

## Track 14

### Vers 7 der 37 Bodhisattvaübungen

#### 7a ... Schutz durch Vertrauen in die drei Juwelen – und in keine weltlichen „Götterwesen“

Damit kommen wir zu dem nächsten Vers unter diesen Übungen oder Lebensaufgaben jener, die das Erbe des Siegers antreten.

Da heißt es: „**Wer immer selbst noch gefangen ist in den Kerkermauern der Fortsetzung des Leidens, (wie zum Beispiel) jene Götterwesen der unsicheren Welt, wie wollt sie andere beschützen? Deshalb sich jenen anzuvertrauen, die, wen immer sie in Schutz nehmen, niemals enttäuschen, die drei Seltenen / Kostbaren, drei Juwelen genannt, dies ist die Lebensaufgabe jener, die das Erbe des Siegers antreten.**“

Hier ist die Rede davon: Welchem Schutz können wir uns anvertrauen? Was ist denn verlässlich und sicher in dieser unsicheren Welt? Und man könnte davon sprechen, welche mächtigen Kräfte und Wesen es in dieser Welt gibt, Götterwesen zum Teil genannt.

**Wenn diese Götterwesen selbst den Prozessen der Fortsetzung des Leidens ausgeliefert sind**, wenn sie noch Teil dieses Weltgeschehens sind, wo man in einer Zwangsläufigkeit in einen oder anderen Bereich wiedergeboren werden muss, selbst Getriebene sind in diesem Schicksal, **wie sollten sie dann andere beschützen?** Solche „mächtigen (Götter-)Wesen“, wenn sie Bestandteil dieser vergänglichen und unsicheren Welt sind, dann sind sie – das ist ihr Merkmal, wie alle anderen, wie wir alle – immer noch ausgeliefert den eigenen, fälschlichen Meinungen und Annahmen über diese Welt.

#### 7b ... Glaube an ein Ich – als Ursache für Leiden oder: Je mehr „Ich“, desto weniger Nutzen für Andere

Man spricht von den 20 Arten von Missverständnissen über diese vergängliche und unsichere Welt, die im Kern nichts anderes sind als auf eine mehr oder weniger subtile Weise an dem **Glauben festzuhalten, man habe ein persönliches Ich.**

Und diese Sorge um ein Ich, die sich in diesen Irrtümern dann ausdrückt und niederschlägt, hat **immer zur Folge, dass dann man selber noch ausgeliefert ist dem Prozess des Leidens.**

So jemand könnte niemanden beschützen vor Leiden in einer grundsätzlichen Weise.

Das gilt auch für Lehrer und solche, die uns anleiten, wenn sie selber noch von Selbstbezogenheit und Sorge um ihr eigenes Ich getrieben sind – **in dem Maße, wie**

**sie um den eigenen Vorteil besorgt sind, in dem (gleichen) Maße haben sie weniger Nutzen und Hilfe für andere.**

#### **7c ... Die drei Juwelen und die drei verschiedenen Sichtweisen darauf**

Was also wirklich unser Bedürfnis wäre und die Notwendigkeit, wäre ein Schutz, der über all dies hinausgegangen ist, der frei ist von jeder Art von Selbstbezogenheit, von Irrtum nicht mehr getrieben ist in diesem Weltgeschehen. Da ist die Rede von jenen, die so selten und auch kostbar sind, dass sie Juwel / Ratna genannt sind, und wenn man darüber spricht, gibt es sehr viele Möglichkeiten, wie man das erklären könnte.

Man kann darüber sprechen

- aus der Sichtweise dessen, wo es uns in erster Linie darum geht, **selber Befreiung zu erlangen** (vgl. 7p).
- Oder man kann darüber sprechen aus der Sichtweise derer, die den Mut haben, nach **Erwachen für alle zu streben** (vgl. 7q).
- oder aus der Sichtweise von **Vajrayana** (vgl. 7r).

#### **7d ... Die drei Juwelen – die äußeren drei Prinzipien**

Und um es vielleicht in der Bedeutung zusammenzufassen: nehmen wir einfach einmal zunächst, dass diese drei Prinzipien **in einer äußeren Form** für uns als Vorbild und Leitbild wirken, dann wären sie **Buddha, Dharma und Sangha**.

Buddha, Dharma und Sangha sind diese drei Prinzipien, die uns solchen letztendlichen Schutz gewähren könnten. Wenn wir das einmal als äußeres Prinzip des Schutzes hinnehmen, dann ist die entscheidende Frage eigentlich dabei: wer nimmt denn dann diesen Schutz in Anspruch? Wer wäre derjenige, der sich diesem Schutz anvertrauen könnte?

Hier müsste man sagen, **es sind die inneren drei Prinzipien** von Buddha, Dharma und Sangha, den Seltenen und Kostbaren, **die den Schutz der äußeren drei Prinzipien aufsuchen**.

#### **7e ... Die drei Juwelen – die inneren drei Prinzipien (1. Innerer Buddha)**

Wenn wir das genauer nachspüren, dann kommt uns vielleicht an einem Zeitpunkt unseres Lebens der Gedanke: „Oh, die Qualitäten des Buddha sind tatsächlich überragend. Es ist etwas, dem meine ganze Bewunderung gilt und diesem Leitbild möchte ich mich anvertrauen. Das ist die Quelle meines wahren Schutzes.“

Wenn dieser Gedanke auftaucht, ist der Gedanke Teil unseres bewussten Erlebens, unsere innere Intelligenz, die plötzlich sich zu einer solchen Vernunft durchgerungen hat oder darin Ausdruck findet. **Dass so ein Gedanke überhaupt möglich ist, ist eine Folge von unglaublich viel gutem Ansammeln von Geisteskraft in früherer Zeit.**

Dieses gebündelte Gute kommt jetzt in Form unserer Intelligenz zutage, dass sie nach diesem äußeren Schutz sucht. Das ist das Erste.

Das ist ein Zeichen für unser **Buddhapotential**, die uns von jeher innewohnende Intelligenz, die dazu fähig ist, solchen äußeren Schutz überhaupt wahrzunehmen, diese Qualitäten zu sehen und zu sagen: „Ja, das macht Sinn, es ist wahrhaft vernünftig, diesen Weg zu gehen.“

Wenn wir dann davon sprechen, wie dieser Weg zu gehen ist, diese innere Intelligenz ist der **innere Buddha**.

#### **7f ... Die drei Juwelen – die inneren drei Prinzipien (2. Innerer Dharma)**

Den Weg zu gehen und Dharma zu praktizieren, was von außen her als Schutz gedacht ist, und letztlich die Menge der 84 000 verschiedenen Unterweisungen umfasst, die der Buddha uns hinterlassen hat, diese machen im Kern gebündelt für uns **nur dann Sinn, wenn sie praktisch anwendbar sind**. Das ist aber eben – wenn wir die Essenz herausdestillieren wollen – nichts anderes als die Übung der Herzenswärme und der Liebe, **Bodhicitta**.

In dem Moment, wo dies in uns Platz greift, dann haben wir Dharma begriffen als befreiende Information, dann fängt es an zu wirken.

#### **7g ... Die drei Juwelen – die inneren drei Prinzipien (3. Innerer Sangha)**

Und wenn solche Übungen von Liebe und Herzenswärme als befreiende Information als Dharma in uns so geübt ist, dass es natürlicherweise entsteht und es spontan in uns Ausdruck findet, dann können wir nicht anders sagen, als dass wir in dem Moment auch ein **liebvoller, gütiger Mensch geworden** sind.

Eine gütige Person, jemand, der spontan in allen Situationen solche Gedanken der Liebe und Fürsorge hat, wird von allen als eine liebevolle Person bezeichnet werden. So sind wir selbst in unserem körperlichen Erscheinungsbild Vertreter dieses Dharmas und damit zur Sangha geworden.

#### **7h ... Die drei Juwelen – innere und äußere drei Prinzipien gehören zusammen**

Das möchte ich an dieser Stelle versuchen zu erklären, dass wenn wir von den äußeren drei Prinzipien des Schutzes Buddha, Dharma und Sangha sprechen, dann geht es immer einher damit, dass wir **von innen her selber unseren inneren Buddha, Dharma und Sangha aktivieren**, das ist derjenige, der sich diesem Schutz anvertraut.

#### **7i ... Zufluchtnahme zu den drei Juwelen – Wendepunkt hin zur Aktivität**

Man muss verstehen an dieser Stelle, wenn es um diesen Entschluss geht, sich den Qualitäten von Buddha, Dharma und Sangha anzuvertrauen, dann ist dies ein entscheidend notwendiger Entschluss. Es ist ein Wendepunkt – ein Wendepunkt insofern, dass wir wie **alle anderen Lebewesen ausnahmslos mit der Begabung zu Buddha-Erwachen versehen** sind.

Wir alle haben diese Fähigkeit von jeher in uns, aber diese **schlummernde Grundbegabung nützt alleine dann nichts, wenn sie nicht genutzt wird**. So ist der Entschluss, sich auf die Qualitäten jener hinzuwenden, die dieses Ziel erreicht haben, der **entscheidende Wendepunkt**, der es überhaupt möglich macht, dass wir unsere **Grundbegabung fördern** und uns jetzt selber auf diesen Weg begeben.

### 7j ... Begabung fördern – Beispiel: Eiswürfel

Man mag das an einem Beispiel erkennen: Wenn wir sagen, Eis / Eiswürfelchen sind im Grundsatz natürlich Wasser, sie sind immer Wasser gewesen und werden immer Wasser sein. Aber wenn wir diese Eiswürfel weiter im Kühlschrank lassen, dann bleiben sie auf alle Zeiten Eiswürfel.

In dem Augenblick, wo wir uns entschließen und sagen: „Ok, ich nehme den Eiswürfel. Ich weiß, dass er Wasser ist und **ich setze ihn der Wärme des Sonnenlichts aus**.“ – **dann beginnt der Prozess des Schmelzens**.

### 7k ... Zufluchtnahme zu den drei Juwelen – Bedeutung des „geschickten Mittels“

So ist das in diesem Moment, wo wir den Entschluss fassen und in unserem Herzen sagen: „Ja, ich vertraue mich dem Vorbild, dem Leitbild der Qualitäten von Buddha, Dharma und Sangha an.“ Aus diesem Grunde ist Teil eines jeden solchen Zufluchtrituals, wie man es normalerweise nennt, dass der Lehrer, der diese Gelegenheit anbietet, die Frage stellt und am Schluss sagt, bevor er mit dem Finger schnippt: „Erkennst Du dies als geschicktes Mittel?“

Denn es ist für uns entscheidend, dass wir verstehen, wir haben die Grundbegabung, die haben wir immer schon, dass aber der **Entschluss**, den wir jetzt fassen, das **entscheidende geschickte Mittel** ist, **dass wir diese Begabung jetzt fördern** wollen.

### 7l ... Buddha, Dharma und Sangha

So sind also Buddha, Dharma und Sangha Quellen von Vorbild und geben Schutz.

- Der ultimative, letztendliche Schutz ist natürlich der **Buddhazustand**, der Zustand des vollkommenen Erwachens.
- **Dharma** als befreiende Information bildet den Prozess oder **Weg**, dieses Ziel zu erreichen,
- und **Sangha** sind jene, die uns als **Freunde und Helfer auf diesem Weg** zur Seite stehen.

### 7m ... Die „drei Juwelen“ innerhalb vom Sangha

Und in einer anderen Hinsicht könnte man sagen, dass sich in diesen Weghelfern und Freunden innerhalb des Sangha auch schon die drei Prinzipien ausdrücken:

- So ist **jeder, der Teil dieses Weges ist**, natürlich im Kern, in seinem Bewusstsein, von der Grundnatur **Buddha**,
- in seiner **Sprache**, die Dharma ausdrückt, **Dharma**,
- und als **gelebtes Dharma** auch **Sangha**.

So können sich schon alleine in den Personen, die dem Sangha angehören, diese drei Grundprinzipien widerspiegeln.

### 7n ... Zufluchtnahme zu den drei Juwelen – zwei Hauptmotive

Und weiterhin muss gesagt werden, dass, wenn wir einen solchen Entschluss fassen, uns den Prinzipien von Buddha, Dharma und Sangha anzuvertrauen, dann macht es einen großen Unterschied, aus welcher Motivation (heraus) das geschieht und hier sind zwei Hauptmöglichkeiten beschrieben:

- Die erste ist die, dass wir Schutz suchen aus dem überwältigenden Eindruck von Angst und Befürchtung. Wir sind selber völlig in Angst und Furcht gefangen und **suchen nach jemand Stärkerem, der uns schützen kann**. Das wäre Buddha, Dharma und Sangha als Schutz gegen das eigene Unglück, gegen die eigenen Befürchtungen zu gebrauchen. Das ist sicher nicht schlecht, aber bringt nur einen **sehr begrenzten Nutzen**.
- Ein **viel größerer Ansatz** wäre, wenn wir verstehen, dass letztendlich wir und alle anderen Lebewesen ausnahmslos die Qualität zu Buddha-Erwachen, den wahren Schutz, schon in sich tragen und dass es darum geht, dies hervor zu fördern. Und dass diese Aufgabe nicht nur für uns wichtig ist, sondern für alle Lebewesen wichtig ist, wir aus Fürsorge für alle Lebewesen den Entschluss fassen: „Wir möchten ihnen (allen Lebewesen) helfen.“ Und deswegen vertrauen wir uns dem Vorbild von Buddha, Dharma und Sangha an, weil es der **wahre Schutz** nicht nur für uns, sondern zugleich **für jedes beliebige Lebewesen** ist. Wir fassen in diesem Sinne diesen Entschluss so lange, bis dass wir selbst den Zustand des vollkommenen Buddha-Erwachens mit all den Qualitäten erreicht haben. So lange ist weiterhin Buddha für mich Vorbild, Leitbild und Schutz. Das ist die großartige Art und Weise, sich dem Schutz anzuvertrauen, wie es dem **Weg der Bodhisattvas** im Mahayana entspricht. Mit solcher Herzensöffnung oder Herzensmut ist der **Nutzen von ungleich größerer Kraft**.

### 7o ... Vorübergehender und letztendlicher Nutzen

Es gibt zwei Arten von Nutzen, die sich aus dem Sich-Anvertrauen an Buddha, Dharma und Sangha erfolgen:

- Die erste Art ist die, dass wir vorübergehend durch diesen Entschluss, ein gutes Vorbild zu nehmen, selber in einem **höheren, angenehmeren Lebensbereich wiedergeboren** werden. Das ist der **vorübergehende Nutzen**.

- Der **letztendliche Nutzen** ist der, die **Qualitäten des Buddha-Erwachens zu erlangen**.

Den (letzteren) muss man sich einfach deutlich vor Augen halten, wenn es in erster Linie unsere **persönliche** Bedürftigkeit und Verängstigung ist, die hier nach **Schutz** sucht, für uns selber, dann wird sicher da ein Vorteil daraus erwachsen, wenn wir uns zu Buddha, Dharma und Sangha hinwenden.

Aber es wird **nie mehr dabei herauskommen, als dass wir vorübergehend in angenehmeren Lebenswelten landen**.

Den **letztendlichen Schutz des Buddha-Erwachens** wird nur der **erfahren**, wer von Anfang an seine Einstellung in Großherzigkeit den Bodhisattvas gegenüber gezeigt hat, **wo unsere Fürsorge allen Lebewesen gegolten hat** und wir ihretwegen (zum Wohle aller Lebewesen) den Buddhaweg angestrebt haben.

## Track 15

### 7p ... Die drei Juwelen bewahren und üben – drei Aspekte (1. Pratimoksha)

Hat man einmal den Entschluss gefasst, sich dem Schutz von Buddha, Dharma und Sangha als Vorbild und Leitbild anzuvertrauen, dann gibt es viele verschiedene Unterweisungen und Ratschläge, wie das im Weiteren zu bewahren und üben wäre. Alle diese **Ratschläge sind im Kern in den 37 Übungen jener enthalten**, die das Erbe des Siegers antreten; und um es kurz zusammenzufassen, kann man es **in drei Aspekten erklären**.

- Man kann es erklären unter dem Aspekt, dass vordringlich der **Schutz für uns selber wichtig** ist. Dieser erste Aspekt, den der Buddha gelehrt hat, gehört zu den **Pratimokshavorsätzen**, den Vorsätzen für die **eigene Befreiung**. Dann wäre es zu verstehen, sich an Buddha, Dharma und Sangha zu orientieren. Dies bedeutet in allererster Linie, dass ich **anderen keinen Schaden zufüge**. Das ist ein Vorsatz – ein Vorsatz bedeutet vom Wort her im Tibetischen, so etwas wie „Einhalt gebieten, sich zurückhalten“.  
Welche Art von Einhalt ist hier gemeint? Es ist der bewusste Entschluss dazu, der den eigenen Impulsen, die anderen aus Boshaftigkeit Verletzungen zufügen könnten, diesen Einhalt zu gebieten. Warum? Das Ganze funktioniert nur richtig dann, wenn wir verstehen, dass wir in erster Linie **bei jedem Verletzen von anderen uns selber Schaden zufügen**. Dass wir letztlich nur unserem eigenen Bewusstsein einen Eindruck setzen, der dann als Leiden in uns heran-reift. **Jede Verletzung anderer aus Böswilligkeit ist im Kern eine Verletzung für sich selber**. Habe ich diese Dynamik verstanden, dann ist es eine Frage der Vernunft und der Einsicht, diesem Unsinn Einhalt zu gebieten und zu sagen: „Okay“.  
Selbst die verletzende Handlung nimmt den Ursprung zuallererst in meinem Bewusstsein. Ich möchte, dass **sogar schon die Gedanken, die Boshaftigkeit für andere** bedeuten, **gar nicht erst entstehen**. Ich möchte diesem Einhalt gebieten.

Solch einen Vorsatz für sich selber zu fassen, das ist ein Pratimokshavorsatz, der für die eigene persönliche Befreiung förderlich ist.

Das ist der erste Aspekt, der als Lernanweisung Folge des Sich-Anvertrauens an Buddha, Dharma und Sangha bedeutet.

### 7q ... Die drei Juwelen bewahren und üben – drei Aspekte (2. Bodhisattva)

- Im Sinne der zweiten Herangehensweise wäre die Anweisung sich dem Schutz von Buddha, Dharma und Sangha anzuvertrauen, so wie die Vorsätze der **Bodhisattvas**. Bodhisattvavorsätze sind im Prinzip die Einsicht oder der Entschluss, der die **Einsicht** widerspiegelt, dass ein wahrer Nutzen nur für sich selbst und andere gleichzeitig erreicht werden kann; nur wenn ich mich der Fürsorge, dem Nutzen aller Lebewesen zuwende, dann (und nur dann) wird daraus ein Nutzen für mich selber entstehen. **Immer ist Nutzen für sich selbst und andere etwas, was gleichzeitig (für mich und andere) entsteht.**

Das ist die Art von Geisteshaltung, die dann bedeutet, sich mit **tief empfundener Freundlichkeit und dankbarer Liebe auf alle Lebewesen ohne Unterschied hinzuwenden**. Es ist die Geisteshaltung, die in dem anderen Wunschgebet von Samanthabadra, dem Gebet von dem exzellenten Verhalten, Ausdruck findet. Da kommt die Formulierung vor: „**Alles durchdringend** die Kraft der Liebe oder Freundlichkeit“. Alles durchdringend heißt, dass sich diese Freundlichkeit unterschiedslos von vorne herein auf alle Lebewesen erstreckt, weil mit der Einsicht / Intelligenz gepaart, die Bodhisattvas zu eigen ist, dass der wahre Nutzen immer nur da ist, wo es einen Nutzen für alle bedeutet.

**Auf der Grundlage solcher Freundlichkeit** und liebevollen Hinwendung auf alle Lebewesen, da **kann dann wahres Mitempfinden oder Mitgefühl entstehen**, das Leiden entfernen möchte.

Ansonsten, **ohne** so eine allgemeine **weltumspannende Freundlichkeit wäre ein Mitempfinden nichts anderes als ein vorübergehendes Bedauern**. Wir sehen ein einzelnes Wesen und haben das Gefühl: „Ach, wie schlimm.“

Wenn diese Art von Mitempfinden nicht im Grundsatz bereit ist, allen anderen Lebewesen unparteiisch zu gelten, dann ist sie kümmerlich und von sehr beschränkter Wirkung. So gilt es zuallererst durch diese Intelligenz, dass Nutzen nur für selbst und andere gleichzeitig bewirkt werden kann, das **Herz für alle Lebewesen ohne Unterschiede zu öffnen**, mit alldurchdringender Liebe und Freundlichkeit gewappnet zu sein. Dann wird man auf der Grundlage dieser Geisteshaltung befähigt sein, im Besonderen jenen Hilfe zu geben, die direkt vor den eigenen Augen Not leiden.

Diese Kraft dieses Bodhicittaherzensmutes ist solcher Art, dass man dadurch in der Lage ist, den Nutzen für sich und andere hervorzubringen. Das ist (auch) der wahre Vorsatz der Bodhisattvas. Von Anfang an das Ansinnen für sich und andere

(anzustreben), gleichzeitig sich an sich und anderen zu orientieren; daraus werden als Ergebnis sogar jene reine Welten entstehen, die als **reine Buddhaländer** bekannt sind. Sie sind nichts anderes als der **Formausdruck von dem, was** begonnen hat als der **Wunsch, wirklich allen Lebewesen – ohne Unterschied – zu helfen.**

### 7r ... Die drei Juwelen bewahren und üben – drei Aspekte (3. Vajrayana)

- Damit kommen wir zu dem dritten Aspekt der Anweisung, die einhergehen mit dem Sich-Anvertrauen unter den Schutz von Buddha, Dharma und Sangha. Das ist unter Perspektive der Vorsätze des **Mantrayana** oder **Vajrayana**. Im Sinne des Mantrayana oder Vajrayana ist die **allererste Dringlichkeit, eine reine Sichtweise zu bewahren oder zu erwerben**. Und hier verstehen wir, dass der zweite Schritt, der eben geschildert wurde, der **Bodhisattva-Gedanke** und Bodhisattva-Vorsatz, eine **große Hilfe** ist. Wenn wir einmal verstanden haben – aus Liebe und Fürsorge für alle, dass **wir im Grunde (alle) die gleichen Fähigkeiten besitzen**, dann ist es ungleich viel einfacher eine weltumspannende, reine Sicht zu bewahren.

Wir haben gestern davon gesprochen, wie wir die Tendenz haben, sowohl Qualitäten wie auch Fehler zu sehen. **Oft halten wir uns zu sehr mit Kritik bei den Fehlern auf.** Dabei ist es viel wichtiger, das Potential für die Qualitäten nicht aus den Augen zu verlieren. Das ist hier im Kern die Einsicht, dass die Qualität des Buddhaseins / Buddabegabung / Tathagatagarbha in allen Lebewesen ohne Unterschied angelegt ist. Das bedeutet im Kern ja nichts anderes als: „**Es gibt im Grunde keinen Unterschied zwischen ich und anderen.**“

Es ist dieser Irrtum, unter dem wir leben, als ob da ein Getrenntsein sei zwischen mir und den anderen, ich und andere als etwas Verschiedenes (zu betrachten).

Machen wir einfach mal in der Gegenprobe klar, was es bedeutet, wenn wir unter den Einfluss einer solchen Grundannahme geraten. Dann denken wir erst einmal: „Ich und andere“. Wie wollen wir denn dann den Weg zum Buddha-Erwachen gehen? Dann haben wir die Idee: „OK, ich gehe jetzt den Weg des Buddha.“ Ich bin sozusagen ein „Insider“, wie es wörtlich heißt. „Ich gehe hier den Weg des Buddha, ich bin ein Buddhist, die anderen sind es leider noch nicht.“

Dann habe ich schon eine **Aufspaltung der Welt in solche vorgenommen, die zu meiner Gruppe gehören und die anderen nicht**. Wenn man einmal damit anfängt, wo soll das enden? Es gibt die unterschiedlichen Traditionen: Kagypa, Nyingmapa, Gelugpa und Sakyapa. Ich bin vielleicht Sakya und ich gehöre zu dem einen Kloster, und dann fällt mir auf, die anderen gehören zu einem anderen Kloster und haben eine leicht abweichende Tradition ... und so geht es fort und fort weiter ... wir sind nur damit beschäftigt, **uns auszugrenzen und abzugrenzen von anderen, das kann keinen wahrhaften Weg zum Buddha-Erwachen geben, der zum Wohle anderer da ist.**

### 7s ... Alle Lebewesen haben das gleiche Buddhapotential – alle sind gleich

Deswegen ist es so wichtig, zuallererst diesen Irrtum auszulöschen, indem wir uns immer wieder mit der Einsicht konfrontieren, **alle Lebewesen haben ohne Ausnahme das gleiche Potential zum Buddha-Erwachen** und das fällt uns natürlich viel leichter, wenn wir schon vorher diese liebevolle Fürsorge für alle Lebewesen geübt haben. Dann kann in uns auch spontan so ein Gedanke entstehen, wenn wir Kleingetier oder Würmer oder Käfer sehen, dass wir denken: „Oh – abgesehen von der verschiedenen Form, die wir gerade jetzt haben – **wir haben keinerlei grundlegenden Unterschied.**“

Selbst da, in diesen (Würmern und Käfern) lebt Buddhabegabung. Es sagt mir doch meine eigene Intelligenz: „Wo immer Bewusstsein besteht, da muss die Fähigkeit zum bewussten Erwachen sein.“ Wenn ich ein bewusstes Lebewesen treffe, ist in der Tatsache des bewussten Erlebens dieselbe Qualität enthalten, die ich in meinem eigenen bewussten Erleben habe.

Buddhapotential ist so wie Raum, wie Raum, der alles durchdringt; er ist überall gegenwärtig. Ob ich nun von meinem Innenraum spreche oder dem Raum im anderen – **Raum kennt keinen Unterschied zwischen innen und außen, er ist essentiell derselbe.**

#### **7t ... Reine Sichtweise im Vajrayana – Erscheinungen als Spiel des Geistes**

Mit dieser Einsicht gewappnet und mit liebevoller Fürsorge für andere versehen, dann entsteht spontan die reine Sicht, die die **Welt als makellos, grundlegend makellos, von jeher makellos zu sehen.** Es ist ungleich viel einfacher. Im Vajrayana heißt es: „Eigentlich ist alles das Spiel der drei Buddhakayas, alles ist Ausdruck von Dharmakaya, Sambhogakaya, und Nirmanakaya.“ Es gibt nichts in dieser Welt, das nicht mit diesen drei Begriffen zu beschreiben wäre. Das ist die grundlegende Makellosigkeit der Welt zu entdecken.

#### **Track 16**

#### **7u ... Die drei Juwelen bewahren und üben – drei Aspekte (Zusammenfassung)**

So habe ich eben gesprochen über die Art und Weise, sich dem Schutz von Buddha, Dharma und Sangha anzuvertrauen, über die drei Arten von Vorsätzen:

- Den Vorsätzen, die der eigenen **persönlichen Befreiung** dienen,
- den **Bodhisattvavorsätzen**
- und den Vorsätzen, die mit der Übung des **Mantrayanas / Vajrayanas** einher gehen.

## Vers 8 der 37 Bodhisattvaübungen

### 8a ... Dharma als Weg zur Befreiung vom Leiden – gehen musst Du ihn selbst

Ich habe versucht, deutlich zu machen, wie **wichtig** es ist, so eine **Herzensöffnung** zu haben, **Bodhicitta** genannt. Auch wenn es zunächst nur im Hinblick auf gewöhnliches Weltverständnis ist, wo man die Sorge hat um das Wohl anderer Lebewesen, die irgendwo in Leiden verstrickt sind in dieser Welt. In diesem Sinne kann man verstehen, dass es **bei dem Schutz durch Buddha, Dharma und Sangha immer darum geht, dass wir letztlich frei werden von Leiden**. Überwindung von Leiden ist das Allerwichtigste und Vordringlichste. Das ist die Aufgabe von Dharma als befreiende Information, uns von Leid frei zu machen; das ist die eigentliche Wirkung und Absicht von Dharma.

So wie es der Buddha gesagt hat: „**Ich habe Euch den Weg zur Befreiung gelehrt**, von Leiden frei zu werden. **Es liegt an Euch, ihn zu gehen**.“ Darin liegt die Übertragung der Befähigung an uns, dass wir jetzt davon Gebrauch machen und uns die Dharmainformation aneignen, um selbsttätig von Leiden frei zu werden.

### 8b ... Leiden ist Folge eigenen, ungeschickten Handelns

Es drückt sich in dem folgenden Vers aus, in dem es heißt: „**Die äußerst schwierig zu ertragenden Leiden der niederen Lebensbereiche, oder der Elendsbereiche, sind vom Muni, dem weisen Buddha, als Folge eigenen ungeschickten Handelns erklärt. Deshalb, selbst wenn es mein eigenes Leben kostete, niemals Schädliches, Boshaftes zu begehen ist die Übung jener, die das Erbe des Siegers antreten**.“

So ist es zu verstehen, wie Leiden in dieser Welt überhaupt erst einmal vorhanden ist. Grundsätzlich hat der Buddha gesagt, **ist alles, das wir in der Welt erleben, Leiden**.

### 8c ... Die drei Arten des Leidens

- Insbesondere sind diese niederen Bereiche, diese Bereiche des Elends: Höllenbereiche, Hungergeister und (die Bereiche) der Tiere sind jene, in denen Leiden so vorherrscht, dass man vom **Leid des Leidens** sprechen kann. Das ist Leid in seiner schmerzhaften und unangenehmen Form. Wir kennen das.
- Darüber hinaus gibt es die zweite Form des Leidens: Das ist die, die im eigentlichen Gewand der Freude daherkommt, die aber mit Verfallsdatum behaftet sich schnell wieder in etwas anderes wandelt. Das ist auch **Leiden, diese Freude nicht halten zu können**.
- Dann ist dieses noch, beschrieben durch Buddha **als allgegenwärtiges, durchdringendes Leiden, das allein schon in der Bedingtheit dieser Welt begründet ist**. Diese Form des Leidens ist vielleicht für uns auf so grobe Weise gar nicht wahrnehmbar. Viele sind sich dessen gar nicht bewusst, oder auch gar nicht bewusst, dass die vergängliche Freude dieses Lebens, die flüchtigen Momente des Frohseins, auch eine Form von Leiden sind. Sie halten das für Freude und eine

große Errungenschaft und fügen sich darum noch mehr Leiden zu. Das ist die Ausgangssituation, in der wir dann erkennen können: „Nun ja, diese Leiden haben eine Ursache.“

#### **8d ... Die dritte Art des Leidens - Beispiel**

Wenn ich hier und jetzt wenig Geld habe und unter Armut leide, dann muss ich mir selber sagen: „Das ist die Folge davon, dass ich im früheren Leben Dinge genommen habe, die mir nicht gegeben wurden.“ Ich habe also diese Armut schon damals eingeübt. Und jetzt erlebe ich sie.

#### **8e ... Die dritte Art des Leidens - Schlussfolgerung**

Wenn ich dies verstehe, dann kann ich mich jetzt und hier davor in Acht nehmen und sagen: „Ok, das ist klar. Dieses Leiden hat auch eine wertvolle Information für mich.“ Ich erkenne es als etwas, was ich mir selber an Unfug ungeschickt zugefügt habe und werde es von jetzt an besser machen.

So wird man aus der Perspektive, die sich **zunächst an persönlicher Befreiung orientiert**, zuallererst sich die Gefahren, die großen Gefahren, vor Augen halten, die darin bestehen, wenn ich mich mit Boshaftigkeit in diese Welt hineinbegebe, welche entsetzlichen Leiden ich in **niederen Lebensbereichen** dadurch erfahren müsste. Aus solcher Verängstigung und angesichts dieser hohen Risiken und Nebenwirkungen solchen Tuns wird man sich in Acht nehmen und sagen: „Das will ich vermeiden.“ Ich werde versuchen die Intelligenz / die innere Achtsamkeit zu schulen, dass mir dies nicht geschieht. Das bedeutet die Ursache des Leidens zu vermeiden, was die Leidenschaften sind.

#### **8f ... Die sechs Daseinsbereiche – Ausdruck der Hauptgeistesgifte**

Die **inneren Leidenschaften**, was auf der Erkenntnis fußt, dass **alle Daseinsbereiche** in dieser Welt, ob es die niederen oder höheren sind, letztlich nur **Ausdrucksformen der Hauptgeistesgifte** darstellen. Wie der Höllenbereich durch Ärger entsteht, der andere durch Geiz, der andere durch Stolz und Eifersucht usw., so sind sie alle wie die Pflanzen, die aus verschiedenen Samen herauswachsen. So wie unterschiedliche Samen unterschiedliche Blumen hervorbringen, so sind die verschiedenen Geistesgifte in ausgereifter Form repräsentiert durch diese Hauptdaseinsbereiche in der Welt.

#### **8g ... Den inneren Leidenschaften begegnen - drei mögliche Ansätze**

- Wenn ich aus tiefer Befürchtung und aus solcher Einsicht heraus diesen inneren Leidenschaften **Einhalt gebiete**, dann ist das der Vorsatz, der zur **persönlichen Befreiung** dient.

- **Bodhisattvas** würden damit anders umgehen, indem ihre erste Sorge dem Wohl aller Lebewesen gilt. Ihr **Wunsch** ist es, **dass alle Lebewesen frei werden von Leiden und zwar auf eine grundsätzliche, dauerhafte Weise**, und so – das ist ihr Wunsch dahingehend, dass überhaupt keine Leidenschaften, (nicht) etwas, das Leiden schafft, in anderen Lebewesen weiter entsteht. So werden sie die Kraft der Liebe und Herzenswärme in sich fördern, so dass sich die Boshaftigkeit in Liebe verwandelt.
- Im dritten Sinne, im Sinne von **Mantrayana / Vajrayana** ist es dann zu begreifen, dass eigentlich diese Grundnatur unseres Bewusstseins davon frei ist und dass solche **Leidenschaften**, so wie sie entstehen, auch wieder vergehen können, dass sie **in Essenz keinen Schaden anrichten können**.

Das sind die drei verschiedenen Möglichkeiten, wie man damit umgeht.

#### **8h ... Essenz: Leidenschaften müssen entkräftet werden**

Letztlich ist das Wichtige, was ich dabei sagen möchte, dass alle Art von Dharmaweg, und sich dem Schutz von Buddha, Dharma und Sangha anzuvertrauen, nur bedeutet, Leidenschaften müssen letztlich entkräftet werden.

- Ob sie nun entkräftet werden **durch Einhalt gebieten**,
- ob sie entkräftet werden **durch Verwandlung mit Hilfe eines Gegenmittels**,
- oder ob man sie entkräftet dadurch, dass man **ihre grundsätzliche Makellosigkeit erkennt**

– in jedem Fall geht es darum, Leidenschaften zu entkräften.

#### **8i ... Milarepas Ratschlag zum Thema „Ärger“ (als Beispiel für Leidenschaften)**

Milarepa hat diesen Vers, den wir gerade besprochen haben, mit wenigen Worten ausgedrückt. Er sagt: „Die Wurzel des Hineinfallens in Höllenbereiche ist mein eigener Ärger. Der Antrieb dafür ist mein eigener Ärger. Selbst wenn es mein Leben kosten würde, übe ich mich im Dulden.“

Das ist die tiefe Einsicht und Intelligenz, die sich in den Worten von Milarepa ausdrückt, dass er sagt: „Wenn ich jetzt dem **Ärger nachgebe**, dann mag es **kurzfristig** einen **Nutzen** anscheinend bringen, doch **in letzlicher Konsequenz** habe ich damit mein **größtes Unheil** bewirkt. Wenn ich mir das vor Augen halte, die breiten Nachwirkungen und Konsequenzen dieses Ärger, dann ist im Vergleich dazu diesen Körper zu verlieren, der sowieso vergeht, kein großer Schaden. Selbst wenn es mein Leben kostete, ist **eines zu bewahren, dass ich mich vor Ärger zurückhalte und mich in Geduld übe.**“

## Vers 9 der 37 Bodhisattvaübungen

### 9a ... Vergängliche weltliche Freuden

Damit kommen wir zu dem nächsten Vers, der wahrscheinlich der neunte ist. Da heißt es: „**Die Freude der drei Daseinsbereiche ist wie der Tautropfen auf der Spitze des Grashalms. Schon im Moment des Eintreffens von Sonnenlicht, ist er verdunstet und verschwunden. Deshalb, die sich nicht mehr wandelnde Freude der vollkommenen Befreiung zu erstreben, ist die Übung jener, die das Erbe des Siegers antreten.**“

Da brauchen wir vielleicht nicht viel dazu zu sagen. Wir alle wissen, dass **Freude in dieser Welt, dieser unsicheren Welt, vergänglich ist** und ich möchte da nicht so viel Zeit damit in Anspruch nehmen, da unsere Zeit hier dafür sehr knapp bemessen ist. Um es ganz kurz zu sagen: Wir alle haben die Idee, dass die Jugend doch die Zeit der Freude sei, wie toll es uns geht, dann merken wir hinterher, wenn das Leben seinen Gang geht, dann kommen die Beschwerden des Alters, und so weiter. Dieser Wandel allein in unserem eigenen Lebenslauf zeigt uns, dass im Grundsatz diese unsichere **Welt** problembehaftet ist. Sie **ist von Leid durchdrungen**, egal, ob man da vorübergehend einen Moment der Freude hat.

### 9b ... Unvergängliche Freude der vollkommenen Befreiung

Entscheidend ist aber der andere Satz, der darin enthalten ist. Dazu brauche ich nicht viel mehr sagen, denn wir alle wissen, wie vergänglich Freude ist. Entscheidend ist der Satz, dass „**Die wahre Freude ist jene, die sich nicht mehr wandelt.**“ So steht es im Text hier: „die sich nicht mehr wandelnde Freude der vollkommenen Befreiung“. Hier muss gesagt werden, dass die sich nicht mehr wandelnde Freude **ist die Freude, die in der Grundbegabung unseres Bewusstseins bereits eingeschlossen ist**. Es ist jene Freude, die nicht von außen importiert werden muss, wo man nicht sagen kann: „Von daher ist sie entstanden“ und dann wird sie deshalb auch wieder vergehen. Sie ist **von jeher in uns angelegt** und wandelt sich in diesem Sinne nicht mehr. Das ist die wahre Freude, die es zu Tage zu fördern gilt.