



**Atisha**

**Die Juwelengirlande des Bodhisattva  
mit Kommentar**



bodhisattva edition

# Die Juwelengirlande des Bodhisattva

Atisha (982 – 1054)

Titel im Sanskrit: Bodhisattvamanevali

Ich verneige vor dem großen Mitgefühl.  
Ich verneige mich vor den spirituellen Meistern.  
Ich verneige mich vor den Yidams des Vertrauens.

Gib alle zögerlichen Zweifel auf,  
widme dich mit Hingabe deiner Praxis.  
Befreie dich gründlich von Trägheit, geistiger Dumpfheit und Faulheit,  
bemühe dich immer mit freudvoller Ausdauer.  
Hüte aufmerksam, wach und gewissenhaft  
fortwährend die Tore deiner Sinne.  
Prüfe immer wieder - dreimal bei Tag und bei Nacht -  
den Strom deiner Gedanken.  
Lege deine eigenen Mängel bloß,  
suche aber nicht Fehler bei anderen.  
Halte deine guten Eigenschaften verborgen,  
doch mache solche der anderen bekannt.  
Gib Wohlstand und Ämter auf,  
verzichte zu allen Zeiten auf Gewinn und Ruhm.  
Begehre wenig, sei leicht zufrieden gestellt,  
erwidere Freundlichkeit.  
Meditiere über Liebe und Mitgefühl  
und verankere dich im Herzgeist des Erwachens.  
Meide die zehn negativen Handlungen  
und stärke immer mehr dein Vertrauen.  
Besiege Ärger und Stolz,  
habe immer einen bescheidenen Geist.  
Verzichte auf falschen Lebensunterhalt,  
ernähre dich auf redliche Weise.  
Gib allen weltlichen Besitz auf,  
schmücke dich mit dem Reichtum der Edlen.  
Meide alle sinnlosen Zerstreuungen,

lebe in der Abgeschiedenheit der Wildnis.  
Lass ab von sinnlosem Geschwätz,  
achte immer auf deine Worte.  
Wenn du deine gelehrten Meister oder Lehrer siehst,  
wünsche respektvoll behilflich zu sein.  
Weise Menschen mit dem Auge des Dharma  
sowie Anfänger auf dem Weg,  
betrachte sie allesamt als deine spirituellen Lehrer.  
Wann immer du ein fühlendes Wesen siehst,  
betrachte es als Vater, Mutter, Kind oder Enkelkind.  
Löse dich von negativen Freundschaften,  
stütze dich auf einen spirituellen Freund.  
Befreie dich von Feindschaft und Unfreundlichkeit,  
sei heiter und glücklich, wohin auch immer du gehst.  
Gib alles Anhaften auf,  
verweile frei von Begierde.  
Anhaftung bringt dir niemals eine glückliche Wiedergeburt,  
tatsächlich tötet sie das Leben wahrer Befreiung.  
Wenn du die Ursachen für Glück findest,  
wende sie unermüdlich immer wieder an.  
Was auch immer du zuerst begonnen hast,  
widme dich hauptsächlich dieser Aufgabe.  
Auf diese Weise wirst du erfolgreich sein,  
wohingegen sonst nichts vollendet wird.  
Finde keinen Gefallen an negativen Handlungen.  
Wenn dich ein Gefühl der Selbstherrlichkeit erfasst,  
lasse sofort die Luft aus deiner Aufgeblasenheit  
und erinnere dich an die Unterweisungen deines Meisters.  
Wenn dich entmutigende Gedanken belagern,  
schwinge dich im Geist auf  
und meditiere über die Leerheit beider.  
Tauchen Objekte der Anhaftung oder Ablehnung auf,  
betrachte sie wie Illusionen und Erscheinungen.  
Wenn du unangenehme Worte hörst,  
betrachte sie als Echos.  
Wenn dein Körper Schaden erleidet,  
schreibe dies deinen früheren Handlungen zu.  
Verweile völlig allein, jenseits der Stadtgrenzen,  
wie sterbendes Wild.  
Bleibe für dich, ziehe dich zurück

und lebe frei von Anhaftung  
Bleibe immer fest verbunden mit deinem Yidam.  
Wenn Faulheit und Überdruß sich regen,  
halte dir augenblicklich diese Fehler vor Augen  
und besinne dich auf das Herz deiner Disziplin.  
Wenn du andere triffst,  
sprich friedfertig und aufrichtig.  
Schau nicht grimmig oder finster drein,  
sondern bewahre immer ein Lächeln.  
Sei allgemein in der Begegnung mit anderen  
frei von Geiz und gib gerne;  
befreie dich von allen neidvollen Gedanken.  
Lasse, um den Geist anderer zu beruhigen,  
allen Streit und  
bewahre immer Geduld.  
Verhalte dich zu Freunden nicht schmeichlerisch und wankelmütig,  
sondern bleibe allezeit beständig und verlässlich.  
Setze andere nicht herab,  
sei voller Wertschätzung in deinem Verhalten.  
Wenn du einen Rat gibst,  
hege dabei Mitgefühl und Wohlwollen.  
Schmähe niemals die spirituellen Lehren,  
wähle was dich am meisten anzieht.  
Praktiziere entschieden mit Hilfe der zehn Dharma-Aktivitäten.  
Gib dir Mühe, indem du Tag und Nacht in Sitzungen aufteilst.  
Widme alles Heilsame, was du in den drei Zeiten ansammelst,  
dem unübertrefflichen großen Erwachen.  
Verteile deinen Verdienst an alle fühlenden Wesen,  
sprich die unvergleichlichen Wunschgebete  
der sieben Zweige immer wieder.  
Wenn du so handelst, sind Verdienst und Weisheit bald vollendet  
und die zwei Schleier aufgelöst.  
Die wahre Bedeutung deines Menschendaseins ist erfüllt,  
und du wirst das unübertreffliche Erwachen verwirklichen.  
Der Schatz des Vertrauens, der Schatz der Ethik,  
der Schatz des Gebens, der Schatz des Lernens,  
der Schatz des Gewissens, der Schatz der Scham,  
und der Schatz der Einsicht – dies sind die sieben Schätze.  
Diese kostbaren und vortrefflichen Juwelen  
sind die sieben unerschöpflichen Reichtümer.

Sprecht über diese nicht zu nichtmenschlichen Wesen.  
Unter anderen achtet auf eure Worte,  
wenn allein, achtet auf euren Geist.

Dies beschließt die *Juwelengirlande des Bodhisattva*, die vom indischen  
Abt Dipamkarashrijnana verfasst wurde.

# Kommentar zu

## Die Juwelengirlande des Bodhisattva

Atisha (982 – 1054)

Titel im Sanskrit:

**Bodhisattvamanivali**

Ich verneige mich vor dem großen Mitgefühl.  
Ich verneige mich vor den spirituellen Meistern.  
Ich verneige mich vor den Yidams des Vertrauens.

Großes Mitgefühl kommt zuerst, weil es die Quelle des vielfältigen Wirkens eines voll erwachten Wesens ist.

Alle innere Entwicklung und Erfahrung gründet auf Hingabe und Vertrauen in spirituelle Meister, folglich sind Hingabe und Vertrauen das Fundament aller erfolgreichen Praxis.

Yidams sind Spiegelbilder edler Qualitäten des erwachten Geistes und man meditiert auf sie, um diese Aspekte in sich selbst hervor zu bringen.

Zum Beispiel:

Avalokiteshvara - unermessliches Mitgefühl,

Manjushri - unterscheidende Weisheit.

Gib alle zögerlichen Zweifel auf,  
widme dich mit Hingabe deiner Praxis.

Nähre den Dharma in deinem Herzen,  
halte deinen Geist frei von allem Wankelmut,  
nähre in Abgeschiedenheit die Erfahrung der Meditation,  
sei frei und ungebunden.

Kläre alles Zweifeln und Zögern in deinem Geist.  
Verstehe die wesentlichen Aspekte des Dharma.  
Die Faulen sind zweifelnd und unentschieden,  
sie entwickeln keine tiefe Hingabe.  
Praktiziere mit Entschiedenheit!

Befreie dich gründlich von Trägheit, geistiger Dumpfheit und Faulheit,  
bemühe dich immer mit freudvoller Ausdauer.

Trägheit kennt keinen Respekt, ihre Loyalität ist kurz.  
Geistige Dumpfheit zieht den Geist nach unten und lässt ihn im Trüben fischen.  
Faulheit verjagt alle Bemühung und Anstrengung.

Wenn du nicht mit großer Hingabe praktizierst,  
wirst du niemals den Ozean der Leiden überqueren  
und das Ufer der Befreiung erreichen.  
Lege die Rüstung freudvoller Anstrengung an,  
lenke deinen Geist auf das letztendliche Glück des Erwachens.  
Sage nicht: ‚Ich werde morgen oder übermorgen beginnen.‘  
Dann bleibt die Arbeit ungetan.  
Praktiziere heute den Dharma.

Die beste freudvolle Ausdauer ist, unermüdlich alle Absicht und alles Streben aufzugeben.

Hüte aufmerksam, wach und gewissenhaft  
fortwährend die Tore deiner Sinne.

Die Tore der Sinne hüten bedeutet nicht,  
dass du den Kontakt mit den Sinnesobjekten meidest.  
Nicht die Objekte sind entscheidend,  
sondern die Sinnesorgane und der Geist.  
Wer den Kontakt mit den Sinnesobjekten fürchtet,  
fühlt sich von ihnen gestört.  
Wer ihn liebt, wird von ihnen betört.  
Wenn dich Geräusche und Klänge stören, wirst du dort,  
wo es sie gibt, keinen Frieden finden.  
Wenn du sie hingegen liebst, wirst du von ihnen verführt  
und ebenso dort, wo es sie gibt, keinen Frieden finden.  
Und so auch mit den anderen Sinnesobjekten.  
Wenn du ablehnst oder anhaftest,  
verwickelst und verirrst du dich.  
Erkenne genau, was geschieht,



wenn die Augen Formen sehen, die Ohren Geräusche hören,  
die Nase Gerüche riecht, die Zunge Geschmäcker schmeckt,  
der Körper Berührung empfindet, der Verstand Gedanken denkt.  
In diesem Kontakt gibt es Gewahrsein.

Schau dorthin, wo Gewahrsein ist  
und verstehe, wie die Dinge wirklich sind.

Wenn du nicht verstehst, wie es wirklich ist,  
wirst du weiterhin anhaften und ablehnen.

Genau an dem Punkt, wo die Empfindungen entstehen,  
kann Weisheit entstehen, da kannst du erwachen.

Beobachte mit wachem, offenem Gewahrsein,  
was im Geist geschieht, wenn die Sinne stimuliert werden.

Tust du dies, so werden sie deine Lehrer  
und schenken dir Einsicht und klares Verstehen.

Prüfe immer wieder - dreimal bei Tag und bei Nacht -  
den Strom deiner Gedanken.

Es ist wichtig, dass du fortwährend -  
im alltäglichen Tun wie in der Meditation -  
den Strom deiner Gedanken aufmerksam betrachtest  
und siehst in welcher Verfassung dein Geist gerade ist.  
Tust du dies nicht, so wirst du nicht wirklich  
deine Fehler erkennen und korrigieren können,  
sondern deine Aufmerksamkeit nach außen richten  
und die eigenen Mängel auf die anderen projizieren.  
Diese unreine Sichtweise wird dich dazu verleiten,  
anderen gegenüber Ärger und Geringschätzung zu hegen  
und ihnen Beweggründe zu unterstellen, die in Wirklichkeit  
nur Widerspiegelungen deiner eigenen Gefühle sind.  
Prüfst du jedoch immer wieder den Strom deiner Gedanken,  
so wirst du sehen, dass all die Fehler, die du anderen anlastest,  
nur die Projektion deiner eigenen Gefühle sind.

Lege deine eigenen Mängel bloß,  
suche aber nicht Fehler bei anderen.  
Halte deine guten Eigenschaften verborgen,  
doch mache solche der anderen bekannt.

Das Gewohnheitsmuster getäuschter Menschen ist,  
immer die Fehler bei anderen zu suchen.  
Wenn etwas schief läuft, geben sie anderen die Schuld,  
ärgern sich über sie oder werden sogar richtig wütend.  
Läuft alles gut, fühlen sie sich allein verantwortlich,  
bilden sich etwas ein und werden ganz stolz.  
Da du ganz gewiss ein getäuschter Mensch bist,  
wirst auch du das Schlechte immer in anderen sehen.  
Wenn du dir nur gute Eigenschaften zuschreibst  
und ausschließlich bei anderen Fehler siehst,  
so ist dies das sichere Anzeichen,  
dass du gar keine guten Eigenschaften hast,  
sondern voller Fehler steckst.  
Entwickle das Auge der Weisheit, das nach innen schauen  
und die eigenen Fehler erkennen kann.  
Dann wirst du entdecken, dass du voller Fehler bist  
und tatsächlich alle Probleme, die du anderen anlastest,  
nahezu ausschließlich von dir selbst kommen.  
Wenn du in dir hauptsächlich Fehler siehst  
und bei anderen viele gute Eigenschaften entdeckst,  
so zeigt dies, dass du voller Qualitäten bist.  
Siehst du hingegen in dir selber nur wenige Fehler,  
so zeigt dies, dass du die meisten Fehler vor dir verbirgst.  
Wer sich selber lauter gute Eigenschaften zuschreibt  
und seine Fehler vor sich verbirgt, irrt sich  
und wird im Samsara gefangen bleiben.  
Jene, die tatsächlich gute Eigenschaften besitzen,  
lassen Samsara hinter sich und werden Buddhas.

Gib Wohlstand und Ämter auf,  
verzichte zu allen Zeiten auf Gewinn und Ruhm.

Du magst der Lehre Buddhas zugeneigt sein,  
aber nicht die Zeit finden, sie in die Praxis umzusetzen.  
Der Grund hierfür liegt im Haften an weltlichen Werten.  
Die meisten Menschen lassen sich leicht verführen  
von Ansehen, Erfolg, Gewinn und Ruhm.  
Sie empfinden ihr gewöhnliches Leben als angenehm  
und all ihre Anstrengungen sind rein weltlicher Art.  
Wenn du so fühlst, wirst du weder Zeit noch Raum finden,  
dich der Praxis der Meditation zu widmen.

Du magst viele Dharma-Unterweisungen gehört haben,  
doch haben sie nicht wirklich dein Herz berührt,  
und du wendest dich schließlich ganz von ihnen ab.  
Im Bann des Habenwollens und Begehrens  
strebst du nach Wohlstand, Sicherheit und Ansehen.  
Dieses Streben ist eine Quelle großen Leids  
und die hauptsächliche Ursache aller Unzufriedenheit.  
Wenn du so fühlst, wirst du deinen eigenen Tod leugnen  
und die Flüchtigkeit des Lebens ignorieren.  
Du wirst weltlichen Wünschen hinterher rennen,  
ohne zu erkennen wie vergänglich und unwirklich sie sind  
und im Daseinskreislauf gefangen bleiben.

Begehere wenig, sei leicht zufrieden gestellt,  
erwidere Freundlichkeit.

Wer den Weg des Erwachens, den Weg zum Allguten geht,  
löst sich von allen weltlichen Vergnügen - ohne Ausnahme.  
Wie geht das?  
Man rennt nicht länger den Schatten der Sinnesobjekte hinterher,  
sondern wendet sich der Sonne der Wahrheit zu.  
Alle Genüsse, die weltliche Leute begehren, werden abgeworfen  
und doch erfahren, denn das Erleben durch die Sinne bleibt.  
Praktizierende des Dharma verweilen gelöst,  
sie brauchen wenig, um zufrieden und glücklich zu sein.  
Da sie der Sonne der Wahrheit folgen, baden sie in ihrem Licht.  
Ihr Herz wird zutiefst gestillt und von Zufriedenheit erfüllt.  
Sie ruhen in sich und fühlen sich überall daheim.  
Allen und allem begegnen sie mit heiterer Freundlichkeit.  
Sie reden einfach, sie essen einfach, sie schlafen einfach -  
sie führen das natürliche Leben eines einfachen Menschen.

Wenn du Zufriedenheit hast, wirst du dich,  
auch wenn dir alles geraubt wird,  
für den reichsten Menschen halten.  
Doch wenn dir Zufriedenheit fehlt,  
wirst du - ganz gleich wie reich du bist -  
der Sklave deines Reichtums sein.

*Nagarjuna*

## Meditiere über Liebe und Mitgefühl und verankere dich im Herzgeist des Erwachens.

Achte darauf, dass dein Geist bei allem, was du tust -  
sei es gehen, sitzen, essen, arbeiten, schlafen -  
nie von bedingungsloser Liebe und wahrem Mitgefühl getrennt ist.  
Bedingungslose Liebe und wahres Mitgefühl unterscheiden nicht  
zwischen guten und schlechten Wesen, Verwandten und Fremden,  
Freunden und Feinden, Hohen und Niedrigen.  
Sie wurzeln im unwiderstehlichen Wunsch, allen Wesen zu helfen,  
ohne einige vorzuziehen und andere abzulehnen.  
Wenn du diese Geisteshaltung entwickelst,  
wirst du für alle Lebewesen dieselbe Fürsorge entwickeln  
und darauf achten, immer so zu handeln,  
dass niemals ein Wesen unter deinem Tun zu leiden hat.

Sich im Herzgeist des Erwachens zu verankern,  
bedeutet aus ganzem Herzen zu wünschen,  
für das Glück aller fühlenden Wesen zu wirken.  
Hast du diese Motivation in dir geweckt,  
so werden selbst die gewöhnlichsten Handlungen  
vom Herzgeist des Erwachens durchdrungen.  
Du wirst mit völlig reiner und aufrichtiger Haltung  
immer die fühlenden Wesen in den Mittelpunkt stellen  
und an das Wohl und den Nutzen aller denken.  
Tust du dies, so musst du nicht länger  
für dein eigenes Glück arbeiten,  
da es dann natürlich und von selbst entsteht.

## Meide die zehn negativen Handlungen und stärke immer mehr dein Vertrauen.

Die zehn negativen Handlungen sind:  
Töten, Stehlen, Sexuelles Fehlverhalten  
Lügen, Entzweiende Rede, Verletzende Rede, Sinnloses Gerede  
Begierde, Böswilligkeit, falsche Anschauungen

Vertrauen ist

wie ein fruchtbares Feld -  
auf ihm werden deine heilsamen Handlungen mit Körper, Rede und Geist  
tausendfache Frucht bringen.

wie ein Boot auf breitem Strom -  
ohne Boot ist das Überqueren eines breiten Stromes sehr schwierig. Mit dem Boot des Vertrauens kannst du den unberechenbaren Lebensstrom überqueren, ohne in den Strömungen von Geburt, Krankheit, Alter und Tod unterzugehen.

wie ein Führer in gefährvoller Gegend -  
tiefes Vertrauen hilft dir durch alles Leid, alle Ängste vor Verlust, Schmerz, Krankheit, Alter, Einsamkeit und Tod hindurch den Weg in die Freiheit zu finden.

Besiege Ärger und Stolz,  
habe immer einen bescheidenen Geist.

Im täglichen Kontakt gibt es häufiger Streitigkeiten.  
Wenn du dann ärgerlich wirst, solltest du dir sagen:  
Ich will den Menschen, über den ich mich ärgere,  
als wirklichen spirituellen Freund betrachten,  
der mir zeigt, dass ich nicht genug Geduld habe  
und in dieser Hinsicht noch an mir arbeiten muss.

Halte dich nicht nicht für jemand Besseres.  
Sei dir bewusst, dass all die Fehler,  
die du bei anderen bemerkst,  
nur die Projektion deiner eigenen negativen Gefühle sind.  
Je größer die Einsicht, desto geringer wird dein Stolz.  
In Folge lassen auch deine anderen Emotionen nach,  
und es entsteht Raum für Ruhe und Sammlung des Geistes.

Verzichte auf falschen Lebensunterhalt,  
ernähre dich auf redliche Weise.

Sich durch Raub, Ausbeutung, Diebstahl, Betrug, Täuschung, Bestechung und Einschmeichelei ernähren zu wollen, ist von Grund auf falsch und hat viele negative Folgen.

Auch sollte man keine Dinge von anderen erwerben, die sie auf unredliche Weise an sich gerissen haben.

Gib allen weltlichen Besitz auf,  
schmücke dich mit dem Reichtum der Edlen.

Du sollst nicht wortwörtlich alles weggeben,  
sondern dich innerlich von allem lösen,  
was du besitzt und für dein Eigentum hältst.  
Besitz ist schwer zu erlangen und schwer zu bewahren.  
Wenn du an ihm hängst, wirst du dich sorgen,  
geizig sein und bei Verlust depressiv werden.  
Gib daher alle Anhaftung an weltlichem Reichtum auf  
und erwirb stattdessen den Reichtum der Edlen:  
Vertrauen, ethisches Verhalten, Geben, Lernen,  
Scham, Gewissen und Einsicht (*wird am Ende besprochen*).

Meide alle sinnlosen Zerstreuungen,  
lebe in der Abgeschiedenheit der Wildnis.

Suche Abgeschiedenheit in deinem Herzen.  
Gehe allein auf dem Weg des Erwachens.  
Suche den Geschmack der Gelassenheit.  
Entwickle in Abgeschiedenheit geistige Sammlung.  
Die Wildnis der einsamen Verwirklicher  
ist die Abgeschiedenheit des Körpers.  
Die Wildnis der Bodhisattvas  
ist die Abgeschiedenheit des Geistes.  
Wo immer du weilst, vernichte ichzentrierte Anhaftung.  
Den Egoismus aufgeben und das Wohl der anderen suchen –  
das ist der beste Ort der Abgeschiedenheit –  
selbst in einer Stadt inmitten von vielen Leuten.

Lass ab von sinnlosem Geschwätz,  
achte immer auf deine Worte.

Klatsch und Tratsch ist unter Menschen weit verbreitet.  
Unendlich viel kostbare Zeit wird damit vergeudet.  
Alle finden dies entspannend und vergnüglich  
und können so bis zum Morgengrauen beieinander sitzen.  
Wären sie angehalten solange zu meditieren,  
würden sie schon weit vor Mitternacht schnarchend schlafen.  
Ein großer Yogi hat gesagt:  
,Ich genieße das Leben in den Bergen sehr.  
Vögel und andere Tiere besuchen mich,

und ich kann frei mit ihnen reden,  
ohne Gefühle wie Ärger oder Anhaftung auszulösen.'

Patrul Rinpoche sagte:

„Jetzt, wo ich mich in die Abgeschiedenheit zurückziehe,  
werde ich alles Reden aufgeben und nicht länger  
meinen Geist auf die Fehler der anderen richten,  
sondern meine Zeit nutzen, um nach innen zu schauen.  
Das Leben ist zu kurz, um es mit Schwelgen in Gedanken  
und endlosem Geschwätz zu vergeuden.'"

Wenn du anderen etwas sagen willst,  
so bringe die Stimme bis zur Kehle,  
halte inne und schau genau hin:  
Ist in meiner Rede Erwartung oder nicht,  
ist sie mit Anhaftung und Ablehnung geladen,  
enthält sie selbstüchtige Absichten  
oder gar feindselige Neigungen?  
Sind meine Worte sinnlos oder lügnerisch,  
sind sie trennend oder hart,  
sind sie direkt oder indirekt verletzend,  
wollen sie eine Bedeutung vermitteln,  
zielen sie auf echte Kommunikation  
oder sind sie nur Worte des Klatsches und Tratsches?  
Sind sie die Worte eines edlen Bodhisattva  
oder die eines närrischen Menschen?  
Wenn es nicht die Worte eines edlen Bodhisattva sind,  
so lasse deine Worte sich in der Keimsilbe AH  
in deinem Kehlchakra auflösen  
und verharre im Schweigen.

Wenn du deinen gelehrten Meister oder Lehrer siehst,  
wünsche respektvoll behilflich zu sein.

Da alles Glück von der Inspiration und dem Segen des Meisters abhängt,  
erwidere seine Güte.

Erkenne, dass er einem wunscherfüllenden Juwel gleicht und die Quelle  
aller höheren Verwirklichungen ist.

Achte darauf, ihn nicht geringschätzig zu behandeln, sondern  
respektiere ihn wie den Buddha.

Weise Menschen mit dem Auge des Dharma  
sowie Anfänger auf dem Weg,  
betrachte sie allesamt als deine spirituellen Lehrer.

Wenn du bereit bist alle, die auf dem Weg sind,  
als spirituelle Freunde zu achten und von ihnen zu lernen,  
dann ist dein Geist frei von wählerischen Kategorien  
und Urteilen. Erst dann lernst du wirklich.

Wann immer du ein fühlendes Wesen siehst,  
betrachte es als Vater, Mutter, Kind oder Enkelkind.

Betrachte alle fühlenden Wesen als deine Verwandten,  
empfinde ein Gefühl der Nähe zu ihnen  
und wünsche ihnen von Herzen Glück.  
Wenn du alle Wesen für gleich wichtig hältst,  
wirst du wahrhaftig Geduld entwickeln  
und allen ausgeglichen und gelassen begegnen.  
Dein Geist wird frei von Zuneigung und Abneigung  
in vollkommener Gelassenheit verweilen  
und sich leicht, entspannt und glücklich fühlen.

Löse dich von negativen Freundschaften,  
stütze dich auf einen spirituellen Freund.

Buddha Shakyamuni hat gesagt: ‚Fürchte nicht einen wild gewordenen  
Elefanten, doch sei auf der Hut vor negativen Freunden, die dich  
körperlich und geistig zerstören können.‘

Was sind negative Freunde?

Wer dich vom Leben der Befreiung abhält, der ist ein negativer Freund.  
Wer dich auf dem Weg zu zeitlichem und letztendlichen Glück hindert -  
ganz gleich ob Freunde, Verwandte oder Feinde - das sind negative  
Freunde, folge ihnen nicht!

Was ist ein spiritueller Freund?

Wer lehrt, was dem Herzen nutzt und die Qualitäten der Befreiung sowie  
die Fehler von Samsara aufzeigt, der ist ein spiritueller Freund.  
Er bringt dir dauerhaften Nutzen.



Wenn du mit einem Menschen zusammen lebst, der großzügig ist, so wirst auch du großzügig.

Wenn du mit einem Menschen zusammen lebst, der ein völlig reines ethisches Verhalten hat, so wirst auch du eine ethisch reine Person. Lebst du hingegen mit jemandem zusammen, der viele negative Eigenschaften hat, so wird er dich anstecken und deine Praxis des Dharma zugrunde richten.

Befreie dich von Feindschaft und Unfreundlichkeit, sei heiter und glücklich, wohin auch immer du gehst.

Wenn du dich ärgerlich und aggressiv verhältst, wird Glück niemals dein Begleiter sein - ganz gleich wie erfolgreich und wohlhabend du bist. Begegnest du hingegen allen Wesen mit freundschaftlichen und gütigen Gefühlen, so wirst du immer und überall heiter und glücklich sein.

Gib alles Anhaften auf, verweile frei von Begierde. Anhaftung bringt dir niemals eine glückliche Wiedergeburt, tatsächlich tötet sie das Leben wahrer Befreiung.

Woran auch immer du haftest, es wird dich fesseln. Gib darum alles Anhaften und Greifen auf. Haften an gut blockiert den Weg der Befreiung. Haften an schlecht wirft dich in die niederen Bereiche. Wenn du entschlossen die Tür deines Hauses verriegelst, doch den tödlichen Feind des Egoismus im Haus lässt, wird sich nichts ändern und du bist in größter Gefahr. Im Sumpf des Ichgreifens wirst du keinen festen Grund finden.

Als Atisha starb, wurde sein Schüler Dromtönpa sein Nachfolger. Eines Tages traf Dromtönpa einen alten Mann, der gerade das Kloster als Geste der Verehrung umschritt, und er sagte zu ihm: „Guter Mann, ich freue mich zu sehen, wie du das Kloster umkreist, aber wäre es nicht besser, den Dharma zu praktizieren?“ Der alte Mann war über die Bemerkung Dromtönpas erstaunt und dachte eine Weile nach, was er damit wohl gemeint haben könne. Und

er kam zu dem Schluss, dass er vielleicht eher die Mahayana-Sutren lesen solle. Als Dromtönpa ihn eine Weile später im Klosterhof beim Lesen der Sutren antraf, sagte er zu ihm: „Es freut mich zu sehen, dass du die Sutren studierst, aber wäre es nicht besser, den Dharma zu praktizieren?“

Nun war sich der alte Mann ganz sicher, dass Dromtönpa meinte, er solle meditieren. Und so setzte er sich mit gekreuzten Beinen und halbgeschlossenen Augen auf ein Kissen. Doch wiederum sagte Dromtönpa: „Es freut mich zu sehen, dass du meditierst, aber wäre es nicht besser, den Dharma zu praktizieren?“

Vollkommen verunsichert fragte der alte Mann: „Meister, was soll ich denn tun, um den Dharma zu praktizieren?“

Dromtönpa antwortete: „Löse dich vollkommen von aller Anhaftung an dieses Leben. Löse dich jetzt sogleich davon. Denn wenn du einmal die gewohnheitsmäßige Anhaftung in deinem Denken aufgegeben hast, wird dich alles, was du tust, auf dem Weg der Befreiung voranbringen.“

Wenn du die Ursachen für Glück findest,  
wende sie unermüdlich immer wieder an.

Was sind die Ursachen für Glück?

Reine Ethik, großes Mitgefühl und tiefe Weisheit.

Wende diese in der formalen Dharmapraxis

wie in allen Aktivitäten des Alltags

unermüdlich immer wieder an.

Was auch immer du zuerst begonnen hast,  
widme dich hauptsächlich dieser Aufgabe.  
Auf diese Weise wirst du erfolgreich sein,  
wohingegen sonst nichts vollendet wird.

Wenn du in der Praxis des Dharma nicht stetig bist,  
sondern von einem Lehrer zum andern gehst,  
viele Unterweisungen hörst, aber keine wirklich praktizierst,  
viele Ermächtigungen zur Yidampraxis sammelst,  
ohne dich auf eine Yidampraxis gründlich einzulassen,  
wirst du nichts vollenden und  
völlig in der Täuschung gefangen bleiben.

Finde keinen Gefallen an negativen Handlungen.

Negative Handlungen, selbst die subtilsten  
wie der Hauch eines bösen Gedankens,  
tragen zur Ansammlung negativen Karmas bei.  
Ständig im Verborgenen negative Gedanken zu hegen,  
reicht aus, um den Absturz in die Hölle vorzubereiten.  
Der Buddha hat gesagt,  
dass du nur deine jetzige Lage betrachten musst,  
um zu wissen, was du in früheren Leben getan hast;  
und wenn du genau betrachtest, wie du jetzt  
mit Körper, Rede und Geist handelst,  
wirst du erkennen, was dich in späteren Leben erwartet.

Wenn dich ein Gefühl der Selbstherrlichkeit erfasst,  
lasse sofort die Luft aus deiner Aufgeblasenheit  
und erinnere dich an die Unterweisungen deines Meisters.

Zu denken ‚ich brauche mehr Geduld,  
ich muss sorgfältiger sein,  
ich muss mich in meiner Praxis mehr anstrengen,  
ich muss mich von diesem Fehler befreien‘  
ist nichts als Stolz.  
Du strebst immer noch danach, etwas zu erreichen,  
und dies ist eine eigennützige Einstellung,  
durch die sich Stolz mehr und mehr entwickelt.  
Stolz ist sehr gefährlich,  
denn er dreht die Praxis in eine negative Richtung.  
Es ist dann nicht so,  
dass sich Praxis mit Stolz sondern Stolz mit Praxis befasst,  
und der Stolz all deine Praxis beherrscht und transformiert.  
Dies ist ein großer Fehler,  
und durch ihn schleichen sich auch  
alle anderen Fehler in deine Praxis ein.

*Gendün Rinpoche*

Wenn dich entmutigende Gedanken belagern,  
schwinde dich im Geist auf  
und meditiere über die Leerheit beider.

‚Selbstherrlichkeit‘ und ‚entmutigende Gedanken‘  
sind Leerheit, das heißt nichts als Solches.  
Solange du denkst, dass sie wirkliche Emotionen sind,  
wirst du leiden, wenn du sie erlebst.  
Doch wenn du dir nicht mehr sagst,  
‚dies sind wirkliche Gefühle‘ und sie abweist,  
dann wirst du ausschließlich glücklich sein,  
denn eine Emotion als solche gibt es nicht.  
Sie ist kein Gegenstand, nichts Festes,  
sondern einfach eine Vorstellung im Geist.

Tauchen Objekte der Anhaftung oder Ablehnung auf,  
betrachte sie wie Illusionen und Erscheinungen.

Solange es das Greifen nach einem Subjekt gibt,  
tauchen auch Objekte der Anhaftung und Ablehnung auf.  
Dies ist im Wachen und im Träumen so.  
Die Erfahrungen im Traum haben nichts Wirkliches, nichts Solides.  
Es gibt nichts, das du greifen oder festhalten kannst.  
Alles Erleben im Traum ist völlig illusorisch - wie Spiegelbilder.  
Während des Traumes magst du alles für wirklich halten,  
doch nach dem Aufwachen wird dir klar,  
dass alles nur ein Traum war.  
Dein Erleben im Wachen hältst du jedoch weiterhin für wirklich  
und erlebst vor allem dich selbst als völlig real.  
Ein völlig wirkliches Subjekt erlebt reale Objekte  
und reagiert auf sie mit Anhaftung und Ablehnung.  
Solange du an der Dualität von Subjekt und Objekt festhältst,  
wird dies immer deine Erfahrung sein,  
auch wenn du es gerne anders hättest.  
Wenn sich deine dualistische Wahrnehmung aufgelöst hat,  
wirst du erkennen, dass dein Erleben des Wachzustandes  
genauso illusionär und traumähnlich ist  
wie deine Erfahrungen während des Schlafes im Traum.

Wenn du unangenehme Worte hörst,  
betrachte sie als Echos.

Echos entstehen in bestimmten Bedingungen.

Sie sind ein Widerhall,  
doch niemand ist darin.  
Sie sind hörbar,  
aber existieren ihrem Wesen nach nicht.  
Betrachte alle Worte, die du hörst, als Echo.

Wenn dein Körper Schaden erleidet,  
schreibe dies deinen früheren Handlungen zu.

Alles, was du in diesem Leben erlebst,  
fällt nicht einfach vom Himmel,  
sondern hat seine Ursache in vergangenem Karma.  
Jede Wirkung hat eine Ursache.  
Aus süßen Samen wachsen süße Früchte,  
und aus bitteren Samen bittere Früchte.

Verweile völlig allein, jenseits der Stadtgrenzen,  
wie sterbendes Wild.  
Bleibe für dich, ziehe dich zurück  
und lebe frei von Anhaftung.

Wenn du noch nicht tief im Dharma verankert bist,  
musst du dich von Zerstreuungen lösen.  
Je mehr du dich äußeren Zerstreuungen aussetzt,  
desto mehr wirst du innerlich zerstreut sein.  
Je stiller und ruhiger es draußen ist,  
desto stiller und ruhiger wird auch dein Geist sein.  
Steige während der Meditation in deinen Sarg,  
lasse alles los und stirb ganz und gar.  
Verweile in völliger Abgeschiedenheit.  
Dann gehe wie neugeboren in den Alltag  
und gib dich in allen Handlungen ganz - ohne Überrest.  
Tust du dies, so verweilst du in völliger Abgeschiedenheit.  
Auf diese Weise werden formale Praxis und Alltag eins.  
Der wählerische Geist des Anhaftens und Ablehnens  
wird im Feuer deiner Hingabe verbrannt,  
und mit ihnen all deine Ichbezogenheit.  
Freiheit ist jetzt dein Weg!

Bleibe immer fest verbunden mit deinem Yidam.  
Wenn Faulheit und Überdruß sich regen,  
halte dir augenblicklich diese Fehler vor Augen  
und besinne dich auf das Herz deiner Disziplin.

Der Yidam symbolisiert den Zustand vollkommenen Erwachens.

Faulheit, Aufschieben und Zögern sind ein Zeichen,  
dass du dir die Flüchtigkeit des Lebens nicht zu Herzen nimmst.  
Folge deinem inneren Lehrer und rücke dich zurecht.  
Diese innere Disziplin ist das Herz aller Dharmapraxis.

Wenn du andere triffst,  
sprich friedfertig und aufrichtig.  
Schau nicht grimmig oder finster drein,  
sondern bewahre immer ein Lächeln.

Sei in deiner Rede und deinem Tun ruhig, gezähmt und weise.  
Sei ein Bodhisattva, der geschickt im Tragen seiner Last ist  
und mit Heiterkeit und einem Lächeln durchs Leben geht.  
Dann können dir selbst die dunkelsten Kräfte Maras nichts anhaben.

Sei allgemein in der Begegnung mit anderen  
frei von Geiz und gib gerne;  
befreie dich von allen neidvollen Gedanken.

Geiz ist die Gier nichts abgeben zu wollen, alles ganz allein für sich  
behalten und genießen zu wollen.

Ein Schüler des Buddha war so geizig, dass er nichts hergeben konnte.  
Da riet der Buddha ihm: Gib es von deiner Rechten in deine Linke. Dies  
war dem Schüler möglich, denn das Geben geschah ja von seiner  
eigenen rechten in seine eigene linke Hand. Durch dieses Geben löste  
sich allmählich der Knoten des Geizes, und er konnte anderen etwas  
geben und Schritt für Schritt den Weg der Freigebigkeit betreten.

Wenn du wirklich in dich hineinschaust und nachsiehst,  
wie es dort aussieht, erkennst du,

dass die Wurzel allen Unglücklichseins in dir selbst liegt.  
Fühlst du dich ständig unfroh in der Begegnung mit anderen  
und angesichts dessen, was sie tun und denken,  
so ist dies ein Anzeichen für Neid und Eifersucht.  
Sich seines eigenen Neides bewusst zu werden ist sehr schwierig,  
da er einem Dieb gleicht. Er ist nicht besonders offensichtliche,  
sondern ein sehr subtiler Geisteszustand.  
Du musst also richtig nachschauen, um ihn erblicken zu können.  
Siehst du nur oberflächlich nach, entdeckst du nichts  
und erwägst nicht einmal im Geringsten,  
dass du überhaupt neidisch sein könntest.  
Doch wenn du tiefer nachforscht,  
dann wirst du dir allmählich seiner bewusst und kannst sehen,  
dass er tatsächlich vorhanden ist.

Gendün Rinpoche

Ständig über Gefühle von Konkurrenz und Neid zu brüten,  
es kommt nichts dabei heraus  
als eine sinnlose Anhäufung von Negativität.  
Lass diese hässlichen Gefühle!  
Freue dich stets aufrichtig über den Erfolg  
und die angenehmen Lebensumstände anderer.  
Freue dich in Gedanken immer wieder von Herzen.  
Denke, wie wunderbar es wäre,  
wenn es ihnen noch besser ginge.  
Meditiere aus tiefstem Herzen darüber.

Patrul Rinpoche

Lasse, um den Geist anderer zu beruhigen,  
allen Streit und  
bewahre immer Geduld.

Schüre niemals Konflikte mit anderen,  
streite nicht, disputiere nicht, kritisiere nicht,  
sei nicht rechthaberisch.  
Bewahre immer Geduld.  
Nutze alle schwierigen Situationen,  
um dich in Geduld zu üben.  
Ohne die Kraft der Geduld ist es nicht möglich,  
in der Praxis des Dharma echte Fortschritte zu machen.

Verhalte dich zu Freunden nicht schmeichlerisch und wankelmütig,  
sondern bleibe allezeit beständig und verlässlich.  
Setze andere nicht herab,  
sei voller Wertschätzung in deinem Verhalten.

Verhalte dich immer aufrichtig und wahrhaftig  
und begegne allen fühlenden Wesen von Herz zu Herz.

Wenn du einen Rat gibst,  
hege dabei Mitgefühl und Wohlwollen.  
Schmähe niemals die spirituellen Lehren,  
wähle was dich am meisten anzieht.  
Praktiziere entschieden mit Hilfe der zehn Dharma-Aktivitäten.  
Gib dir Mühe, indem du Tag und Nacht in Sitzungen aufteilst.

Die zehn Dharma-Aktivitäten sind:

1. Kommentare und spirituelle Unterweisungen schreiben (*falls man dazu qualifiziert ist*),
2. Gaben darbringen (*Mandalas, Sieben Zweige etc.*),
3. den Bedürftigen helfen,
4. Unterweisungen hören,
5. die Schriften des Dharma studieren,
6. ihre Bedeutung in Erinnerung bewahren,
7. die Bedeutung anderen erklären,
8. täglich Gebete rezitieren,
9. tief über die erhaltenen Unterweisungen nachdenken,
10. und sie durch Kontemplation und Meditation verinnerlichen.

Wer diese zehn Aktivitäten regelmäßig ausführt dessen Verdienst kann nicht gemessen werden.

Widme alles Heilsame, was du in den drei Zeiten ansammelst,  
dem unübertrefflichen großen Erwachen.  
Verteile deinen Verdienst an alle fühlenden Wesen,  
sprich die unvergleichlichen Wunschgebete  
der sieben Zweige immer wieder.



Die drei Zeiten sind: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Widme am Ende jeder Praxis alles Heilsame und Gute,  
was du durch sie angesammelt hast,  
dem Wohl aller fühlenden Wesen.

Wünsche, dass sie allesamt von Leid befreit werden  
und vollkommene Buddhaschaft erlangen.

Verweile danach in Offenheit, frei von der Aufteilung  
in Subjekt, Objekt und Handlung der Widmung.

Sieben Zweige

1. Niederwerfungen als Mittel gegen Stolz,
2. Gaben darbringen als Mittel gegen Geiz,
3. Eingeständnis und Reue als Mittel gegen die drei Geistesgifte,
4. Freude über das Glück und die Qualitäten anderer als Mittel gegen Neid,
5. Bitte das Rad des Dharma zu drehen als Läuterung der Abwendung vom Dharma in der Vergangenheit,
6. Bitte an die Buddhas, Bodhisattvas und spirituellen Meister, in dieser Welt zu bleiben als Läuterung schlechten Verhaltens gegenüber dem eigenen Lehrer.
7. Widmung des Verdienstes als Mittel gegen falsche Sichtweisen.

Diese Praxis der Sieben Zweige reicht bis in die früheste Entwicklung des Mahayana Buddhismus zurück.

Wenn du so handelst, sind Verdienst und Weisheit bald  
vollendet

und die zwei Schleier aufgelöst.

Die wahre Bedeutung deines Menschendaseins ist erfüllt,  
und du wirst das unübertreffliche Erwachen verwirklichen.

Die zwei Schleier sind:

die Trübung des Geistes durch konfliktträchtige Gefühle wie Gier, Hass,  
Neid, Stolz etc. sowie die subtile Neigung zu Ungewahrsein.

Wenn die emotionalen Schleier vollkommen aufgelöst sind, erlebt man  
höchste Freude und fällt nie wieder in Samsara zurück. Es bleibt aber  
noch eine subtile Verschleierung des offenen und reinen Gewahrseins.

Sind diese aufgelöst, dann ist das vollkommene Erwachen der Buddhaschaft erlangt.

Der Schatz des Vertrauens, der Schatz der Ethik,  
der Schatz des Gebens, der Schatz des Lernens,  
der Schatz des Gewissens, der Schatz der Scham,  
und der Schatz der Einsicht – dies sind die sieben Schätze.

#### Vertrauen

- ist der Startpunkt des Weges
- ist der Schößling von Nutzen und Glück
- schenkt die Ernte des Wohlseins
- untergräbt Anhaftung und Ablehnung
- ist wie das Licht, das sich und andere erhellt,
- ist wie Nahrung, die Stärke schenkt

#### Ethik

- ist der fruchtbarste Boden, auf dem heilende Bäume wachsen, die Nutzen und Glück schenken
- ist der breite Weg, der allezeit gut ist
- ist eine unerschöpfliche Quelle, die höhere Wiedergeburt und Befreiung schenkt
- ist die Grundlage für deine Entwicklung als Bodhisattva

Nähre Ethik als wäre sie dein eigenes Leben. Mit ihrer Hilfe wirst du alle Maras besiegen und in die reinen Buddhagefilde reisen.

#### Geben

- gib frei von Anhaftung und aller Erwartung auf Belohnung
- gib Materielles, um Armut zu lindern
- gib den Dharma, zeige den Weg
- gib Furchtlosigkeit und hilf, Hindernisse aufzulösen

#### Lernen

- Lerne durch Hören, Nachdenken und Praktizieren bis du den Weg des Nicht-mehr-Lernens erreichst

#### Gewissen

- ist ein subtiles inneres Gewahrsein, das genau weiß, wie es um dich bestellt ist
- ist eine innere Stimme, die dir untrüglich die Wahrheit sagt
- bleibt immer klar und unbestechlich, selbst bei Lob und Ruhm

### Scham

- ist die Reue eines reinen und aufrichtigen Herzens angesichts eigener Fehler und Vergehen
- ist die Scheu, die Gelöbnisse und Verpflichtungen in der spirituellen Praxis zu verletzen oder gar zu brechen
- bewahrt dich davor, in Beziehungen schamlos zu handeln

Segle mit dem großen Schiff reinen Gewissens und aufrichtiger Scham, die wahre Gegenmittel und eine große Hilfe sind, alle Gelöbnisse und Verpflichtungen auf dem Weg des Erwachens makellos zu halten.

### Einsicht

- das Feuer von Einsicht und Weisheit verbrennt alle Verdunkelungen

### *eine etwas andere Formulierung*

Die sieben edlen Reichtümer oder Qualitäten sind:  
Vertrauen, Disziplin, Großzügigkeit, Lernen, ein Gefühl moralischer Scham vor anderen, ein Gefühl ethischen Gewissens vor sich selbst und Einsicht.

Es heißt auch:

- Vertrauen, das wie ein Fluss ist
- Disziplin, die wie eine Blume ist
- Großzügigkeit, die wie ein Juwel ist
- Lernen, das wie ein Ozean ist
- Samaya, die wie ein Kristall ist
- Ethische Scham, die aufklärend wie die eigenen Eltern ist
- Weisheit, die wie die Sonne ist

Diese kostbaren und vortrefflichen Juwelen sind die sieben unerschöpflichen Reichtümer. Sprecht über diese nicht zu nichtmenschlichen Wesen. Unter anderen achtet auf eure Worte, wenn allein, achtet auf euren Geist.

Gib acht darauf,

### **nicht**

zuviel zu reden,  
zu schnell zu reden,  
grundlos zu reden,  
grob zu reden,

streitsüchtig zu argumentieren,  
herablassend zu reden,  
zu prahlen,  
schlecht von anderen zu reden,  
großtuerisch zu reden,  
Kinder anzuschreien,  
voller Ärger zu reden,  
gierig zu reden,  
süßlich zu reden,  
schmeichlerisch zu reden,  
das Gespräch an dich zu reißen,  
über andere hinter ihrem Rücken zu reden,  
eingebildet zu reden,  
verleumderisch zu reden,  
frömmlicher Gebete zu singen,  
langatmige Reden zu halten,  
affektiert und eingebildet zu reden.

Hatte nicht an Gedanken,  
sie haben keine Wirklichkeit,  
sie sind nur Bewegung.  
Hältst du sie nicht fest,  
lösen sie sich von selbst wieder auf.  
Dann kannst du im Beobachten  
ihres Erscheinens und Verschwindens  
die Natur des Geistes erkennen.

Wenn du Nicht-Geist hast, fällt alles Greifen ab.  
Bist du frei vom greifenden Ich, so bist du auch frei  
vom wählerischen Geist des Anhaftens und Ablehnens.  
Die Gedanken haben weder Ursprung noch Wurzel.  
Wenn du sie suchst, wirst du nichts finden.  
Es gibt kein Entstehen, kein Verweilen und kein Aufhören.  
Die Vergangenheit ist vergangen und kommt nie wieder,  
die Zukunft ist niemals in der Gegenwart, sondern später.  
Der gegenwärtige Augenblick ist unfassbar.  
Indem du erkennst, dass nichts als solches zu finden ist,  
entdeckst du das, was jenseits der Worte liegt.  
Komme im Nicht-Finden zur Ruhe,  
gehe leicht, gelassen und entspannt darin auf,  
das ist das Höchste.

Dies beschließt die *Juwelengirlande des Bodhisattva*, die vom indischen Abt Dipamkarashrijnana verfasst wurde.

*Beim Schreiben dieses Kommentars habe ich mich auf Unterweisungen meines Meisters Gendün Rinpoche gestützt sowie auf Unterweisungen folgender buddhistischer Meister:*

*Ajahn Chah / Dromtönpa / Geshe Ngawang Dhargye / Kadam Meister / Milarepa / Nagarjuna / Patrul Rinpoche / Ryokan / Shabkar Tsogdruk Rangdröl.*

*Mit tiefem Dank*

*Öser*

