Geistigen her, die Qualitäten zu sehen und zu verstehen. Wir in dieser Welt, in dieser unsicheren Welt, sind allesamt ohnmächtig den verschiedenen Möglichkeiten des Leidens ausgeliefert. **Grundsätzlich sind wir** durch die Tatsache, dass wir in dieser unsicheren Welt uns befinden, **schutzbedürftig**. Wir sind verängstigt und suchen nach einem verlässlichen Weg, etwas, worauf wir uns mit Sicherheit stützen können. Diese Art von Schutz ist das, was wir brauchen.

Inwiefern könnten wir also jetzt Schutz empfangen? Nun es ist die Rede von Avalokiteshvara, von dem es auch heißt, dass er mit 1000 ... Und hier ist ein Bild drin in diesem Text, nicht in diesem hier, aber einem anderen, den Rinpoche zeigt... wo er mit 1000 Armen und 1000 Augen dargestellt wird: mit den 1000 Armen ist er wie die 1000 Buddhas und mit den 1000 Augen wie die 1000 Buddhas des glücklichen Zeitalters. **Dort, wo wir leiden und Angst empfinden, ist die Wurzel dieser Angst stets Selbstbezogenheit, die Sorge um mein eigenes Ich**.

Das, was diese **Sorge der Ichbezogenheit vertreiben** könnte, ist die **Kraft der Herzenswärme und Liebe zu anderen Lebewesen**. Und eben dies ist **verkörpert in** der Gestalt von **Avalokiteshvara**. Deshalb ist die Kraft der Liebe der eigentliche Schutz, die eigentliche Macht in dieser Welt, die uns zu helfen in der Lage wäre.

- So kann sich diese Bewunderung **im Geiste** ausdrücken als tiefes Verständnis der Qualitäten, die wir sehen.
- Dann kann es **in Sprache** einfließen, für das wir Worte der Preisung finden, mit Freude darüber sprechen und
- es kann **in unsere Handlungen** einfließen.

So ist es **Verneigung mit Körper, Sprache und Bewusstsein**.

**Chenresig oder Avalokiteshvara, Verkörperung des Mitgefühls**, ist auch in mancher Hinsicht als der **Vater aller Erwachten** bezeichnet. Weil in einer Hinsicht ist genau **diese Qualität der Liebe und der Fürsorge für Andere**, die in unserem Herzen ist, die **unabdingbare Voraussetzung für das Erwachen als Buddha**. Weil diese Qualität **zuerst entwickelt werden muss** und bei allen anzutreffen ist, die je diesen Weg zum Erwachen gehen, ist Mitgefühl und damit die Verkörperung des Mitgefühls, Avalokiteshvara, eigentlich auch als der Vater aller Buddhas zu begreifen.

Das ist auch der Grund, warum man sieht, dass **viele Lehrer** überall nichts anderes tun, als **ausschließlich** das **Mantra** des Mitfühlenden, **OM MANI PEME HUNG**, zu **wiederholen**, es in ihrem Leben **zur Hauptanwendung** und Übung machen. Damit diese **Kraft der Liebe in einem selbst**, einem Vorbild von Avalokiteshvara, **erweckt** werden kann.

#### **6. Kein Unterschied zwischen Ich und Anderen (Vers 1 der Präambel)** **(11:36 – 16:56)**

So sind alle Erhabenen, die die Stufe der Einsicht in wahrer Wirklichkeit erlangt haben, diesen Weg gegangen und dann, wenn diese Einsicht in einem gereift ist, gibt es aus dieser Perspektive von Liebe und Fürsorge für Andere **letztlich keinen Unterschied mehr zwischen Ich und Anderen**. Letztendlich – in eigentlicher Wirklichkeit – ist da kein Verschiedensein von Ich und Anderen.

Aus diesem Grunde beginnt **der erste Vers** auch damit, zu sagen:

**„Jene oder jener, der sieht, dass aller Anschein des Lebens von Kommen und Gehen frei ist...“** Wenn wir verstehen, dass zwischen Ich und Anderen kein Unterschied ist, dann ist Deine Erfahrung so wie weiter Raum. **Bewusstsein selbst ist ohne Grenzen**, unsere Mitte ist wie die Weite des Raumes selbst. Darin gibt es nicht wirklich ein Herkommen von irgendwo anders her, es gibt auch kein Weggehen woanders hin. Es gibt kein Kommen und (kein) Gehen. **Aller Anschein des Lebens ist wie die Erscheinung im Traum** – von Kommen und Gehen frei.

**„Jene, die alle Erscheinungen dieses Lebens als frei von Kommen und Gehen sehen ...“** und dann geht es weiter (mit der nächsten Zeile): **„... und doch einzig zum Wohl der Getriebenen arbeiten.“**

Wenn wir diese zweite Zeile nehmen, dann ist dort zunächst einmal die Rede von **allen Lebewesen**, sie werden in diesem Fall als **„die Getriebenen“** bezeichnet. Und es ist so, dass wenn wir uns die Lebewesen in dieser unsicheren Welt betrachten, wir feststellen müssen: wir werden geboren, sterben wieder, werden wiedergeboren, sterben wieder, ... sie ziehen in einer getriebenen Weise in einer Zwangsläufigkeit von einem Lebensbereich in einen anderen. Man spricht auch von den **sechs verschiedenen Arten von Lebensbereichen** oder Möglichkeiten, in die man geboren werden kann und es ist nicht die eigene Wahl oder Entscheidung, dass dieser Prozess stattfindet. Man wird in diesen Prozess hineingezogen und hineingetrieben,

durchläuft die Bereiche der Freude, des Leidens und es geht rund herum, das nennt man den **Kreislauf der Wiedergeburt**.

### 7. Die beiden Geistesverdunklungen – Ich-Bezogenheit und Leidenschaften (16:57 – 18:48)

Darin sind die Lebewesen gefangen und jene, die diesen Prozess sehen und verstehen, haben großes Mitempfinden mit dieser Zwangsläufigkeit, mit diesem Schicksal, dem gewöhnliche Lebewesen ausgeliefert sind. **Was treibt uns denn herum in dieser Welt?** Es ist letztendlich, **dass wir nicht verstanden haben, dass eigentlich kein Unterschied zwischen Ich und Anderen** besteht. Aus diesem Grundmissverständnis heraus entwickelt sich das **Folgemissverständnis**, das uns in Leidenschaften verstrickt, in Handlungen, die vom Ich gegen Andere sich richten, **Leidenschaften** des Ärgers, der Gier usw. Das sind die **beiden Arten der Geistesverdunklungen** oder Verwirrungen.

- Die **erste Art von Verwirrung** ist die grundlegende, man könnte auch sagen die erkenntnisbezogene Verwirrung oder die Störung unserer Einsicht, dass wir einen **Unterschied zwischen Ich und Anderen** fälschlicherweise **annehmen**.
- Was sich daraus entwickelt ist die **zweite Art von Geistesverdunklung**, die der **Leidenschaften**, die uns in der Reaktion auf die – fälschlicher Weise so angenommene – Welt weiter verstrickt in Handlungen, begangen durch Ärger, Gier, Stolz und Eifersucht etc.; woraus sich dann wieder Situationen von Leiden und Schwierigkeiten entwickeln, die erneut solche Reaktionen zeitigen. So sind wir verstrickt in die Welt des wiederholten und weitergeführten Leidens.

### 8. Mitgefühl / Bodhicitta – Gegenmittel zu den beiden Verdunklungen (18.49 -20:48)

Jene, die dies verstehen von außen, sind etwa so wie gütige Ärzte, die einen im Wahn befallenen Kranken beobachten. Stellen wir uns vor, da ist jemand völlig außer Sinnen, verrückt und sieht alle möglichen Geister und Dämonen und hat schreckliche Visionen. Jemand, der von außen dabei sitzt, der das beobachtet, ist **voller Mitempfinden** ihm zu sagen: „Es ist nicht wirklich so, es passiert in Deinem Geiste. Nimm es nicht so ernst, darunter brauchst Du nicht so zu leiden.“ Das ist der Herzensimpuls **jener, die wahre Einsicht haben, die Welt als frei von Kommen und Gehen zu sehen**, die keinen Unterschied zwischen sich und anderen erkennen.

Aus diesem Mitgefühl heraus würden sie versuchen, alles zu tun, um denen zu helfen, die da von Leid zu Leid getrieben erscheinen. Wie würden sie helfen? Nun es geht darum, diesen **Prozess des vom Wahn Umfängen-Seins umzukehren**.

Zu allererst würden sie darauf aufmerksam machen, wie die **wahre Dynamik unseres Alltagserlebens** ist, wie wir da, wo wir mit Boshaftigkeit etwas **Negatives** in diese Welt hineinbringen, auch als Antwort eine **Erfahrung von Leiden** erleben.

Und wo wir **mit Wohlwollen und Güte** in diese Welt gehen, daraus **Freude** sich entwickelt.

Ist diese Wirkung, diese Ursache-Wirkungsbeziehung im eigenen Handeln und Erleben erst einmal verstanden, **dann erwächst daraus eine Fähigkeit, die eigenen Geschicke besser in die Hand zu nehmen.**

#### **9. Kein Unterschied zwischen Buddhas und normalen Lebewesen ... „letztendlich“ (20:49 – 22:23)**

Eine Selbstbestimmung entwickelt sich, die zu viel mehr Ruhe und Muße führt, dann auch die Frage in uns zulässt: „Überhaupt ja, wohin kann sich das weiter entwickeln? Und was ist denn die eigentliche Ursache davon?“ Und man letztlich überlegt: „Was ist der **Unterschied zwischen einem vollkommen Erwachten und einem normalen Lebewesen?**“ und man versteht, dass wir **letztlich keinen Unterschied** haben.

Wir sind alle so wie eingefrorene Eisklumpchen, haben aber die Fähigkeit, dieses Eis schmelzen zu lassen. Wenn Eis zu Wasser schmilzt, wird es eins mit dem Wasser aller Weltmeere. Die Erwachten, die **Buddhas, sind letztlich so wie alle Wasser, die grundsätzlich eins sind.** Deshalb wird **alles Eis letztlich in das Wasser der Weltmeere** schmelzen.

Wenn wir dies erkennen, dann heißt es auch die Geistesverdunklung der Erkenntnis zu überwinden, die Erkenntnisverdunklung zu überwinden. So kann man den Zustand eines Buddha erlangen.

Das sind **die beiden Arten der Wirkungen**, jener Mitfühlenden auf die normalen getriebenen Lebewesen,

- dass sie **erst das Grundprinzip erklären, wie diese Welt funktioniert**, aus der Sicht des Wahns, nämlich Ursache und Wirkung zu begreifen
- und **dann das Verständnis** sich entwickeln lassen, **wie es eigentlich und wirklich ist.**

#### **Track 03**

#### **10. Bedeutung unseres persönlichen Lehrers – Aufzeigen der Qualitäten des Erwachens (0:01 – 4:14)**

Die **zweite Zeile** hieß: „**Die doch einzig nur zum Wohle jener wirken, die getrieben sind in dieser Welt.**“

Die **dritte Zeile** des ersten Verses: „**Zu diesen höchsten besten Lehrer und Avalokiteshvara ...**“ und so weiter. Das deutet an, dass in dieser Hinwendung auf das Prinzip des Mitgefühls, auf die Macht der Liebe, wie sie sich in Avalokiteshvara verkörpert, gleichzeitig hier auch eine Hinwendung auf ihn als den eigenen Lehrer und als den eigenen Lehrer als die Kraft des Mitgefühls enthalten ist.



Genau gesehen ist die Situation ja die: es hat Buddhas und Erwachte in ungezählter Form in der Vergangenheit gegeben. In der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gibt es ungezählte Erwachte, und wird es geben. Doch all jene haben wir nicht Gelegenheit gehabt zu treffen.

**Die Qualitäten dieses Erwachens werden uns einzig zugänglich durch die Gestalt und das Wirken unseres persönlichen Lehrers.** Weshalb es auch heißt: „In der Gestalt, Begegnung mit dem eigenen Lehrer liegt die Berührung mit dem Körper, der Sprache und dem Bewusstsein des Buddha.“

Man kann zum Beispiel sagen:

- die **Gestalt des Lehrers**, unseres eigenen persönlichen Lehrers, ist wie **Sangha**, wie die Gemeinschaft jener, die bereits sich auf dem Weg befindet und uns Vorbild, Anleitung und Hilfe sein kann.
- **Seine Sprache**, die uns erklärt und Hinweis gibt, ist die befreiende Information des **Dharma**.
- Und **sein Bewusstsein** ist letztlich das **Buddha-Bewusstsein**.

#### **11. Erklärung der drei Buddhakayas – Dharmakaya, Sambhogakaya und Nirmanakaya (4:15 – 6:52)**

Buddhabewusstsein wird auch beschrieben als die drei Buddhakayas: *Dharmakaya*, *Sambhogakaya* und *Nirmanakaya*.

- *Dharmakaya* ist der **eigentliche Zustand des Erwacht-Seins**, völlig erwachtes Bewusstsein, das keine Grenze, keine Begrenzung kennt – wie der Raum alles durchdringt.
- *Sambhogakaya* ist die Art und Weise **in Form von Lichtgestalt zu erscheinen**. Das ist ganz so, wie wir das vielleicht anderentags hier in dieser Übung des Yamantaka auch durchgeführt haben, wo man – und auch bei anderen Gelegenheiten – Worte sagt wie: „Möge die reine wahre Gottheit aus ihrem Ort zu uns kommen, aus ihrem Herkunftsort.“ Nur dieser Herkunftsort, wo kommt eine solche **Manifestation von Qualität und Makellosigkeit** her? Wo ist ihr **eigentlicher Aufenthaltsort**? Er ist **nirgendwo anders als** in der Weite des Bewusstseins, **im Dharmakaya**. Daraus läßt man die Formgestalt ein. Diese Formgestalt, *Sambhogakaya*, ist das, was uns durch Vorbild lehrt und die beiden Arten von Kräften der Einsicht verleiht: jenen die **eigentliche Kraft des Erwachens** und den anderen die **verschiedenen Kräfte dieser Welt**.
- *Nirmanakaya*, die dritte Art der Dimension des Buddhaseins, ist dann, **sich zu zeigen in genau der Lebensform und Gestalt, wie sich die gewöhnlichen Lebewesen** befinden. In allen Lebensbereichen kann sich dieses Buddha-bewusstsein verkörpern und genauso aussehen wie die Gestalten der Lebewesen dort, um unter ihnen zu wirken und zu leben. Wenn wir dies verstanden haben, dann mag sich uns (auch) erschließen, dass **genau in der Begegnung mit dem**

**eigenen Lehrer darin auch die Begegnung mit dem Geistesstrom aller Buddhas liegen kann.** Es ist der gleiche innere Herzensfaden, der von dem Buddha-Erwachen bis hin zu unserem eigenen Lehrer geht, der mit uns die Beziehung herstellt, so dass wir den Kontakt zu solchen Buddhaqualitäten aufnehmen können.

## **12. Verneigung vor den Qualitäten des Buddha – Erklärung (6:53 – 10:24)**

Dann kommt die **vierte Zeile**: „**Mit Körper, Sprache und Bewusstsein verneige ich mich allzeit vor ihm.**“

Wir hatten bereits kennengelernt, dass diese **Verneigung** ganz **tiefe Verehrung** oder Herzbewunderung darstellt, die sich **in Körper, Sprache und Bewusstsein** ihren Ausdruck sucht. Wenn wir das genau bedenken, dann ist damit bei weitem nicht nur gemeint, was wir jetzt und hier als Verneigung begreifen, wo wir sagen: „Ok, ich verneige mich vor Dir.“

Das machen wir dann einmal, zweimal oder dreimal und das war's dann. Das als Verneigung zu verstehen, wäre ein Fehler, ein Missverständnis.

Also: Verneigung ist bei Weitem nicht nur, was wir im Alltag darunter verstehen, sondern gemeint im eigentlichen Sinne ist – und das wäre der Sinn einer solchen – tiefen Bewunderung und Herzverehrung mit den Qualitäten, die wir bei jenen sehen, die aus Mitgefühl vollkommenes Erwachen erlangt haben, dass wir **genau diesem Wege folgen, sie zum Vorbild**, zum Leitbild unseres Strebens **nehmen**.

**Dieses Streben und Leben nach dem Vorbild drückt sich in Bewunderung aus.** Die Bewunderung hat zur Folge, dass wir versuchen, automatisch **Verletzendes und Schädliches für Andere zu vermeiden**. Dass wir nach Kräften **danach streben, Gutes zu tun**, aus Wohlwollen heraus Vortreffliches zu vollbringen.

Dann folgen wir tatsächlich dem Weg jener, die wir so in unserer Bewunderung verehren.

Dann haben wir sie zum Leitbild unseres Lebens gemacht. Wenn das geschieht, dann ist dies im wahren Sinne die **Verneigung vor den Qualitäten des Buddha** – in allen Aspekten des Alltags, zu jeder Zeit, in Körper, Sprache und Bewusstsein.

## **13. Die beiden Auswirkungen des erwachten Zustands (Vers 2 der Präambel) (10:25 – 14:19)**

Schauen wir auf den **zweiten Vers**, der beginnt damit: „**Vollendet Erwachte, die die Quelle von Nutzen und Wohlergehen sind**“.

Vollendet Erwachte, *Samyaksam*-Buddhas, sind jene, die in der Vergangenheit dieses Erwachen erlangt haben, die dies jetzt in der Gegenwart erlangen, und in Zukunft erlangen werden.

All diese Prozesse des Erwachens sind immer mit einer gleichartigen Qualität verbunden, die sich nie verändert im Grundprinzip. Niemals wird etwas Anderes daraus entstehen aus diesem Erwachen, als dass es die Quelle wäre für Nutzen und

Wohlergehen. Was ist diese **Auswirkung des erwachten Zustands**? Nun, man könnte sagen, es sind **zwei Aspekte**:

- Der eine ist ein **vorübergehender** Effekt,
- der andere der **letztendlich** damit zu erzielende (Effekt).

Das drückt sich vielleicht in diesen beiden Worten (vorübergehend vs. letztendlich) aus. Man könnte sagen, die Quelle von Nutzen bedeutet,

- dass sie **vorübergehend** / sofort eine **Hilfe** zur Verfügung stellen für jene, die in dieser Welt umhergetrieben sind in eigenem Leid.
- Und dass **letztendlich** aber die **Freude**, das Wohlergehen, **des vollkommen erwachten Zustands** selbst damit **erlangt** werden kann.

Auf welche Weise sind sie nun eine solche Quelle von Nutzen und Wohlergehen? Betrachten wir erst einmal den Zustand jener, die in dieser unsicheren Welt umhergetrieben erscheinen. Dann ist das **Getrieben-Sein** ja nichts anderes – wie wir wissen – , als durch die eigenen Leidenschaften gewohnheitsmäßig **so zu reagieren, dass sich das eigene Leid daraus vermehrt** durch Ärger, Gier, Eifersucht usw.

#### **14. Einsicht in das Ursache-Wirkungs-Prinzip (14:20 – 16:37)**

Und was zuallererst notwendig ist, ist die Einsicht in diese Dynamik des eigenen Handelns, wo

- **bösartiges** Handeln / Reagieren weiteres **Leiden hervorruft** und
- umgekehrt **wohlwollendes** / gütiges Handeln eigene **Freude bewirken** könnte.

Ursache und Wirkung im Handeln und Erleben zu verstehen und darauf hinzuweisen, das ist die Wirkung zuallererst, wie sie von jenen ausgeht, die diesen Zustand des Erwachens erlangt haben. Sie werden immer darauf hinweisen und das **Ursache-Wirkungs-Prinzip** erklären.

Das alleine hätte schon zur **Folge**, dass die Lebewesen, die solcher Ursache-Wirkungs-Beziehungen einsichtig wären, **Selbstbestimmung erlangten**. Niemand, der seine Wege des Handelns in Körper, Sprache und Geist durch Wohlwollen bestimmt sein lässt, muss in Zustände intensiven Leidens verfallen.

**Denn das bedeutet, zu sehen – jetzt und hier – was an Elend und Krankheit und Leiden in mir ist, ist die Auswirkung früheren Tuns.** Und indem ich das verstehe, ist es eine gute Nachricht, dass es genau hier und jetzt zu Ende kommt. Ich kann das **Leiden des Moments freudig als gute Botschaft annehmen** und verhindern, dass daraus jetzt weiteres Leiden für die Zukunft entsteht. Das ist das Prinzip von Ursache und Wirkung.

**Die Vergangenheit in richtiger Weise als persönlich verursachtes Schicksal zu erkennen und zu verhindern, dass in Zukunft daraus weiteres Leiden wird.** So jemand wird zu allen Zeiten in der Lage sein, sich innerhalb dieser unsicheren Welt, in den

erfreulicheren Bereichen aufzuhalten, er muss **niemals in einen niederen Leidensbereich** abgleiten. Das ist die erste Befähigung (vgl. hierzu auch Punkt 9 weiter oben).

Und das zweite, was daraus erwachsen könnte, ist, letztendlich sich der wahren Freude, **dem Wohlergehen des Buddhazustandes, anzunähern.**

#### Track 04

##### 15. Vorübergehender Nutzen des erwachten Zustands – zweifacher Nutzen (0:01 – 2:45)

Wir sollten nicht vergessen, dass dieser **vorübergehende oder sofort wirksame Nutzen** besser gesagt, wie er von den Erwachten ausgeht, auch **Nutzen für sich selbst und andere zur gleichen Zeit bedeutet.** Es ist immer darin ein doppelseitiger Nutzen, für sich selbst und andere. Wenn wir mit anderen eine Beziehung aufnehmen, die durch eigenes Wohlwollen bestimmt ist, tut uns das selbst in allererster Linie gut, aber zugleich ist es auch sehr wohltuend für unsere Umgebung.

Das können wir am einfachsten studieren, wenn wir das Zusammenleben von Menschen in den Familien beobachten: da, wo die Mitglieder einer solchen Familie von Wohlwollen geleitet sind, erleben sie allesamt Freude. Wenn da nur einer in der Familie wäre, der dieses Wohlwollen verkörpert, dann geht von dieser Person so viel Positivität aus, dass alle anderen davon profitieren. Das ist immer ein doppelter Nutzen.

Oder in einer Beziehung zwischen zwei Menschen, wenn nur ein einziger darin dieses Wohlwollen verkörpert, dann kann daraus schon mal kein Unheil entstehen. Und nicht allein darauf begrenzt, auf die Beziehung zu unseren Allernächsten, sondern das darf man auch nicht geringschätzen. **Das hat eine Wirkung auf unsere gesamte Umgebung,** vielleicht sogar auf unsere gesamte Gesellschaft, unseren Staat.

##### 16. Nutzen des Entschlusses zu Bodhicitta (2:46 – 3:58)

**Wenn Lebewesen darin sind, die diesen Herzensmut fassen,** für alle anderen sich verantwortlich zu fühlen, aus Wohlwollen und Fürsorge zu handeln, **unparteiisch sind** in ihrem Herzen – nicht gespalten – **dann entsteht daraus etwas Gutes für alle Lebewesen in dieser Gesellschaft oder diesem Staat.**

Aus diesem Grunde heißt es ja auch, wenn einer nur den Entschluss fasst, vom Worte her, ich möchte zum Erwachen aller Lebewesen beitragen, nur der erste Funke der unparteiischen Herzensliebe entsteht, dann heißt es, dass in dem Augenblick alle Götterwesen, die den Raum erfüllen, diese Person preisen und mit einem Blumenregen ehren. So heißt es in dem Fassen des Bodhisattvavorsatzes.

Die Lebewesen, die wir sonst nicht sehen, die Götterwesen, dass diese die Qualität erkennen und voller Verehrung für jenen sind, der diesen noblen Entschluss im Herzen fasst.

### 17. Bodhicitta im Alltag (3:59 – 6:44)

Es ist so wichtig, diese Qualität der Herzensliebe im Alltag auch wieder zu erkennen. Es gibt Beispiele, wo es sehr deutlich wird, da, wo ein Kleinkind, ein Neugeborenes, in seiner ganzen Hilflosigkeit mit der Mutter eine sehr enge Beziehung hat. Wir alle wissen, welch Elend in dem Kind ist, wenn die Mutter den Raum verlässt. Es fühlt sich nutzlos und hilflos und wird ein Geschrei anfangen, dass die Mutter wiederkomme. Wenn sie dann kommt, dann ist Beruhigung, Sicherheit, Geborgenheit da. Woher kommt diese Sicherheit und Geborgenheit? Sie kommt aus der Kraft der Herzensliebe. **Da wo jemand spürt, spürbar dieser Liebe ausgesetzt ist, öffnet sich im eigenen Herzen auch etwas und die Selbstbezogenheit, die Sorge um das eigene Ich schwindet in genau dem selben Maße.**

Auch in anderen Bereichen unserer Gesellschaft ist dies sichtbar. Wir kennen es aus dem Bereich der Heilversorgung und wissen, dass es einen großen Unterschied macht, mit welcher Herzenseinstellung wir eine Behandlung erleben. Ob da ein Arzt ist, der einfach nur so seine Prozeduren über uns ergehen lässt oder ob da jemand aus ganz viel Liebe und Wohlwollen mit uns eine Beziehung aufnimmt und uns verschiedene Behandlungen gewährt. Wie unterschiedlich fühlen wir uns dabei. Dieser Unterschied, den wir dort spüren, ist nichts anderes als genau diese ganz einfach zu verstehende **Kraft der Liebe, die immer, wo sie wirksam ist, in allen Umstehenden und Betroffenen ein gewisses Freisein von Selbstbezogenheit bewirkt. Und damit nimmt zugleich auch Leiden ab.**

### 18. Herkunft / Ursprung der Buddhas (6:45 – 9:14)

Betrachten wir also jene, die in solch großartiger Weise als vollkommen Erwachte die Quelle allen Nutzens und allen Wohlbefindens darstellen. Woher kommen sie denn, all diese Buddhas?

Die zweite Zeile dieses zweiten Verses belehrt uns darüber. Denn sie sagt, **diese kommen aus dem Wirklich-werden-lassen oder Umsetzen von befreiender, echter Dharmainformation.**

Es sind diese Erwachten selber, die den Endpunkt des Reifungsprozesses darstellen, der eingeleitet wird dadurch, dass sie die **befreiende Information des Dharma beherzigen und zur Anwendung bringen.** Aber alle Anwendung und Umsetzung, die letztlich zu solchen Qualitäten führt, muss den Kern davon, das Wichtigste darin, auch manifestieren.

**Das Wichtigste** in aller Art von Ausprägung von Dharmainformation **ist diese Herzensliebe in uns zu erwecken.** Da, wo Liebe und Mitgefühl, oder Bodhicitta, der Herzensmut zum Erwachen aller beitragen zu wollen, wenn der erweckt ist und sich

zeigt in voller Stärke, genau da ist Dharmainformation auch vollends integriert und gelebt und wirklich geworden.

### 19. (Richtiges) Entwickeln von Bodhicitta (9:15 – 10:59)

Um solche Herzensliebe / Dharmainformation in einer solchen Weise heranreifen zu lassen, braucht man die richtige Unterweisung, wie diese als Lebensaufgabe einzusetzen ist. Es ist etwa so, wie wenn wir sagen, wir möchten gerne Liebe üben, aber wir wissen, es gibt eine Art Liebe, die wir als Zwangsbeglückung den anderen zu teil werden lassen, die im Grunde eine Form der Selbstbezogenheit darstellt, im Gewande der Liebe (aber) daherkommt.

Solche Art von „Beliebung“ der Anderen ruft letztlich eher Streit und Zwist hervor, das wissen wir. Es kommt also darauf an, dass, wenn wir schon diese **Kraft der Herzenszuneigung und Liebe in uns erwecken**, dass sie **frei ist von dem Gift der Selbstbezogenheit**.

Das Beispiel, das wir nehmen können, ist, als ob man eine gute, nährnde Speise möchte. Wenn in diese gute Speise etwas Gift hineingerät, ist der Effekt von sehr gespaltenem Nutzen. So ist es hier die Aufgabe, dass wir diesen Prozess in der richtigen Weise einleiten und das ist hier die Aussage der **dritten Zeile**.

Es heißt: **„Die Umsetzung der befreienden Dharmainformation hängt von der Kenntnis dieser Übung ab oder der Art und Weise, diese Lebensaufgabe richtig in Angriff zu nehmen.“**

### 20. Nutzen der Bodhisattvaübungen (11:00 – 15:33)

Es heißt zwangsläufig in der **vierten Zeile** des zweiten Verses:

**„Aus diesem Grunde seien hier die Übungen der Bodhisattvas erklärt, sei die Lebensaufgabe dargestellt, die auf jene warten, die das Erbe des Siegers antreten möchten.“**

Sie wird also hier weiter erklärt werden. Warum? Weil wir diesen **Prozess des Erlernens und des Übernehmens dieser Lebensaufgabe einleiten müssen in uns**.

Wo wir verstehen, dass dies seinen Wurzel- und Ausgangspunkt nimmt in dem Erwecken der Herzenswärme, dann bedeutet das Lernen und Üben nichts anderes, als sich diesem Prozess der Herzenswärme anzuvertrauen, denn die Qualitäten, **all die vielen Qualitäten, erwachsen auf natürliche Weise aus dieser Liebe und Fürsorge für Andere**.

Man kann sogar so weit gehen und sagen, dass die Handlungsweisen des Buddha, wie wir sie als die **Paramitas** kennen, jene Tugenden der Großzügigkeit des angemessenen Verhaltens, des Dulden-Könnens usw., dass sie **bereits in der Kraft der Herzensliebe angelegt sind** und sich spontan entfalten.

Das Üben ist eigentlich nichts anderes, als dabei zu bleiben, als sich diesem Prozess der Fürsorge und Liebe für andere anzuvertrauen. Wir alle wissen, dass eine **Mutter** in

ihrer Beziehung zu dem Kind ganz natürlicherweise **fast alle Qualitäten eines Erwachten** darin verkörpert. Allein aber **durch den Gedanken „Das ist mein Kind“ dann diesen großen Nutzen wieder vollends zunichtemacht.**

So ist es wichtig, eben diese **Kraft der Liebe von der Selbstbezogenheit frei zu halten.** Aber im Kern ist der Gedanke richtig und gestern wurde eine Frage gestellt, ob es nicht auch möglich sei, alle Lebewesen als die eigenen Kinder zu betrachten, mit derselben Art von Fürsorge und Liebe. Genau so, das ist völlig richtig.

Es heißt in den Lehrunterweisungen: **Übe Dich darin, die Lebewesen dieser Welt als Mütter oder Kinder zu sehen.** Wo immer unsere Herzensliebe am stärksten anwächst, aber **sie muss unparteiisch sein.** Wir müssen **alle, unterschiedslos,** in der gleichen Weise als unsere Kinder **lieben** lernen. Dann wird, was immer daraus erwächst, ganz natürlich sich entfalten.

Alle Qualitäten des Erwacht-Seins werden darin aufgehen. Anderenfalls geraten wir in die Falle der Eifersucht. Da, wo wir partiisch oder selbstbezogen sind, dann wird diese Liebe, die anfänglich so beginnt, letztlich durch Eifersucht und Neid und Zwietracht zunichte gemacht.

## Track 05

### Vers 1 der 37 Bodhisattvaübungen

Damit treten wir ein in diesen Prozess des Erklärens, der alle Aspekte uns nahebringen wird, die in befreiender Dharmainformation beschrieben sind, um diese Herzenshaltung des Bodhicitta in uns zu erwecken.

Die **erste Zeile** dieser ersten Übung weist darauf hin. Sie lautet:

**„Zu dem Zeitpunkt, da dieser Freiraum und die Muße, der Reichtum und Muße wie ein Boot gefunden sind, und doch so schwierig aufzufinden ist“.**

#### 1a ... Die Kostbarkeit menschlichen Lebens

Die Rede ist von unserer menschlichen Existenz. Hier wird mit den Worten ein Zustand bezeichnet, ein Zustand von Freiraum oder Muße, der zugleich mit ganz viel Reichtum verbunden ist. Wir sind uns vielleicht **nicht immer bewusst, welch' kostbare Situation wir gerade jetzt erleben** und es ist sehr hilfreich, wenn wir mal einen Blick werfen auf andere Möglichkeiten des Daseins.

Man bräuchte dazu nichts Weiteres zu tun, als eben irgendeinen Stein draußen aufzuheben und mal die ganze Menge an Kleingetier zu betrachten, die sich darunter tummelt. **Man wird unter einem einzelnen Stein, wenn man genauer untersucht, mehr Kleinstlebewesen finden als die Anzahl der Menschen auf diesem Planeten.**

So könnte man sich der **Kostbarkeit des menschlichen Lebens** mehr bewusstwerden. Die Kostbarkeit erschließt sich auch daraus, dass es schwierig zu finden ist.

**Schwierig zu finden** wird normalerweise **in drei Aspekten** erklärt:

- Man sucht den **Vergleich mit der Zahl**. Wo gibt es mehr oder weniger Möglichkeiten? Wir sehen: unter einem Stein sind schon mehr Lebewesen als auf dem ganzen Planeten Menschen sich tummeln. Das ist der Vergleich an Zahlen.
- Dann gibt es das als Beispiel.  
Aber wir können auch einen Blick auf die Ursache werfen. Was verschafft uns eigentlich den Vorzug des menschlichen Daseins? Wenn wir auf diese Kleintiere schauen unter dem einzigen Stein dort und sehen, wie sie sich dort in ihrer ohnmächtigen, hilflosen, ekeligen, leidbesetzten Form tummeln ... Warum sind wir so anders und besser dran? Die Voraussetzung dafür, in einem **guten Körper** zu erscheinen, sind Handlungen, die gleichsinnig auch **Gutes tun** durch eigenen Körper **und Schlechtes vermeiden**. In den 10 Handlungen, die den 10 guten oder ungeräten Handlungen, wie sie erklärt sind, sind die des Körpers hier, dass wir **keine anderen Lebewesen töten oder durch sexuelles Missverhalten schädigen**. Haben wir dieses beides vermieden, ist die Folge natürlicherweise daraus, dass wir selbst einen **guten, unversehrten Körper** erlangen. Das ist ein Unterschied, den wir beobachten können, wenn wir andere Lebewesen sehen – wie solche Kleintiere. Wenn wir in diesem Leben aber nicht an Armut und Not leiden wollen, dann ist es zu vermeiden, das einfach zu nehmen, was uns nicht gegeben ist, sondern darüber hinaus großzügig zu wirken, **großzügig zu handeln**. Immer da, wo wir dies tun, haben wir später **genügend Lebensunterhalt**. Und schließlich ist es die **Kraft der Geduld**, dass wir nicht mit Ärger und Boshaftigkeit reagieren, sondern die **Situation so annehmen können, wie sie ist**. Dieses Dulden-Können – heißt es – führt dazu, dass wir **allzeit von guten Freunden** umgeben sind. Einerseits die Vermeidung von Schädlichem durch körperliches Handeln ist die Voraussetzung dafür, einen unversehrten menschlichen Körper zu erlangen. Und genauer gesagt, sind es die **drei Bodhisattva-Handlungsweisen**,
  - des großzügigen Gebens, die uns den Lebensunterhalt verschafft,
  - des angemessenen, nicht-schädlichen Handelns, die die Unversehrtheit des Körpers garantiert
  - und drittens die Kraft des Dulden-Könnens, weil sie uns die rechte Umgebung oder Freundschaft mit anderen verschafft.
- Schauen wir auf diese Ursache. Wie viele Lebewesen dieser Welt üben sich in solcher Ursache für eine angenehme Form der Geburt, wie wir sie jetzt als Mensch haben? Wie viele üben sich darin, genau das Gegenteil zu tun und mehr Ursache für Leiden zu schaffen? So sehen wir im Vergleich der Ursache schon, wie selten die Chance ist, die wir gerade jetzt und hier erfahren. Und wenn man sich überlegt, woher kommen denn jetzt die Qualitäten, dass ich vermeide, anderen Schaden zuzufügen? **Woher kommt es, dass ich großzügig, angemessen und mit Geduld handeln kann? Letztlich kommt das aus der Kraft von Zuneigung und Herzensliebe**. Wo immer in uns Liebe für andere da ist, werden wir automatisch solche Handlungen durchführen.



So verstehen wir, wie kostbar die Kraft der Liebe ist, wie sie uns jetzt und hier unseren menschlichen Körper beschert hat. **Erst, wenn wir diese kostbare Chance erkennen und voller Freude darüber sind, dann sind wir von der Gefahr befreit, dieses Leben nutzlos zu vergeuden.**

Nehmen wir es einfach so hin: „Ja das ist halt so. Ich bin so, wie ich bin.“, dann haben wir keine Leitschnur, mit diesem Leben umzugehen - und es gibt viele, die nichts anderes und Besseres im Sinne haben, als vielleicht irgendeinen vorübergehenden Genuss zu maximieren, durch Gebrauch von Drogen ihren Körper zu Grunde richten und letztlich in Frustration sogar Selbstmord begehen. Das wäre wahrhaft dumm und das Missverstehen dieser kostbaren Chance.

### **1b ... Die 8 Freiheiten der menschlichen Existenz**

**„Zu dem Zeitpunkt, wo dieses schwierig zu findende Boot aus Freiraum und Reichtum erlangt ist“** so heißt diese Zeile.

Da steckt noch so viel mehr darin. Warum wird diese menschliche Existenz hier oder diese Lebenswelt als Freiraum und Reichtum bezeichnet? Wir sollten die Gelegenheit benutzen, wo immer wir können, uns ausgiebiger damit zu beschäftigen und in den Lehrtexten ist es gründlich, ausführlich erklärt. Um es kurz anzudeuten:

Der **Freiraum** liegt darin, dass wir jetzt und hier von Belastung, **von solchen übergroßen Belastungen frei sind, die uns gar keine Möglichkeit gäben, uns mit befreiender Information auseinander zu setzen.** Darunter sind die **niederen Lebensbereiche** beschrieben, in denen wir so in Leiden eingebunden sind, dass da gar kein Freiraum vorhanden wäre.

Aber selbst innerhalb der Götterwelt ist es der Bereich der langlebigen Götter, wo gar keine Lücke ist, sich überhaupt um etwas Grundsätzliches zu kümmern.

In der menschlichen Welt sind es Lebensbereiche, wo wir in einer Gesellschaft geboren sind,

- die keinerlei moralische Richtschnur kennt – **unter Barbaren**, wie es heißt – ,
- oder wenn wir in unseren **Sinnesorganen nicht unversehrt** sind, sondern einfach mit Dummheit geschlagen, so dass wir nicht eigenständig darüber nachdenken können, was wirklich gut und hilfreich wäre.

All solche Zustände gehören zu den sogenannten **acht Arten von Freiraum.**

D.h. frei zu sein von solch ungünstigen Bedingungen, die uns eine Selbstbestimmung verwehren würden.

### **1c ... Die 10 Reichtümer der menschlichen Existenz**

Es ist nicht nur frei zu sein auf der einen Seite, sondern wir sind in einer unglaublichen Form bereichert. Wir haben vielleicht gesehen, im Ansatz verstanden, wie schwierig es schon alleine ist, einen menschlichen Körper zu erlangen.

**Aber selbst der menschliche Körper alleine wäre nicht von Nutzen, hätten wir denn nicht Zugang zu Dharmainformation.** Das ist durchaus nicht selbstverständlich.

- Dass wir obendrein in dem menschlichen Körper in einem Land geboren sind, wo wir **Zugang zu Dharmainformationen** haben,
- und auch noch in einem Zeitalter, in dem überhaupt ein **Buddha gelehrt** hat, wo diese Lehre wirksam für uns zugänglich ist in einer authentischen Form. Das sind keine Selbstverständlichkeiten.  
Hat man in richtiger Weise diese Bedingungen erst einmal durchschaut, dann sieht man, wie unglaublich kostbar und selten diese Situation ist. Damit sollte man sich gründlich vertraut machen.

### **1d ... „Vorbereitung ist tiefgründiger als Hauptteil“**

Das ist eigentlich eine Art von Vorbereitung, die von so grundlegender Wichtigkeit ist, dass wir jetzt hier das Wort von Jigten Sumgön verstehen, der sagt: **„Gegenüber dem Hauptteil der Übung ist die Vorbereitung tiefgründiger.“**

**Wenn die Vorbereitung nicht richtig läuft, dann können wir den Hauptteil schon komplett vergessen.**

Wenn wir uns zum Beispiel aus Faszination mit den exotischen Methoden des Vajrayana befassen und **wir möchten** damit **ganz schnell und sofort** irgendwelche Kräfte und **Erwachen erlangen**, dann ist es nichts anderes, als ob wir ein Samenkorn da hinlegen und sagen: „Nun, jetzt wachse! Ich will die Blume sehen!“  
Es geschieht ohne das rechte Verständnis, dass all dies einen Prozess bedeutet.

Ein Samen wächst nicht sofort in eine Blume. **Es braucht die richtigen Bedingungen, es braucht eine Zeit, bis daraus die Qualitäten erwachsen.** Haben wir nicht dieses Verständnis, dann wird uns die Ungeduld den Prozess zunichtemachen.

So brauchen wir zu allererst die **Einsicht in diese Ursache-Wirkungs-Beziehung**, die damit beginnt, die kostbare Situation des menschlichen Lebens zu verstehen. Und welche schwierigen Bedingungen dazu notwendig sind wie z.B. eigenes Handeln, richtiges, gutes Handeln dazu notwendig ist und wie man schädliches und böses Handeln dabei vermeiden muss.

Dann haben wir aus dieser Einsicht heraus eine solide Voraussetzung, dass dann später der Hauptteil auch entsprechend gut geraten wird.

### **1e ... Die menschliche Existenz als „Boot“**

Das, sagt Rinpoche, ist zunächst einmal gesagt, in Bezug auf diese **menschliche Situation**, die dann, wenn sie in der Kostbarkeit verstanden ist, wie ein **Boot** ist – ein Boot, das dann in der Lage ist, uns **über die Wasser des Leidens** hinweg zum anderen rettenden, trockenen Ufer zu tragen. Dann haben wir das Potential richtig ausgenutzt. Wir sollten jede Gelegenheit benutzen, um uns noch gründlicher damit zu beschäftigen.

## Track 06

### 1f ... Die drei Aspekte der schwierig zu findenden menschlichen (Wieder-) Geburt

Noch einmal zu dem schwierig zu findenden Aspekt der menschlichen Chance.  
Es war bereits gesagt, dass da in erster Linie **drei Weisen** sind, sich das deutlich zu machen:

- Die erste ist durch **Ursache** – die Ursache zu verstehen, die überhaupt dazu führt, eine menschliche Gestalt zu haben. Es ist bereits gesagt worden, es ist in erster Linie die Herzensliebe, das Ausmaß an Liebe, das in uns den Freiraum, Offenheit und Reichtum schafft. Wie schwierig es ist, jene zu finden, die solche Liebe wirklich üben und wie viele genau das Gegenteil tun, das macht die Seltenheit deutlich. Das ist der eine Aspekt.
- Das Andere ist das klassische **Beispiel von der Schildkröte**, die am Grunde des Meeres ist und alle hundert Jahre nach oben taucht und zufällig gerade den Kopf durch ein hölzernes Joch steckt, das auf den Weltmeeren herumgetrieben wird. So sei das menschliche Leben noch schwieriger zu finden, als die Wahrscheinlichkeit, dass die Schildkröte das schafft, den Kopf da durch zu stecken.
- Das Dritte ist, die **Zahl der Lebewesen zu vergleichen**. Wir können das unschwer tun, indem wir nur einen einzigen Stein anheben und die Kleinstlebewesen betrachten. Je kleiner der Körper, desto größer scheint die Zahl zu sein. Sie sind viel zahlreicher als die Lebewesen, die als Menschen sich immerhin noch abzählen lassen.

### 1g ... Argumentation der Zahl: vergrößert um Zahl der „unsichtbaren“ Wesen

Und doch ist das **nur ein kleiner Bruchteil der Möglichkeiten an Lebewesen**. Das, was wir doch mit Augen und noch so klein da sehen unter einem Stein sind ja Lebewesen, die mit einem **Körper für uns sichtbar** sind. Es gibt darüber hinaus noch eine Unzahl von viel mehr Lebewesen, die für uns jetzt nicht im Körper sichtbar sind. Das ist mit unseren normalen Augen so nicht zugänglich. Es sind die **Worte der Erwachten** oder Hellsichtigen, die uns davon berichten.

Wenn wir daran Zweifel haben, gibt es durchaus eine Möglichkeit, das plausibel zu machen: Denken wir doch nur daran, jetzt und hier haben wir selber einen Körper. Dann kommt der Zeitpunkt, wo wir sterben und diesen Körper aufgeben. Solange, bis wir wieder einen Körper erlangt haben, in der anderen Welt geboren sind, ist da ein Zwischenraum, wo wir gerade keinen Körper haben.

**In diesem Zustand (ohne Körper) ist aber unser geistiges Erleben dennoch genauso intensiv** und wir kennen es aus Träumen. Jede Nacht, wenn wir träumen, haben wir

**im Traum** gar nicht unseren normalen Körper, sind dennoch **verängstigt, den Gefahren und Unsicherheiten der jeweiligen erlebten Welt ausgeliefert.**

So sind in ähnlicher Weise da ungezählte andere Lebewesen um uns herum zu allen Zeiten, die wir jetzt mit Form nicht sehen können, die aber ein empfindendes Bewusstsein haben, das auch dem Schrecken, der Angst und dem Getrieben-Sein dieser Welt ausgeliefert ist.

Das ist erst mal der Vergleich durch Zahl, durch Anzahl; zu sehen, dass im Unterschied zu der übergroßen Zahl von anderen Lebensformen die menschliche Form eine ganz seltene Ausnahmesituation darstellt.

### **1h ... Kein „grundlegender“ Unterschied zwischen den Lebewesen**

Schauen wir doch mal auf die anderen Lebensformen: Nehmen wir uns vielleicht ein Beispiel eines Lebewesens, das wir abstoßend, ekelig und richtig furchterregend finden. Und überlegen uns dann: Wie ist der Geisteszustand dieses Lebewesens? Und wie ist mein eigener Geisteszustand? Gibt es da einen grundlegenden Unterschied?

Wir müssten wohl eingestehen, dass wir beide nichts anderes im Sinn haben, als eigentlich Wohlergehen und Freude für uns zu erlangen. **Wir beide möchten Leiden vermeiden.** Und die Leidenschaften / starken Gefühlswallungen, die wir kennen, wie Ärger, Gier, Eifersucht usw., wie sie in uns sind, sind auch in diesen anderen Lebewesen. **Da ist eigentlich kein grundlegender Unterschied.**

Aber was macht dieses Lebewesen dazu, so zu sein? Wir sollten uns wirklich mal die Mühe machen, uns in diesen Zustand hineinzudenken, uns versuchen zu identifizieren mit diesem Körper des anderen Lebewesens und dem Geisteszustand, den wir so ekelig, abstoßend oder furchterregend finden.

Wir würden feststellen, dass in ihnen diese Art von Geisteszustand wirksam ist, zu dem wir selber auch fähig sind. Es gibt Leute, die sagen: „Was soll das? Menschen werden immer Menschen sein, Tiere immer Tiere und als Tiere geboren.“ Das ist kompletter Unsinn. Das wäre so, als würde man leugnen, dass die Erscheinungen von Bedingungen abhängig sind. **Alles in dieser Welt hängt von Bedingungen ab.** Die **Bedingung dafür**, in einem solchen Zustand zu erscheinen, der so **furchterregend**, ekelig und abstoßend ist, ist **Ärger**, ist Boshaftigkeit. Aus der Kraft von Ärger und Boshaftigkeit heraus wird man zu einem Lebewesen, das wie eine Giftschlange oder so etwas für uns erscheint. Und umgekehrt ist, wo immer da nur der Ansatz von **Freundlichkeit** und Liebe und Wohlwollen ist, entsteht daraus eine **liebliche Form**: irgendein Tier, das wir niedlich und süß finden.

Und dann gibt es diese Lebewesen, die als Kleinstlebewesen auf uns und in unserem Körper wie eine Gefahr wirken und **wir keine andere Wahl haben, als diese zu töten.** Weil wenn wir sie laufen lassen würden, dann würden sie uns dieses kostbaren menschlichen Körpers berauben. Da müssen wir einschreiten und das abwehren. **Abwehr bedeutet, wenn wir unseren Körper schützen, müssen wir gleichzeitig diese Lebewesen töten.** Das ist ein Zustand, in dem sie sind, der auch nichts anderes ist als

Boshaftigkeit, Ärger und tiefe Abneigung, aus der heraus sie getrieben erscheinen, unseren Körper aufzuessen und zerstören zu wollen. So ergeben sich all diese Lebenszustände aus den Geisteszuständen, die auch hier und jetzt uns zugänglich sind. Das muss man verstehen.

### 1i ... Erwachen aus „eigener Kraft“ ist unmöglich

Weiter heißt es in diesem Vers in der **dritten Zeile**:

**„Mich selbst und dann bei dieser Gelegenheit“** – das ist die zweite Zeile – **„bei dieser Gelegenheit, die so kostbar und so schwierig zu finden ist, dann mich selbst und andere aus dem Meer des Leidens zu befreien“**.

Das ist eine ganz wichtige Aussage. **Wenn wir glauben, wir könnten uns alleine in den Zustand des vollkommenen Buddha-Erwachens bringen, dann ist das ein Irrtum!**

Das wird nicht funktionieren! Es wird nur dann gehen, wenn wir diese Aufgabe für alle anderen Lebewesen auch übernehmen.

Es ist wichtig, dass man sagt, **für sich selbst und alle anderen Lebewesen, ohne Ausnahme, will ich diesen Zustand des Leidens überwinden.**

Und man kann sogar weiter gehen und sagen: die beste Art von Herangehensweise, von Herzensantrieb, wäre die, zu sagen, alle Lebewesen sind mir das Wichtige.

Die Aufgabe ist, dass alle anderen den Zustand des Freiseins von Leiden erreichen. Und die etwas abgeschwächtere Form wäre zu sagen, dass ich und die anderen, dass wir gleichzeitig diesen Zustand erreichen. Das ist die richtige Einstellung, die aus der kostbaren menschlichen Lebenssituation, aus dieser Chance heraus, erwächst – das heißt die Chance wirklich zu nutzen, dann ist die Chance nicht vertan.

Denn es ist **ausschließlich in dieser menschlichen Lebensform**, dass wir tatsächlich die **Möglichkeit** haben, etwas dafür zu tun, das eigene **Leid** und das Leid aller Lebewesen **überwinden zu können**.

### 1j ... „Tag und Nacht zu üben – ohne Unterlass“ ....

Wenn man schon eine solch' kostbare Gelegenheit erlangt hat, eine derart große Aufgabe in Angriff zu nehmen, dann gilt es, wie die **letzte Zeile** des Verses heißt: **„Sich Tag und Nacht, ohne Ablenkung und ohne Unterlass, sich genau diesem Ziele zu verpflichten.“**

Wie Milarepa es in seinen Worten ausdrückt, sagt: „Die höhere Lebensform erlangt, in einem höheren Lebensbereich gelandet, gilt es, großzügig zu sein, großzügig zu geben.“

Wenn ich schon einmal in einem solchen Zustand des Wohlergehens bin, dann **muss ich auch das, was ich habe, mit anderen teilen** – das gibt mir ja die Voraussetzung, dass ich in einem solchen Zustand bin, und von Schlaf getrennt, das Gute zu tun.

Wie wir es auch hier in diesem Drubchen, in dieser Anwendung, vor einigen Tagen

noch getan haben: wir haben durch intensive Übungen die Zeit des Schlafens relativ niedrig gehalten und so ergibt sich mehr Gelegenheit, Gutes zu tun, Herz und Geist mit Gutem zu verbinden. **In der Verminderung von Schlaf liegt die Gelegenheit zu viel Anwendung für gute Geisteskraft.** Das sind die Worte von Milarepa und in diesem Sinne wäre es die Konsequenz aus der Einsicht – wie sie im Bodhisattvavers enthalten ist – dass wir die Kostbarkeit, die Seltenheit der menschlichen Situation, begreifen als eine unglaublich große Chance, Wohl zu tun, für sich selbst und alle anderen Lebewesen. Und dass wir dann – Tag und Nacht – eigentlich nichts anderes mehr im Sinne haben können.

### **1k ... Üben in der Nacht – mittels OM AH HUNG**

Tag und Nacht, ohne Unterlass, sich dieser Aufgabe zu widmen. Und wir fragen uns vielleicht: Wie soll das denn in der Nacht geschehen, wo wir doch normalerweise schlafen?

Wie können wir denn in der Nacht, im Schlaf, in dieser Situation uns noch mit dieser großartigen Aufgabe, Gutes für uns selbst und andere zu tun, verbinden?

Eine hervorragende Methode dafür ist das, was man als die sogenannte **Vajrawiederholung** bezeichnet, das Verbinden mit den drei Buchstaben, **OM AH HUNG** im Atemstrom bedeutet, was damit erklärt ist.

Um das noch einmal in den richtigen Rahmen zu stellen: Haben wir eine solch großartige Aufgabe **als Ziel, das Erwachen und Freiwerden von Leiden für alle Lebewesen** zu bewirken, dann ist es gut, **dafür Vorbilder** zu haben, die genau diese Kraft des Erwachens bereits verkörpern. Man könnte sich hinwenden auf ein Vorbild wie Tara, die Befreierin, oder Avalokiteshvara, den Bodhisattva des großen Mitgefühls.

Wir könnten an Tara denken, und fänden uns (womöglich) inspiriert, und von dieser Kraft durchweht, diese Aufgabe auch in Anspruch zu nehmen. Welch' Vorbild auch immer wir wählen wollten, einen solchen makellosen Herzensansinnen, die Kraft all jener ist schon in der reinen Form von Körper, Sprache und Bewusstsein aller Buddhas enthalten, wie sie durch die Keimsilben OM, AH und HUNG repräsentiert sind.

Wir könnten unsere Aufmerksamkeit verbinden

- mit dem Atemstrom unseres Einatmens mit OM,
- das AH mit dem Atmen der darin ist und
- das Ausatmen mit HUNG.

Und ich habe anderen Tags erklärt, dass es reicht, wenn man sich auf die Keimsilbe HUNG konzentriert. Dass darin alleine schon alle Kräfte des Erwachens, alle Siddhis uns zuteil werden. Ich habe darüber nachgedacht: Habe ich auch die Begründung vollständig geliefert und alles richtig erklärt?

Ich möchte es an dieser Stelle noch einmal klar legen: **Wenn wir davon sprechen, Leiden zu überwinden, dann ist alles Leiden ja in der Ursache die Idee der Selbst-**

**bezogenheit. Es geht zurück auf diese unsinnige Sorge um mein eigenes vermeintliches Ich.**

In dem Augenblick, wo wir uns aber mit voller, ungeteilter Aufmerksamkeit auf diese Keimsilbe HUNG konzentrieren, dann ist da keine Idee von Selbst. Wo bitteschön hat denn so eine Keimsilbe ein Selbst?

Es ist wie ein Spiegelbild, ein Spiegelbild hat auch kein eigenständiges Dasein oder ein Selbst. So hat auch die Keimsilbe HUNG kein Eigenwesen oder Eigenleben.

**So erfahren wir in dem Moment, in dem wir uns auf eine solche Keimsilbe hinwenden, die Abwesenheit der Idee von Selbst.**

Wir können das auch beobachten: Wo in unserer Aufmerksamkeit lungert da noch weiter dieses Vorhanden-Wähnen von Ich und Selbst? Da, wo wir uns auf diese Keimsilbe HUNG konzentrieren?

So wäre die Übung in dieser Weise möglich, dass wir abends unseren Atemstrom mit OM AH und HUNG verbinden und die Aufmerksamkeit einsgerichtet auf der Keimsilbe ruhen lassen. Dann wird automatisch darin Gutes liegen und die Kraft des Erwachens aller Buddhas – (in Bezug auf) Körper, Sprache und Bewusstsein ist dann mit uns.

Umgekehrt, wenn wir uns nur so dem Prozess des Einschlafens überlassen, dann sind wir in diesem Zustand der Dumpfheit und Unbestimmtheit, wie man auch sagt, der Schläfrigkeit vollends ausgeliefert. Da ist darin weder etwas Gutes noch Schlechtes genau vorhersehbar. Es ist ein Zustand der Unbewusstheit. Viel besser wäre es, **mit einer richtigen Einstimmung und Konzentration in die Nacht zu gehen.**

## **Track 07**

### **11 ... Unablässiges Praktizieren – kein „Vertrödeln“ der Zeit mehr**

Liebe Freunde,

wir haben gesprochen über die kostbare menschliche Existenz und wie außerordentlich schwierig sie zu erlangen und doch so wertvoll als Chance ist. Jetzt möchte ich gerne hinzufügen, dass es ein Zitat gibt – von Je Tsongkapa – das diese Bedeutung sehr gut in zwei Zeilen zusammenfasst. Und dieser Vers ist so komprimiert und doch vollständig, dass er vielleicht für uns es wert ist, dass wir ihn aufschreiben und uns merken und einprägen.

Er heißt, die **erste Zeile**: „**Das schwierig zu Findende erkannt ist da kein Weg mehr, diese Gelegenheit in Faulheit oder in Trägheit verstreichen zu lassen.**“

Dann, wenn wir erkennen, wie schwierig und selten diese Gelegenheit ist, wie können wir dann noch einfach herumliegen und schlafen oder sonst wie die Zeit vertrödeln?

Die **zweite Zeile** heißt: „**Den großen Sinn und Nutzen erkannt wird sinnloses Tun aufgegeben.**“ Oder „**(Den großen Sinn und Nutzen erkannt) lass ab von sinnlosem Tun.**“

Wenn wir den großen Wert und Nutzen der menschlichen Existenz als Chance verstanden haben, dann werden wir das wie einen kostbaren Juwel versuchen zu beschützen, etwas außerordentlich Kostbares. Wir dürfen diese (sehr kostbare) Gelegenheit nicht (ungenutzt) verstreichen lassen.

Es wird dazu führen, dass wir – selbst wenn Müdigkeit herannaht – uns immer wieder zur Wachheit aufrufen. So, wie wenn man ein Manirad in der Hand hat – wie Rinpoche – und man merkt, dass man einschläft, dann ist es dabei herunterzufallen, das wird uns wieder aufwecken, dann kann man sofort wieder weiter in Wachheit verweilen.

**All der Unfug, die nutzlosen Tätigkeiten unseres Alltags werden dann abnehmen, wenn wir den großen Nutzen und die übergroße Wichtigkeit der menschlichen Geburt erkannt haben.**

## Vers 2 der 37 Bodhisattva-Übungen

### 2a ... Definition und Entstehen von Verwirrung

Wir kommen zu dem nächsten Vers und dieser Vers heißt:

**„Angesichts von Freunden (oder in Hinblick auf Freunde) – fließt / wallt das Begehren wie Wasser. Im Hinblick auf Feinde lodert Abneigung / Ärger / Hass wie Feuer. In finsterner Unwissenheit, die uns vergessen macht, was zu tun ist und (was) zu lassen, diese Heimat, die aufzugeben ist, das ist die Art und Weise, wie die Erben des Siegers sich üben.“**

Was ist darin angedeutet? Es geht darum, wie die Leidenschaften in unserem Geiste wirken und Leiden hervorrufen. Und um den grundsätzlichen Wirkungsmechanismus noch einmal deutlich zu machen, mag Bezug genommen werden auf den anderen Bodhisattva-Vers, der schon zitiert wurde, wo es heißt: **„Alles Leid ohne Ausnahme, kommt einzig aus dem Streben nach Freude und Glück für sich selbst. Der vollendet erwachte Buddhazustand aber kommt aus den Wünschen für das Wohl Anderer.“**

So ist zuallererst in uns die Unbewusstheit, ob wir im Nichts uns wahrhaft darüber klar sind, wie gar kein Unterschied zwischen uns und anderen besteht. In dieser Unaufmerksamkeit bildet sich dieser Wahn, dass man getrennt sei von anderen. Wenn eigentlich gesehen der Geist oder das **Bewusstsein aller Lebewesen nicht grundlegend verschieden** ist – Buddha-Natur ist so wie klares Wasser – dann ist es gleichsam, als würde man in klares Wasser eine Farbe hineintropfen, vielleicht eine schwarze Tinte, dann wird es schwarz, oder eine rote oder gelbe Farbe. Obwohl Wasser an und für sich keine Farbe hat und niemals eine Farbe selbst besitzt, wird dann doch die **klare Natur des Wassers durch die Farbe überdeckt und getrübt.**

Solcher Art wirkt dann in uns, wenn die Unbewusstheit erst einmal von uns Besitz ergriffen hat, die in der Folge alle anderen Geistesgifte (entstehen lässt) – haben wir einen Unterschied zwischen uns und anderen (erst gemacht) – dann entsteht auch Ärger, entsteht Abgrenzung, entsteht Begehren und sofort.



Und wenn dieser Vers hier davon spricht, dass **im Hinblick auf Freunde Begehren, im Hinblick auf Feinde Abneigung entsteht**, dann ist es dieses **Wechselspiel von Begehren** auf der einen Seite **und Ablehnung** auf der anderen Seite, das dann den Zustand erzeugt, den man als **Verwirrung** bezeichnet.

**Verwirrung ist das Resultat von fortwährend hin und her zu Oszillieren zwischen Begehren einerseits und Abneigung andererseits.**

#### **2b ... Aufgeben der Heimat – erst Anhaften und Ablehnen aufgeben**

Wenn wir uns hier die Verwirrung durch die Leidenschaften anschauen, wie sie in diesem Vers benannt sind, dann kommt dann am Schluss der Satz: „**Es sei das Heimatland, die Heimat aufzugeben.**“ Man mache sich aber klar, dass dieser Satz alleine aus dem Zusammenhang herausgerissen keinen Sinn macht. **Genau gesehen, heutzutage, wer lebt denn noch in seiner Heimat?** Fortwährend bewegen sich die Menschen, fahren zur Arbeit anderswo hin, eigentlich ist niemand mehr in (s)einer Heimat und fortwährend unterwegs. Es hat keinen Nutzen, wenn wir weiter in den Handlungen des Begehrens und Festklammerns uns bewegen und andererseits uns in Abneigung und Ärger und Hass gegenüber Leuten üben, die wir nicht mögen. **Solange die beiden Geistesregungen der Ablehnung und des süchtigen Anklammerns nicht aufgegeben sind, hat das bloße Verlassen der Heimatgegend für sich keinen einzigen Nutzen.**

#### **2c ... Freund oder Feind – Auswirkung unseres eigenen früheren Handelns**

Wenn es darum geht, aber diese beiden Tendenzen in sich selber abzumildern, dann muss da ein Verständnis reifen, das über die Ursache und Wirkungen eigenen Handelns und Erlebens aufgeklärt ist. Das bedeutet, **Karma**, das Gesetz von Ursache und Wirkung zu **verstehen**: wenn ich jemanden treffe, der mein **Feind** ist, dann ist dies nicht die Person selber, sondern **es hat zu tun mit meinem eigenen Handeln in der Vergangenheit**. Oder wenn ich einen Freund treffe, dann ist das die Auswirkung von eigenem Handeln...

#### **2d ... Heute Feind, morgen Freund – und umgekehrt**

Derart, dass **jene, die wir jetzt als Feinde sehen, (diese) waren im Grunde genommen in früheren Lebzeiten die besonders uns Nahestehenden**, es waren die Freunde, an die wir uns geklammert haben.

Stellen wir uns vor, wir seien Mutter gewesen, haben unser Kind verhätschelt und verwöhnt, dieses Kind aber irgendwann hat aufgehört, auf das Wort der Mutter zu hören und hat sich gegen die Mutter gestellt. Dann hat dasselbe Ausmaß, was wir vorher an Zuneigung und Liebe gespürt haben, plötzlich einen Umschlag erfahren und ist dann zu genau so viel Ärger geworden. Damit haben wir einen Feind geschaffen, so dass wir in späteren Lebzeiten dieser Person als Feind begegnen.

**So werden Freunde zu Feinde und Feinde zu Freunden.**

Dieses ganze traurige Drama und die Wechselfälle des Lebens ist in einem Wort sehr schön ausgedrückt, das auf einen großen Weisen zurückgeht, den Schüler des Buddha Katayana, der eines Tages eine solche Begegnung hatte.

Die Vorgeschichte war die, dass der Vater der Familie früher – es geht um eine Frau dabei – der Vater war früher ganz hingewandt auf sein Kind, hatte immer den Wunsch bei dem Kind zu sein, es zu beschützen, etwas für es zu tun.

Das Resultat war, dass als der **Vater** starb, war das Bewusstsein (des Vaters) in ein Vieh eingegangen, so dass er erstens in der Nähe des Kindes war und auch (zweitens) mit seinem Fleisch durch das Schlachten das Kind versorgen konnte. So wurde er also in der tibetischen Version als ein **Yak** wiedergeboren.

Und dann war der **Feind** des früheren Lebens jemand, dem man etwas geschuldet hatte, und diese Schulden waren nicht zurückgezahlt worden. Da war dann ein enormer Ärger gegenüber der Person, die früher Freund war, und der man Geld geliehen hatte, das aber nicht zurückbekam – es war immer noch der Groll da, das alles wieder zu haben (wollen).

So wurde diese Person (also der Feind) als **Kind** der Frau wiedergeboren. Als Kind ist es automatisch in der Nähe und kann sehr viel aus der Frau herausaugen und immer die Versorgung in Anspruch nehmen.

Dann war da noch die **Mutter** des früheren Lebens: die Mutter hatte ihre Aufgabe, sich um den Wohlstand der Familie zu kümmern, hat die Güter überwacht und war mit der Verwaltung des Besitzes vertraut. Diese wurde als Hund wiedergeboren.

Und so war die Situation:

- das Yak war geschlachtet, das Fleisch des Vaters sozusagen wurde gerade ver- speist,
- das Kind, der frühere Feind, lag im Schoss,
- die frühere Mutter, als Hund, lief herum und wollte auch was von dem Fleisch abhaben.
- Und gerade war die Frau, die dieses Kind im Arm hatte, dabei den Knochen ärgerlich auf den Hund zu werfen, damit er aufhört, sie zu bedrängen um das Fleisch.

In dem Moment betritt Katayana den Raum oder das Haus und er sieht in seiner Hell- sicht, was die wahren Beziehungen dieser Leute sind.

Er sagt: „Das Fleisch des Vaters essen, und auf die Mutter werfen, den Feind im eigenen Schoß. So ist das Drama dieser Welt, wiederholten Leids.“

## Track 08

### ze ... Mehr Gleichmut / Zurückhaltung in Bezug auf die Wechselfälle des Lebens

Wenn wir uns diese Begebenheit vor Augen führen, dann wird darin sehr deutlich, was

das **Grundmerkmal dieser Welt** ist, der Fortsetzung des Leids, *Samsara* genannt. Es ist, dass überall fortwährend **Freunde zu Feinden werden, Feinde werden zu Freunden**. Es ist ein großes sich-im-Kreise-bewegen / Wiederholen in unterschiedlichen Rollen und Situationen.

Wenn wir dies durchschauen, dann wäre es **sehr ratsam, sich nicht zu sehr aufzuregen, zu ereifern angesichts von Feinden und sich nicht zu sehr zu begeistern angesichts von Freunden**. Alles mit einer gewissen Zurückhaltung wahrzunehmen. Natürlich werden weiterhin die Empfindungen von Abneigung auftreten, (sowie) die Empfindungen von Verlangen auftreten. Die treten plötzlich immer wieder auf. Wichtig ist, dass man sie durchschaut und sieht: es hat keinen Zweck, ihnen in ihrer Intensität Glauben zu schenken, sie allzu ernst zu nehmen. Denn es kann der Feind zum Freund, (und) der Freund zum Feind werden.

Gerade im Hinblick auf Freunde ist das wichtig. Wenn wir uns zu sehr klammern an jene, denen unsere Liebe gilt, die unsere Zuneigung so begehren, wenn wir uns zu sehr an sie klammern, wird sogar in diesem Leben schon ein Schaden, eine Frustration daraus werden. So das bedeutet es eigentlich zu üben, jederzeit das Aufwallen dieser Gefühle zwar wahrzunehmen, aber ihnen nicht mit vollem Ernst zu folgen.

Wenn wir das weiter üben, damit vertraut werden, dann können wir **lernen, von Abneigung und Begehren zu lassen**. Und haben wir unsere Leidenschaften in dieser Weise besänftigt und beruhigt, dann braucht es auch nicht ein Heimatland aufzugeben. Egal, in welchem Land wir uns befinden, es ist immer dann recht, wenn wir frei sind von übermäßigem Begehren oder Ablehnung.

### **Vers 3 der 37 Bodhisattvaübungen**

#### **3a ... Den wahren inneren Feind, unsere Leidenschaften, bekämpfen**

Die **nächste Zeile**, im nächsten Vers heißt es: „**Wenn wir die ungunen, wenn wir unheilvolle Bezugspunkte loslassen, werden Leidenschaften von alleine schwinden**“.

Was ist damit gemeint? Natürlich ist der Bezugspunkt unserer Leidenschaft im Falle von Ärger zum Beispiel, ist dann jemand, den wir als unangenehm oder als Feind erleben.

Das ist unser erster Eindruck. Doch in Wirklichkeit ist es nicht die Person, die dort von sich aus Feind ist. Sondern **es ist einzig unser Ärger, der diese Person zum Feind macht**.

Und wenn das Festhalten an der Idee, dass diese Person der Feind sei, dass diese Person uns den Ärger auslöst, das allein ist der Bezugspunkt, der die Leidenschaften weiter anheizt.

### **3b ... Machtvolle Kraft des Ärgers – Feind ist innen, nicht außen**

Wenn es uns gelingt, mit Hilfe des Verständnisses von Ursache und Wirkung zu begreifen, dass **nicht diese Person der Feind ist, sondern unser eigener Ärger aus früheren Lebzeiten** diese Person jetzt so erscheinen lässt, dann kann der Ärger im Zaum gehalten werden.

Und wenn wir vergleichen in Bezug auf die Heftigkeit der verschiedenen Leidenschaften, gibt es ein Beispiel: Wenn wir im Hinblick auf Freunde hundertmal uns üben in Liebe und Zuneigung, dann ist doch ein einziges Mal Ärger zu haben gegenüber einem Feind von einer stärkeren Kraft.

Das liegt in der **Natur des Ärgers**, dass er **sofort von uns Besitz ergreift und die Wirkung des Guten zunichte macht**. Deshalb ist es so wichtig, gerade im Falle des Ärgers die eigentliche Beziehung, die hier stattfindet, zu durchschauen und sofort das Verständnis eintreten zu lassen, dass diese Person in früheren Lebzeiten jemand war, der gerade besonders liebevoll sich um uns gekümmert hat.

Und dass wir eigentlich hier **voller Anteilnahme sein sollten** und kein Platz für Ärger da zu sein hat. Und wenn dies der Fall ist, **wenn wir auf solche Art ablassen von dem Glauben, dass der Anlass unseres Ärgers draußen sei als Bezugspunkt, dann werden die Leidenschaften, die dadurch ausgelöst werden, in unserem Geiste automatisch abnehmen**.

Es sind nicht die Handlungen des Körpers und der Sprache so sehr, sondern es ist das, **was in unserem eigenen Bewusstsein davon ausgelöst wird** und unsere Reaktion darauf bildet.

So heißt die **zweite Zeile** dann: „**Wenn, frei von Ablenkung / unabgelenkt, wird die Übung, die Anwendung des Guten, sich von alleine / automatisch vermehren.**“

Es ist tatsächlich so: wenn wir – wie in der ersten Zeile geschehen –, von dem Glauben an den äußeren Anlass ablassen und so die Heftigkeit der Leidenschaften in uns besänftigt (wird), zur Ruhe kommt, dann wird es im Weiteren keinen großen Anlass zur Ablenkung mehr geben. Dann sind die kleineren Aufwallungen und Gedanken nicht ernsthaft ein Problem, und in diesem Freisein von innerer Ablenkung liegt automatisch die Kraft, das Gute zu vermehren.

### **3c ... In diesem Leben (gute) Vorsorge für weitere Geburten treffen**

Milarepa hat es in einem Wort ausgedrückt. Ach so, dann man muss sich klar machen, an dieser Stelle: wann soll denn dieses Gute am besten bewirkt werden? Was ist wichtiger: jetzt für dieses Leben etwas Gutes zu tun oder für das nächste Leben? Und Milarepa drückt es so aus: „Zwischen diesem und dem nächsten Leben ist da ein gar beschwerlich langer Weg.“ Wenn wir uns überlegen, was die Auswirkung unseres Tuns in diesem Leben ist und der Nutzen davon und dass es aber die Möglichkeit wäre, nach diesem Leben in einen Zustand des Leidens zu verfallen, in einem niederen Lebensbereich geboren zu werden, durch die Kraft unseres Ärgers, dann ist es

so viel wichtiger, dass wir Vorsorge treffen, in diesen späteren Lebzeiten, was nach diesem Leben kommt, dass wir dann die Möglichkeit weiter haben zur Vermehrung guter Geisteskraft.

Im Vergleich zu in diesem Leben etwas Gutes zu bewirken, ist es viel wichtiger, was auch für das nächste Leben Sorge trägt.

So ist die Aussage von Milarepa: „Zwischen diesem Leben und dem nächsten Leben ist ein gar beschwerlicher Weg.“ D.h. **man muss jetzt die Vorsorge treffen, sich dafür gut rüsten, dass man auch im nächsten Leben gut ankommen wird.**

Es ist ein sehr schönes Zitat von Milarepa, was aus einem Lied entnommen ist, dass er an seine Schülerin Paldabum sang. Und es kommen noch andere nützliche Hinweise in diesem Lied und Milarepa sagt, singt zu ihr: „Im Vergleich zu diesem Leben ist das nächste Leben voller Finsternis. Bist Du gerüstet mit einer Lampe dafür? Wenn Du nicht mit einer Lampe gerüstet bist, dann übe jetzt, das Licht zu sehen.“

Mit diesem Licht ist eigentlich gemeint die innere Einsichtskraft oder Weisheit. **Es ist unsere Intelligenz, die in der Lage ist, zu erkennen, was wirklich gut tut und was besser zu lassen ist. Wenn wir uns jetzt und hier mit dieser Intelligenz, die wie ein Licht ist und uns den Weg weisen kann, vertraut machen, dann kann diese Kraft des Lichtes auch im nächsten Leben wirken**, wir sind davon behütet und werden mit Hilfe dieses Lichtes den Weg in richtiger Weise finden.

Wenn umgekehrt wir (aber) jetzt diese Intelligenz vernachlässigen und dann solche Wegausrüstung nicht vorbereiten, dann werden wir im nächsten Leben sehr verwirrt sein und dort in der Dunkelheit unserer Unbewusstheit den Weg nicht finden.

## Track 09

### 3d ... Achtsamkeit reduziert unsere umherschweifenden Gedanken

Wir haben die **zweite Zeile** des Verses, wo es heißt: „**Ohne Ablenkung / Unabgelenkt wird die Kraft, die Anwendung des Guten, fortwährend anwachsen**“.

Und das heißt im Umkehrschluss, dass es so **wichtig ist, von Ablenkung frei zu sein**. Das ist überhaupt das Allerwichtigste. **Ablenkung ist genau das, was uns die Anwendung von Gutem vermasselt.**

Was es im Einzelnen bedeutet, wurde vielleicht gerade hier in den letzten Tagen sichtbar, wo wir uns in der Übung des Drubchens befunden haben. Es hätte keinen Zweck und Nutzen, wenn wir während dieser Zeit alleine unseren Körper hier einsperren und den Körper stillsitzen lassen, aber im Geiste überall in der Welt spazieren gehen. Dann bräuchte man auch nicht hier in diesem Raum zu sitzen und an einem solchen Drubchen teilzunehmen.

Das Wichtige ist dabei, die Tätigkeit unseres Geistes so in seiner Achtsamkeit einzufangen, dass nicht die Gedanken wild überall auf die äußere Welt sich richten und dort sich zerstreuen.

Es hat einer während des Drubchens eine sehr schöne Frage gestellt, eine Bemerkung

gemacht und gesagt: „Jetzt habe ich verstanden, wofür das gut ist. Weil in diesem Drubchen, in dieser Übung, habe ich festgestellt, wie sehr ich doch in aufgeregter Gedankenaktivität verloren gehe, wie meine Gedanken hier und dort hin spazieren gehen. Und ich habe gesehen, dass ich mir dessen bewusst werden muss. Jetzt ist es mir erst aufgefallen, welche Unmaßen von Gedanken in alle Richtungen ziehen.“

Es ist gerade die Achtsamkeit oder Umsicht, die hier in dieser Übung wach wird, die mir diese Ablenkung / Verwirrung vor Augen führt. Wenn ich der Ablenkung nachgebe, wird die Achtsamkeit verschwinden, die Umsicht. Umgekehrt kann ich mit dieser Achtsamkeit verhindern, dass die Gedanken wild in alle Richtungen gehen.

Aus diesem Grunde sagt Rinpoche – hat er erklärt – **welchen großen Nutzen es hat, wenn man seine Aufmerksamkeit nach innen bündelt und einen Anker dafür findet als die Keimsilbe HUNG**, auf der man in der Flamme sich eine Keimsilbe HUNG vorstellt, und darauf mit ungeteilter Aufmerksamkeit ruht. Dann haben wir einen Bezugspunkt, um zu ermessen, ob unsere Gedankenaktivität die Aufmerksamkeit uns rauben will und in Zerstreuung verschwinden ließe.

Es geht also darum, dass wir diese feinen Bewegungen unserer Abneigung und unseres Begehrens auch erkennen, dass wir **lernen, etwas lockerer die Dinge zu nehmen und nicht uns zu verbeißen in der Abneigung oder süchtigem Verlangen**.

Es heißt, dass es für Leute, die ein Übermaß an Gedankenaktivität entfalten, die Übung im Vajrayana angeraten ist, in der man die Vorstellung einer Gottheit entstehen lässt. Utpathikrama oder der Prozess des Entstehen-Lassens einer Gottheit ist dann als Übung besonders hilfreich. Warum? Weil fortwährend diese Menge der Gedankenaktivität genährt wird durch die feine Unterstellung in Hinblick auf alle Sinneswahrnehmungen, dass dort irgendein Wohlbefinden äußerlich erreichbar wäre. Es ist ein feines Begehren, das eine feine Heilserwartung an unsere Sinnesbereiche richtet, oder eine feine Abneigung in unseren Wahrnehmungen schon enthalten. Diese feinen, kleinen Geistesregungen von Abneigung und süchtigem Begehren sind so vielfältig, dass wir es am Anfang schwer haben, sie im Einzelnen zu erkennen.

### **3e ... Hilfreiche Übung im Vajrayana: sich als Yidam erstehen lassen**

Deshalb ist die Übung hilfreich, **sich hinzuwenden auf die Gestalt einer makellosen Weisheitsgottheit**, deren Gestalt man zunächst deutlich erstehen lässt und sich auf alle Details des Körperschmucks und der verschiedenen Einzelheiten der Haupt- und Nebenmerkmale hinwendet. Damit erreicht man schon in der Hinwendung ein Samadhi, eine Konzentration, eine Sammlung, die als Deutlichkeit bezeichnet wird.

Es ist eine **deutliche Erscheinung, jedoch ohne Substanz** und im zweiten wäre es dann wichtig, sich daran zu erinnern, dass diese so deutlich so vorgestellten Einzelheiten allesamt eine **symbolische Bedeutung** tragen.

D.h., vom Wort her, der Terminologie her, heißt es, die Makellosigkeit zu erinnern. Das heißt die makellose Bedeutung anhand der Form zu erinnern.

**Durch diese beiden Hauptaspekte alleine**, die im Hinblick auf eine Gottheit zu üben sind, **kann man schon die große Masse der Gedankentätigkeit einfangen**, die andererseits sich in Begehren oder Abneigung ergehen würden.

Und wenn wir diese Gestalt der Gottheit solcherart klar und deutlich verstanden haben, sehen können und die Reinheit, die Makellosigkeit, erinnern, dann ist sie jedoch als Erscheinung wie Regenbogenlicht, ohne Substanz.

Sind wir damit vertraut geworden, kann man in einem anderen Prozess, den man als Prozess der Vervollkommnung, Tsampanakrama, bezeichnet, in der wir uns nichts mehr vorstellen, nur Aufmerksamkeit in uns selbst ruhen lassen. **Dann kann spontan in uns die Einsicht wirken, dass alles, was in uns auftaucht, leer ist und ohne Substanz.** So stehen die beiden Verfahren oder Prozesse in einem sinnvollen Verhältnis zueinander.

Er (Rinpoche) hat es versucht, immer anhand der Flamme zu verdeutlichen. Diese **Flamme selber hat ja auch keine Substanz**, sie ist also ein Beispiel, **ebenso wie die Gestalt der Gottheit**, die als Regenbogenlicht gleich beschrieben ist. Die Flamme selber hat zwar eine deutliche Form, aber wenn man genau hinschaut, ist nichts daran, was man fassen könnte oder sagen könnte, hier ist das Eigenleben der Flamme. Das ist auch ein Beispiel dafür in der Übung der Konzentration, dass dort nichts Fassbares enthalten ist.

Damit kommen wir zur **dritten Zeile**, wo es heisst: „**Ist Wachheit deutlich / klar, dann entsteht Gewissheit in Bezug auf Dharma.**“

Wie kommt es dazu? Zunächst, in der vorausgehenden Zeile, war **durch das Freisein von Ablenkung automatisch eine Anwendung von Gutem entstanden.**

**Dieses Gute heißt im Kern**, dass mehr Umsicht, **mehr Achtsamkeit**, mehr Wachheit entsteht. So dass ohne ein Sich-Verlieren in die Geistesregung der Abneigung oder in süchtiges Verlangen, ohne Erwartung, Hoffnung und Furcht, **Wachheit immer mehr lernt, in sich selbst zu ruhen**, einfach so für sich da zu sein.

Das ist die dritte Zeile: ist solcherart Wachheit entstanden, wird das Auftauchen von Leidenschaften wie Ärger oder Gier keinen Ansatz des Schadens mehr finden. **Diese Wachheit durchschaut gleichermaßen das Spiel dieser Geistesregung von Ärger und von Gier.**

Und wenn so für sich selbst kein Schaden mehr entsteht, und das Spiel der Leidenschaften durchschaut ist, heisst es, ist zugleich aber auch **großes Mitempfinden mit all jenen, die dies (Spiel) genau nicht durchschauen.**

Es heißt, dass jeder, der einen solchen Zustand gelöster, heiterer Wachheit entwickelt hat, nicht mehr sich verfängt in den eigenen Leidenschaften, dass jeder dieser im Hinblick auf Andere, die ihn ärgern, sich nutzlos selber Schaden zufügen, großes Mitempfinden hat.

**Diese Art von Berührtheit im Herzen richtet sich unterschiedslos auf alle anderen**

**Lebewesen.** Man spricht auch davon, dass für alle, die dies nicht erkennen, die die Natur ihres Bewusstseins solcher Art nicht erkennen, spontan, anstrengungsfreies Mitgefühl wirksam ist.

**Anstrengungsfreies, müheloses Mitgefühl ist das Gegenteil von** dem, was wir jetzt und hier als **Mitgefühl** üben, wo wir uns jemanden nehmen und sagen: „Ach dieser arme Mensch, der ohne Einkommen ist, am Verhungern, oder so viel Leiden hat, wie berührt das mein Herz“.

Im Hinblick auf jemanden, eine bestimmte Person, sich Mühe zu geben, dass dann genügend Herzenswärme und Mitgefühl wach wird.

Anstrengungsfreies Mitgefühl, eigentliches Mitgefühl, ist (bedeutet) in der Natur des eigenen Bewusstseins zu ruhen und tritt spontan auf in Hinblick auf all jene, die diese Erkenntnis noch nicht erlangt haben.

## Track 10

### 3f ... Zurückgezogenheit (in allen 3 Aspekten) üben

Die **letzte Zeile** dieses Verses heißt: „**Auf Zurückgezogenheit sich zu verlassen ist die Übung derer, die die Erben des Siegers sind**“.

Zurückgezogenheit hat mehrere Aspekte: man könnte einen körperlichen, einen sprachlichen und einen geistigen (Aspekt) unterscheiden.

- Wenn wir anderentags hier gemeinsam gesessen haben in dieser Klausur, dann ist die Klausur selber, wie der Name schon sagt, so ein Sich-zurückziehen davon, in körperliche Aktivitäten unterschiedlicher Art, in Geschäftigkeiten sich zu verlieren. Frei von Geschäftigkeit, das ist das **Zurückgezogensein des Körpers**.
- Haben wir uns dabei zugleich des Sprechens enthalten, die Zeit über geschwiegen, dann ist dies das **Zurückgezogensein in Bezug auf Sprache**.
- Und dann bleibt noch die **Geistestätigkeit**. Da geht es im eigentlichen darum – wie bereits gesagt – sich nicht in der Vielheit der Gedankenaktivität zu verlieren. Das ist wohlbemerkt ein ganz wichtiger Punkt – nicht, dass da keine Gedanken auftreten. Das Auftreten von Gedanken ist weder zu verhindern noch ist es notwendig das zu verhindern. **Wichtig ist, dass** – wenn Gedanken auftreten – **man sich nicht** im Sinne des Nachdenkens und Nachhängens **in solchen Gedankenketten verliert**.

Da wo kein Klammern an die Gültigkeit und Wahrheit solcher Gedanken stattfindet, sind Gedanken für sich ohne Schaden und Nutzen.

So dass der große Meister unserer Übertragungslinie Gampopa es so ausdrückt und sagt: „Für die Yogis und Yoginis, die nicht an ihren Gedanken mehr festhalten, ist es ok, wenn sie in einer Klausur sich befinden, ist aber auch ok, wenn sie draußen umherlaufen.“

Dann gibt es **keinerlei Notwendigkeit mehr, den Körper in eine Klausur zu sperren, wenn ohnehin schon kein Klammern mehr an die Gültigkeit der eigenen Gedanken stattfindet**.