



# Sammlung von Zitaten zu den 6 Paramitas

## Sechs oder zehn Paramitas

Dana Paramita - allüberschreitende Großzügigkeit

Shila Paramita - allüberschreitende ethische Disziplin

Kshanti Paramita - allüberschreitende Geduld

Virya Paramita - allüberschreitende freudige Anstrengung

Dhyana Paramita - allüberschreitende Meditation

Prajna Paramita - allüberschreitende Weisheit

Manchmal werden vier weitere erwähnt:

Upaya-Kaushala-Paramita – richtige Methode oder Mittel

Pranidhana Paramita – Gelöbnis, Bodhisattva-Entschlossenheit

Bala Paramita – Manifestation der zehn Kräfte

Jnana Paramita – Wissen um die wahre Natur aller Dharmas



## Zitate aus den Prajnaparamita Sutren

Shariputra:

PRAJNA PARAMITA führt die fünf Paramitas in ihrem Aufstieg auf dem Weg zur Allwissenheit. Kausika, blind geborene Menschen, seien es hundert, tausend oder hunderttausend, können nicht ohne Führer den Weg in ein Dorf, eine Stadt oder Großstadt finden. Großzügigkeit, ethische Disziplin, Geduld, freudige Anstrengung und Meditation sind für sich allein wie blind geboren und können nicht als Paramitas bezeichnet werden, da sie ohne Prajna Paramita als Führer unfähig sind, den Weg zur Allwissenheit zu gehen, geschweige denn Allwissenheit zu erreichen. Werden jedoch Großzügigkeit, ethische Disziplin, Geduld, freudige Anstrengung und Meditation von PRAJNA PARAMITA umfangen, dann können sie Paramitas genannt werden, da diese fünf jetzt Augen haben, die es ihnen ermöglichen, den Weg zu Allwissenheit zu gehen und Allwissenheit zu erreichen.

Der Meister:

Wenn ein Bodhisattva sich in PRAJNA PARAMITA trainiert, sind darin alle anderen Paramitas ganz von selbst verkörpert, aufgenommen, befolgt und eingeschlossen. ...

PRAJNA PARAMITA sollte insbesondere als guter Freund des Bodhisattva verstanden werden. Alle sechs Paramitas sind in der Tat gute Freunde eines Bodhisattva. Sie sind sein Lehrer, Weg, Licht, seine Fackel, Erleuchtung, Zuflucht, sein Schutz, Ruheort, seine letztendliche Erleichterung, seine Insel, seine Mutter und sie führen ihn zur Einsicht, zum Verstehen, zum vollkommenen Erwachen. PRAJNA PARAMITA wird in diesen sechs Paramitas vollendet. Die Allwissenheit der Tathagatas, die in der Vergangenheit vollkommenes Erwachen verwirklicht haben und ins Nirvana eingetreten sind, wurde durch die sechs Paramitas bewirkt. So wird es auch mit der Allwissenheit der Tathagatas in der Zukunft sein. Und so ist es auch mit der Allwissenheit der Tathagatas, die gerade jetzt in nicht kalkulierbaren, unermesslichen, grenzenlosen, nicht sichtbaren Weltsystemen weilen. Subhuti, ich bin ein Tathagata, der im jetzigen Zeitalter das vollkommene Erwachen verwirklicht hat. Meine Allwissenheit habe ich auch durch die sechs Paramitas erlangt. ...

Wenn ein Bodhisattva sich in den sechs Paramitas trainieren will, muss er vor allem Unterweisungen zu PRAJNA PARAMITA hören, sie in sich aufnehmen, im Geist bewahren, rezitieren, verbreiten, erklären, aufschreiben. Er sollte ihre Bedeutung studieren, auf Inhalt und Methode meditieren und Fragen dazu stellen. PRAJNA PARAMITA ist die lenkende Kraft unter den sechs Paramitas, ihr Nährgrund und ihre Amme, die sie führt, leitet, unterweist und berät. Ohne PRAJNA PARAMITA sind die ersten fünf nicht länger Paramitas und verdienen es nicht so genannt zu werden. Ein Bodhisattva sollte sich also vor allem in PRAJNA PARAMITA trainieren, damit er eine Verwirklichung erlangt, worin er fest verankert ist und nicht länger von anderen in die Irre geführt werden kann.

Subhuti:

Was ist eines Bodhisattvas Dana Paramita?

Der Meister:

Ein Bodhisattva praktiziert Geben, indem er sich im Geist mit dem Wissen um alle inneren wie äußeren Arten von Gaben verbindet, diese zum gemeinsamen Gut aller Wesen macht und sie dann dem höchsten Erwachen widmet. Auch regt er andere dazu an. Doch ist dabei in seinem Geist nicht einmal ein Hauch von Greifen nach irgendetwas.

Subhuti:

Was ist eines Bodhisattvas Shila Paramita?

Der Meister:

Er selbst hält sich an die zehn Weisen heilsamen Handelns und regt auch andere dazu an.

Subhuti:

Was ist eines Bodhisattvas Kshanti Paramita?

Der Meister:

Er selbst ist jemand, der Geduld erlangt hat und auch andere zur Geduld anregt.

Subhuti:

Was ist eines Bodhisattvas Virya Paramita?

Der Meister:

Er verweilt dauerhaft in den fünf Paramitas und regt andere an sich genauso zu verhalten.

Subhuti:

Was ist eines Bodhisattvas Dhyana Paramita?

Der Meister:

Er selbst tritt durch geschickte Mittel in Samadhis ein. Aber er wird nicht - wie er es könnte - in entsprechenden Himmeln der Form wiedergeboren. Und er regt andere dazu an, es gleicherweise zu tun.

Subhuti:

Was ist dann eines Bodhisattvas Prajna Paramita?

Der Meister:

Er verweilt in keinem Dharma, sondern kontempliert die essenzielle, ursprüngliche Natur aller Dharmas und regt auch andere zu dieser Kontemplation aller Dharmas an.

Shariputra:

Wie sollte ein Bodhisattva sich um Prajna Paramita bemühen?

Der Meister:

Shariputra, ein Bodhisattva weilt in PRAJNA PARAMITA, ohne sie als seinen Stand zu nehmen.

Er sollte die Paramita des Gebens durch den Weg des Loslassens vollenden, wo Gabe, Geber und Empfänger nicht ergriffen werden.

Er sollte die Paramita der Ethischen Disziplin vollenden, indem er sie weder durch Beleidigen noch Nicht-Beleidigen überschreitet.

Er sollte die Paramita der Geduld durch seine Unerschütterlichkeit vollenden.

Er sollte die Paramita der freudigen Anstrengung durch die Unermüdlichkeit seiner körperlichen und mentalen Energien vollenden.

Er sollte die Paramita gesammelter Meditation vollenden, indem er den Zustand geistiger Sammlung frei von Anhaften genießt.

Er sollte die Paramita der Weisheit vollenden, indem er nicht nach Weisheit noch Dummheit greift.

## Paramita des Gebens

Shariputra:

Was ist die weltliche und was die überweltliche Paramita des Gebens?

Subhuti:

Der Bodhisattva praktiziert die Paramita des Gebens in weltlicher Weise, wenn er zwar freigebig allen gibt, die darum bitten, aber die Einstellung hegt: Ich gebe, jener empfängt und dies ist die Gabe. Ich entsage all meinen Besitztümern ohne Einschränkung, ich handle wie es der Buddha rät, ich praktiziere die Paramita des Gebens, ich habe diese Gabe für den allgemeinen Besitz aller Wesen gegeben und widme sie der höchsten Erleuchtung, ohne irgendetwas festzuhalten. Möge alle Wesen durch diese Gabe und ihrer Frucht in ihrem jetzigen Leben glücklich sein und eines Tages ins Nirvana gehen. Gebunden von drei Fesseln gibt er eine Gabe. Welche drei? Die Auffassung eines Selbst, die Auffassung von anderen und die Auffassung einer Gabe.

Die überweltliche Paramita des Gebens ist von dreifacher Reinheit. Was ist dreifache Reinheit? Hier gibt der Bodhisattva eine Gabe und hegt dabei nicht die Auffassung eines Selbst, eines Empfängers und einer Gabe. Er denkt auch nicht an eine Belohnung für sein Geben, sondern gibt allen Wesen ohne die Vorstellung von Wesen und von einem Selbst. Er widmet die Gabe dem höchsten Erwachen, aber hat dabei keinerlei feste Vorstellung von irgendeiner Erleuchtung. Dies ist die überweltliche Paramita des Gebens.

## Paramita der ethischen Disziplin

Der Meister:

Ein nicht zurückfallender Bodhisattva hütet auch die zehn Arten heilsamen Handelns, er selbst hält sich an sie und regt auch andere an, sie zu halten, nämlich: sich enthalten, Leben zu nehmen; sich enthalten, zu nehmen, was nicht gegeben wurde; sich enthalten von falschem Verhalten in Hinblick auf sinnliche Vergnügen; sich enthalten von Drogen, die den Geist bewölken; sich enthalten von lügender Rede; sich

enthalten von böswilliger Rede; sich enthalten von verletzender Rede; sich enthalten von wahllosem Plappern; sich enthalten von Gier; sich enthalten von Böswilligkeit; sich enthalten von falschen Sichtweisen. Selbst in seinen Träumen vergeht er sich niemals gegen diese zehn Regeln und er nährt auch keine Überschreitungen in seinem Geist. Selbst in seinen Träumen hält ein nicht zurückfallender Bodhisattva die zehn heilsamen Pfade in seinem Geist gegenwärtig.

### Paramita der Geduld

Ein Bodhisattva ist fest in der Kraft der Geduld verankert, wenn seine Haltung gegenüber allen Wesen frei von Böswilligkeit ist und ohne jegliche Regung, sie verletzen zu wollen.

### Paramita der freudigen Anstrengung

Ein Bodhisattva, der sich in Richtung Erwachen bewegt und die Paramita des Gebens praktiziert, gibt Gaben nicht für das Wohlergehen einer begrenzten Anzahl von Wesen, sondern im Gegenteil zum Wohle aller Wesen. Und so verhält er sich auch bei den anderen Paramitas.

Wenn ein Bodhisattva die große Rüstung anlegt, so begrenzt er die Wesen nicht, indem er sagt: „So viele Wesen werde ich ins Nirvana führen und so viele Wesen werde ich nicht ins Nirvana führen; so viele Wesen werde ich zur Erleuchtung führen und so viele Wesen werde ich nicht zur Erleuchtung führen.“ Ganz im Gegenteil, er legt die große Rüstung zum Wohle aller Wesen an und denkt dabei: „Ich selbst will die Paramita des Gebens vollenden und werde auch allen fühlenden Wesen diese Paramita des Gebens ans Herz legen. Und genauso werde ich mit den anderen Paramitas verfahren.“

### Paramita der Meditation

Der Meister:

Wenn er die Paramita der Meditation zum Wohle der anderen Wesen praktiziert, wird sein Geist frei von Zerstreuung. Er reflektiert so: „Selbst weltliche Meditation kann man schwerlich mit zerstreutem Denken vollenden, wieviel mehr gilt dies für das vollkommene Erwachen. Daher sollte ich gesammelt verweilen bis ich vollkommenes Erwachen verwirklicht habe.“ ....

Subhuti, ein Bodhisattva praktiziert bereits ab dem ersten Wecken von Bodhicitta die Paramita der Meditation....

Wenn er Formen mit den Augen sieht, greift er nach ihnen nicht als Wirklichkeiten, die ihn etwas angehen, noch interessiert er sich für die zusätzlichen Details. Er bietet dem Inhalt, zügelt sein Sehen und

vermeidet so, dass Begehrten, Traurigkeit oder andere üble und nichtheilsame Dharmas in sein Herz eingeladen werden. Er wacht über seine Augen und genauso auch über die anderen fünf Sinnesorgane: Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist.

Ob er geht oder steht, sitzt oder liegt, redet oder still ist, seine geistige Sammlung verlässt ihn nie. Er fuchtelt nicht mit den Händen oder Füßen herum, er verzerrt nicht sein Gesicht, er ist nicht zusammenhanglos in seiner Rede, nicht verwirrt in seinen Sinnen, nicht überdreht, nicht abgehoben, nicht unruhig noch träge, nicht aufgereggt in Körper und Geist. Ruhig ist sein Körper, ruhig ist seine Stimme, ruhig ist sein Geist. Sein Verhalten drückt sowohl privat wie öffentlich Zufriedenheit aus. ...

Er ist einfach und leicht zu ernähren, leicht zu versorgen, mit guter Lebensart und guten Gewohnheiten.

Selbst in einer Menschenmenge verweilt er abgeschieden. Er bleibt ausgeglichen und gelassen angesichts von Gewinn und Verlust und fühlt sich weder erhoben noch niedergeschlagen.

In Glück und Leid, in Lob und Tadel, in Ruhm und Schande, in Leben und Tod bleibt er vollkommen gelassen und fühlt sich weder erhoben noch niedergeschlagen.

Angesichts von Feind oder Freund, unangenehmen oder angenehmen Situationen, unheiligen oder heiligen Menschen, Geräuschen oder Musik, lieben oder unlieben Formen bleibt er ausgeglichen und gelassen - weder erhoben noch niedergedrückt, weder erfreut noch vergrämt.

Und warum?

Weil er sieht, dass alle Erscheinungsformen leer von einer eigenen Bedeutung, einer wahren Wirklichkeit, unvollständig und ungeschaffen sind.

## Paramita der Weisheit

Was ist die überweltliche Paramita der Weisheit?

Da der Bodhisattva weder nach einem Selbst noch einem Sein, weder nach einer Gabe noch nach dem Erwachen greift und die dreifache Reinheit praktiziert, reinigt er um der Erleuchtung willen die Paramita des Gebens.

Da der Bodhisattva weder nach einem Selbst noch einem Sein, weder nach einer Gabe noch nach dem Erwachen greift und die dreifache Reinheit praktiziert, reinigt er um der Erleuchtung willen die Paramita der ethischen Disziplin.

Und so weiter mit den anderen Paramitas.

Um der Erleuchtung willen, widmet er alle heilsamen Wurzeln dem höchsten Erwachen mit einer Widmung, die frei von Unterscheidungen ist; mit einer Widmung, die erhaben ist, die dem Unvergleichlichen

gleichkommt, die undenkbar, unvergleichbar und unermesslich ist. Dies wird überweltliche Paramita der Weisheit genannt.



## Atisha

„Wie ist es, dass alle Unterweisungen des Weges in der Verwirklichung von Leerheit eingeschlossen sind?“ fragte Dromtönpa.

Atisha antwortete:

„Wer ohne Irrtum die Wahrheit der Leerheit verwirklicht, wird frei von tiefer Gier und greifender Anhaftung sein - und so gibt es unablässige allüberschreitende Großzügigkeit.

Wer frei von Greifen und Anhaften ist, wird nicht von den Makeln des Nicht-Heilsamen befleckt - und so gibt es unablässige allüberschreitende ethische Disziplin.

Wer das Greifen nach ‚Ich bin‘ und ‚mein‘ gelassen hat, ist ohne Ärger - und so gibt es unablässige allüberschreitende Geduld.

Wer die Wahrheit verwirklicht, ist voller Freude - und so gibt es unablässige allüberschreitende freudvolle Ausdauer.

Wer die Erscheinungsformen nicht für substanziell wirklich hält, ist frei vom Greifen nach Zerstreuungen - und so gibt es unablässige allüberschreitende Sammlung.

Wer in seiner Wahrnehmung ungetrübt vom dreifachen Begreifen ist, hat Freiheit gefunden - und so gibt es unablässige allüberschreitende Weisheit.

## Gönpawa

Großzügigkeit wurzelt in der Freiheit von greifender Anhaftung.

ethische Disziplin wurzelt im Sich-Stützen auf gute Gefährten.

Geduld wurzelt im Wahren von Bescheidenheit.

Freudvolle Anstrengung wurzelt in der Betrachtung des Todes.

Geistige Sammlung wurzelt im Alleinsein.

Weisheit wurzelt in der Beobachtung deines eigenen Geistes.

# Milarepa

## Über die zehn Paramitas

Großzügigkeit bedeutet nichts anderes,  
Als die eigene Ich-Illusion aufzugeben.

Ethisches Verhalten bedeutet nichts anderes  
Als seine Falschheit aufzugeben.

Geduld bedeutet nichts anderes  
Als sich nicht vor der letztendlichen Wirklichkeit zu fürchten.

Freudige Ausdauer bedeutet nichts anderes,  
Als nie von der Praxis getrennt zu sein.

Geistige Sammlung bedeutet nichts anderes  
Als in der wahren Natur zu verweilen.

Weisheit bedeutet nichts anderes  
Als die wahre Natur der Dinge zu verstehen.

Methode bedeutet nichts anderes,  
als dass alles, was man tut, dem Ansammeln von Verdienst dient.

Kraft bedeutet nichts anderes  
Als die vier Maras zu besiegen.

Gebete dienen keinem anderen Zweck  
Als den zweifachen Nutzen zu vollbringen.

Ursprüngliches Gewahrsein bedeutet nichts anderes  
Als die wahre Natur der Geistesgifte zu erkennen.

Dies ist die Bedeutung der 10 Paramitas in ihrer praktischen Anwendung.  
Der leere Schall von Worten ist dafür überflüssig.

Übe immer zu allen Zeiten Großzügigkeit,  
damit dein Proviant nicht ausgeht.  
Lege den schönen Schmuck ethischen Verhaltens an.  
Trage die gebürsteten Kleider der Geduld,  
Reite auf dem Wunderpferd der freudigen Anstrengung,  
Eile in die heilige Stadt geistiger Sammlung,  
Werde reich am Vermögen der Weisheit.

Ich verbeuge mich vor meinem Lama, der voller guter Eigenschaften ist.  
Besitz ist wie Tau auf Grasspitzen,

Hänge nicht daran, sondern verschenke ihn **freigebig!**  
Wenn du einen mit den Freiheiten und Reichtümern ausgestatteten  
Menschenkörper erlangt hast,  
Solltest du **Selbstdisziplin** wie deine Augäpfel hüten.  
Hass ist die Ursache der schlechten Daseinsbereiche;  
Übe **Geduld**, selbst wenn dein Leben auf dem Spiel steht.  
Mit Faulheit nützt du weder dir selbst noch anderen;  
**Bemühe** dich stets positiv zu handeln.  
Wenn du zerstreut bist,  
kannst du die Bedeutung des Mahayana nicht verstehen;  
Du brauchst **geistige Sammlung**, um seinen Sinn zu begreifen.  
Durch Suchen wirst du Buddhaschaft nicht finden;  
Du musst **das Wesen deines Geistes betrachten!**  
Vertrauen ist so flüchtig wie Herbstnebel;  
Wenn es verfliegt, musst du standfest sein.

## Gampopa

Was auch immer deine Hauptpraxis ist, mache sie durch die sechs Paramitas zu einem Teil des Weges.  
Zum Beispiel:  
Wenn du einem Bettler etwas gibst, so ist dies Großzügigkeit.  
Wenn du es freundlich gibst, so ist dies ethische Disziplin.  
Wenn du nicht ungehalten wirst, selbst wenn der Bettler sich undankbar verhält, so ist dies Geduld.  
Wenn du es ohne Zögern gibst, so ist dies freudige Anstrengung.  
Wenn du es gibst, ohne dabei von Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta abgelenkt zu sein, so ist dies Meditation.  
Wenn du es in dem Wissen gibst, dass der Empfänger, der Gebende, die Gabe und die Frucht allesamt wie ein Traum oder eine Illusion sind, so ist dies Weisheit.  
Zum Abschluss verweile in vollkommen offener Gelöstheit. Auf diese Weise wird alles auf den Weg gebracht, denn alles ist von Natur aus Klarheit und Leerheit.

Die sechs Paramitas sind nicht voneinander getrennt. Eine jede ist auch in den anderen enthalten. Sie sind allesamt die Einheit von Methode und Weisheit. Erkenne, dass die Handlung des Gebens und ihre Frucht wie Träume und Illusionen sind. Wisse, dass alle sechs Paramitas wie Träume und Illusionen sind. Wenn du dich in der Paramita der Großzügigkeit übst,

mache sie nicht zu einem Objekt. Denn es heißt in den Lehren des Buddha: ‚Der Weg soll in objektloser Weise praktiziert werden.‘ Er hat auch gelehrt, dass dies für alle sechs Paramitas gilt.

Ein echter Praktizierender des Dharma ist immer bereit, alles wegzugeben, denn das Leben ist vergänglich und man sollte nicht seine Zeit vergeuden.

Du kannst dich in Großzügigkeit üben, indem du einfach Feuer oder Wasser weggibst. Wenn du nicht einmal Feuer oder Wasser geben kannst, dann wirst du als dünnhalsiger Preta geboren.

Hast du dich daran gewöhnt Wasser wegzugeben, dann wirst du allmählich imstande sein, mit Leichtigkeit deinen Kopf, deine Arme, Beine und Augen wegzugeben und dies wird dich von Samsara befreien.

Deshalb übe dich zuerst darin, Feuer und Wasser zu geben, dann im Geben kleinerer Dinge. Schließlich gib Dinge fort, an denen du hängst oder die du wirklich brauchst.

Dies ist die Weise, wie man auf dem Weg der Paramitas praktiziert.

Die Natur des Geistes ist wie Raum und frei von allem Festhalten und Anhaften. Folglich ist die Paramita der Großzügigkeit in ihr vollendet. Sie ist vollkommen rein, nicht befleckt von Konzepten. Folglich ist die Paramita ethischen Verhaltens in ihr vollendet.

In ihr gibt es keine Furcht vor Leerheit und die Samen des Ärgers sind vernichtet. Folglich ist die Paramita der Geduld in ihr vollendet.

In ihr ist die Einheit von Klarheit und Leerheit niemals unterbrochen.

Folglich ist die Paramita freudiger Anstrengung in ihr vollendet.

Tiefe Sammlung ist in ihr ursprünglich präsent. Folglich ist die Paramita der Meditation in ihr vollendet.

In ihr sind die Konzepte falscher Sichtweisen spontan befreit. Folglich ist die Paramita der Weisheit in ihr vollendet.

Alle Erscheinungen manifestieren sich als Gefährten.

Denke: ‚Ich werde Großzügigkeit praktizieren, ethische Disziplin wahren, auf Geduld meditieren, freudige Anstrengung entwickeln, in Meditation verweilen und Weisheit entwickeln, sodass alle fühlenden Wesen vollkommene Buddhaschaft erlangen.‘

Der Gedanke ‚ich muss die sechs Paramitas praktizieren‘ sollte in der Tiefe deines Herzens verankert sein.

## Shabkar

Großzügigkeit ist wie Vorrat fürs nächste Leben sammeln;  
Verschenke alles, was dir gehört - in Ordnung?  
Ethische Disziplin ist eine Treppe zur Freiheit;  
Hüte sie wie deine Augen - in Ordnung?  
Geduld ist wie eine Rüstung auf dem Schlachtfeld;  
Gib Ärger auf und übe dich in Geduld - in Ordnung?  
Freudige Anstrengung ist wie ein gutes Reitpferd;  
Sie wird dich den ganzen Weg entlang tragen, also strenge dich an - in  
Ordnung?  
Einsicht gleicht der Sonne, die Dunkelheit vertreibt;  
Entzünde die Fackel der Weisheit - in Ordnung?  
Der natürliche Zustand ist wie der Himmel,  
Verweile darin - in Ordnung?

Ratschlag zu den sechs Paramitas,  
die ja die Essenz aller buddhistischen Lehren enthalten

Shabkar singt:

Höre Jigme Gyaltsen, mein Sohn.  
Es gibt sechs Behauptungen, die du machen magst.  
Wenn du all deinen Besitz anderen geben kannst,  
magst du behaupten, dass du großzügig bist.  
Wenn du frei von den Makeln der zehn negativen Handlungen bist,  
magst du behaupten, dass du ethische Disziplin hältst.  
Wenn du widrige Umstände ertragen kannst,  
magst du behaupten, dass du Geduld hast.  
Wenn du frei von Zerstreuung stetig praktizieren kannst,  
magst du behaupten, dass du freudige Anstrengung besitzt.  
Wenn du über verdunkelnde Emotionen und schweifende Gedanken  
hinausgehen kannst,  
magst du behaupten, dass du meditieren kannst.  
Wenn du die Kernunterweisungen deines Guru verstehst,  
magst du behaupten, dass du Einsicht hast.

Höre Jigme Gyaltsen, mein Sohn.  
Es gibt sechs Behauptungen, die du nicht machen solltest.  
Wenn du den Bettlern an deiner Tür  
nicht einmal ein wenig Tsampa geben kannst,

behaupte nicht, großzügig zu sein.  
Wenn du nicht Lug und Trug gelassen hast,  
behaupte nicht, ethische Disziplin zu wahren.  
Wenn du nicht einmal eine unfreundliche Bemerkung erträgst,  
behaupte nicht, geduldig zu sein.  
Wenn du nicht vor Sonnenaufgang aufstehst,  
behaupte nicht freudige Anstrengung zu praktizieren.  
Wenn du nicht einmal für die Zeit einer Tasse Tee still sitzen kannst,  
behaupte nicht, stetige Sammlung zu besitzen.  
Wenn du nicht einmal ein grobes Verständnis des Gesetzes karmischer Ursache und Wirkung hast,  
behaupte nicht, tiefe Einsicht zu haben.

Höre Jigme Gyaltsen, mein Sohn.  
In folgenden Sechs solltest du dich stetig üben.  
Bis du den Knoten des Geizes durchschnitten hast,  
übe dich stetig in Großzügigkeit.  
Bis du das Geschwür der Falschheit entfernt hast,  
Übe dich stetig in ethischer Disziplin.  
Bis du die scharfen Schmerzen des Ärgers geheilt hast,  
übe dich stetig in Geduld.  
Bis du dich selbst von Faulheit befreit hast,  
Übe dich stetig in freudiger Anstrengung.  
Bis du das Dunkel der Unwissenheit erhellt hast,  
Übe dich stetig in Weisheit.