

Die 37 Verse über die Praxis eines Bodhisattva

Kommentar





Kommentar zu  
37 Verse über die Praxis eines Bodhisattva  
von Gyalse Thogme Sangpo (1295–1369)



Namo Lokeshvaraya

Er sieht, dass alle Erscheinungsformen frei von Kommen und Gehen sind,  
dennoch wirkt er ausschließlich zum Wohle der Lebewesen.

Dem erhabenen Lehrer,  
untrennbar von Avalokiteshvara, dem Schützer der Wesen,  
bringe ich stetig voller Verehrung Körper, Rede und Geist dar.

Die vollendeten Buddhas - Quelle des Glücks und vollkommenen Friedens -  
manifestieren sich durch die Verwirklichung des heiligen Dharma,  
und die hängt von dem Wissen ab, wie man ihn praktiziert.  
Diese Praxis der Bodhisattvas werde ich deshalb hier erklären.

## 1

Jetzt, wo ich dieses große Schiff eines so schwer zu erlangenden kostbaren Menschenlebens habe,  
muss ich mich und andere über den Ozean des Samsara befördern.  
Mit dieser Ausrichtung frei von Zerstreung Tag und Nacht  
Hören, Nachdenken und Meditieren zu üben, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Du bist als Mensch geboren, interessierst dich für den Dharma und praktizierst ihn sogar - dies ist äußerst selten.

Es gibt nicht viele Länder auf der Erde, wo der Dharma eine lebendige Tradition ist. Und wo er es ist, gibt es nicht so viele Menschen, die wirklich inspiriert sind, ihn zu praktizieren. Unter diesen Praktizierenden gibt es nur Wenige, die ihre Praxis zur Reife bringen.

Die meisten Menschen vergeuden ihr Leben mit sinnlosen, ichbezogenen, weltlichen Aktivitäten. Jetzt, wo du alle günstigen Bedingungen gefunden hast, vergeude sie nicht. Überquere das Meer der Gefühle mit dem Boot deines kostbaren menschlichen Körpers.

## 2

In meiner Heimatregion erheben sich die Wellen der Anhaftung gegenüber Freunden und Verwandten,  
Hass gegenüber Feinden lodert wie Feuer,  
verfinstert durch Ungewahrsein übersehe ich, was zu tun und zu lassen ist;  
meine Heimatregion aufzugeben, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Die wahre Bedeutung dieses Verses ist: Lasse Ungewahrsein, Anhaftung und Ablehnung hinter dich. Dieses Muster ist in deinen familiären und freundschaftlichen Beziehungen besonders stark. Wenn du deine Heimatregion verlässt, aber die Muster der Täuschung mitnimmst, wirst du sehr bald wieder von Verwicklungen gefesselt. Du wirst weiterhin deine Zeit mit weltlichen Beziehungen und Vergnügen verbringen und keine Zeit für die Praxis des Dharma haben, der allein dir Freiheit schenkt.

## 3

Werden ungünstige Orte verlassen,  
so schwinden störende Gefühle allmählich;  
wenn es keine Zerstreungen gibt, nehmen positive Handlungen natürlich zu;  
wie das Gewahrsein klarer wird, wächst das Vertrauen in den Dharma.  
Sich auf Alleinsein zu stützen, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Wenn du wirklich den starken Wunsch hegst, ganz und gar den Dharma zu praktizieren, suche Abgeschiedenheit, stütze dich auf Alleinsein. Verstehe, dass du in den entscheidenden Situationen deines Lebens immer völlig auf dich allein gestellt bist. Nichts und niemand außer deiner eigenen Praxis des Dharma kann dir dann helfen.

Das größte Hindernis auf dem Weg ist weltliche Zerstreung. Sobald du dich davon vollkommen löst, wird dich jeder Schritt der Befreiung näher bringen.

#### 4

Enge Freunde, die lange beisammen waren, werden getrennt;  
Wohlstand und Besitz, mit großer Mühe erworben, werden zurück gelassen;  
Bewusstsein, der Gast, wird die Bleibe des Körpers verlassen.  
Die Belange dieses Lebens aufzugeben, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Wer im Herbst nicht für den Winter vorsorgt,  
wird als Narr angesehen.

Nur der Dharma wird dir im Tode helfen, und der ist gewiss.  
Ihn nicht jetzt zu praktizieren ist äußerst närrisch.

Thogme Sangpo

Solange du dich nicht von Samsara löst, magst du viele Gebete sprechen, intensiv meditieren, Jahre im Retreat verbringen, doch ein wirklicher Wandel wird sich nicht vollziehen. Da du den Anker nicht gelichtet hast, liegt dein Schiff weiterhin im Hafen weltlicher Anhaftung, und das weite Meer der Freiheit ist unerreichbar.

Geschichte

Ein Khampa kam zu Drubtop Chöying, einem der großen Schüler Gampopas, schenkte ihm einen wertvollen Stoff und bat ihn um Unterweisungen. Doch trotz mehrfacher inständiger Bitten, reagierte der Meister nicht. Als der Mann ihn eines Tages wiederum darum bat, nahm der Meister seine Hände und sagte: „Ich werde sterben, du wirst sterben; ich werde sterben, du wirst sterben; ich werde sterben, du wirst sterben. Das ist alles, was mein Meister mich gelehrt hat; das ist alles, was ich praktiziere. Meditiere einfach darauf - nichts ist größer als das.“

Lasse alles zurück und gehe.  
Tue nichts.  
Begehre nichts.

Atisha

## 5

In schlechter Gesellschaft werden die drei Geistesgifte stärker, Hören, Nachdenken und Meditieren lassen nach, liebende Güte und Mitgefühl schwinden. Ungehörige Freunde zu meiden ist die Praxis eines Bodhisattva.

Ungehörige Freunde bezieht sich hier auf zweierlei Beziehungen: mit falschen spirituellen Lehrern und mit weltlichen Freunden.

Folge nicht falschen spirituellen Lehrern. Prüfe genau, ob der Lehrer eine authentische Übertragung des Dharma erhalten hat und diese aufrichtig praktiziert. Authentische Lehrer verkörpern die Qualitäten des Dharma - Mitgefühl und Weisheit - in reiner Weise. Wenn du ihnen folgst, wirst du ganz natürlich von ihren guten Qualitäten beeinflusst - so wie Vögel, die einen Berg aus Gold umkreisen, ganz natürlich in seinem goldenen Licht gebadet werden.

Deine Verwandten und Freunde mögen liebevoll und freundschaftlich sein, doch wenn sie kein Interesse am Dharma haben, werden sie dich nicht in deiner Suche unterstützen, sondern eher versuchen, dich ganz auf ihre Seite zu ziehen. Sie werden dich davon abhalten, den Dharma mit ganzer Hingabe zu praktizieren. Du schuldest es dir selbst, dich nicht auf sie einzulassen.

## 6

Stützt man sich auf einen wahren spirituellen Freund, verringern sich die Fehler und gute Qualitäten wachsen wie der zunehmende Mond. Solch einen Freund sogar mehr zu schätzen als den eigenen Körper, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Suche einen wahren spirituellen Freund, der im Denken, Reden und Handeln in völliger Übereinstimmung mit dem Dharma ist. Er wird dir zeigen, was du tun und was du besser lassen solltest, damit du auf dem Weg des Erwachens voranschreiten kannst.

Ein authentischer Lehrer ist wie ein Segel mit dem dein Boot des menschlichen Körpers schnell den Ozean der Leiden überqueren und ans Ufer der Befreiung gelangen kann.

Alle Verwirklichten der Vergangenheit haben das Erwachen erlangt, indem sie einem wahren Meister gefolgt sind. Du wirst nie und nimmer erwachen, wenn du wie ein Autodidakt den Dharma studierst, kontemplierst und praktizierst und nur deinen eigenen Ideen folgst. Der Meister ist der Scheidepunkt des Weges. Mit seiner Hilfe wirst du in Richtung Freiheit gehen, Auf dich allein gestellt wirst du gefesselt bleiben.



Geschichte

Ein Schüler sagte zu Atisha: „Bitte gib mir deine Kern-Unterweisungen.“  
Atisha antwortete: „Ja, ja, das klingt sehr gut. Doch um dir diese zu geben, brauche ich eins von dir. Vertrauen, Vertrauen!“

Ohne Vertrauen kann man den Weg nicht gehen. Selbst der Buddha kann einem dann nicht helfen. Einem vertrauenswürdigen Lehrer vertrauensvoll zu folgen ist die Wurzel aller Verwirklichung. Ehre deinen Meister als wahrhaften Buddha und das Erwachen ist nah.

7

Wen können weltliche Götter beschützen,  
da sie selbst in Samsara gefangen sind?  
Zuflucht zu den Drei Juwelen zu nehmen,  
die Schutzsuchende nie aufgeben, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Der Buddha zeigt den Weg zum Erwachen.

Der Dharma ist der makellose Weg, der zum Erwachen führt.

Der Sangha ist die Gemeinschaft der verwirklichten Bodhisattvas und der Gefährten, die dich auf dem Weg zum Erwachen begleiten.

Zufluchtnahme öffnet das Tor zu allen Lehren des Buddha.

Vertrauen ist Voraussetzung und Essenz der Zuflucht - ein Vertrauen aus der Tiefe des Herzens und dem Mark Knochen.

Wenn du vollkommenes Vertrauen hast, ist der Segen der 3 Juwelen immer in dir gegenwärtig, so wie sich in einem klaren, stillen See Sonne und Mond spiegeln.

Vertrauen und Hingabe machen dich zu einem vollkommenen Gefäß für den Nektar des Dharma.

Vertraue Herz und Geist den 3 Juwelen an - so als würdest du einen Stein in einen tiefen See werfen.

Erinnere dich während des Tages in all deinen Aktivitäten an die 3 Juwelen - ob glücklich oder traurig.

Lebst du in glücklichen Umständen, so betrachte dies als den Segen und die Güte der 3 Juwelen und fühle Dankbarkeit.

Wirst du von Krankheit geschlagen oder steckst in Schwierigkeiten, so betrachte dies als den Segen und die Güte der 3 Juwelen, der dir hilft dein negatives Karma zu läutern, und fühle Dankbarkeit.

Bist du großer Gefahr ausgesetzt oder erfährst Schrecken erregende Bedingungen, dann flehe inständig zu den 3 Juwelen, und ihr Segen wird dir augenblicklich Schutz geben.

Auf diese Weise wird die Zufluchtnahme ein Teil von dir werden.

Nimm zum Wohl aller Lebewesen aus der Tiefe deines Herzens Zuflucht, von jetzt an bis sie allesamt das Erwachen verwirklicht haben. Dies ist die wahre Weise eines Bodhisattva.

## 8

Der Buddha lehrte, dass die unerträglichen Leiden der niederen Bereiche die Frucht negativer Handlungen sind.

Darum, selbst wenn es das eigene Leben kostet, niemals negativ zu handeln, ist die Praxis eines Bodhisattva.

### Geschichte

In China lebte ein Zenmeister, der von allen Meistern Vogelnest genannt wurde, weil er immer in einer großen Kiefer saß und dort meditierte. Eines Tages erhielt er Besuch von einem berühmten Dichter. Als dieser den Meister im Baum sitzen sah, sagte er zu ihm: „Meister, gebt acht, was Ihr tut, ist recht gefährlich. Wie leicht könntet Ihr herunterfallen!“

Der Meister lächelte: „Sorgt Euch nicht um mich. Ich sitze hier und meditiere und mein Geist wird von keiner Erwartung oder Befürchtung getrübt. Ich fühle mich ruhig und frei. Euer Geist jedoch ist voller Unruhe und Leidenschaften, bei jeder kleinsten Begebenheit seid Ihr eine Beute Eurer Gefühle und Gedanken. Das ist höchst gefährlich.“

Der Dichter wurde nachdenklich und fragte: „Was ist die wesentliche Lehre des Buddha?“

Meister Vogelnest antwortete: „Nichts entsteht ohne Ursache. Deshalb tue nichts Schlechtes, führe nur gute Handlungen aus. Bändige vollständig deinen eigenen Geist. Dies ist die Lehre des Buddha.“

Der Dichter lächelte: „Dies ist sehr einfach, das kann selbst ein kleines Kind verstehen.“

„Ja, alle können dies verstehen,“ erwiderte der Meister, „doch gibt es nur wenige, die auch tatsächlich dementsprechend handeln.“

Jetzt, als Mensch, hast du die Freiheit der Wahl. Verliere dich nicht in negativen Handlungen, sondern setze alles daran, immer positiv zu handeln.

Padmasambhava sagte:

Meine Sicht ist weiter als der Himmel, doch mein Gewahrsein  
von Handlung und Wirkung ist feiner als Mehl.

Eine weite Sicht - das Verstehen der Leerheit - und eine sorgfältige Haltung in Bezug auf Ursache und Wirkung gehen Hand in Hand. Je sorgfältiger du bist desto leichter fällt es dir, Leerheit zu verstehen. Je tiefer deine Sicht desto klarer wird dein Verstehen von Ursache und Wirkung sein.



Die Freuden der drei Welten sind wie Tau auf dem Gras,  
ihrer Natur gemäß verfliegen sie in einem Augenblick.  
Den höchsten Zustand der Befreiung zu suchen,  
der nicht dem Wandel unterliegt, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Weltliche Vergnügen sind anfangs angenehm, doch im Laufe der Zeit werden sie immer mehr zur Qual. Wenn du dir ein nasses Lederband ums Handgelenk wickelst, fühlt es sich zuerst gut an. Doch im Trocknen zieht sich das Leder zusammen und bereitet immer größere Schmerzen. Welch eine Erleichterung, es dann mit dem Messer durchzuschneiden.

Wie eifrig du auch bist,  
weltliche Aktivitäten hören nie auf.  
Doch wenn du den Dharma praktizierst,  
wirst du schnell alles beenden.  
Wie verlockend sie auch sein mögen,  
samsarische Angelegenheiten enden immer im Desaster.  
Die Früchte aus der Praxis des Dharma  
werden hingegen niemals verrotten.  
Karma, negative Gefühle und Gewohnheitsmuster  
hast du seit anfangsloser Zeit angesammelt und verdichtet.  
Sie zwingen dich im Samsara zu kreisen.  
Wie willst du Befreiung erlangen, wenn du so weitermachst!

Padmasambhava

Den Dharma und weltliche Ziele,  
du kannst nicht beides vollenden.  
Falls das dein Wunsch ist,  
täuscht du dich gewaltig.

Thogme Sangpo

#### Geschichte

Marpa sagte beim Abschied zu seinem Schüler Milarepa: „Mein Sohn, wenn du nicht die Belange dieses Lebens aufgibst, sondern versuchst Dharma und weltliche Angelegenheiten zu mischen, dann gibt es keinen Dharma mehr. Das ist alles, mein Sohn. Vergewenwärtige dir die Leiden des Samsara.“

Menschen, die sich wirklich von allen Belangen dieses Lebens gelöst haben und die schiere Freude der Praxis des Dharma schmecken, sind äußerst selten.

Wenn all die Mütter leiden, die mich seit anfangsloser Zeit geliebt haben, welchen Nutzen hat dann Glück für mich allein?

Den Wunsch zu hegen, die unermesslichen fühlenden Wesen zu befreien, und den Geist auf das Erwachen auszurichten, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Die letztendliche Natur des Geistes ist ursprünglich rein. Sie ist frei von allen einschränkenden Bedingungen und jeglichen Vorstellungen von Existenz und Nicht-Existenz.

Doch auf der Ebene der relativen Wahrheit manifestieren sich Ich und Andere, Glück und Leid in endlosen Formen. Diese Phänomene sind ohne jegliche wahre Existenz, doch die Wesen halten sie für wirklich und kreisen so in Samsara.

Bodhicitta - der Herzgeist des Erwachens, ist die Essenz des Mahayana. Der eine Aspekt von Bodhicitta ist auf alle fühlenden Wesen gerichtetes Mitgefühl, der andere ist auf das Erwachen gerichtete Weisheit. Wer Bodhicitta entwickelt, wird ein Bodhisattva. Wahres Bodhicitta macht immun gegenüber negativen Kräften, und falls sie doch auftauchen, können sie keinen Schaden anrichten. Die Haltung eines Bodhisattva ist unermesslich weit und umfängt alle Wesen mit dem Wunsch, sie allesamt zum Erwachen zu führen. Mit einem weiten und offenen Geist ist die Kraft deiner guten Wünsche grenzenlos, und du wirst den fühlenden Wesen immer wirkungsvoller helfen können.

Wo immer das All endet,  
erst dort endet die Zahl der Wesen.  
Wo immer Karma und Emotionen der Wesen enden,  
erst dort enden meine guten Wünsche.

Bleibe, solange du nicht Leerheit verwirklicht hast, immer mit dem Herzgeist des Erwachens verbunden. Hast du einmal Leerheit vollkommen verwirklicht, dann musst du dich nicht länger bemühen, bedingungsloses Mitgefühl zu entwickeln, da unermessliches Mitgefühl der spontane Ausdruck der Leerheit ist.

Alles Leid entsteht ausnahmslos dadurch, nur Glück für sich zu begehren, vollkommene Buddhaschaft hingegen aus dem Wunsch anderen zu nutzen. Daher, wirklich mein eigenes Glück den anderen zu geben und im Austausch ihr Leid zu nehmen, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Alle Freude in der Welt ist dadurch entstanden,  
dass man anderen Glück wünscht.  
Alles Leid in der Welt ist dadurch entstanden,  
dass man Glück für sich allein wünscht.  
Braucht es da lange Erklärungen?

Närrische Wesen kreisen nur um sich selbst,  
Buddhas hingegen wirken für das Wohl der anderen.  
Seht den Unterschied zwischen beiden.

Shantideva.

Der Buddha, der alle Wesen wie seine Kinder liebt, hat gesagt:  
Den fühlenden Wesen zu helfen, bedeutet mir zu helfen.  
Ihnen zu schaden, bedeutet mir zu schaden.  
Eine Mutter freut sich, wenn jemand ihrem Kind hilft.  
Genauso freut sich mein Herz, wenn jemand einem Wesen hilft.  
Einer Mutter tut es weh, wenn jemand ihrem Kind schadet.  
Genauso leidet mein Herz, wenn jemand einem Wesen schadet.

Übe regelmäßig und lange Zeit Tonglen bis die unermessliche Güte des Bodhicitta vollkommen in dir erblüht ist.

12

Wenn jemand, getrieben von großer Gier,  
all meinen Wohlstand raubt oder andere dazu anstachelt,  
ihm meinen Körper, Besitz sowie allen vergangenen, jetzigen und  
zukünftigen Verdienst zu widmen, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Große Bodhisattvas hegen niemals Ärger oder Groll gegen jemand, der ihnen Schaden zufügt. Ihr hauptsächliches Anliegen ist immer das Wohl der anderen. Wohlstand und Besitz sind für die allermeisten begehrenswert, doch für einen Praktizierenden des Dharma ist die Anhaftung daran ein großes Hindernis. Wenn jemand ihm alles raubt, sollte er dankbar dafür sein, dass der Räuber ihm hilft, sich von den Fesseln der Anhaftung zu befreien.

Geschichte

Eines Nachts drang ein armselig aussehender Räuber in den Tempel Meister Kodschuns ein, bedrohte den Meister und forderte Geld.

„Geld wollt Ihr? Ja, da habt Ihr Glück, davon habe ich zur Zeit mehr als genug. Gerade heute hat man es mir gebracht, und ich hatte schon überlegt, wem ich es wohl geben könnte.“ Der Meister holte einen Beutel, der prall gefüllt mit Geldscheinen war. „Hier, nehmt es bitte.“

Der Räuber war verduzt: „Dies alles wollt Ihr mir geben?“

„Ja sicher, nehmt bitte alles mit.“ Der Räuber packte es in seinen Sack und wollte sich schnell aus dem Staube machen.

„Wartet, wartet!“ sagte Meister Kodschun. „Wie ich sehe habt Ihr sehr dünne Kleidung an und die Nacht ist sehr kalt. Erst gestern hat man mir einen warmen Mantel geschenkt, der Euch genau passen wird. Ich schenke ihn Euch, denn

ich brauche ihn nicht.“ Der Räuber packte den Mantel geschwind in den Sack und drehte sich zum Gehen.

Der Meister rief: „Wartet noch einen Augenblick.“

„Wie, was wollt Ihr mir denn noch geben?“

„Ich habe nichts mehr, was ich Euch geben könnte. Aber Ihr müsst Euch noch für das, was Ihr schon erhalten habt, bei mir bedanken.“ Der Räuber bedankte sich und verschwand geschwind.

Einige Zeit später wurde der Räuber von der Polizei gefangen. Beim Verhör machte er ein Geständnis all seiner Überfälle, und er erzählte auch von Meister Kodschun. Die Polizei lud den Meister ein, um den Räuber zu identifizieren. Doch bei der Gegenüberstellung sagte Meister Kodschun: „Ich kenne keinen Räuber, der in meinen Tempel gekommen ist.“

„Ihr kennt diesen Mann gar nicht?“

„Doch ich kenne ihn. Dieser Mann ist eines Tages in meinen Tempel gekommen. Ich habe ihm Geld geschenkt und, da er so armselig angezogen war, auch einen warmen Mantel gegen die bittere Kälte gegeben. Und er hat sich, bevor er ging, dafür bei mir bedankt.“

Diese Worte trafen das Herz des Räubers. Er begann zu weinen und erlebte, von der Güte des Meisters bewegt, eine innere Umkehr. Nachdem er seine Gefängnisstrafe abgesessen hatte, ging er zu Meister Kodschun und wurde dessen Schüler.

Wer voller Mitgefühl auf jene reagiert, die ihm schaden wollen, reinigt sich auf höchst wirksame Weise von seinen karmischen Verdunkelungen und entwickelt positive Qualitäten. Die Schadenstifter sind dann das genaue Gegenteil, nämlich große Helfer, die ihn auf dem Weg des Bodhisattva voranbringen. Darum heißt es:

Ich nehme Zuflucht zu jedem, der mir schadet,  
denn er ist die Quelle allen Glücks.

Dies scheint anfangs schwierig. Doch alle besitzen die Fähigkeit ein wahrhaft gutes Herz zu haben.

### 13

Selbst wenn jemand aus Rache meinen eigenen Kopf abschläge, obwohl ich nicht im geringsten etwas Falsches getan habe, all seine negativen Handlungen durch die Kraft des Mitgefühls auf mich selbst zu nehmen, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Was immer dir widerfährt, ist die Frucht deiner früheren Handlungen. Was immer dein Feind dir antut, sei voller Mitgefühl und denke an all das Leid, das er aufgrund seines Handelns ernten wird.

Mache Tonglen mit ihm. Die Praxis des Tonglen hilft dir auch deinen Glauben an ein wahrhaft existierendes Ich aufzulösen.

Der Glaube an ein Ich ist dein wirklicher Feind. Aufgrund der Vorstellung eines dauerhaften Selbst kreist du hilflos in Samsara.

Wenn du einfach nur diesen einen Gedanken ‚Ich‘ loslassen könntest, würdest du erkennen, dass es sehr leicht ist, frei zu sein.

Wenn du dich heute vom Glauben an ein wahrhaft existierendes Ich befreist, wirst du heute erwachen.

Befreist du dich morgen davon, wirst du morgen erwachen.

Doch wenn du dich nie davon befreist, wirst du niemals erwachen.

Dieses Ich ist einfach nur ein Gedanke, ein Gefühl und hat weder Substanz noch Form, Gestalt und Farbe.

Wenn du erkennst, dass es überhaupt keine wirkliche Existenz hat, wird dein Glaube daran einfach verschwinden.

Die drohenden Wolken der Gedanken und Gefühle lösen sich auf und werden zum weiten, leeren Himmel, der nichts zu gewinnen und nichts zu verlieren hat.

#### 14

Selbst wenn jemand allerlei abfällige Bemerkungen über mich macht und sie überall im Universum verkündet, dennoch erfüllt von liebender Güte seine Qualitäten zu preisen, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Ungünstige Bedingungen bieten die beste Gelegenheit den Dharma zu praktizieren. Ob gutes oder schlechtes Ansehen, es ist sinnlos, sich deswegen zu sorgen. Die großen Meister der Vergangenheit haben sich überhaupt nicht darum gekümmert. Sie haben einfach immer auf alles mit Güte und Geduld reagiert.

#### 15

Würde jemand inmitten einer großen Versammlung mit verletzenden Worten meine verborgenen Fehler bloßstellen, sich voller Respekt vor ihm zu verneigen und ihn als spirituellen Freund zu betrachten, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Es gibt vier Prinzipien positiven Handelns:

Wenn jemand dich beschimpft, schimpfe nicht zurück.

Wenn jemand mit dir ärgerlich ist, halte deinen Ärger nicht dagegen.

Wenn jemand deine verborgenen Fehler bloßstellt, stelle nicht seine auch bloß.

Wenn jemand dich schlägt, schlage nicht zurück.

Böswilliges Verhalten von Gegnern  
ist ein Katalysator für deine Meditation.  
Unverdiente beleidigende Vorwürfe  
sind förderlich für deine Praxis.  
Jene, die dir schaden, sind Lehrer,  
die dein Anhaften und Ablehnen herausfordern.  
Wie könntest du jemals ihre Güte erwidern.

Jigme Lingpa

16

Wenn jemand mich als Feind betrachtet, obwohl ich ihn  
liebepoll wie mein eigenes Kind umsort habe,  
ihn dann noch mehr zu lieben,  
so wie eine Mutter ihr krankes Kind, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Leute, die dir schaden, sind Opfer ihrer eigenen negativen Emotionen. Wie gut  
wäre es doch, wenn sie sich davon befreien könnten.

Schätze deine Feinde als große Herausforderung und mache vollen Gebrauch  
von der günstigen Gelegenheit, deine eigenen Fehler aufzulösen.

Wenn du nicht Liebe und Mitgefühl für jene empfinden kannst, die dich  
schlecht behandeln, dann ist dies ein Anzeichen, dass dein Geist noch nicht  
transformiert ist und du mit größerer Hingabe daran arbeiten musst, einen  
echten Wandel zu vollziehen.

Ein wahrer Bodhisattva erwartet nie eine Belohnung. Aus seinem natürlichen  
Mitgefühl heraus, reagiert er spontan auf die Bedürfnisse anderer. Er wird ganz  
gewiss niemals denken, dass jemand nicht dankbar genug ist.

Doch wenn ein Mensch, der ihm Schaden zugefügt hat, später sein Verhalten  
ändert und den Weg des Erwachens einschlägt, dann wird sich ein Bodhisattva  
aus ganzem Herzen darüber freuen und tiefe Zufriedenheit empfinden.

17

Sollten mir Gleichgestellte oder Untergebene aus Stolz  
alles daran setzen, mich zu erniedrigen;  
sie respektvoll als meine Lehrer zu sehen und  
auf den Scheitel meines Kopfes zu setzen, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Wenn du dich bescheiden verhältst und geduldig Beleidigungen erträgst, wirst  
du dich immer mehr von deiner tief verwurzelten Neigung befreien, nur auf dein  
eigenes Glück und Wohlergehen fixiert zu sein.

18

Wenn ich völlig verarmt bin und andere mich ständig beschimpfen,  
von schrecklicher Krankheit befallen und Beute böser Kräfte bin;  
dennoch das Leid und die Missetaten aller Wesen auf mich zu nehmen  
und den Mut nicht zu verlieren, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Bedenke die Leiden in der Welt und erkenne, wie viele noch viel mehr Leid  
erleben als du. Wünsche: Mögen die Leiden aller fühlenden Wesen im Feuer  
meiner Leiden verbrennen.

Leid ist in vielerlei Weise hilfreich, es läutert dich und spornt dich in der Praxis an.  
Viele Unterweisungen sagen, dass wir ohne Leid niemals die Entschiedenheit  
entwickeln würden, uns von Samsara zu befreien.

Schwierigkeiten sind unsere spirituellen Lehrer;  
Hindernisse sind ein Ansporn zur Dharmapraxis;  
Leiden ist ein Besen, der unser böses Tun wegfegt.

Kharak Gomchung

Wenn du Anderen nur Gutes wünschst und ihnen voller Liebe und Mitgefühl  
begegnest, dann schenkst du dir selbst einen großen Schatz und all deine  
Wünsche werden von selbst erfüllt.

19

Mag ich auch berühmt sein, verehrt von Vielen  
und so reich wie der Gott des Wohlstandes selbst,  
frei von Hochmut zu sehen, dass Reichtum und  
weltlicher Ruhm sinnlos sind, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Ein wahrer Bodhisattva betrachtet alle weltlichen Belange dieses Lebens -  
Wohlstand, Einfluss, Besitz Ansehen, Abstammung etc. -  
als flüchtig wie ein Blitz,  
vergänglich wie ein Tautropfen,  
hohl wie eine Blase.  
Er ist niemals hochmütig oder stolz,  
ganz gleich welche weltlichen Erfolge ihm auch in den Schoß fallen.

20

Wenn ich nicht den Feind meines eigenen Hasses überwinde,  
sondern mit äußeren Feinden streite, so werden diese immer mehr.  
Deshalb mit liebender Güte und Mitgefühl  
den eigenen Geist zu zähmen, ist die Praxis eines Bodhisattva.



Wenn du deinen Hass im eigenen Geist besiegst,  
wirst du erkennen, dass draußen in der Welt  
nicht einmal ein einziger Feind übrig geblieben ist.  
Lässt du hingegen deinem Hass freien Lauf  
und kämpfst gegen deine Feinde,  
dann werden diese immer zahlreicher,  
wie viele du auch von ihnen besiegst.  
Besiege den Hass in dir durch Geduld, Liebe und Mitgefühl.

Wenn du aus Hass tötetest,  
werden deine Feinde niemals enden.  
Wenn du deinen Hass tötetest,  
werden deine Feinde ein für allemal vernichtet.

Hundert Verse

Wenn du jemanden als Feind betrachtetest  
und Andere in Nahestehende und Fremde aufteilst,  
wirst du nicht Buddhaschaft erlangen.  
Entwickle frei von Parteilichkeit Liebe und Mitgefühl  
für alle fühlenden Wesen - so zahllos wie der Raum weit.

Geshe Potowa

21

Sinnesvergnügen und begehrenswerte Dinge sind wie Salzwasser;  
je mehr ich sie koste, desto größer wird mein Durst.  
Alles, was Verlangen und Anhaftung in mir weckt,  
augenblicklich aufzugeben, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Weltliche Leute sind nie wirklich zufrieden, ganz gleich wieviel sie schon haben.  
Es ist nie genug. Sie fiebern nach allen möglichen Dingen und doch kann nichts  
ihren Durst stillen.

Gib dein Gieren nach allem auf  
und verweile frei von Begierde.  
Begehren schenkt kein Glück,  
es durchtrennt die Lebensader der Befreiung.

Atisha

Wenn du mit dem, was du bereits besitzt,  
vollkommen zufrieden bist,  
dann bist du wirklich wohlhabend.

## Geschichte

Eines Tages erhielt ein Mönch des Buddha von einem Gönner einen wunderschönen Juwel geschenkt, der ein Vermögen wert war. Der Mönch nahm zwar den Juwel aus Höflichkeit dankend an, doch hatte er selber, der allen weltlichen Besitz aufgegeben hatte, keine Verwendung dafür. Er dachte: „Ich sollte diesen Juwel an jemanden weitergeben, der ihn wirklich brauchen kann und dem er großen Nutzen bringt.“ Und er ging in seinem Geiste all die vielen armen Leute und Bettler in der Gegend durch, die überhaupt nichts besaßen, und versuchte herauszufinden, wer unter ihnen am ehesten für dieses Geschenk in Frage käme. Aber er konnte sich nicht eindeutig entscheiden. Nach einigem Hin und Her entschloss er sich, den Buddha aufzusuchen und um Rat zu fragen. Der Buddha sagte: „Gib diesen Juwel dem König.“ Der Mönch war von der Antwort des Buddha überrascht und erwiderte: „Der König ist doch der reichste Mann der Gegend. Seine Schatzkammern sind voll. Wieso sollte gerade er meinen Juwel am meisten brauchen?“ Doch der Buddha beharrte: „Gib diesen Juwel dem König. Er ist wirklich die Person, die ihn am meisten braucht.“ Der Mönch dachte: „Der Buddha ist ein erleuchteter Meister und wird wissen, wovon er spricht.“ Und so ging er zum König, überreichte ihm den Juwel mit den Worten: „Der Buddha hat mir gesagt, dass Ihr die Person seid, die ihn am meisten braucht. Und so bin ich heute hierher gekommen, um Euch diesen Juwel zu schenken.“ Den König erstaunte dies sehr, und er fragte sich, warum der Buddha gesagt hatte, dass ausgerechnet er, der reiche und mächtige König, diesen Juwel am meisten bräuchte. Diese Frage ließ ihn nicht mehr los, und so bat er bald darauf den Buddha um ein persönliches Gespräch. Der Buddha antwortete: „Natürlich seid Ihr derjenige, der diesen Juwel am meisten braucht. Ihr seid äußerlich der reichste und auch mächtigste Mann der Gegend, aber innerlich seid ihr der ärmste, denn ihr habt keine Zufriedenheit. Ihr wollt immer mehr und mehr und seid nie zufrieden. Deshalb habe ich dem Mönch gesagt, dass Ihr diesen Juwel am meisten braucht, und er ihn Euch schenken soll.“

## 22

Alles, was erscheint, ist das Wirken des eigenen Geistes.  
Die Natur des Geistes ist ursprünglich frei von begrenzenden Konzepten.  
Diese Natur zu erkennen und keine Vorstellungen  
von Subjekt und Objekt zu haben, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Nicht was du wahrnimmst bindet dich,  
dein Greifen danach fesselt dich.

Durchschneide dein Greifen, Naropa.

Tilopa

Wenn du deinen Geist meisterst, wird er ganz natürlich, gesammelt, friedvoll und gewahr verweilen. Selbst inmitten einer großen Menschenmenge bleibst du dann gelassen und wirst nicht von Begehren und Ablehnung fortgetragen.

Doch wenn du noch von deinen gewohnheitsmäßigen Neigungen beeinflusst und in den Vorstellungen von Subjekt und Objekt gefangen bist, wirst du selbst in der Stille eines abgeschiedenen Retreats in Gedanken kreisen, Erinnerungen aus der Vergangenheit folgen und Pläne für die Zukunft schmieden.

Nicht die äußeren Bedingungen sind entscheidend, sondern die Meisterung deines Geistes bestimmt die Qualität deiner Praxis und ist die einzige wahre Quelle von Glück.

Die dualistische Vorstellung von ICH und ANDERE, Subjekt und Objekt hält dich in Samsara gefangen. Doch wenn du beide gründlich untersuchst, wirst du sie nicht finden. Im Erkennen ihrer Leerheit werden dein Greifen und Anhaften einfach abfallen. Der Geist befreit sich von aller Täuschung, Karma wird nicht weiter angesammelt und der Strom der Leiden ist durchschnitten.

23

Wenn ich von Erscheinungsformen angezogen werde,  
sie wie Regenbögen im Sommer zu sehen,  
von schöner Erscheinung, doch letztlich nicht wirklich,  
und mein Greifen und Anhaften zu lassen, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Regenbögen kann man nicht greifen, sie sind erscheinend und leer. Mit dem Spiegelbild des Mondes im Wasser verhält es sich genauso, und doch will der Affe des Geistes den Mond aus dem Wasser fischen - wie vergeblich und frustrierend. Alle Erscheinungsformen sind flüchtig und vergänglich, man kann sie letztlich nicht greifen und an sich binden. Doch solange du dies nicht wirklich verstehst, wirst du weiterhin voller Anhaften sein und viele Wünsche hegen, die letztlich in Frustration münden.

24

Die vielfältigen Arten von Leid sind wie der Tod des eigenen Kindes im Traum. Halte ich täuschende Wahrnehmungen für wirklich, erschöpfe ich mich selbst. Daher, wenn ich ungünstige Umstände erlebe,  
sie als Illusionen zu erkennen, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Das Leben gleicht einem Traum oder einem Film. Träume und Filme können sehr bewegend sein, doch bei genauer Prüfung wirst du in ihnen nichts Wirkliches

finden. Die großen Weisen der Vergangenheit blieben in allen Umständen gelassen, ob günstig oder ungünstig. Sie waren sich bewusst, dass Gedanken und Gefühle flüchtiger Natur und ohne jegliche Essenz sind. Sie konnten daher immer einfach gegenwärtig sein, ohne jemals aus der Fassung zu geraten.

Es heißt:

Welche Schwierigkeiten auch auftauchen mögen,  
die Weise sie zum Weg zu machen ist, nicht an ihnen zu hängen,  
denn das würde deine Gedanken nur vermehren.  
Menschen mit einem engen, übervollen Geist werden  
im Leben von Leid, Anhaftung und Aggression bedrängt.  
Menschen mit entspanntem Geist verlieren niemals ihr Glück.

## 25

Wer das Erwachen sucht, muss sogar seinen Körper hergeben können.  
Um wieviel mehr gilt dies für materielle Gegenstände.  
Daher, frei von Erwartungen auf Ergebnisse und Belohnung  
mit Großzügigkeit zu geben, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Großzügigkeit ist der natürliche Ausdruck des altruistischen Geistes eines Bodhisattva. Es heißt:

Großzügigkeit ist der Juwel, der alle Wünsche erfüllt,  
und das sublimen Schwert, das den Knoten des Geizes zerschneidet.

Wenn du wirklich großzügig bist, wirst du frei von allen Schwierigkeiten sein und immer das erhalten, was du brauchst, um anderen zu helfen. Wahre Großzügigkeit ist in sich vollkommen, sie braucht keine zusätzliche Belohnung. Verfolgst du im Geben eigene Interessen, dann wird die reine Freude des Gebens verdorben. Wenn du voller Liebe und Mitgefühl selbstlos gibst, wirst du von großer Freude erfüllt, und deine Gabe wird auch andere glücklich machen. Die Motivation macht den Unterschied.

Nicht-Anhaftung ist die Essenz des Gebens - allüberschreitende Großzügigkeit, die völlig frei von den begrenzenden Vorstellungen des Gebenden, der Gabe und des Empfängers ist.

## 26

Wenn man ohne Disziplin nicht einmal das eigene Wohl bewirken kann,  
ist es lachhaft zu erwägen, das Wohl der anderen zu vollenden.  
Daher, frei von samsarischen Beweggründen  
Disziplin zu üben, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Ethische Disziplin ist die Grundlage aller Dharmapaxis, der Nährboden auf dem alle positiven Eigenschaften gedeihen. Wie die Meere und Berge von der Erde getragen werden, so werden alle Studium und alle Praxis der drei Fahrzeuge vom Nährboden der Disziplin gestützt. Hüte sie daher wie deine Augäpfel. Wahre Disziplin bedeutet einen friedvollen, ausgeglichenen und altruistischen Geist zu haben.

27

Für einen Bodhisattva, der die Freuden des Heilsamen wünscht, sind alle, die ihm schaden, wie ein kostbarer Schatz. Frei von Vorurteilen gegenüber allen Geduld zu entwickeln, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Es gibt dreierlei Arten von Geduld:

1 / Ertrage frei von jeglichem Ärger das Leid, das andere dir zufügen. Wenn du all das Leid, das andere dir antun, mit Geduld und Gelassenheit akzeptieren kannst, werden viele deiner negativen Handlungen aus der Vergangenheit gereinigt. Gleichzeitig wirst du Verdienst und Weisheit ansammeln. Übe dich darin, niemals ärgerlich zu werden, keine Rache zu üben und niemals Groll zu hegen, wenn jemand dich verletzt. Wenn du die Angelegenheit tiefer untersuchst, wirst du sehen, dass der Schadenstifter, der Schaden Erleidende und der Schaden selbst keine Wirklichkeit an sich haben, sondern Leerheit sind. Folglich gibt es nichts zu gewinnen und nichts zu verlieren, nichts zu wollen und nichts abzulehnen. Verstehe, dass alles wie der weite Himmel ist.

2 / Verliere nicht den Mut angesichts der Schwierigkeiten, die du während der Praxis des Dharma erleben kannst.

Während intensiver Dharmapaxis, die eine kräftige Läuterung bewirkt, mögen Dinge hochkommen, die schwierig auszuhalten sind, wie starke Emotionen oder Krankheit. Verliere nicht den Mut und bewahre Geduld. Verstehe, dass dies eine notwendige Läuterung vergangenen Karmas ist, die eine Weile anhält und dann wieder von selbst verschwindet. Akzeptiere sie wie ein Schwan, der auf einem See voller Lotusblüten dahingleitet.

3/ Sei angesichts der tiefen Bedeutung des Dharma und der unermesslichen Qualitäten der Drei Juwelen frei von Furcht.

Entwickle die Geduld tiefen inneren Mutes, die es braucht, um voller Mitgefühl viele Zeitalter lang für das Wohl aller fühlenden Wesen zu wirken.

Öffne dich furchtlos für die höchsten Wahrheiten des Dharma. Die Wahrheit, dass alle Phänomene ihrer wahren Natur nach Leerheit sind und Leerheit sich als strahlende Klarheit manifestiert. Die Wahrheit, dass alle fühlenden Wesen

Buddha-Natur - ungeborene, ursprüngliche Weisheit - besitzen. Und die Wahrheit, dass es eine absolute Wahrheit außerhalb der Reichweite des Intellekts gibt.

28

Sogar Shravakas und Pratyekabuddhas, die einzig ihr Wohl suchen, strengen sich an als müssten sie ein Feuer auf ihrem Kopf löschen. Zum Nutzen aller Wesen freudvolle Anstrengung zu entwickeln, die Quelle vorzüglicher Eigenschaften, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Die allermeisten Menschen sind emsig mit weltlichen Vergnügen und Errungenschaften beschäftigt und nicht wenige können enorm viel Energie aufbringen, wenn es um die Befriedigung ihres Ehrgeizes geht. Sie haben kein Interesse und schon gar nicht den Mut, das Erwachen zu suchen. Sie hängen fest in unproduktiven Gewohnheiten und ignorieren den tieferen Sinn des Lebens.

Wenn du wirklich den Dharma praktizieren und das Erwachen erlangen willst, wirst du mit diesem Muster in dir konfrontiert. Du brauchst freudvolle, dynamische Anstrengung, damit du es überwinden kannst. Der Weg des Erwachens ist nicht weit weg, sondern direkt unter deinen Füßen. Er ist einfach die Weise, voll und ganz zu leben, dich in all deinen Handlungen ohne Überrest zu verbrennen. Lasse dich auf alles, was dir begegnet, ganz ein - ohne Trennung zwischen Selbst und Anderen. Wenn du dich gerade dort, wo du bist, vollkommen öffnest und rückhaltlos gibst, werden Körper und Geist immer mehr von Lauterkeit, Klarheit und tiefer Freude beseelt.

29

Durch tiefe Einsicht, die aus geistiger Sammlung erwächst, werden alle konflikträchtigen Gefühle vollkommen überwunden. Die Sammlung des Geistes zu üben, die ganz und gar die vier formlosen Zustände überschreitet, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Der Geist eines nicht trainierten Menschen ist ruhelos wie ein Affe, der von einem Objekt zum andern springt. Du musst den Affen des Geistes mit dem Seil aufmerksamen Gewahrseins und geistiger Sammlung binden. Sie sind die Voraussetzung für tiefe Einsicht in deine wahre Natur. Ein zerstreuter, ständig in seinen Gedanken kreisender Geist stagniert auf der Oberfläche dualistischer Wahrnehmung. Er ist erregt, unständig und gefesselt von den Wahrnehmungen seiner Sinne. Wenn der Wind deiner Gedanken sich legt, kehren Stille und Sammlung ein. Du wirst dich in tieferer Weise wahrnehmen können und allmählich Einsicht gewinnen.

Alle Erscheinungen sind der eigene Geist;  
Geist selbst ist ursprünglich jenseits konzeptueller Gegensätze.  
Frei von der Ablenkung dualistischer Subjekt-Objekt Vorstellungen  
eingesammelt zu verweilen, wird vollkommene Sammlung genannt.

#### Thogme Sangpo

Die vier formlosen Zustände sind vier Arten tiefer geistiger Sammlung, die nicht zur Freiheit des Erwachens führen sondern im Kreislauf von Samsara steckenbleiben, da ihnen das Licht intuitiver Einsicht fehlt. Sie heißen: Grenzenloser Raum, grenzenloses Bewusstsein, völliges Nichtsein, Gipfel der Existenz. Der höchste und subtilste Zustand wird Gipfel der Existenz genannt, weil es im Daseinskreislauf nichts gibt, das höher und subtiler ist. Doch um vollkommene Freiheit zu erlangen, muss man Samsara transzendieren. Dies wird durch Stille und Sammlung allein niemals gelingen. Tiefe Einsicht und allüberschreitende Weisheit führen in die Freiheit.

#### 30

Durch die vorigen fünf Paramitas allein, ohne Weisheit,  
kann vollkommenes Erwachen nicht erlangt werden.  
Weisheit frei von den drei Konzepten zu kultivieren,  
verbunden mit geschickten Mitteln, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Die ersten fünf Paramitas allein sind wie fünf Blinde. Ohne die Augen der Paramita der Weisheit werden sie niemals die Zitadelle der Befreiung erreichen. Nur wenn sie von Weisheit begleitet sind, verdienen die ersten fünf den Namen Paramita - ‚allüberschreitend‘ oder ‚ans andere Ufer führend‘. Das andere Ufer liegt jenseits von Leid und Unwissenheit, jenseits von Samsara und Nirwana. Prajna ist die eigentliche Lebensenergie aller sechs Paramitas.

Sitze wie ein Berg, verweile unerschütterlich, schneide von innen her alle Vorstellungen von Subjekt und Objekt, Existenz und Nicht-Existenz und gewinne Einsicht in Leerheit, die wahre Natur von allem. Im Verstehen der Leerheit wirst du sehen, dass es zwischen Selbst und Anderen keinen Unterschied gibt. Befreit von aller Ichbezogenheit wird großes Mitgefühl in dir entstehen, und du wirst frei von aller Anstrengung spontan zum Nutzen der Wesen wirken. Im erwachten Geist kann sich allumfassendes Mitgefühl vollkommen entfalten, ungehindert von der Aufteilung in Ich und Andere. Wenn du einmal die Gleichheit von Subjekt und Objekt erkannt hast, wird dein Geist unwandelbar wie der ursprüngliche Raum verweilen - weit wie der Himmel, allgegenwärtig, frisch und lebendig. Vollkommen frei von drei Konzepten ‚Subjekt, Objekt, Handlung‘ wird er spontan, ohne Ziel und Absicht Liebe und Mitgefühl für alle fühlenden Wesen ausstrahlen.



Wenn ich nicht meine eigenen Fehler untersuche, mag ich wie ein Praktizierender des Dharma wirken, doch konträr zum Dharma handeln. Immer wieder auf meine eigenen Fehler zu schauen und sie zu lassen, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Gewöhnlich ist alles, was du sagst oder denkst, ein Ausdruck deines Glaubens an eine wahre Existenz deiner Selbst als Individuum und der Erscheinungswelt. Solange deine Handlungen auf dieser Auffassung beruhen, können sie nur getäuscht und von negativen Gefühlen durchdrungen sein. Du musst dich selbst tiefer betrachten und deinen ungezähmten Geist unter Kontrolle bringen. Niemand anderes kann das für dich tun. Niemand außer du selbst kann wirklich erkennen, wann du der Täuschung verfallen und wann du frei von ihr bist. Sei in jeder Situation geistesgegenwärtig, schaue auf deinen Geist und prüfe genau, ob deine Gedanken, Worte und Taten in Übereinstimmung mit dem Dharma sind. Lenke dein Gewahrsein auf deine eigenen Fehler, doch beschäftige dich nicht mit den Fehlern der anderen.

Du übersiehst den Berg deiner eigenen Fehler, doch erkennst genau den geringsten Fehler in anderen.

Gänzlich vom eigenen Ehrgeiz getrieben, verkündest du, wie sehr du dich um andere kümmerst.

Du täuscht vor, den Dharma zu praktizieren, doch deine einzige Verwirklichung ist ganz gewöhnliche Überheblichkeit.

Wer wie du nicht vom allerersten Beginn an sein eigenes Verhalten prüft, täuscht am meisten sich selbst.

Thogme Sangpo

Wenn ich getrieben von negativen Emotionen, über die Fehler anderer Bodhisattvas spreche, werde ich selbst degenerieren. Niemals über die Fehler derer zu sprechen, die den Weg des Mahayana gehen, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Es ist der Sangha, der den Dharma bewahrt, und alle Mitglieder des Sangha sollten in Harmonie miteinander leben und vollkommene ethische Disziplin einhalten. Wenn der Sangha zerstritten ist, dann gibt es niemanden, der den Dharma bewahrt. Der Sangha trägt also eine große Verantwortung. Spirituelle Freundschaft und Aufrichtigkeit sind das Allerwichtigste.

Wahre Bodhisattvas sind frei von allen selbstsüchtigen Absichten. Wenn ein Tropfen Quecksilber in den Staub fällt, dann bleibt er völlig rein, nicht ein Körnchen Staub bleibt an ihm hängen. Genauso verhält es sich mit den großen

Bodhisattvas. Sie erscheinen in der Welt, ohne auch nur im Geringsten von ihr befleckt zu werden.

Sei in allen Situationen beweglich und anpassungsfähig - wie Salz, das sich leicht in Wasser auflöst. Schüre keine Konflikte, belästige niemanden, verhalte dich immer freundschaftlich. Sei wie ein Schwan, der majestätisch auf einem mit Lotusblüten bedeckten See schwimmt, ohne das Wasser aufzuwirbeln oder das Arrangement der Lotusblüten zu stören.

### 33

Gaben und Ehre können Zwietracht säen und verursachen,  
dass Hören, Nachdenken und Meditieren nachlassen.  
Darum, nicht an Häusern von Freunden  
und Wohltätern zu haften, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Ich, der ich die Freiheit suche,  
darf nicht an Gaben und Ehren haften.

Shantideva

Zufrieden zu sein mit was auch immer du hast,  
das ist wahrhaftiger Wohlstand.  
Allem gegenüber frei von Begehren und Anhaften zu sein,  
das ist wahrhaftiges Glück.

Thogme Sangpo

### 34

Harte Worte stören den Geist der anderen  
und verderben die eigene Bodhisattva Praxis.  
Darum, grobe Rede aufzugeben,  
die andere unangenehm finden, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Nagarjuna nennt im ‚Brief an einen Freund‘ dreierlei Rede:

Hilfreiche und freundliche Worte sind wie Honig.  
Aufrichtige und wahre Worte sind wie Blumen.  
Gewalttätige und böse Worte sind wie Exkremete und sollten niemals  
verwendet werden.

Höre auf die giftigen Pfeile harter Worte zu schießen.  
Löse dich von deiner böswilligen Aggression.

Kharak Gomchung

Sind Emotionen zur Gewohnheit geworden, ist es schwer, sich mit Gegenmitteln von ihnen zu befreien.

Aufmerksam und wach mit der Waffe des Gegenmittels, Anhaftung und andere negative Emotionen, sobald sie auftauchen, zu vernichten, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Was immer den Emotionen entgegen wirkt, das ist Dharma.  
Was immer dies nicht tut, das ist nicht Dharma.

Dromtöpa

Der Elefant des Geistes, wandernd wohin er will,  
wird uns in die Qualen tiefster Höllen stürzen.  
Kein gewöhnliches Tier, wie wild und tobend es sei,  
könnte uns in solche Leiden stürzen.  
Doch wenn der Elefant des Geistes allseits  
mit dem Seil der Achtsamkeit gezähmt ist,  
werden alle Ängste zu Nichts  
und alles Gute fällt in unsere Hände.

Shantideva

In Kürze, wo immer ich bin, was immer ich tue,  
fortwährend geistesgegenwärtig und wach zu sein,  
mich zu fragen, was gerade der Zustand meines Geistes ist,  
und zum Guten der anderen zu wirken, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Achte immer darauf, ob du wirklich die Lehren des Dharma anwendest. Prüfe, wie oft du deinen Geist beherrschen kannst und wie häufig du der Macht negativer Emotionen unterliegst.

Die Essenz der Praxis eines Bodhisattva ist, jedes Haften an sich selbst zu überschreiten und sich völlig dem Dienst an anderen zu widmen. Vorrangig dabei ist nicht das äußere Verhalten, sondern deine innere Motivation.

Wahre Großzügigkeit bedeutet, frei von Greifen zu sein.

Wahre Disziplin bedeutet, frei von Begierde zu sein.

Wahre Geduld bedeutet, frei von Hass zu sein.

Wenn du ein Bodhisattva sein und wie ein Bodhisattva handeln willst, musst du von innen her alle Spuren jeglicher Selbstsucht vernichten.

Am allerwichtigsten ist die Kraft deines Mitgefühls.

Allen Verdienst, der aus den Anstrengungen erwächst,  
den zahllosen Wesen zu helfen, sich vom Leid zu befreien,  
mit Weisheit, die frei von den drei Konzepten ist,  
dem Erwachen zu widmen, ist die Praxis eines Bodhisattva.

Durch die Widmung teilst du alles Gute, was du in deiner Praxis gewonnen hast.  
Das gewidmete Gute wird genauso wenig verloren gehen wie ein Tropfen  
Wasser, der in den Ozean fällt.

Doch wenn du das Gute nicht widmest und teilst, wird es wie ein Tropfen Wasser  
auf heißem Stein schnell verdunstet sein.

Handlungen, die frei von Stolz und Bedauern ausgeführt und anschließend allen  
fühlenden Wesen gewidmet werden, tragen eine ungehinderte Energie in sich,  
die es dir ermöglicht, schnell auf dem Weg des Erwachen voranzukommen.

Ich habe die in den Sutras, Tantras, Shastras und  
Unterweisungen verwirklichter Meister gelehrten Punkte  
in 37 Versen über die Praxis eines Bodhisattva für all jene zusammengefasst,  
die den Wunsch hegen, sich auf dem Bodhisattva Weg zu trainieren.

Da mein Verstehen gering ist und ich nur wenig Bildung habe,  
mag dies kein Werk sein, das die Gelehrten erfreut,  
doch da es sich auf die Sutras und Lehren authentischer Meister stützt,  
denke ich, dass es wirklich die Praxis der Bodhisattvas darlegt.

Jedoch, für jemand Unintelligenten wie mich ist es schwer,  
die großen Wogen der Bodhisattva Aktivitäten zu ermessen,  
und so bitte ich die Verwirklichten,  
Widersprüche, Belangloses und andere Fehler zu verzeihen.

Große Bodhisattvas halten immer ihre eigenen grenzenlosen Qualitäten  
verborgen und preisen die der anderen. Sie denken niemals von Stolz erfüllt,  
wie groß ihre Gelehrtheit und Verwirklichung sind, sondern verbergen sie wie  
einen vergrabenen Schatz. Die Äste eines von Früchte beladenen Baumes  
neigen sich tief. Ein großer Weiser voller guter Eigenschaften neigt immer zu  
einer Haltung der Bescheidenheit.

Mögen kraft des hieraus entstehenden Verdienstes  
und kraft des höchsten relativen und letztendlichen Bodhicitta  
alle Wesen wie der Meister Avalokiteshvara werden,  
der jenseits der Extreme von Samsara und Nirwana weilt.

Der Buddha hat gesagt:

Ich habe euch den Weg gezeigt, jetzt ist es an euch Freiheit zu erlangen.

*Thogme, ein Lehrer von Schrift und Logik,  
hat diesen Text zu Rinchen Phug in Ngulchu  
zum Nutzen seiner selbst und der anderen verfasst.*

Beim Schreiben dieses Kommentars habe ich mich hauptsächlich auf einen ausführlichen Kommentar von Dilgo Khyentse Rinpoche gestützt.



## The Heart of Compassion

The Thirty-seven Verses on the Practice of a Bodhisattva

A Commentary by Dilgo Khyentse Rinpoche

Translated from the Tibetan by the Padmakara Translation Group