

Track 17

Vers 10 der 37 Bodhisattvaübungen

10a ... Bodhicitta – Zusammenhang mit der mütterlichen Fürsorge

Damit kommen wir zu dem nächsten Vers. Und da heißt es: **„Jene, die von jeher – ohne festen Anbeginn – für mich von großer Fürsorge und Liebe waren – diese (meine) Mütter früheren Lebens – wenn diese jetzt in Leiden versinken, dann ist es die Übung derer, die das Erbe des Siegers antreten, für alle jene (meine früheren Mütter) das Herz zu öffnen und den Mut zu entfalten, deren Erwachen bewirken zu wollen.“**

Die Rede ist von der Entfaltung von **Bodhicitta**. Es geht um die **sich grenzenlos ausbreitende Fürsorge für alle Lebewesen**. Wo beginnt diese Fürsorge? Sie beginnt dort, wo wir selber einmal Fürsorge erlebt haben. Wenn wir ganz ehrlich sind und es uns eingestehen, dann ist die **erste Fürsorge**, die wir erleben, diejenige, dass unser Körper **durch** eine **Mutter** in diese Welt gesetzt wird. Die Mutter dieses Lebens ist eigentlich die erste Erfahrung von fürsorgender Liebe und Zärtlichkeit und damit der Ausgangspunkt eigentlich für alle weiteren Übungen, diese Liebe auf Andere auszudehnen.

10b ... „Mütterliche“ Fürsorge kann von anderer Person her stammen

Auf der anderen Seite – anderen Tags hat jemand die Frage gestellt und gesagt: „Nun ja, es haben aber nicht alle diese reine Sicht in Bezug auf ihre Mutter und haben sie nicht als so fürsorglich und liebevoll erlebt.“

Wenn dem so wäre, spielt es eigentlich auch keine Rolle. Wir können nämlich **genauso gut**, - das habe ich versucht, dem Fragesteller klarzumachen - **jede andere Person** nehmen, **die uns in irgendeiner Weise durch ihre Herzensnähe und Fürsorge geholfen hat**. Dann wäre sie (anstelle der Mutter) der Ausgangspunkt und Anlass für uns, dieser Empfindung nachzuspüren. Diese **Empfindung von Liebe und Fürsorge in uns zu nähren und diese** (Liebe und Fürsorge) **auf alle anderen Lebewesen auszudehnen**.

Im Kern bleibt es trotzdem richtig, dass die Mutter jeweils der Ausgangspunkt war, dem wir dieses Leben verdanken, ganz schlicht und innig. Wie auch immer.

10c ... Unsere Verbundenheit mit allen Lebewesen – und ihre große Bedeutung

Wenn wir dies in letzter Konsequenz bedenken, dann sind **alle Lebewesen in irgendeiner Weise für uns durch Fürsorge und Zärtlichkeit tätig gewesen**. Und das ist ein außerordentlich geschicktes Mittel, ein genial geschicktes Mittel, wenn man es so sagen will.

Wenn wir in eine Gruppe von Menschen kommen und wenn ich jetzt hier sitze und schaue in die Gruppe und da sind vielleicht viele, die ich noch nicht gesehen habe, dann wäre das wie eine Menge von unbekanntem Menschen.

Wenn ich aber plötzlich merke, in dieser Gruppe von Leuten da ist ja meine Mutter, da meine Schwester, da sind all meine Verwandten, dann ist das wie ein Wiedererkennen voller Freude.

Das geht uns allen so. **Wenn wir in eine Gruppe von Menschen kommen und plötzlich lauter Freunde, Bekannte und Verwandte wiederentdecken, dann ist da natürlich eine Freude und unser Herz geht sofort auf.**

Wenn wir also im Sinne dieses geschickten Mittels davon Gebrauch machen und uns immer wieder verdeutlichen, wie alle Lebewesen unsere Mütter gewesen sind; **von allen Lebewesen haben wir einmal unendlich viel Liebe und Zärtlichkeit empfangen.** Dann werden wir – in welcher Umgebung auch immer – uns wohlfühlen, **wir sind sofort immer im Freundes- und Familienkreis.** So machen es auch die Bodhisattvas ganz intelligent. Alle Lebewesen sind von vornherein, wenn sie in unseren Sichtkreis treten, schon willkommen in unserer Herzlichkeit.

10d ... Alle Lebewesen sind unsere Freunde – Essenz von Vers 10

Machen wir uns das deutlich: (stellen wir uns vor), wir würden irgendwo wandern durch eine Ebene in der Einsamkeit, da ist unsere Mutter dieses Lebens weit weg, und wir kennen niemanden ... - und plötzlich taucht da jemand auf.

Dann, sind wir mit dieser **Herzeseinstellung** gewappnet, **dass grundsätzlich alle Lebewesen von vorne herein unsere zärtlichen Gönner sind**, so werden sie sofort als Freund wahrgenommen werden.

Anderenfalls taucht da in der Einsamkeit plötzlich jemand auf, dann haben wir ein Erschrecken und ziehen uns instinktiv zurück von dem anderen. Das macht diesen großen Unterschied. Und das ist die Grundaufgabe, die hier in diesem Vers ausgedrückt wird.

10e ... „Öffne Dein Herz für alle Lebewesen“ – Nutzen dieser Einstellung

Dieser Vers drückt aus, wie wichtig es ist, die Geisteshaltung so zu öffnen, dass **unser Herz sich auf das Wohl aller Lebewesen richtet und nach deren Befreiung und Erwachen strebt**, *Bodhicitta* genannt.

Das ist ja zuerst der Wunsch nach dem Nutzen für andere. Wir könnten uns fragen und sagen: „Nun ja, ok. Ich kann zwar jetzt hier den Gedanken fassen: „Möge ich anderen hilfreich sein!“

Aber was hat das denn für einen Nutzen, wenn ich von innen her eine solche heilsame Haltung entwickle? Nützt das wirklich jemandem in dieser Welt?“

Wenn wir diesen Zweifel hätten, dann brauchen wir uns doch nur vor Augen führen, wie überhaupt unser Zusammenleben funktioniert:

Wir alle mögen gerne Fürsorge und Liebe und **was wirklich wirkt, ist doch die Präsenz von jemand, der solche Fürsorge und Liebe ausdrückt.**

Schon wenn ein kleines Kind nach seiner Mutter ruft, und die Mutter kommt dann herbei. Warum hilft es, dass diese Mutter dann in der Nähe ist? Weil das Kind diese Nähe, Fürsorge und Liebe der Mutter spürt.

Wir alle haben dieses Erlebnis, wenn wir einen Freund oder eine Freundin treffen, die uns herzensnah und geliebt ist. Dann, wenn wir uns treffen und **wir spüren die Fürsorge und Liebe der anderen Person, deshalb öffnet sich unser Herz.**

Ob wir jetzt auf die andere Person zugehen oder sie auf uns, in jedem Fall gilt: wenn wir uns im Herzen hinwenden auf diese Liebe und Fürsorge, dann sind beide Beteiligte in dem Moment weniger betroffen von Selbstbezogenheit und Sorge um ihr eigenes Ich.

In dem Maße sofort, wie unsere Selbstbezogenheit und Sorge um das eigene Ich abnimmt, in dem Maße ist sofort Freude und Heiterkeit im Herzen spürbar.

Oder jemand, ein geliebter Freund, ruft uns aus weiter Ferne an. Selbst am Telefon können wir durch die Stimme die Nähe spüren und unsere Augen sind vielleicht mit Tränen gefüllt vor Rührung. Wie kann das funktionieren? Es funktioniert einzig durch die Kraft der Präsenz von Liebe und Fürsorge.

10f ... Buddha als Vorbild für zeitlich unbeschränkte Liebe und Fürsorge für alle Wesen in allen Daseinsbereichen

So hat es eine Wirkung, ganz unzweifelhaft, das ist nicht zu leugnen im Alltag. Die Aufgabe hier allein ist, diese **Kraft der Fürsorge und Liebe weiter auszudehnen.** Und der, der sie am meisten entfaltet hat in dieser Welt, das ist der Buddha. Wir wissen, dass er über drei endlose Zeitalter hinweg genau diese **Kraft der Liebe und Fürsorge geübt** hat. Das war das, was er gesammelt hat. Er hat **über drei endlose Zeitalter** hinweg gute Geisteskraft angesammelt. Deswegen ist er jetzt und hier in unserem Zeitalter als jemand aufgetreten, der eine so große Wirkung auf Menschen gehabt hat, denn seine Fähigkeit der Liebe und Fürsorge hat sich **auf zahllose Lebewesen in all diesen Daseinsbereichen erstreckt.**

Vers 11 der 37 Bodhisattvaübungen

11a ... Sorge um eigenes (nicht vorhandenes) Ich ist Ursprung allen Leidens

Jetzt kommen wir zu dem nächsten Vers, wo es heißt: **„Alles Leid ohne Ausnahme kommt aus dem Streben nach Glück für sich selbst. Der vollendet erwachte Buddhazustand entspringt dem Wunsch für das Wohl Anderer. Deshalb die eigene Freude mit dem Leid anderer auszutauschen, ist die Übung jener, die das Erbe des Siegers antreten.“**

Die Buddhas, die Erwachten der Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart – der drei Zeiten, wie man sagt – haben alle erkannt und es so beschrieben, dass **Leid ohne Ausnahme seinen Ursprung hat in der Wahnidee, da sei ein persönliches Ich zu beschützen.** Diese Selbstbezogenheit oder **Sorge um das eigene Ich ist der Anfangspunkt allen Leidens.**

11b ... Leidenschaften als Folge meiner Sorge um „mein Ich“

Es ist der Ausgangspunkt allen Leidens.

Wenn uns das nicht deutlich ist, dann können wir den Zwischenschritt hinzufügen. **Wo nur auf der Grundlage solcher Selbstbezogenheit und Sorge um mein Ich überhaupt die Geistesregungen auftreten können, die wir als Leidenschaften bezeichnen** – die sich als Ärger, Gier, Stolz, Eifersucht, Geiz usw. zeigen. Es sind jene Geistesregungen und Reaktionsmuster emotionaler Art in uns, die dann zu Handlungsweisen führen, die wiederum Verstrickung bedeuten und in einer Erlebniswelt enden, die dann diese Leidenschaft in erster Linie ausdrückt.

11c ... Heranreifen der Leidenschaften führt zu den sechs Daseinsbereichen

Wir wissen, dass diese Welt beschrieben wird als in sechs Daseinsformen eingeteilt. Diese sind im Kern nichts anderes als das Heranreifen dieser Leidenschaften:

- Der **Höllbereich** ist beschrieben, dass er aus **Ärger** hervorgegangen ist. Das ist wie die Samen von Blumen, die aufgehen.
- Da ist der Bereich der **Hungergeister** ein Selbstaussdruck von **Geiz**,
- es ist der **Tierbereich** Ausdruck der **Dummheit und Dumpfheit**.
- Es ist der **Götterbereich** Ausdruck des **Stolzes**
- und der **Halbgötterbereich** Ausdruck von **Eifersucht und Neid**,
- und der **menschliche Bereich** ist Ausdruck von **Begierde oder Gier**.

11d ... Menschlicher Daseinsbereich: Verwechslung von Liebe und Begierde als Ursache für Freud' und Leid

Es ist die Eigentümlichkeit des menschlichen Bereiches, dass wir hier in überwiegender Weise von Begierde getrieben sind. Diese Begierde kommt einher ein bisschen mit Liebe und Zuneigung. Da ist auch eine liebevolle Zuneigung. Aber diese **Verwechslung von Liebe und Begierde**, von Liebe und Lust, diese miteinander zu verwechseln **und die Tatsache, dass sie immer im Paket miteinander auftreten, bringt in dieser Welt sowohl Freude als auch Leid**.

Denn immer da, wo die Begierde und die Lust im Vordergrund stehen, kommen die Eifersucht und der Neid mit ins Spiel. Dann ist (als Folge) wieder unendlich viel Leiden da. **So haben wir in der menschlichen Welt das Wechselspiel zwischen Freud und Leid wegen der seltsamen Paarung von Liebe und Begierde**. Das ist also der Grund dafür, dass alles Leiden letztlich seinen Ausgangspunkt nimmt in der Idee, da sei ein persönliches Ich vorhanden, und man sich um dieses persönliche Ich sorgt.

11e ... Bodhicitta als Nährboden für die sechs Paramitas

Wenn das auf der einen Seite stimmt, dann ist das Gegenteil, die **zweite Zeile**, hier zu nennen, wo es heißt: „**Der vollendet erwachte Buddhazustand, die Überwindung allen Leides mit all den Qualitäten für andere verbunden entspringt dem Wunsch für das Wohl anderer**“.

Das ist genau der Fall, **immer dort, wo in uns die Kraft von Herzenswärme und Fürsorge für Andere ist, ist in dem Moment nicht die Selbstbezogenheit**, die Idee (Vorstellung) **um ein Ich wirksam**. So ist es also ein direktes Gegenmittel, wenn dieser Wunsch für das Wohl Anderer diese Herzenswärme wirkt, hat sie aber auch zugleich einen Nährboden für all die Qualitäten, die dann in vollendeter Form einem Buddhazustand zu eigen sind. Wir sprechen davon durch großzügiges Geben das Ziel zu erlangen, durch angemessenes Verhalten, durch Dulden, durch freudiges Streben, durch Sammlung und durch Intelligenz (die 6 Paramitas).

11f ... Buddhazustand als Folge des Wunsches nach dem Wohl Anderer

All diese sechs Qualitäten, Paramitas, des Buddha, sind in ihrem Ansatz schon im Keim darin enthalten, wo wir überhaupt die Herzenswärme und Fürsorge für andere entfalten. Sie entstehen spontan darin und entfalten sich. So ist der **Buddhazustand die letztendliche Konsequenz dieses Wunsches nach dem Wohl Anderer**. Mit solcher Einsicht gewappnet, ergibt es sich geradezu zwangsläufig, dass die, die das Erbe des Siegers als Vorbild anstreben, **ihre eigene Freude mit dem Leid anderer austauschen**. Ihr Wunsch ist danach, anderen wirklich wohl zu tun.

Track 18

11g ... Austausch von fremdem Leid gegen eigene Freud' – die zwei Arten

Wenn die Rede ist davon, die eigene Freude mit dem Leid der Anderen auszutauschen, dann kann dies auf zweierlei Weise geschehen:

- Da ist die **äußere Art und Weise**, dass wir tatsächlich uns dafür hergeben und anstrengen, anderen zu geben und ihnen eine Unterstützung zukommen zu lassen. Das ist die eine Weise.
- Die andere ist die **von innen her**. Und sie beginnt mit der liebevollen Öffnung unseres Herzens für die Belange aller anderen Lebewesen. In dieser Herzenszuwendung auf alle anderen Lebewesen liegt schon im Kern das, was wir als Geben und Nehmen, dieses Vertauschen, bezeichnen. Diese Übung des Gebens und Nehmens ist, wenn man das Leid der anderen auf sich nimmt **in der Vorstellung** und ihnen die eigene Freude verschenkt an alle anderen. Diese Übung ist in erster Linie eine **Übung der Motivation**, so dass man eine innere Bereitschaft erzeugt, die sofort alle Freude an andere verschenkt und deren Leiden auf sich nehmen will. Das aber alles ist spontan enthalten in der liebevollen Zuwendung auf andere, wo immer unsere Liebe und Freundlichkeit sich auf andere hinwendet, ist in dem selben Moment eigentlich auch deren Leid schon bei uns angelangt.

11h ... Austausch von fremdem Leid gegen eigene Freud' – in der Praxis

Wie funktioniert das? **Wo wir mit dieser herzswarmen Empfindsamkeit die anderen umfassen, werden wir uns deren Leid bewusst und in dem Moment ist deren Leid**

bei uns angelangt und gleichzeitig ist aber auch unsere Herzenswärme als Freude bei diesen angelangt. Dieser Austausch funktioniert spontan.

Wir alle können das empfinden bei jemandem, der ist krank, oder arm, oder in Not, oder wenn man da hinkommt oder nur etwas sagt, ein Wort des Trostes, oder etwas versucht zu tun, ist sofort die Herzenswärme für den Anderen spürbar. **Es wird nicht das Leiden grundsätzlich sofort tilgen und auslöschen, das ist klar.** Das ist nämlich ein Zustand, der herangereift ist; in seinem äußeren Geschehensanteil ist er herangereift durch früheres Handeln dieser Person. **Das kann nicht in einem Moment ungeschehen gemacht werden. Aber die innere Erlebnisweise von diesem äußeren Geschehen, die kann sich sofort verwandeln** in der Gegenwart einer mitfühlenden, fürsorgenden Person. So ist auf jedem Fall Mitempfinden, Liebe, Herzenswärme, von großem Nutzen, ist natürlicherweise von Nutzen und tut dies anstrengungsfrei und automatisch bewirken. Das sollte man sich klar machen.

11i ... Austausch von fremdem Leid gegen eigene Freud' – ohne Verständnis der Leerheit aller Dinge

Es ist aber auch **wichtig, dass diese Herzenswärme mit einem Verständnis der Grundnatur der Dinge gepaart** ist. Es ist, wenn wir so unser Herz öffnen für die Belange anderer und dadurch empfindsam werden, für manche ist es so, dass sie dann sich **überwältigt fühlen von dem Leid der anderen.** Es ist sogar in ihnen selbst wie eine Krankheit zum Ausbruch kommt, wo sie davon zusammenzubrechen scheinen unter dem Eindruck des Leids der Anderen. **Das ist eine ungeschickte Form von Mitempfinden,** die nämlich immer **dann der Fall ist, wenn wir nicht das Verständnis dafür haben, wie all diese Erscheinungen in dieser Welt letztlich kein Eigenleben und keine Eigennatur haben.**

11j ... Austausch von fremdem Leid gegen eigene Freud' – mit Verständnis der Leerheit aller Dinge

Es gilt, diese Erfahrungen, das Erleben, das wir von dieser Welt haben, als in sich leer zu erkennen, wie es heißt, das grundlegende natürliche Leersein all des Anscheins dieser Welt muss man auch verstehen. **Dann kann man in noch größerem, unbeschränktem Maße sich öffnen für all das Leid und die Nöte aller Lebewesen, ohne dass daraus irgendein Schaden erwüchse,** sondern eben unsere Herzenswärme auf ganz natürliche, spontane Form dort eine Hilfe, einen Nutzen bewirken wird. Ohne das Verständnis von Leersein hingegen – so ist es bei manchen Traditionen, die nicht dem Wege des Buddha verpflichtet sind – dann wird versucht, tatsächlich das Leid der anderen auf sich zu nehmen und ruft dann bei der Person zum Teil Krankheit und Beschwerne hervor. Weil es für zu ernst, dinglich und substantiell genommen wird. Das wäre ein Irrtum. Das müssen wir nicht tun. Sondern **Herzenswärme sollte im tiefen, im weiten Sinne gepaart sein mit dem Verständnis, dass alles ohne Eigenleben ist.**

**11k ... Austausch von fremdem Leid gegen eigene Freud' mit Verständnis der
Leerheit aller Dinge – von Nutzen für sich und andere**

Haben wir aber solche Herzenswärme, die sich auf alle Lebewesen bezieht und richtet, die Anteil nimmt an dem Schicksal und Leid der Anderen und auf solche Weise dort spontan eine nützliche Wirkung entfaltet, **ist zu gleicher Zeit immer ein Nutzen für uns selbst**. Es muss natürlich diese Einstellung und Herzensbereitschaft nicht bloß bei einem Wunsch verbleiben, sondern bedarf der Herausforderung im Alltag. Es muss sich beweisen, **es muss sich diese Herzenseinstellung in den Situationen des Alltags beweisen**. Um davon zu sprechen, können wir die nächste Übung nehmen.

Vers 12 der 37 Bodhisattvaübungen

**12a ... Schlechte Lebensereignisse nicht akzeptieren und dagegen sinnlos ankämpfen
(die dumme Art, darauf zu reagieren)**

Im Vers heißt es: *„Wenn jemand unter großer Gier, aus großer Gier uns all unserer Habe und all unserer Güter berauben sollte, dann entweder selber stiehlt oder andere zum Stehlen anstiftet, dann den eigenen Körper und die Freude und das Wohlergehen und das Gute aus allen drei Zeiten jenen zu widmen, ist die Übung derer, die das Erbe des Siegers antreten.“*

Nun, es geht um diese Situation, wo wir vielleicht von Anderen uns bestohlen fühlen. Jemand hat uns betrogen, bestohlen, unserer Habe beraubt. Vielleicht auch in der indirekten Form, dass wir jemandem Geld geliehen haben und es wird einfach nicht zurückgezahlt. Vielleicht haben wir eine große Menge geliehen im guten Glauben und es will nicht zurückkommen. Dann gibt es zwei Möglichkeiten, wie wir darauf reagieren können:

- **Die erste ist die, es ist dumm gelaufen. Diese Dummheit ist eigentlich unser eigenes Ungeschick.** Es ist zweifellos, wie in jedem Fall, immer die Folge des eigenen Tuns. So ist auch diese Situation, dass wir jetzt dastehen ohne Mittel, und jemand anderes hat sich aus Gier diese Dinge angeeignet und will sie nicht mehr hergeben. Dann ist diese Situation Ausdruck unseres eigenen Ungeschicks, das wir selber irgendwann so eingefädelt haben. Wenn wir uns das vor Augen halten, dann wissen wir auch, **wir werden dieses Geld nicht zurückbekommen, wenn es nicht im Rahmen dieses Ungeschicks bereits so angelegt ist in der Vergangenheit. Da können wir uns so sehr anstrengen, wie wir wollen.** Wir können ärgerlich und rasend werden, wir werden durch diesen Ärger das Geld nicht zurückbekommen. Wenn wir vor Gericht ziehen und da noch alle möglichen Jahre darum streiten, wir werden es nicht zurückbekommen, wir werden nur noch mehr Geld für die Gerichtsverfahren hineinstecken müssen, ... **wenn unser Karma so ist.**

**12b ... Schlechte Lebensereignisse akzeptieren und sie zu unserem Vorteil nutzen
(die kluge Art, darauf zu reagieren)**

- Wenn unser Karma in einer anderen Form läuft, dann kommt das Geld sowieso von allein zu uns zurück. Das müssen wir erst einmal grundsätzlich sehen. **Es liegt jetzt nicht in unserer Macht, es so oder so zu verändern. Die Wege dafür sind bereits von langer Hand durch uns selbst eingefädelt.** Ok, was macht es dann für einen Sinn, sich in rasender Wut zu erschöpfen?

Man könnte umgekehrt besser sagen: „Nun ja, dann sei es drum. Wer weiß wofür des gut ist. Es sei dem anderen geschenkt. Soll er sich daran erfreuen,“ dann habe ich den Gewinn für mich. **Dann habe ich nämlich die Freude davon, ein großes Geschenk gemacht zu haben.** Wenn ich denn schon kein Geld habe, dann will ich doch wenigstens die Freude haben, dass ich ein großes Geschenk gemacht habe. **Je größer das Geschenk ist, desto größer ist der Nutzen, die innere Freude.** Diese innere Freude wird dazu führen, dass wir zwangsläufig, **irgendwann wieder ganz viel Reichtum und Geld haben werden,** da wir in solcher Großherzigkeit bereit waren, unser Hab und Gut zur Verfügung zu stellen für das Wohl anderer. Das ist die Art und Weise des Umgangs mit Herzenswärme und das Geschick der Bodhisattvas, das sich in diesem Vers ausdrückt.