

Track 19

Vers 13 der 37 Bodhisattvaübungen

13a ... „Unverschuldet“ großes Leiden erfahren – Ursache liegt in der Vergangenheit und ist auf eigenes früheres Fehlverhalten zurückzuführen

Wir kommen zu dem 13. Vers und hier geht es allgemein um das Thema, wie wir unsere Leidenschaften und heftigen Emotionen selber auf den Weg bringen können, Teil unseres Weges machen können. Und es ist die Rede von dem Vers, in dem es heißt: **„Wenn ich selbst ganz ohne einen Fehler, ohne dass ich selber etwas Falsches in irgendeiner Weise gemacht hätte, jemand da (auf mich) (zu)käme und mir den Kopf abschläge, dann – selbst in dieser Situation – dessen Leiden und Übel auf mich zu nehmen, aus großem Mitgefühl heraus, das ist die Übung derer, die das Erbe des Siegers antreten.“**

Die drastische Situation, die in diesem Vers zitiert wird, ist ein Beispiel für all jene Situationen, wo uns Widrigkeit / Schaden wiederfährt. Das ist die besondere Art von Schaden, die eintritt, **ohne dass wir selber irgendeinen Anlass dazu geboten hätten**. Dabei wird es ganz deutlich, dass hier der schädliche Einfluss, der von außen kommt das Ergebnis einer früheren Verstrickung ist. Die **Ursache dafür liegt in der Vergangenheit, liegt in eigenem Handeln** und ist das Heranreifen einer feindlichen Handlung, die wir unsererseits zu jemand anderem begangen haben **und jetzt kommt es zu uns zurück** – und es kommt in einer völlig unerwarteten Form.

13b ... „Unverschuldet“ großes Leiden erfahren – wichtig ist Deine Reaktion darauf

Solche Beispiele finden wir sicher bei uns selbst, wo wir überhaupt keinen Anlass dazu geboten haben, und meinen selbst ohne Fehl und Tadel zu sein ... und plötzlich sind wir der heftigen Aggression von irgendjemandem ausgesetzt. Oder plötzlich ist auf einmal eine Behörde hinter uns her; auf einmal erscheint es, als ob wir im Widerspruch zum Gesetz gehandelt hätten, und wir haben alle möglichen Schwierigkeiten. Solche von außen plötzlich kommenden Hindernisse und Attacken sind das Ergebnis solcher früheren Verstrickungen. **Dann kommt es darauf an, wie man damit umgehen kann.**

Das erste Wichtige ist dabei, dieses **Prinzip der Ursache und Wirkung zu verstehen**. Dass jetzt, wo es geschehen ist, es **keinen Sinn macht, damit weiter zu hadern**, sondern dass es darauf ankommt, was in Zukunft daraus wird.

13c ... „Unverschuldet“ großes Leiden erfahren – Beispiel (Fallschilderung)

Es gibt, sagt Rinpoche, ein plastisches Beispiel: er hat es in Amerika erlebt. Es ist eine Geschichte von einer Mutter, die hatte zwei Kinder, eine Tochter und einen Sohn. Die Kinder waren beide schon erwachsen, der Sohn hatte gerade vor kurzem die

Universität abgeschlossen, und war seit einem Monat wieder zu Hause. Da wird er das Opfer von einem Trunkenbold, der ihn einfach so erschießt.

Das war natürlich eine Situation tiefen Schmerzes und tiefen Leids.

Interessanterweise schien es so, dass die Mutter selbst da ein Verständnis für die Gesetzmäßigkeiten von Karma hatte, zumindest dann mit dieser Situation umgehen konnte, ganz im Gegensatz zu der Schwester des Getöteten.

Dieses Mädchen war so außer sich, voller Wut und rasend, dass sie sagte: „Entweder ich bringe den Mörder auch um oder er soll mich auch umbringen!“ Dass sie sozusagen mit ihrem Bruder auch sterbe. **„Entweder ich töte oder ich werde getötet, aber ich kann die Situation so nicht aushalten.“**

Sie beide – Mutter und Tochter – sind zu Rinpoche gekommen und Rinpoche hat versucht, ihnen zu erklären, dass solche Missgeschicke, die uns passieren, solche Widrigkeiten, immer die **Verstrickung aus früheren Zeiten sind, dass wir uns das selber in irgendeiner Form so eingebrockt haben.**

Jetzt ist es geschehen, das ist sicher höchst bedauerlich. Aber wenn man es genau besieht, was soll denn dann getan werden? Der Bruder ist schon tot, hat er versucht, der Tochter zu erklären. „Du kannst ihn nicht wieder lebendig machen durch noch solch starken Ärger, den Du entfaltest.

Einziges, was wirklich hilft, was die Situation zum Positiven verändert, das Einzige wäre Liebe und Mitgefühl. Das ist der einzige konstruktive Beitrag, den man in jeder Situation und in jedes Geschehnis anknüpfen kann.“

Wenn wir an die Situation zusätzlich Ärger hängen und uns damit beschweren, **dann wird nur noch mehr Elend entstehen, als schon ohnehin der Fall ist.** Welcher Sinn soll darin liegen in diesem Ärger, in dieser Wut? Es schien, dass die Mutter diese Aussage über Ursache und Wirkung verstanden hat. Denn sie hatte bei diesen Unterweisungen von Rinpoche kleine Tränen in den Augen.

Das ist ein Unheil, das uns widerfährt durch frühere karmische Verstrickungen – Ursachen, die in der Vergangenheit liegen. Und man kann obendrein noch (zusätzliches, unnötiges, vermeidbares) Unheil herbei beschwören durch die Heftigkeit von Leidenschaften, in diesem Fall den Ärger. Und dieser **Ärger** kann so rasend sein, dass man meint, **man müsse sich selber umbringen.**

Sozusagen auf den Schaden, der bereits von außen eingetreten ist, der einen so rasend macht, dann noch vor lauter Verzweiflung meint, sich selber umbringen zu müssen. Was soll das denn bedeuten?

Dieser Ärger ist nichts anderes als dass wir in der ersten Situation, wie sie bereits geschehen ist, diese nicht akzeptieren wollen – wir wollen sie nicht annehmen.

Ärger ist von seiner Natur her wie ein Gift, es **ist reines Gift**, Ärger und Hass. **Es liegt nichts Gutes darin** und es hat noch die Auswirkung im letzten, im allerdümmsten Fall, dass man diese kostbare Situation menschlichen Lebens mit so viel Möglichkeiten, diese **wertvollen Chancen des eigenen menschlichen Körpers zu zerstören**, bereit wäre.

Vers 14 der 37 Bodhisattvaübungen

14a ... Umgang mit ungerechtfertigter Kritik – Reaktion des Weisen: Gelegenheit zur Selbstreflektion

Dann kommen wir zu dem nächsten Vers, dem 14. Da heißt es: „**Falls da jemand üble Nachrede übt und Gerüchte / Böses über uns verbreitet, das den gesamten Kosmos erfüllt – diese Zahl, die genannt wird, ist eine unglaublich große Zahl, die für das gesamte damalige bekannte Universum steht. Was dann in Erwidern dessen voller liebevoller Geisteshaltung (durch uns) kommt, ist, die Qualitäten dieser Person (die üble Nachrede über uns übt) zu rühmen, das ist die Übung derer, die das Erbe des Siegers antreten.**“

Was ist damit gemeint? Hier geht es um den Umgang mit den Emotionen von Ärger oder Neid, Eifersucht, Missgunst. Wenn jemand so Böses über jemand anderes sagt, warum sollte das geschehen? Das geschieht immer aus Hass, Abneigung oder aus Neid, Eifersucht und Missgunst. Ja, wenn uns das widerfährt, wenn jemand so böse über uns spricht, dann wäre es wichtig, dass wir an dieser Stelle nicht mit gleicher Münze zurückzahlen.

Es heißt, **die Weisen werden angesichts der üblen Kritik sich eigentlich darüber freuen**. Denn für einen Weisen ist es so, wenn jemand eine Kritik übt, ist es ein Hinweis darauf: „**Oh, könnte da in mir ein Fehler sein???**“

14b ... Umgang mit ungerechtfertigter Kritik – Reaktion des Weisen: die beiden Möglichkeiten und ihre positiven Wirkungen mit Grund zur Freude und zum Lob

Dann gibt es zwei Möglichkeiten:

- a. entweder **derjenige**, der so böse von uns spricht, **hat Recht**. Wie gut, dass er uns darauf aufmerksam macht. Dann haben wir einen Fehler zu bereinigen. Dann kann man sagen: „Vielen Dank!“ Das ist wie Medizin. Das war wie der richtige Arzt zur richtigen Zeit, der den Finger auf die Stelle gelegt hat, die ich tatsächlich noch nachbessern muss. Wunderbar, das ist die eine Möglichkeit, die **Anlass zur großen Freude** bringt.
- b. Der zweite ist, dass **derjenige im Unrecht** ist. Er hat sich geirrt. Wir haben nach Überprüfung unseres Geisteszustandes und unserer Handlungen festgestellt:

„Nein, es ist unrichtig, unzutreffend, was da über mich gesagt wird. Aber, es könnte ja passieren.“

Wer weiß, es ist jetzt noch nicht eingetreten, aber vielleicht mache ich in der Zukunft so etwas Dummes. Also sollte ich mich davor in Acht nehmen. **Ein guter Ratschlag (für die Zukunft), der mir auf den Weg gegeben wird**, dass ich mich in Acht nehme vor so etwas, was mir jetzt schon nachgesagt wird.

Also **in beiderlei Hinsicht eine gute Nachricht**. Angesichts so viel guter Nachrichten kann man eigentlich nur **voll des Dankes** sein. Und es wäre richtig, dann den anderen dafür zu loben.

14c ... Umgang mit ungerechtfertigter Kritik – andere vernünftige Reaktion gibt es nicht als AUFRICHTIGES (!) Lob unseres Kritikers oder mindestens keine bösen Widerworte

Und wenn wir uns recht besehen, was gäbe es denn für eine Alternative? Da, wo wir mit Ärger antworten auf jemanden, der Böses über uns sagt, kann doch nichts an der Lage verbessert werden. Sollten wir aber tatsächlich in der Lage zu sein, die Qualitäten des anderen sogar zu sehen und zu rühmen, überall zu rühmen, dann werden letztlich hier auch in der Meinung der Anderen unsere guten Eigenschaften gesehen. Es ist doch ganz klar, dass andere auch sehen: „Ah, da wird schlecht über ihn gesprochen, dieser aber rühmt nur die Anderen, die ihm Schaden zufügen!“ Man sieht doch dann, wo die Qualitäten sind.

Aber **wichtig** ist natürlich, dass **solches nicht mit hinterlistiger Berechnung geschieht**, denn damit wird nichts erreicht, **sondern mit aufrechter, liebevoller Geisteshaltung**. Das Beste ist also, man wäre in der Lage aus liebevoller Geisteshaltung die Qualitäten des Anderen zu rühmen. Wenn uns das (aber) partout nicht über die Lippen gehen will, dann sollten wir uns **wenigstens böser Widerworte enthalten**.

Track 20

Vers 15 der 37 Bodhisattvaübungen

15a ... Umgang mit Blamage – Klang wird fälschlicherweise Bedeutung zugemessen

Wir kommen zum 15. Vers, in dem es heißt: „**Falls da in der Mitte einer Menschenversammlung jemand unsere tiefsten Fehler bloßlegt, ihn mit der Vorstellung, dass er eben unser geistiger Freund oder unser Lehrer ist, ihm mit Respekt zu begegnen, das ist die Übung derer, die das Erbe des Siegers antreten.**“

Es ist vom Inhalt her ziemlich gleichbedeutend mit dem vorherigen Vers. Es ist eine sehr ähnliche Situation, eine Attacke, die von außen gegen uns geführt wird mit Hilfe von Worten. Der Unterschied ist vielleicht nur der, dass in dem zweiten **im letzten Vers, es darum geht, direkt diesem ausgeliefert zu sein**. Man ist in der Mitte der

Menschenmenge und plötzlich weist jemand auf unsere Fehler hin und das kann uns unerträglich peinlich sein. Dass man so Gefühle hat, man verbrennt praktisch dort in diesem Moment vor Peinlichkeit, so bloß gestellt zu werden. Aber von der Grund-situation her ist es dasselbe. In beiden Situationen (also Vers 14 und Vers 15) geht es eigentlich darum, dass **etwas Schädliches zu geschehen scheint, was mit Hilfe von Worten verursacht ist.**

Worte sind ja eigentlich Klang und Laut. Wir aber weisen diesen Klängen und Lauten eine bestimmte Bedeutung zu. Daher kommt das Problem.

15b ... Umgang mit Blamage – Klang an sich ist (wie jede Form) leer und ohne Eigenleben

Wir erinnern uns daran, dass es in der Übung des Vajrayana immer heißt: Man übt sich in dem Entstehenlassen einer Gottheit und da heißt es: „Alle Erscheinung ist wie der Palast der Gottheit, aller Klang ist wie der Mantraklang der Gottheit.“

Wir haben gehört und gelernt, welchen Zweck das Üben, alles als die Erscheinung der Gottheit zu sehen, verfolgt. Solche Weisheitsgottheiten sind zwar präzise, deutlich in ihrer Erscheinung, aber **ohne materiellen substantiellen Gehalt.** Werden wir damit vertraut, dann lässt unser Für-wahr-halten von Formenwahrnehmung nach. Wir können verstehen, und vertraut werden damit, dass **Form sehr wohl erscheinen kann, aber auch in sich leer und ohne Eigenleben ist.** Dann hat sie keinen bedrohlichen Charakter mehr.

Das gleiche gilt für den Klang. Klang ist in dem Fall gesehen als ohne Substanz und Auslöser wie der Klang eines Echos in einem leeren Tal. Der Schall eines Echos, der bloße Widerhall hat keinerlei Ziel und Ausgangspunkt. Wären wir in der Lage durch solche Übungen zu verstehen und damit vertraut zu sein, dass **aller Klang letztlich wie der Widerhall eines Echos ist,** dann ist er nicht essentiell **weder schädlich noch nützlich.** Und Worte, die uns entgegen geschleudert werden, sind in dieser gleichen Weise, sie sind eigentlich nur Schall und Klang und haben von sich aus keinerlei schädliche oder nützliche Kraft.

15c ... Umgang mit Blamage – Bedeutung des Klangs (wie jeder Form) rührt von unseren Gedanken her

Allein unsere Gedanken, die sie für wahr halten, und ihnen diese Bedeutung anheften, die erzeugen in uns den Stachel des Schmerzes oder man fühlt sich gelobt und wird darüber stolz.

15d ... Umgang mit Blamage – Klang wahrnehmen und unbeeindruckt weitermachen

Deshalb können wir lernen, durch die Übung frei zu werden davon, am Klang festzuhalten. Wenn dann jemand über uns die allerschlimmsten Dinge sagt, dann braucht

uns das **überhaupt nicht im Inneren zu beeindrucken**. Man kann sich das einfach anhören und sagt dann: „Ja, guten Tag!“.

15e ... Umgang mit Blamage – Vorwürfe als vorübergehende Geistesverdunklung eines Buddhas mit Wohlwollen (Bodhicitta) betrachten

Im Nachtrag zum Vorherigen noch. Wenn jemand so übel über uns redet, dann ist doch das, was diese Person dazu bringt, uns direkt oder indirekt zu beschimpfen, eigentlich nur eine **plötzliche Geistesverdunklung**. Wie es heißt, dass **alle Lebewesen ausschließlich Buddhas sind**, doch sind sie in der plötzlichen und vorübergehenden Weise verdunkelt. So ist das Zitat.

Diese plötzliche Verdunklung findet in dem Moment statt, wo jemand, der erst mit uns Freund ist, an einem Tag durch irgendwelche Auslöser plötzlich von Ärger erfasst ist und uns irgendetwas entgegen schleudert.

15f ... Umgang mit Blamage – Vorwürfe lösen sich bald auf, wenn Bodhicitta als Geisteshaltung vorherrscht

Wenn wir das einfach so **stehen lassen** können und es als Ausdruck einer plötzlichen und vorübergehenden Verdunklung sehen, die nichts am Kern dieser Person ändert, dann wird es **automatisch sich wieder ändern** und irgendwann kommt der Freund und sagt, das tut mir leid, dass ich so aufbrausend war. Das sollte eigentlich nicht so sein. Es war nicht so gemeint. Dann ist alles wieder gut. Dass alles wieder gut ist, ist die **Folge unsere Fähigkeit zur Herzenswärme** und zur inneren Verbundenheit.

Das ist das Wichtigste, das es zu bewahren gilt, diese Qualität des Herzensbandes mit allen Lebewesen.

15f ... Umgang mit Blamage – Vorwürfe führen zur Trennung, wenn Ärger als Geisteshaltung vorherrscht

Da, wo wir **in Ärger** über jemand sind, dann aus Ärger tatsächlich den **Bruch herbeiführen**, die Perspektive der Herzenswärme verlieren, damit wird eine tatsächliche Trennung hervorgerufen, die **dauerhaften Schaden** anrichtet.

So ist es so unglaublich wichtig, dass wir **stets in jeder Situation** die Perspektive der **Herzenswärme** wieder einnehmen können und sehen, dass alle, die dem zuwiderhandeln, selbst ohnmächtige Opfer ihrer eigenen Leidenschaften geworden sind. Sie sind von einer plötzlichen Geistesverdunklung befallen. Dieser Ärger und dergleichen sind solche Momente der Geistesverdunklung.

15g ... Erweiterung – Umgang mit jedem Sinneserlebnis: jegliches Sinneserlebnis sollte weder Anhaftung noch Ablehnung auslösen, sondern unser innerer Zustand sollte davon unberührt bleiben

Dann geht darüber hinaus, dass diese Aussagen in dem Vers nicht nur gemeint sind in Bezug auf das Sichtbare und Hörbare, sondern **wir sollten das auf alle Arten von Sinneserlebnissen übertragen.**

Es ist wichtig zu verstehen, ob es gesehen wird, gehört, gerochen, geschmeckt, als Berührung empfunden, in jedem Fall kann da ein Anlass auftreten, wo wir voll des Ärgers sind oder voll der Gier in Bezug auf solche Sinneswahrnehmung. Wir sollten lernen, sie **alle** als so zu sehen, dass sie zwar auftreten können, aber im Grunde genommen **ohne inneren Gehalt sind**, dass sie **niemals Anlass** sein müssen, um deswegen tatsächlich ernsthaft **in** einen solchen **inneren Aufruhr** hinein zu geraten.

15h ... Erweiterung – Umgang mit jedem Sinneserlebnis: die zwei Anteile beim Sinneserlebnis (am Beispiel des Ärgers)

Wenn wir solchen Situationen ausgeliefert sind, wo in uns plötzlich der Eindruck des Ärgers entsteht, dann sollten wir wissen, dass dieser Ärger ja **zwei Anteile** hat:

- Da ist einmal etwas, das von außen als wahrgenommener Gegenstand erscheint, eine **äußere Situation**, ein Geschehnis, ein Anlass.
- Dann ist unser **inneres Empfinden davon**. Guru Rinpoche hat es in einem Vers ausgedrückt, in dem er davon singt, wie **beides**, der äußere wahrgenommene Anteil und das innere wahrnehmende Bewusstsein Weite sind, **von jeher makellos und rein**.

15i ... Erweiterung – Umgang mit jedem Sinneserlebnis: Anhaftung und Ablehnung als Folge unseres (falschen) Denkens, alles in dieser Welt als real anzusehen

Es ist einzig bei uns der Fall, wenn wir durch unsere Gedanken an dem Geschehnis so anhaften, dass wir es für wahr und wirklich halten, dann tobt die Wut, die Gier, die Leidenschaft. Wenn wir aber die Fähigkeit in uns schulen, nach innen zu sehen, dann bemerken wir, wie in diesem Moment, wo etwas von außen an Bedingungen sich verändert, plötzlich in uns die Kraft des Ärgers alles wie zusammenzieht. Wir merken, dass wir so wie zu einem Eisklumpchen gefrieren. Plötzlich wird alles ganz hart, dicht und eng. Durch den Glauben, dass dieser Inhalt des Gedankens wirklich ist. Da gilt es, an dieser Stelle, durch Übung gefördert, sich immer wieder zu erinnern: „Hoppla, alle Lebewesen haben dieselbe makellose Grundnatur. Alle sind mit Buddhanatur ausgestattet.“ Um was tobt hier denn die Aufregung bitteschön?

15j ... Erweiterung – Umgang mit jedem Sinneserlebnis: Bodhicitta als Gegenmittel zu unserem (falschen) Denken, alles in dieser Welt als real anzusehen

Das ist doch **nichts anderes als vorübergehende Geistesverdunklung**. Wir sind doch ohnehin schon genug wie Eisklumpchen, die zwar eigentlich Wasser sind, wir aber diese Fähigkeit zum Wassersein nicht ausgenutzt haben. So macht es keinen Sinn, jetzt noch weiter einzufrieren, sondern sich durch die Kraft der Einsicht, dass wir alle von gleicher Grundbegabung sind und **durch die Fähigkeit zur Herzenswärme**, diese

daran zu erinnern, um so diese **Verhärtung zum Schmelzen zu bringen**. Das ist außerordentlich wichtig.

15k ... Erweiterung – Umgang mit jedem Sinneserlebnis: Verärgerter, der vor Wut eine schlechte Handlung begeht und derjenige, der Auslöser dieser Wut war, erfahren beide „die gleiche Frucht“ (negativ) bezüglich Karma

Wir sollten auch bedenken, dass es **nicht nur derjenige ist, der sich** im Augenblick **ärger**, **von dem Unheil** dieser vorübergehenden Geistesverdunklung wie ein Gift **betroffen ist** und geschädigt wird, **sondern auch derjenige, der dies auslöst**.

Nehmen wir mal an, wir sagen zu jemandem ein paar, reizende Worte, wo wir genau wissen, der andere wird sich ärgern. Wir rufen im Geist von jemand anderem etwas hervor, das in ihm die Wut zum Rasen bringt. Da wird zweifellos derjenige, der von solcher Wut erfasst wird, dadurch einen unendlichen Schaden erleiden. Aber wenn wir der **Auslöser** dafür waren, dann wird in uns **die gleiche Frucht** heranreifen. Wir sollten uns dies klarmachen.

15l ... Erweiterung – Umgang mit jedem Sinneserlebnis: Beschenkter, der viel Freude am Geschenk hat und derjenige, der das Geschenk gemacht hat, erfahren beide „die gleiche Frucht“ (positiv) bezüglich Karma

Es wird deutlich an der Gegenprobe: Wenn wir umgekehrt durch ein kleines nettes Geschenk jemandes Herz erfreuen, dann ist diese **Freude** natürlich **bei dem anderen** zunächst. Aber wir waren der **Auslöser** für die Freude und haben auch einen Anteil daran, wir werden auch **Teil dieser Beglückung** erfahren. So gilt es in der einen, wie in der anderen Richtung. Und das ist besonders eben Anlass, dass wir alle Zeit wachsam sind, und vor allem eins in uns bewahren, diese Kraft des Bodhicitta-Herzensmutes, die aus liebevoller und fürsorgender Geisteshaltung geboren wird.