

Acht Verse zum Geistestraining mit Kommentar







bodhisattva edition



## Acht Verse zum Geistestraining

Geshe Langri Tangpa (1054 -1123)

1

Vom Wunsch erfüllt, für das höchste Wohl  
aller fühlenden Wesen zu wirken,  
die kostbarer sind als der wunscherfüllende Juwel,  
will ich sie allezeit zutiefst wertschätzen.

2

Wann immer ich mit anderen zusammen bin,  
will ich mich selbst für den Geringsten unter allen halten,  
und sie aus tiefstem Herzen  
allesamt liebevoll höher stellen.

3

In allen Handlungen will ich auf meinen Geist achten.  
Sobald sich konfliktrüchtige Gefühle regen,  
die mich selbst wie andere gefährden,  
werde ich ihnen fest entgegen treten und sie abwenden.

4

Wann immer ich garstige Menschen sehe oder solche,  
die von schlimmen Vergehen und Leid niedergedrückt werden,  
will ich sie wertschätzen wie einen kostbaren Schatz,  
den man nur sehr selten findet.

5

Wenn andere mich aus Neid  
beschimpfen und verleumden,  
will ich die Niederlage auf mich nehmen  
und den Sieg ihnen überlassen.

6

Wenn mich jemand,  
dem ich voller Fürsorge geholfen habe,  
grundlos sehr verletzt, dann werde ich ihn  
als vortrefflichen spirituellen Freund betrachten.

7

Kurz, ich will - direkt und indirekt - jeden Nutzen  
und jegliche Freude all meinen Müttern schenken,  
und all ihre Schmerzen und Qualen  
insgeheim auf mich selbst nehmen.

8

Möge ich all dies rein von den Makeln  
der acht weltlichen Einstellungen halten,  
die illusorische Natur aller Dinge erkennen  
und frei von den Fesseln der Anhaftung sein.

## Kommentar

1

Vom Wunsch erfüllt, für das höchste Wohl  
aller fühlenden Wesen zu wirken,  
die kostbarer sind als der wunscherfüllende Juwel,  
will ich sie allezeit zutiefst wertschätzen.

Alle fühlenden Wesen möchten glücklich sein und nicht leiden. Doch aufgrund ihrer tiefen Unwissenheit und dem daraus erwachsenden Egoismus schaffen sie sich immer wieder Leid. Die meisten Menschen kreisen hauptsächlich nur um sich selbst und streben nach ihrem eigenen Wohlergehen, selbst wenn dies auf Kosten anderer ist. Wenn du tief über diese selbstbezogene Einstellung nachdenkst, wirst du erkennen, dass nahezu alles Elend und Leid in einer egoistischen Herangehensweise wurzeln. Der Geist eines Menschen, der nur um sich selbst kreist, ist eng und festgefahren. Aufgrund dieser Enge scheinen ihm die Schwierigkeiten und Leiden des Lebens häufig überwältigend und bedrohlich zu sein. Von Unbehagen und Furcht erfüllt, lehnt er sie ab und kämpft gegen sie, was sie nur noch größer erscheinen lässt.

Der Geist eines Menschen, der das Wohlergehen der anderen zum Mittelpunkt seines Lebens macht und Gefühle der Anteilnahme und Liebe entwickelt, öffnet und weitet sich immer mehr. Aus dieser offenen und weiten Sicht erscheinen ihm die eigenen Leiden und Probleme als relativ bedeutungslos. Er nimmt sie nicht so wichtig und fühlt sich nicht besonders belästigt. Dadurch gewinnt er die innere Stärke, über die eigenen Probleme hinauszugehen. Selbstvertrauen und Mut sowie Gefühle der Ruhe und Gelassenheit sind die Folge.

Alle Augenblicke der Freude und des Glücks entstehen aus Gedanken und Gefühlen, die sich auf das Wohlergehen anderer richten. Wenn wir das Glück der anderen in den Mittelpunkt stellen, werden unser eigenes Glück und unsere eigene Erfüllung ohne zusätzliche Anstrengung ganz von selbst realisiert.

Wer den tiefen Wunsch hegt, für das Wohl aller fühlenden Wesen zu wirken, ohne auch nur ein einziges von ihnen auszuschließen, der entwickelt großes Mitgefühl und erkennt, dass sie kostbarer und wertvoller als ein wunscherfüllender Juwel sind. Im Grunde sind die fühlenden Wesen die hauptsächlichliche Quelle allen Glücks und aller Erfüllung. Unsere Freude und unser Wohlbefinden sind abhängig vom wechselseitigen Zusammenleben mit anderen. Aus uns allein haben wir nichts.

Wenn du aus tiefstem Herzen für das Wohl der Lebewesen wirkst, wirst du sehen, dass sie die Quelle all deiner zeitweiligen wie letztendlichen Quali-

täten sind. Du solltest daher jedes einzelne von ihnen und alle zusammen so sehr wertschätzen wie die Augen in deinem Kopf und das Herz in deiner Brust.

2

Wann immer ich mit anderen zusammen bin,  
will ich mich selbst für den Geringsten unter allen halten,  
und sie aus tiefstem Herzen  
allesamt liebevoll höher stellen.

Es ist sehr wichtig, nicht stolz zu sein. Schau niemals hochmütig auf andere herab, sondern trainiere dich darin, sie allesamt - unabhängig von Herkunft, Nähe, Ferne etc. - aus tiefstem Herzen höher zu stellen. Aus tiefstem Herzen meint, dass du von tief innen her vollkommen aufrichtig handelst und nicht auf der Oberfläche der Worte und Vorsätze stecken bleibst. In einem Menschen voller Stolz werden die Leid verursachenden Gefühle der Konkurrenz, des Neides, der Eifersucht, der Geringschätzung, der Besonderheit und des Mangels an Feingefühl und Freundlichkeit immer stärker werden. Ein Bodhisattva, der hochmütig auf andere herabschaut, ist weit vom Erwachen entfernt. Doch in den Herzen derer, die frei von Stolz sind, erblühen die überweltlichen Qualitäten. Echte Bescheidenheit ist frei von Vorurteilen und Diskriminierung. Sie schafft Raum für freundschaftliche Kommunikation von Herz zu Herz, auf völlig gleicher Ebene. Sich ‚selbst für den Geringsten unter allen zu halten‘ meint nicht, dass man sich klein macht und vor anderen buckelt oder sich selber nicht wertschätzt. Bescheidenheit ist sehr bodenständig und mit allen und allem verbunden. Stolze Menschen spüren nicht, welchen Eindruck ihr Verhalten bei anderen hinterlässt. Bescheidene Menschen hingegen spüren dies sehr genau.

3

In allen Handlungen will ich auf meinen Geist achten.  
Sobald sich konfliktträchtige Gefühle regen,  
die mich selbst wie andere gefährden,  
werde ich ihnen fest entgegen treten und sie abwenden.

Ob im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen, achte fortwährend auf die Regungen deines Geistes. Wenn du merkst, wie du von Ärger, Gier oder einer anderen konfliktträchtigen Emotion erfasst wirst, gib ihr nicht nach, sondern versuche sie augenblicklich zu klären. Verhältst dich hingegen

zögerlich und zaudernd, wird dein negatives Gefühl schnell stärker werden und dich wie andere gefährden. Gib auch nicht anderen die Schuld für das Aufwallen deiner Gefühle. Entwickle das Auge der Weisheit, mit dem du auf deinen eigenen Geist schauen kannst. Wenn du dich genau betrachtest, wirst du erkennen, dass alle negativen Emotionen ausschließlich ihren Ursprung in deinem eigenen Geist haben und folglich nur du selbst sie klären kannst. Es heißt, dass niemand - nicht einmal der mächtigste Gott - dich in die Höllen werfen kann, deine konflikträchtigen Gefühle jedoch können dies im Handumdrehen. Hast du einmal erkannt, dass du allein der Urheber all deiner Probleme bist, dann wirst du nicht länger anderen oder Bedingungen draußen die Verantwortung zuschieben, sondern bei dir bleiben und ganz von selbst gelassen, ruhig und friedvoll werden.

4

Wann immer ich garstige Menschen sehe oder solche,  
die von schlimmen Vergehen und Leid niedergedrückt werden,  
will ich sie wertschätzen wie einen kostbaren Schatz,  
den man nur sehr selten findet.

Menschen, die das Auftauchen leidvoller, negativer Emotionen ohne auch nur einen Hauch von Selbstbeherrschung erleben, sind eine große Herausforderung. Chekawa Dorje erwähnt in seinem Kommentar als Beispiel einen Mann, dem beim Überqueren eines Bergpasses eine Pfanne mit Schmorfleisch serviert wurde. Als er sich am heißen Essen die Lippen verbrannte, warf er wütend Teller und Pfanne fort und schrie: „Was, ihr wagt mich zu verbrennen!“

Atisha hatte einen Begleiter aus Indien mitgebracht, der einen äußerst garstigen Charakter hatte. Seine tibetischen Schüler fanden ihn unausstehlich. Sie boten ihm Gold an und sagten: „Wir schenken dir dieses Gold, wenn du zurück nach Indien gehst.“ Der Mann war einverstanden, nahm das Gold und verschwand. Am anderen Morgen, als Atisha nach ihm fragte, erzählten ihm die Schüler alles. Atisha war ganz und gar nicht erfreut: „Holt ihn sofort zurück, ich brauche ihn, er ist meine große Herausforderung.“

Schwierige, unbeherrschte, negative Menschen sind die wirkliche Herausforderung für das Training des Geistes, sie bieten uns die Möglichkeit in tiefer Weise an uns zu arbeiten und genau die leidvollen Muster unseres Ego zu sehen, die einer echten Transformation im Wege stehen. Da die Buddhas und großen Bodhisattvas die reine Verkörperung von Mitgefühl und Weisheit sind, sind sie eine große Inspiration, aber sie bieten kei-

ne Herausforderung tiefes Mitgefühl zu entwickeln. Es heißt, dass die Buddhas außer dem Herzgeist des Erwachens keine weiteren Mittel bereit halten.

Es gibt in der Welt viele Menschen, die von schlimmen Vergehen und großem Leid niedergedrückt werden.

Die Gefängnisse sind voll von Mördern, Gewalttätigen, Räufern, Dieben, Vergewaltigern, Drogenhändlern. Sie sind allesamt von der Gesellschaft ausgeschlossen, werden verachtet und haben meistens keine Chance, sich aus dem Teufelskreis der negativen Gedanken, Gefühle und Handlungen zu befreien.

Viele Menschen schaffen es nicht, selbständig im Leben zurecht zu kommen. Sie haben häufig Suchtprobleme und landen auf der Straße. Andere werden psychisch krank und landen in psychiatrischen Anstalten.

All dies ist so, weil diese Menschen sich verloren haben und nichts von der ihnen innewohnenden Liebe wissen. Stattdessen erfahren sie Missachtung, Verachtung, Ablehnung und stürzen immer tiefer.

Öffne dein Herz weit für all diese Verlorenen. Entwickle große Liebe und großes Mitgefühl für sie und wünsche von Herzen, dass sie Glück und die Ursachen des Glücks finden. Denke: Mögen alle ihre Leiden in mir heranreifen. Mögen sie frei von Leid und den Ursachen des Leides sein.

5

Wenn andere mich aus Neid  
beschimpfen und verleumden,  
will ich die Niederlage auf mich nehmen  
und den Sieg ihnen überlassen.

Die Niederlage auf sich nehmen bedeutet, nicht mit Groll und Ärger, sondern mit Geduld und Sanftmut zu reagieren. Vergelte nicht, schlage nicht zurück.

Verhalte dich wie der Buddha in folgender Geschichte:

Buddha Shakyamuni wurde einst beim Bettelgang von einem Mann in sein Haus gebeten. Als er im Haus war, beschimpfte ihn dieser in schlimmster Weise. Der Buddha hörte sich die Flut beleidigender Worte still an und wartete bis der Mann aufhörte.

Dann fragte er ihn ruhig: „Was tust du, wenn Gäste zu Besuch kommen?“

Der Mann erwiderte: „Ich würde ihnen etwas zu essen vorsetzen.“

„Und was würdest du tun, wenn die Gäste das Essen nicht annehmen?“

„Ich würde es dann selber essen.“



Darauf sagte der Buddha ruhig: „Du hast mich in dein Haus gebeten und mit einem Wasserfall von Schimpfworten übergossen. Doch ich schlucke deine Worte nicht, ich nehme sie nicht an, bitte behalte sie für dich.“ Diese Worte sowie die Ruhe und Gelassenheit des Buddha berührten den Mann tief, und er erlebte eine echte innere Wandlung.

Wenn du gelassen und ruhig auf Beschimpfungen und Verleumdungen reagierst, ziehst du dich von der Haltung des Kampfes und Konfliktes zurück und schaffst nicht noch mehr Karma. Betrachte solche Menschen als Quellen großer Güte und als Herausforderung, Geduld zu entwickeln, indem du ihnen den Sieg überlässt. Wenn du als Erwiderung auf ihre böse Absicht Geduld entwickelst, so sind sie tatsächlich die Ursache deiner Geduld und wie der wahre Dharma selbst der Verehrung würdig.

6

Wenn mich jemand,  
dem ich voller Fürsorge geholfen habe,  
grundlos sehr verletzt, dann werde ich ihn  
als vortrefflichen spirituellen Freund betrachten.

Bedenke, dass du solch eine Situation nur erlebst, weil du in deinem Geist entsprechendes Karma angesammelt hast. Früher must du anderen ähnliches Leid zugefügt haben, das jetzt in dieser Form auf dich zurückfällt. Indem du selbst die Verantwortung übernimmst und mit Güte reagierst, wird dein Glück nicht getrübt werden. Und da du der anderen Person keine Schuld gibst, wird auch sie glücklich sein.

Es heißt:

Selbst wenn andere Güte mit Schaden erwidern,  
werde ich mich üben, mit großem Mitgefühl zu reagieren.  
Die besten Wesen dieser Welt  
antworten auf Beleidigung mit Güte.

Atisha sagt:

Ob Feind oder Freund -  
wer jene, die leidvolle Regungen wecken,  
als spirituelle Lehrer betrachtet,  
wird heiter sein, wo immer er verweilt.

7

Kurz, ich will - direkt und indirekt - jeden Nutzen  
und jegliche Freude all meinen Müttern schenken,

und all ihre Schmerzen und Qualen  
insgeheim auf mich selbst nehmen.

Dies ist die Praxis des Tonglen.

„Insgeheim“ will sagen, dass wir keine Schau daraus machen, sondern Glück geben und Leid nehmen in der Tiefe unseres Herzens praktizieren.

Shantideva sagt:

Mein eigenes Glück und das Leid der anderen –  
wenn ich sie nicht von Grund auf austausche,  
werde ich nicht das vollkommene Erwachen erlangen  
und auch in diesem Daseinskreislauf keine Freude finden.

8

Möge ich all dies rein von den Makeln  
der acht weltlichen Einstellungen<sup>1</sup> halten,  
die illusorische Natur aller Dinge erkennen  
und frei von den Fesseln der Anhaftung sein.

Das Leben der meisten Menschen wird von den acht weltlichen Einstellungen bestimmt. Gewinn, Lob, Ruhm und Freude machen sie glücklich. Verlust, Tadel, Schande und Leid machen sie unglücklich. Nach den ersten streben sie und ihr Gegenteil lehnen sie ab.

Wenn du noch unter dem Einfluss dieser acht weltlichen Haltungen stehst, wird all dein Tun von Eigeninteressen bestimmt. Prüfe dich aufrichtig und erkenne, dass sie allesamt illusorisch und traumgleich sind. Trainiere dich in Loslösung und befreie dich von deinen Fesseln.

Es heißt:

Dass alle Dinge genau wie Raum sind,  
dies will ich ein für allemal akzeptieren.

\*\*\*

*Beim Schreiben dieses Kommentars habe ich mich auf Unterweisungen folgender buddhistischer Meister gestützt:*

*Geshe Chekawa, Shabkar Tsogdruk Rangdröl,  
Gendün Rinpoche und 14. Dalai Lama*

---

<sup>1</sup> Gewinn und Verlust, Lob und Tadel, Ruhm und Schande, Freude und Leid