

Vers 4 der 37 Bodhisattvaübungen

4a ... Das Leben ist nichts anderes als ein Traum (vgl. auch 6q)

Damit kommen wir zu dem nächsten Vers. Da heißt es: **„Die Freunde, die uns lange begleiten, die Freunde und Verwandten, die uns lange begleiteten, sie werden je einzeln von uns getrennt. Das mit Mühe erworbene Hab und Gut oder der Besitz wird letztlich zurückbleiben. Das Gasthaus, die Herberge dieses Körpers, zurückgelassen von dem Bewusstsein, das diesen Körper aufgibt. Deshalb die Sicht der, sich nicht um dieses Leben zu sorgen, die Sorge um dieses Leben fallen zu lassen, ist die Übung derer, die das Erbe des Siegers antreten möchten.“**

Dieser Vers hat einen klaren Hinweis auf die Übung des Vertrautwerdens mit der Unbeständigkeit dieser Welt und indem wir uns vor Augen halten, wie alle unsere Freunde je einzeln von uns getrennt werden, Hab und Gut und Besitz letztlich nicht mitzunehmen ist, sogar der Körper zurückgelassen wird, dann ist es die Aufforderung, hier sich nicht in der Sorge übermäßig um dieses Leben zu verstricken. Denn die Ausgangssituation ist nun mal (so), dass wir, wenn wir dieses Leben ernst und wichtig nehmen, einerseits aus großem Begehren uns bemühen um die Dinge, die wir meinen, unbedingt bekommen zu müssen und andererseits uns in Vermeidungsstrategien im Hinblick auf das üben, was wir nicht mögen.

Wie wollten wir solche Sorge aufgeben? Wenn uns das anhand der Unbeständigkeit alleine noch nicht deutlich ist, dann kann man noch eine weitere Einsicht hinzufügen. So wie es heißt, ist **dieses Leben doch nichts anderes als ein Traum**.

4b ... Beispiele für die Behauptung „Das Leben ist ein Traum“

Wenn uns dies erstaunt, dann mache man sich nur deutlich, wie letztlich das gesamte Leben dieselbe Struktur aufweist, wie jeder **einzelne Tag**.

Morgens wachen wir auf und abends versinken wir in die Umnachtung des Tiefschlafs - bloß, um am nächsten Morgen wieder ein Erlebnis einer neu entstehenden Welt zu haben, die abends sich (wiederum) völlig auflöst.

Unser **gesamtes Leben** aber hat eine ähnliche Struktur. Wir sind zunächst im Mutterleib. Dort wo das Bewusstsein zunächst in den Mutterschoß eintritt, ist auch ein Zustand von Umnachtung, an den wir uns nicht einmal erinnern können. Dann entfaltet sich die Wahrnehmung dieses Lebens, bis sie dann eines Tages am Ende unseres Lebens im Prozess des Sterbens sich auflöst.

Der **Prozess des Sterbens**, wo man der Reihe nach die rote, die weiße, und dann die schwarze Form des Erlebens hat. Genau genommen geschieht das aber jede Nacht, in jedem Moment des Tiefschlafs. Rinpoche sagt, es ist wirklich wie sterben. Das Fallen in den **Tiefschlaf ist** der gleiche Prozess, **wie** wir ihn dann im **Sterben erleben**. So ist es gleichsam so, als habe man in dem großen Traumgeschehen, das die gesamte Dauer dieses Lebens umspannt, lauter kleine Bonsaiträume mit jeder Nacht, wo wir dann wieder Träume im Traum haben.

4c ... „Alles ist wie ein Traum“

Und wenn uns dies deutlich wird, dass **alles nur wie ein Traumgeschehen ist**, keine eigenständige Wirklichkeit hat, dann fällt es auch leicht das **Klammern an diese Welt aufzugeben**, da wir uns aus übermäßiger Sorge um die Welt in Abneigung und in Gier ergehen.

Umgekehrt, wenn wir diesen Bestrebungen nachgehen, wenn wir wie in einem süchtigen Verlangen all den Dingen des Begehrens nachlaufen oder uns wehren heftig gegen das, was uns unangenehm ist, diese Dinge können wir nicht mit uns nehmen.

4d ... Bodhicitta – das einzige Gut, das den Tod überdauert und weiterlebt

Was aber einzig wirklich zu erreichen ist in diesem Leben, ist die Herzenskraft des Bodhicitta/Herzenswärme in uns zu nähren. **Bodhicitta ist das einzige Gut, das wir tatsächlich mit uns nehmen können (in den Tod und in zukünftige Leben)**. Darauf sollten wir uns konzentrieren, nachdem wir verstanden haben, dass all unsere Abneigungen und Vorlieben, denen wir so intensiv nachgehen und die uns soviel Sorgen bereiten, keinen dauerhaften Nutzen uns bringen, da wir nichts von alledem mit uns in den Tod und darüber hinaus mitnehmen können.

Vers 5 der 37 Bodhisattvaübungen

5a ... Richtige Umgebung und richtige Freunde suchen – falsche Freunde meiden

Im **fünften Vers** heißt es: *„Wer immer unser Freund ist, so dass dadurch die drei Geistesgifte sich in uns vermehren und die Kraft von Liebe und Mitgefühl abnimmt, solche üblen Freunde aufzugeben ist die Übung derer, die das Erbe des Siegers antreten möchten.“*

Was ist damit gemeint? Dieser Vers bezieht sich auf jene unter uns, deren Fähigkeit zur Achtsamkeit und Umsicht sehr abhängig ist von der Begleitung oder Umgebung, in der wir uns befinden. Und so sollten wir dafür Sorge tragen, so rät dieser Vers an, dass **wir uns die richtige Umgebung oder die richtigen Begleiter suchen**. Die richtige Begleitung sich zu suchen, das heißt, wir sollten in diesem Falle Sorge tragen, dass wir **nicht unter den Einfluss von falschen Freunden geraten**.

5b ... Falsche Freunde – die beiden Arten

Was sind falsche Freunde? Das könnte man in mehrerlei Hinsicht beschreiben:

- die eine Art, das ist sicher die tiefgreifendere und schädlichere, das ist, **wenn man völlig verschiedene Auffassungen von dieser Welt hat**. Wenn wir uns mit anderen zusammen tun, die überhaupt keine Wechselbeziehung zwischen dem eigenen Erleben und dem eigenen Handeln sehen, die eine solche Ursache-Wirkungs-Beziehung nicht kennen oder nicht kennen wollen und die deshalb auch keine

früheren oder späteren Lebzeiten als Konsequenz eigenen Handelns annehmen. Sie wären grundlegend mit uns nicht kompatibel, weil sie **kein Verständnis von Karma**, von Ursache und Wirkung, anerkennen. Das wäre der eigentlich schädliche Einfluss.

- In einem zweiten Sinne, wären es solche, deren **Verhalten** sich fortwährend in **Unfug und selbstzerstörerischem** Gebrauch von Alkohol, Drogen und ähnlichen Dingen ergeht. Dabei ist es nicht so sehr wichtig, dass wir uns voller Angst und Widerwillen versuchen, von diesen Personen zu trennen, das wäre ja geradezu unsinnig. Man müsste sich nur vor Augen führen, dass selbst in einer einzigen Familie schon ganz unterschiedliche Weltauffassungen auftreten. Es könnte sein, dass alle Familienmitglieder unterschiedlichen Wegen und Lebensweisen nachgehen. Die bloße Tatsache, dass sie alle unterschiedlich leben und andere Auffassungen haben, sollte nicht dazu führen, die Familienbande zu trennen und uns von diesen zu lösen.

5c ... Falsche Freunde nicht zum Vorbild machen – heilsame Handlungen begehen

Wichtig ist, dass wir in unserem Inneren nicht unter den Einfluss dieser Person geraten, sie als Leit- und Vorbilder für unser Handeln sehen. Das heißt, wenn wir von Liebe und Mitgefühl für alle uns umgebenen Personen erfüllt sind, besteht keinerlei Gefahr, dass wir unter den Einfluss solcher falschen Ansichten und Verhaltensweisen geraten.

Es ist ein sehr schöner Ausspruch, der hier auf Khenpo Jigme Kuntsog zurückgeht. Er hat es auf eine kurze Formel gebracht, er sagt: „Die Selbstbestimmung nicht verlieren und anderer Geist nicht aufzuregen.“ Das war seine Kernanweisung.

- In erster Linie geht es darum, die **Selbstbestimmung** im eigenen Bewusstsein nicht zu verlieren. Was ist dies? Es ist nichts anderes als die Wachheit und Umsicht, die in uns zu **erkennen** in der Lage ist, **was für uns gut ist, heilsam, und was schädlich ist.** Wo wir die Beziehung zwischen Ursache und Wirkung zu verstehen in der Lage sind. Solch eine Intelligenz sollte niemals von uns getrennt sein. Denn sie gibt uns gerade die Möglichkeit zur Selbstverantwortung im Handeln. Das ist die wahre Selbstbestimmung, die wir durch solche Einsicht und Wachheit im Geiste erreichen. Diese gilt es, niemals zu verlieren. **Wenn wir in unserem Herzen solche Wachheit bewahren, dann spielt es keine Rolle, mit wem wir äußerlich zusammen sind.** Einzig entscheidend, dass wir nicht die Ansicht anderer annehmen und unter deren Verhaltenseinfluss geraten.

Track 11

5d ... Die Qualitäten und nicht die Fehler in anderen sehen

- Es gibt hierbei noch einen anderen Aspekt, wenn hier die Rede ist von schlechten Freunden, die zu vermeiden sind. An dieser Stelle muss man auch über jene sprechen, die uns **zuerst als geistige Führer**, als Herzensfreunde erscheinen, aber die uns dann **zu einem späteren Zeitpunkt vielleicht nicht mehr als gute Lehrer**

erscheinen. Was das ganze Gespräch (betrifft) über: Wer ist ein guter Lehrer, wer ist kein guter Lehrer? Hier, das steht in Beziehung zu dieser dritten Zeile „jene, die in uns Liebe und Mitgefühl zum Abnehmen bringen“ und wichtig ist, dass wir, egal zu wem wir eine Beziehung als Lehrer oder Herzensfreund aufgenommen haben, dass wir uns **nicht in das Betrachten von Fehlern und Makeln ergehen.** Denn selbst das ist gar nicht so wichtig.

- Wichtig ist, dass wir in der Lage sind, in Selbstbestimmung die **Qualitäten dieser Person zu übernehmen.** Was diese Person obendrein an Makeln im Charakter trägt, ist nicht so entscheidend. Es ist unsere Aufgabe, dass wir **an den Qualitäten dieser Person lernen und dadurch unsere Liebe und unser Mitgefühl bewahren und beschützen.**

5e ... Warum es heutzutage schwierig ist, gute Lehrer zu finden

Es gibt ein Wort von Sakya Pandita: „Von einem schlechten Lehrer kann man dennoch gutes lernen, so wie man ...“ - was gewinnt man von einem bestimmten Wildtier? Moschus - also, so wie man „... von einem Moschusochsen einfach diesen Moschus entnehmen kann“.

Das soll den Hinweis geben, dass wir sehr wohl in Eigenverantwortung in der Lage sind, das Gute zu sehen. Wir müssen nicht auf die Fehler starren. Aber das ist genau heutzutage außerordentlich unmodern geworden. Es ist geradezu üblich, heutzutage in erster Linie nur die Fehler zu sehen und **deswegen ist es so schwierig, noch gute Lehrer zu finden, weil wir überall nur Fehler sehen.**

Das wird sehr deutlich auch in einer netten Geschichte aus Tibet, wo die Rede ist von einem der großen Lehrer, sagt Rinpoche, den wir haben in unserer Gegend, er ist aus der Gegend von Langka. Er erzählt von seinem eigenen Lehrer, der zugleich der Tertön Ösel Dorje war und zugleich einer der Lehrer von Jamyang Kongtrul Lodrö Thaye und Khyentse Wangpo war. Dieser Tertön Ösel Dorje berichtet, dass er in der Gegend in der Rinpoche lebte, überhaupt nicht beliebt ist, niemand Vertrauen in ihn hat, obwohl er der Lehrer von Khyentse Wangpo ist und von ihm Unterweisungen erbitten. Er hat es sehr schön ausgedrückt: „Wenn es um einen guten Lehrer geht, gibt es keinen besseren als den Tertön Ösel Dorje. Aber wenn es um einen schlechten Menschen geht, gibt es auch niemanden, der einen schlechteren Charakter hat als dieser Tertön Ösel Dorje.“

Das soll ausdrücken, wie wir **gewohnt sind, überall die Fehler und Makel, Charakterfehler, der Menschen zu sehen.** Aber **viel wichtiger** wäre es, **zu erkennen, welche Qualitäten sie haben.** Es liegt ganz an uns, dass wir von den Qualitäten und Vorzügen dieser Menschen lernen. Wir müssen nicht wie besessen auf deren Fehler starren. Wir können die Fehler dieser Person gut bei ihnen lassen und darüber hinwegsehen, wenn wir gleichzeitig **von den Qualitäten lernen** können.

5f ... Wenn ein guter Lehrer plötzlich schlecht zu sein scheint

Im Nachtrag zum vorigen Vers hat Rinpoche gesagt: Es ist es so, dass wir heutzutage eigentlich lernen sollten, gute oder schlechte Lehrer nicht danach zu beurteilen, wie viel Fehler wir bei diesen sehen, sondern es kommt einfach darauf an, dass wir lernen, von den Qualitäten.

Wenn es sich aber so erweist, dass wir **plötzlich den Eindruck haben, dass dieser oder jener Lehrer nicht gut ist, dieses als eigenen Fehler der Wahrnehmung begreifen**. Es ist nicht nötig, dass wir uns im Herzen abwenden und das Herzensband des Vertrauens mit einem Lehrer brechen. Da wo man sich nicht wohlfühlt, kann man das durchaus als die eigene Fehlwahrnehmung begreifen. Man muss ja nicht unbedingt mit dieser Person alleine lernen. Man kann ja auch mit anderen lernen, wo man sich von Herzen her hingezogen fühlt. Das bedeutet **nicht, mit der vorherigen Person das Band des Vertrauens oder der Zuneigung brechen** zu müssen. Das ist ganz wichtig. Man sollte dieses lernen im Umgang mit verschiedenen Lehrern.

Vers 6 der 37 Bodhisattvaübungen

6a ... Qualitäten eines guten Lehrers (vgl. auch 6g & 6i)

Nun kommen wir zu dem nächsten Vers, wo die Rede ist von jenen, *„wenn wir uns ihnen anvertrauen, dass dann die Qualitäten und Vorzüge in uns zunehmen wie der zunehmende Mond. So jemand, der ein wahrer Herzensfreund ist, der uns mit dem Guten vertraut macht, ihn für wichtiger zu schätzen als den eigenen Körper. Das ist die Übung jener, die das Erbe des Siegers antreten.“*

Ist die Rede von jenen, die uns gute Vorbilder und Führer unseres Herzens sind? Welche Qualitäten sollten sie haben?

- **Hauptqualität**, die zu nennen ist, wäre **Liebe, Mitgefühl und Fürsorge**.
- Und in zweiter Hinsicht auch ist es wichtig, dass sie **diejenigen** sind, **die uns aufklären über die Beziehung zwischen Ursache und Wirkung** im eigenen Handeln. Wir brauchen jemanden, der uns erklärt, welche Folgen unser eigenes Tun hat. Auf was zu achten ist, **welche Dinge zu tun und welche anderen zu lassen sind**. Wenn man den Nutzen einer solchen Aufklärung bedenkt, dann ist er unbeschreiblich groß. Wollte uns jemand Millionen an Geld versprechen, dann wäre doch für uns der Nutzen eines einzigen Wortes, das uns über die Beziehung von Ursache und Wirkung im eigenen Handeln aufklärt, ungleich größer. Denn **diese Erkenntnis versetzt uns in die Fähigkeit der Selbstverantwortung**. Es ist die Kraft, die uns nicht nur in diesem Leben, sondern auch in den zukünftigen Leben davor bewahrt, uns in eigenes Unheil zu verstricken. So groß ist dieser Nutzen, dass es heißt, das ist das wahre Licht, das unsere Welt erhellt.
- Und in diesem Sinne ist so eine **Person**, die uns eine derartige Einführung und wichtige Information weitergibt, **wichtiger zu schätzen als der eigene Körper**. Warum das? Nun, unser eigener Körper hat keinen dauerhaften Bestand. Es wird, ob wir wollen oder nicht, der Zeitpunkt kommen, wo wir diesen Körper zurücklassen müssen. Wir können an ihm nicht festhalten. Auf der anderen Seite

trägt aber die befreiende Information, wäre es allein nur die **Aufklärung über die Gesetzmäßigkeit von Ursache und Wirkung**, so viel Kraft in sich, **dass sie uns in allen zukünftigen Lebzeiten zu schützen** in der Lage wäre. In dieser Hinsicht ist sie viel wertvoller als dieser Körper und alles, was wir darum tun, um diesen Körper zu erhalten. Er wird ohnehin eines Tages vergehen. Was mit unserem Bewusstsein weiter geschieht, das ist von ungleich größerer Wichtigkeit.

Track 12

6b ... Definition von reiner Sicht

Ist die Rede von solchen (Menschen), die uns Vorbild und Freund unseres Herzens und Lehrer sein können, dann ist **in erster Linie** das **wichtig**, was als reine Wahrnehmung oder **reine Sicht** bezeichnet wird.

Reine Sicht heißt,

- dass wir die **Qualitäten und Vorzüge einer Person wahrnehmen** und nicht ins Stochern nach Fehlern und Makeln verfallen. Das ist wichtig in Bezug auf alle Lebewesen und insbesondere wichtig in Bezug auf jene, die uns Lehrer sind. Und solche Reinheit der Wahrnehmung hat ungeahnte Vorzüge. Es ist in unserer eigenen Erfahrung vielleicht deutlich, wenn wir eine reine Sicht von jemandem haben, dann sehen wir die Qualitäten. Wir sind voller Bewunderung in unserem Herzen und wir freuen uns mit über diese Qualitäten, diese Freude ist sofort bei uns. Unser Geisteszustand ist erhellt und heiter und voller innerer Klarheit und Wachheit. Das ist die natürliche Folge davon, dass wir nach außen eine solche reine Sicht entfalten können.
- Umgekehrt, **wenn wir Fehler bei anderen sehen** und uns im Geisteszustand der Kritik und des Suchens nach Makeln und Fehlern befinden, dann **sind da sofort ganz viele Gedanken der Abneigung**, des Ärgers, des Missfallens und so fort **und entsprechend** ist auch **unser Gemütszustand**. Warum sollten wir also nicht lieber in jenem Zustand verweilen, der solche reine Sicht sich zu eigen macht?

6c ... Sichtweise von Vajrayana und Mahayana bezüglich anderer Lebewesen

In der Tradition des **Vajrayana** ist die Rede hierbei von reiner Sicht – von dem Erkennen ursprünglicher Makellosigkeit, das **alles, was auch geschieht**, uns gegenübertritt, **von jeher rein und makellos ist**.

Aus der Sichtweise des großartigen Fahrzeugs, **Mahayana** (Bodhisattvaweg), ist es zu erkennen, dass **alle Lebewesen ohne Ausnahme früher unsere gütigen Mütter** und Eltern gewesen sind, so dass sie **ausnahmslos die Spender von Liebe und Fürsorge** sind.

In der Sichtweise von **Vajrayana** ist es die **ursprüngliche Makellosigkeit** zu sehen, dass **alle Lebewesen von jeher schon das Potential vollkommenen Erwachens in sich tragen**. Es gibt kein Lebewesen, das nicht mit dieser Begabung ausgestattet ist. So

sind sie **alle schon im Kern vollendete Buddhas**, ganz im Sinne des Wortes, was wir von Milarepa gehört haben: „Nicht Lebewesen habe ich hier gesehen, ich sehe einzig Buddhas“. Und wenn Milarepa sagt, ich sehe ausschließlich Buddhas, dann sollen wir nicht denken, in dem Moment, wo er die Augen öffnet, sieht er Buddhas, sondern es ist die Kraft seiner Durchsicht, seiner Einsicht, die derart ist, wenn wir auf der Oberfläche der Weltmeere Schollen von Eis treiben sehen. Dann können wir mit Fug und Recht sagen, dass wir dort eigentlich Wasser sehen, denn dieses Eis ist nichts anderes als gefrorenes Wasser. Wenn die richtige Bedingung zustande kommt, dann wird es zweifelsohne schmelzen und wird zu Wasser werden. So ist das, was da jetzt als Eis auf dem Meer schwimmt im Kern von jeher immer schon Wasser.

6d ... Reine Sichtweise üben – schaue auf Qualitäten und nicht Fehler von anderen

Das ist wichtig, zu beherzigen. Wenn man sich in solcher begründeten Form **in reiner Sichtweise übt**, dann kann man **in diesem Geisteszustand der heiteren Klarheit verweilen**, die mit solcher reinen Sicht einhergeht. Wir sollten daher in Bezug auf Lehrer, alle Lebewesen, in solcher reinen Sicht uns üben, dann sehen wir die Qualitäten, **dann werden sie auch in uns sofort wirksam sein**.

Ganz im Gegensatz dazu, wenn wir uns im Zweifel und Missfallen ergehen. Solche Art von Geisteszuständen gehören zu den dreien, die aus der Handlung, wenn wir von Ursache und Wirkung als geistige Handlung sprechen, zu vermeiden sind. Da heißt es,

- die Boshaftigkeit,
- Gier und
- falsche Ansicht

ist zu jeder Zeit zu vermeiden.

Zweifel und falsche Einsicht kommen aus demselben Paket einher. Diese Art von Handlung hat keinerlei gutes, keine gute Wirkung auf uns und auf andere. Das ist die Erklärung der Übung von reiner Sichtweise in Bezug auf Lehrer.

6e ... Reine Sichtweise üben – Beispiel aus den Sutren (Der „Hundezahn“)

Diese **Geschichte der reinen Wahrnehmung, welche ungeahnten Vorzüge darin liegen**, wird deutlich an einer Geschichte, die den Sutraschilderungen entnommen ist, es ist die Geschichte einer alten Frau und wir alle kennen wahrscheinlich die Geschichte schon.

Ich soll sie kurz nochmal hier erzählen.

Einer alten Frau, die einen Sohn hat, der ist Händler und der Händler ist ein Luftikus, der gerne in ferne Länder zieht und auch keine besondere Beziehung zur Religion hat. Aber die Mutter hat ihm den Auftrag gegeben, als er nach Indien ging, in das Land des Buddha, er möge ihr unbedingt eine Reliquie mitbringen, etwas von dem Buddha, das als Gegenstand der Verehrung möglich sei. Sie hat ihn gebeten, dies zu tun. Er hat gesagt: „Natürlich, das mache ich.“ Als er auf dem Rückweg war – nach vielen Monaten der Reise – fiel ihm kurz vor zuhause ein, er habe es (Buddhas Reliquie

mitzubringen) vergessen. Nächstes Mal, nicht so schlimm. So hat es sich drei Mal wiederholt. Beim dritten Mal hat seine Mutter inständig darauf beharrt: „Wenn Du dies nicht mitbringst, ich werde bald sterben. Ich kann das nicht überstehen.“ „Ja, ja. Ich werde es tun.“ sagte der Sohn. Wieder war es so, dass er kurz vor dem Hause am Ende der Reise war und er hatte es wieder vergessen. Wenn ich es diesmal erzähle, dass ich es vergessen habe, das wird sie nicht überstehen. Ich muss eine Lösung finden. Er hat in seiner Verzweiflung umher geschaut und seine Augen fielen auf die Knochen eines verwesenen Hundes. Er pickte aus dem Skelett einen Hundezahn hervor, hat ihn gesäubert und in kostbare Tücher eingewickelt und ist damit nach Hause zu seiner Mutter gegangen und hat dieses überreicht und hat gesagt, diesmal habe ich es nicht vergessen. Ich habe Dir den Zahn des Buddha selber mitgebracht. Seine Mutter hat dies mit übergroßer Freude und Vertrauen im Herzen angenommen und es auf den Altar getan und täglich in Verehrung geübt und es heißt, dass sie nachher durch diese Übung, durch das Vertrauen allein, vollständig Befreiung erlangte.

6f ... Weg des Buddha gehen – wird von drei Kräften begleitet

In diesem Zusammenhang mag man vielleicht noch eins bedenken, dass grundsätzlich der Weg des Buddha zu gehen ist vor dem Hintergrund von drei Kräften, die wirksam sind:

- Das eine ist die **Kraft der Liebe und des Mitgefühls** all jener, die bereits vollkommen erwacht sind.
- Und es ist (zweitens) die **Kraft des Vertrauens und der Hingabe** von jenen, die diesen Weg gehen wollen,
- und drittens ist es die Kraft des Dharmadhatu, der eigentlichen Wirklichkeit, in der es keinen Unterschied gibt zwischen den Qualitäten eines vollendet erwachten Buddha und dem Bewusstsein eines normalen, gewöhnlichen sterblichen Lebewesens. Kein grundsätzlicher Unterschied, alle sind sie in der Grundnatur nur eins und nicht verschieden.

6g ... Die Rolle des Lehrers (vgl. auch 6a & 6i)

In diesem Sinne spielt **der eigene Lehrer** nur eine kleine **Rolle** darin, **uns die Zuneigung, die Liebe der Buddhas, nahe zu bringen.**

Wenn wir davon sprechen, dass

- der Körper des Lehrers **Sangha** ist, jemand der uns als Wegbegleiter zur Hilfe steht.
- Seine Sprache ist **Dharma**, sie bringt uns die Worte des Buddha nahe, so wie es auch ein Text, eine Information, als Dharmainformation des Buddha zu uns bringt.
- Das Bewusstsein des Lehrers ist im Kern auch Buddhanatur und (damit) nicht verschieden von der Natur des vollkommen erwachten **Buddha**.

6h ... Kein gewöhnliches Lebewesen ist ohne Fehler & die drei Kräfte

- Die **erste Kraft**: Kraft der Liebe und des Mitgefühls der Buddhas

Aber als **gewöhnliches Lebewesen gibt es niemanden**, der **ohne Fehler** oder Makel ist. Einzig der Buddha, der vollkommen Erwachte, ist ohne Fehler und Makel. Das muss man sich vor Augen führen. Und in welcher Weise ist dann nun die Kraft von Liebe und Mitgefühl in einem Buddha? Es heißt, der **Buddhazustand wird erreicht durch das Ansammeln von guter Geisteskraft über drei endlose Zeitalter hinweg**. Der Buddha selbst hat davon berichtet. Er hat erzählt von den 500 unreinen Wiedergeburten oder Lebzeiten und von den 500 reinen Lebzeiten, in denen er sich geübt hat. Was wird denn über solche lange Zeitdauer hinweg angesammelt? Letztendlich ist es nichts anderes als die **Kraft von Herzenswärme oder Liebe, die sich darin vermehrt**. So ist es verständlich / einsichtig, dass das Endergebnis dieses Prozesses, der vollendet erwachte **Buddhazustand**, auch der **Zustand vollkommener Liebe und Mitgefühls** ist. Diese Liebe und das Mitgefühl wendet sich ununterschieden / unparteiisch auf alle Lebewesen hin. Es ist die Fürsorge, die **alle Lebewesen** erreicht und berührt.

➤ Die **zweite Kraft**: Kraft des Vertrauens und der Hingabe der Dharmaschüler

Wir können davon aber nur Nutzen haben, wenn wir auch **von unserer Seite uns voll Vertrauen und Bewunderung auf diese Qualitäten** hinwenden. Da, wo wir voller Freude darüber sind, dass so jemand über drei endlose Zeitalter hinweg Qualitäten der Liebe und des Mitgefühls angesammelt hat, um vollkommen zu erwachen, dann wird diese Bewunderung automatisch einen kleinen Teil dieser Qualitäten sofort zu uns bringen und dann sind wir befähigt, diesen Weg zu gehen.

So sind da zwei dieser Kräfte schon automatisch wirksam:

- das **Mitgefühl aller Erwachten** ist immer **für alle Lebewesen** wirksam und da.
- Da wo wir **uns mit Hingabe ihm anvertrauen**, da gehen wir selber diesen Weg und
- dass daraus das Endziel des Erwachens erreichbar ist, das liegt an der **dritten Kraft**, nämlich der (**Kraft**) **des Dharmadhatu** – dass von jeher **nie ein Wesensunterschied besteht zwischen einem gewöhnlich sterbenden Lebewesen und** einem vollkommen erwachten **Buddha** mit all seinen Qualitäten.

Track 13

6i ... Die drei Qualitäten eines (guten) Dharmalehrers (vgl. auch 6a & 6g)

Liebe Dharmafreunde, ich habe gestern gesprochen über die Art und Weise, wie wir uns einem Lehrer, einem Freund anvertrauen können, der uns mit Gutem vertraut macht, wie es heißt, dem Herzensfreund. Und ich möchte da noch hinzufügen, dass die **Qualitäten eines solchen Lehrers auf dem Weg des Buddha für uns dreierlei sein müssten**, sie sind beschrieben als von dreierlei Art. Das sind eigentlich die Qualitäten des Buddha selber, die sich hier zu Anteilen in einem Lehrer für uns ausdrücken.

- Da ist einmal zu nennen das umfassende Wissen oder die Weisheit - **Weisheit, Intelligenz, Wissen**, das ist der eine Punkt.
- Der zweite Punkt ist die **Herzenswärme, die Liebe**.
- Der dritte Punkt ist die **Kraft** oder die **Fähigkeit**.

Um mit dem ersten (der Weisheit) zu beginnen:

Wir müssen uns klar machen, dass jemand, der für uns die Funktion eines Lehrers hat auf dem Weg zu dem Zustand eines Buddhas, diesen zu erlangen, eine andere Funktion ausübt, als jemand, der uns nur Autofahren beibringt. Was hier wichtig ist, dass dieser uns im Grundsatz aufklärt über zwei Arten von Gültigkeit: Und unabhängig davon, wie viele Fehler und Mängel die Person dieses Lehrers ansonsten aufweist, was auf jeden Fall notwendig ist, es muss eine Erklärung, **Einweisung** stattfinden, **in die zwei Arten von Gültigkeit.**

- Das ist das, was einmal in der Dynamik unseres Alltags schlichtweg gültig ist, als die **Gesetzmäßigkeit von Ursache und Wirkung in unserem eigenen Handeln** und Erleben. Die Gesetzmäßigkeit von Karma, darüber müssen wir gründlich aufgeklärt sein.
- Das zweite ist das, **was gültig ist, in eigentlicher Hinsicht** / in Wirklichkeit – so wie die Natur unseres Bewusstseins und aller Dinge ist.

Diese beiden Aspekte müssen durchscheinen. Das ist die Weisheit des Lehrers, die uns nicht nur das Autofahren beibringt, sondern es muss in der Lage sein, dass **dieses Wissen uns trägt bis hin zum vollkommenen Erwachen als Buddha.**

Das ist die eine Seite.

Die andere Seite ist die, dass hier Liebe und Mitgefühl zu den Qualitäten des Lehrers gehören:

Je weniger Liebe und Mitgefühl, desto weniger wird die Wirkung des Lehrers sein – **je mehr an Liebe und Mitgefühl und Fürsorge** für andere, desto größer ist die Möglichkeit, dass uns diese Liebe erreicht. So wird die **Wirkung dieses Lehrers größer** sein.

Der dritte Punkt ist die Fähigkeit:

Fähigkeit hängt aber in erster Linie von uns selber ab, das muss uns klar sein. Das ist wie bei der Behandlung durch einen Arzt. Wenn wir zu einem guten, noch so guten Arzt gehen und er gibt uns die beste Medizin und Anweisung zur Heilbehandlung. Wenn wir diese Anweisung dann aber selber nicht umsetzen im Alltag, dann kann uns nicht effektiv geholfen werden. **Die Effektivität des Lehrers, die tatsächliche Wirkungskraft, hängt davon ab, wie sehr wir diese Anweisung und Herzensratschläge in unser eigenes Leben zu integrieren in der Lage sind.** Daraus entsteht sie (die Wirkungskraft), das sollten wir wissen.

So sind es diese **drei Eigenschaften: Weisheit, Liebe** und die **Fähigkeit** oder Kraft, die einen Lehrer kennzeichnen.

6j ... Umsetzen der Ratschläge – die beiden Aspekte

Wenn ich eben gesagt habe, dass die dritte Eigenschaft des Lehrers, die der Kraft, von der Umsetzung der Herzensratschläge abhängig ist, dann müssen wir uns fragen: was

soll denn damit geschehen? Was ist die richtige Art und Weise, diese in unserem Leben umzusetzen? Das Ausmaß dieser **Umsetzung** können wir **daran messen, wie weit wir frei werden von Leiden**. Das ist die eigentliche Aufgabe aller Dharmaunterweisung, dass sie uns als befreiende Information von Leiden freimacht.

Und so müsste jemand, der uns diese Anweisung gibt, selber in einem Maße frei sein von Leiden, dass er dann noch anderen lehren kann, wie es möglich ist, von Leiden frei zu werden. Wie soll das funktionieren? Es funktioniert auf zweierlei Weise: wie bereits gesagt, man muss aufgeklärt sein und einsichtig in die Gesetzmäßigkeiten unseres Lebens als Ursache und Wirkung. Und wenn man diese, was Karma genannt ist, die Gesetzmäßigkeit von Ursache und Wirkung, genau versteht, dann kommt es letztlich auf die praktische Bedeutung von zwei Aspekten an:

- nämlich zu **verstehen, was jetzt und hier ist**, was ist das Endergebnis meines eigenen Tuns aus der Vergangenheit. Das ist eine gute Nachricht, es so zu verstehen. **Den gegenwärtigen Moment mit Freude anzunehmen** ist die eine Seite dieses Verständnisses von Ursache und Wirkung.
- Die zweite ist, **von jetzt an** mich davor zu bewahren, weitere Verstrickungen loszutreten, so dass ich **Leiden für die Zukunft vermeide**. So ist man belehrt und eingewiesen in die Gesetzmäßigkeiten des Alltags und darüber hinaus, wenn dann noch Herzenswärme und Liebe für alle Lebewesen entsteht oder gar Einsicht in die eigentliche Wirklichkeit der Dinge und des Bewusstseins, dann kann Befreiung und Überwindung von Leiden grundsätzlich auftreten. Schließlich ist ja jede Erfahrung von Leiden für uns etwas, das stattfindet im Zusammenhang mit Wahrnehmung. **Leiden ist nur insofern leiden, als wir es selber erleben und wahrnehmen.**

6k ... Freud' oder Leid – unsere (innere) Wahrnehmung entscheidet darüber

Und Wahrnehmung kommt mit diesem Zweigespaltensein daher, dass wir einerseits unter dem Eindruck leben, da ist **draußen ein Auslöser unseres Leidens** – ein Gegenstand, eine Situation – **und innen** haben wir die Wahrnehmung, **das erlebende Bewusstsein von diesem Leiden**.

Wahrgenommenes und wahrnehmendes Bewusstsein, beides.

Wenn wir es so betrachten, dann müssen wir sagen, alles, was wir als außen leidbringend wahrnehmen ist ja Teil dieses gesamten Weltgeschehens oder Welt dramas, das nichts anderes ist als die Ursache-Wirkung-Verknüpfung dessen, was als Samsara oder der Kreislauf des Leidens in dieser Welt bezeichnet werden müsste. Das sind die Situationen, die sich gefügt haben aus früherem (eigenem) Handeln, und die jetzt und hier nicht unter unserer Kontrolle und unserem Einfluss stehen. Aber ungeachtet all dieses Zusammenspiels und der Fügung von äußeren Ereignissen, **der entscheidende Punkt ist, wie wir dies von innen her wahrnehmen.**

Jede Art von **leidbringender Situation** kann **verschlimmert** werden dadurch, dass wir uns **intensiv damit beschäftigen**, uns festkrallen und uns in Jammer und Selbstmitleid ergehen. Oder man kann auch dieselbe Situation in einer anderen Weise leichter verstehen.

Wir brauchen nur auf die Kinder zu schauen. Das kann in einer Familie sein, dass die anderen Familienmitglieder tiefe Sorge und alle möglichen anderen Formen von Leiden haben und trotzdem werden Kleinkinder vor sich hin spielen, weil sie davon nichts mitbekommen. Sie sind einfach fröhlich in ihrem Spiel.

So hängt es sehr davon ab, wie wir diese äußere Welt bewerten, wie wir damit umgehen. Das ist der **Kernpunkt des Verständnisses von eigentlicher Wirklichkeit**, dass es in erster Linie **auf die Art und Weise unserer Wahrnehmung dieses Leidens ankommt**.

6l ... Freud' und Leid bei Krankheit – Macht unserer inneren Wahrnehmung

Wenn wir uns diese Merkwürdigkeiten des Erlebens von Leiden betrachten, dann können wir auch andere Beispiele finden, wie zum **Beispiel Krankheit**.

- Haben wir irgendeinen Schmerz in unserem Körper oder eine Krankheit und wir sind darüber außerordentlich unglücklich und **fühlen uns intensiv bedroht** durch diese Krankheit, **um wieviel mehr wird unser Leiden sein** und wie sehr das Selbstmitleid in uns ansteigen.
- Wenn wir umgekehrt die Idee haben, dass diese selbe Wahrnehmung des Schmerzes oder Missempfindung unseres Körpers **Teil einer Erkrankung** ist, die sowieso leicht und schnell vorbeigehen wird, dann wird dieselbe Empfindung **viel weniger Leid** und Beschweris in uns auslösen.

So merkwürdig ist das mit unserer Wahrnehmung.

6m ... Die „Illusion“ von Freud' und Leid – nichts davon ist wirklich

Wir kennen es in einer anderen Beziehung in Bezug auf gemeinsam erlebte Situationen, mit Freunden zusammen, sich hinein zu vertiefen in all das Elend, das da ist und wie die Probleme so schwer sind und belastend. Und wenn man darüber redet, dann kommen einem die Tränen in die Augen und man kann gar nicht mehr aufhören vor lauter Bekümmernis. Dann wieder in einem anderen Moment erzählt man etwas Heiteres, und sofort ist alles wieder verflogen und man kann gemeinsam in Lachen ausbrechen.

Das ist ein klarer Hinweis darauf, dass es in eigentlicher Wirklichkeit in den Dingen, in den Situationen im Geschehnis dieser Welt, **weder Leiden noch Freude gibt. Leiden und Freude ist allein Teil unseres inneren Erlebens**.

6n ... Kein „Werden“ und kein „Vergehen“ (von erlebendem Bewusstsein)

Wenn wir es noch weiter bündeln, dann ist doch der Kernpunkt allen Leidens letztlich da, wo unser Leben zu Ende ist, die Angst vor dem Sterben. Der Tod ist die größte Bündelung all unserer Befürchtung und unseres Leidens. Wenn es darum geht, selbst dieses Leiden überwinden zu wollen, dann müsste man **verstehen, dass es eigentlich gar kein Geborensein gibt**.

Da, wo wir feststellen, dass in eigentlicher Natur weder ein wirkliches Entstehen noch ein Vergehen ist, da werden wir (dann) auch frei von diesem Leid des Sterbens. Das ist der Zeitpunkt, wo es heißt in der Nyingmatradition – die Rigdzins sagen – dass es die Fähigkeit ist, die Siddhis, des Nicht-mehr-sterben-müssens. Nicht-mehr-sterben-müssen, weil man erkennt, dass die **eigentliche Grundnatur unseres erlebenden Bewußtseins niemals wirklich substanzial entstanden ist und deshalb auch nie vergehen kann.**

6o ... Leiden ist nur ein Gedanke – vorübergehend wie Wolken

Dass es kein Leid des Todes geben kann. Und dennoch sind wir zu anderen Zeiten völlig eingefangen in der Idee, dass das so leidhaft und beschwerlich ist. Daran wird deutlich, **Leiden ist in allererster Linie ein Für-wahr-halten der Situation.**

Das sind die Gedanken und Vorstellungen, die ein äußeres Geschehnis als leidhaft, als Bedrohung bewerten und daraus eine ganze Geschichte des Selbstmitleids stricken. **Leid ist in eigentlicher Hinsicht nur ein Gedanke.**

Da, wo wir unsere Gedankentätigkeit nicht ernst nehmen, nicht an den Wahrheitsgehalt der Gedanken mehr glauben und sie für bare Münze nehmen, da gibt es im eigentlichen Sinne auch kein Leiden mehr. **Die Natur unseres Bewusstseins**, die natürliche Achtsamkeit, schiere Bewusstheit, **hat kein Leiden.** Sie ist wie freier, leerer Raum.

Die verschiedenen Formen von **Leiden** sind darin nichts anderes als die flüchtigen Trübungen des Himmels, so wie Wolken, die vorbeiziehen oder Dunst, der den Himmel vorübergehend verdeckt. **Wenn wir daran nicht festhalten, ziehen diese Trübungen ganz von alleine weg und lösen sich auf.**

6p ... Intensität des Leidens – Du entscheidest darüber

Es heißt, dass man in einerlei Hinsicht verstehen sollte, auf der Ebene unseres Glaubens, **dass diese Welt wahr und wirklich ist**, in der Dynamik unseres gewohnten Alltagslebens, ist Leiden einer Gesetzmäßigkeit von Ursache und Wirkung unterworfen. Das ist das erste, was zu begreifen ist, **wie man Leiden jederzeit verschlimmern kann durch intensives Daran-klammern**, wie es **aber sich auch vermindern lässt, wenn man lockerlässt** und positiv oder wohlwollend mit dieser Welt umgeht.

6q ... Unser Leben ist wie ein Traum

In eigentlicher Hinsicht gab es nie ein Leiden und wird es kein Leiden geben, da die Natur des Bewusstseins von jeher frei ist. Aus dieser Sicht heraus ist das gesamte Geschehen, das so bedrohlich als leidhaftes Leben uns entgegentritt nichts anderes als Traumerleben. Traumerleben würde man sagen, das Leben, das Leiden ist wie ein Traum. Und ein Traum bedeutet aber – das mag man hier noch hinzufügen – das

Besondere daran zu sagen: „Es ist wie ein Traum“ ist, dass **diese Dinge eigentlich schon längst vorbei sind.**

Wenn wir es genau sehen, sind **alle Dinge der Vergangenheit**, so sehr sie uns auch bedrücken und bedrängen in der Erinnerung **eigentlich längst abgeschlossen.** Das ist eine merkwürdige Erscheinung, dass wir manchmal gestern etwas erlebt haben und haben es schon fast vergessen. Dann haben wir bedrohliche Dinge in unserer Kindheit erlebt, die sind noch so wirklich in uns, als hätten wir sie gerade (erst kürzlich) erlebt. Wie lebendig sie auch immer in unserer Erinnerung sein mögen, es ist eine Tatsache, dass sie **im Hier und Jetzt längst vorbei** sind. Sie sind abgeschlossen, vorbei und weg. Es ist wie Traumerleben. Traumerleben bedeutet es ist vorbeigezogen, es ist jetzt nicht mehr wirksam, es hat kein Eigenleben und keine Kraft mehr. So wäre es, Leiden aus der Sicht des Verständnisses von eigentlicher Wirklichkeit her zu betrachten.