

A tall, ornate stupa with a person in red robes standing on one of its tiers, surrounded by lush green trees. The stupa is decorated with horizontal bands of gold and silver, and a decorative base with colorful patterns. The person is holding a long, thin object, possibly a staff or a ritual object. The background is filled with dense green foliage and a clear blue sky.

Sammlung von Zitaten
zu den 6 Paramitas

Inhalt

Sechs oder zehn Paramitas - Seite 3

Zitate aus den Prajnaparamita Sutren - Seite 3

Atisha- Seite 10

Gönpawa - Seite 10

Milarepa - Seite 11

Gampopa - Seite 13

Shabkar- Seite 15



bodhisattva edition

Sammlung von Zitaten zu den 6 Paramitas

Sechs oder zehn Paramitas

Dana Paramita - allüberschreitende Großzügigkeit

Shila Paramita - allüberschreitende ethische Disziplin

Kshanti Paramita - allüberschreitende Geduld

Virya Paramita - allüberschreitende freudige Anstrengung

Dhyana Paramita - allüberschreitende Meditation

Prajna Paramita - allüberschreitende Weisheit

Manchmal werden vier weitere erwähnt:

Upaya-Kaushala-Paramita – richtige Methode oder Mittel

Pranidhana Paramita – Gelöbnis, Bodhisattva-Entschlossenheit

Bala Paramita – Manifestation der zehn Kräfte

Jnana Paramita – Wissen um die wahre Natur aller Dharmas



Zitate aus Prajnaparamita Sutren

Shariputra:

Es ist einfach die PRAJNA PARAMITA, welche die fünf Paramitas in ihrem Aufstieg auf dem Weg zur Allwissenheit anführt oder anleitet. Genauso Kausika, wie Leute blind geboren, hundert, tausend oder hunderttausend von ihnen, nicht ohne Anführer den Weg entlang gehen und in ein Dorf, eine Stadt oder eine Großstadt kommen können, genauso wenig können Großzügigkeit, ethische Disziplin, Geduld, freudige Anstrengung und Meditation aus sich selbst heraus Paramitas genannt werden, denn

ohne Prajna Paramita sind sie - als wenn sie blind geboren wären - ohne ihren Führer unfähig den Pfad zur Allwissenheit hinaufzusteigen und noch weniger können sie Allwissenheit erreichen. Wenn jedoch Großzügigkeit, ethische Disziplin, Geduld, freudige Anstrengung und Meditation von PRAJNA PARAMITA umfassen werden, dann können sie Paramitas genannt werden, denn diese fünf Paramitas erhalten ein Organ des Sehens, das es ihnen erlaubt den Weg der Allwissenheit hinaufzusteigen und Allwissenheit zu erlangen.

Der Meister:

Wenn ein Bodhisattva sich in PRAJNA PARAMITA trainiert sind alle Paramitas automatisch mit verkörpert, aufgenommen, befolgt und eingeschlossen. ...

Solange wie jemandes Lebenskraft erhalten bleibt, sind alle Kräfte darin eingeschlossen, genauso ist es für einen Bodhisattva, der sich in Prajna Paramita trainiert, alle anderen Paramitas sind darin eingeschlossen. Wenn jemandes Lebenskraft aufhört, hören alle anderen Kräfte auch auf. Genauso ist es für einen Bodhisattva, der sich in Prajna Paramita trainiert, alle anderen nicht-heilsamen Dharmas werden angehalten, wenn nur die Unwissenheit angehalten wird, und alle anderen Paramitas sind darin eingeschlossen und werden automatisch mit versorgt.

PRAJNA PARAMITA sollte insbesondere als guter Freund des Bodhisattva behandelt werden. Alle sechs Paramitas sind in der Tat gute Freunde eines Bodhisattva. Sie sind sein Lehrer, Weg, Licht, seine Fackel, Erleuchtung, Zuflucht, sein Schutz, Ruheort, seine letztendliche Erleichterung, seine Insel, seine Mutter, und sie führen ihn zur Erkenntnis, zu Verstehen, zur vollen Erleuchtung. Und in diesen sechs Paramita wird PRAJNA PARAMITA vollendet. Einfach aus den sechs Paramitas ist das Allwissen der Tathagatas hervorgegangen, die in der Vergangenheit volle Erleuchtung erlangt haben und ins Nirwana eingetreten sind. Und so ist es mit dem Allwissen der Tathagatas in der Zukunft, und so ist es auch mit dem Allwissen der Tathagatas, die gerade jetzt in nicht kalkulierbaren, unermesslichen, grenzenlosen, nicht wahrnehmbaren Weltsystemen verweilen. (Subhuti, ich bin auch ein Tathagata, der in der gegenwärtigen Periode volles Erwachen erlangt hat, und mein Allwissen ist auch aus den sechs Paramitas entstanden. ...

und sie enthalten jeglichen Buddhadharma, den es geben mag, und jegliche Buddha-Erkenntnis, jede Erkenntnis des Selbstexistierenden, jegli-

ches Undenkbares, Unvergleichliches, Unmessbares, Unkalkulierbares, Unvergleichbares Erkenntnis, jegliches Erkenntnis, die dem Unvergleichbaren gleich, jegliches Erkenntnis des Allwissens. Daher, Subhuti, sollten einfach die sechs Paramitas eines Bodhisattvas als seine guten Freunde erkannt werden. Zudem wird ein Bodhisattva, der sich in den sechs Paramitas trainiert, ein wahrer Wohltäter aller Wesen, die wirklich einen Wohltäter brauchen. Doch wenn er sich in den sechs Paramitas trainieren will, muss ein Bodhisattva vor allem PRAJNA PARAMITA hören, sie aufnehmen, im Geist bewahren, rezitieren, studieren, verbreiten, demonstrieren, darlegen, erklären und niederschreiben und ihre Bedeutung untersuchen, auf Inhalt und Methode meditieren und Fragen dazu stellen. Denn diese Vollkommenheit der Weisheit dirigiert die sechs Paramitas, führt sie an, leitet sie, unterrichtet sie und berät sie, ist ihr Nährboden und ihre Amme. Denn wenn sie der PRAJNA PARAMITA beraubt sind, fallen die ersten fünf nicht unter die Paramitas und sie verdienen es nicht Paramitas genannt zu werden. Ein Bodhisattva sollte sich daher einfach in PRAJNA PARAMITA trainieren, wenn er in einen Zustand gelangen will, wo er nicht länger von anderen in die Irre geführt werden kann und in dem er fest verankert ist.

Subhuti:

Was ist eines Bodhisattvas Dana Paramita?

Der Meister:

Hier gibt ein Bodhisattva Gaben, seine Gedanken verbunden mit dem Wissen aller Arten des Gebens, d.h. innerliche und äußerliche Dinge. Und nachdem er sie zum gemeinsamen Gut aller Wesen gemacht hat, widmet er sie der höchsten Erleuchtung. Und auch regt er andere dazu an. Aber es gibt überhaupt kein Greifen von irgendetwas.

Subhuti: Was ist eines Bodhisattvas Shila Paramita?

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

Subhuti: Was ist eines Bodhisattvas Kshanti Paramita?

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

Subhuti:

Was ist eines Bodhisattvas Virya Paramita?

Der Meister:

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

Subhuti:

Was ist eines Bodhisattvas Dhyana Paramita?

Der Meister:

Er selbst tritt durch geschickte Mittel in Samadhis ein, doch wird er nicht in den entsprechenden Himmeln der Form wiedergeboren wie er es könnte, und auch regt er andere an, es gleicherweise zu tun.

Subhuti:

Was ist dann eines Bodhisattva Prajna Paramita?

Der Meister:

Er lässt sich nicht in irgendeinem Dharma nieder, er kontempliert die essentielle ursprüngliche Natur aller Dharmas, und er regt auch andere zu dieser Kontemplation aller Dharmas an.

Shariputra:

Wie sollte ein Bodhisattva sich um Prajna Paramita bemühen?

Der Meister:

Hier Shariputra, steht ein Bodhisattva in PRAJNA PARAMITA in der Weise, dass er sie nicht als seinen Stand genommen hat, und er sollte die Paramita des Gebens vervollkommen durch den Weg des Loslassens, denn Gabe, Geber und Empfänger werden nicht ergriffen. Er sollte die Paramita der Ethischen Disziplin erfüllen auf der Grundlage, dass er sie weder durch eine Beleidigung noch durch eine Nicht-Beleidigung überschreitet. Er sollte die Paramita der Geduld erfüllen durch seine Unerschütterlichkeit. Er sollte die Paramita der freudigen Anstrengung erfüllen durch die Unermüdlichkeit seiner körperlichen und mentalen Energien. Er sollte die Paramita gesammelter Meditation erfüllen durch die Tatsache, dass er den Zustand geistiger Sammlung nicht mit Anhaftung genießt. Er sollte die Paramita der Weisheit erfüllen durch die Tatsache dass weder Weisheit noch Dummheit von ihm ergriffen werden.

Paramita des Gebens

Shariputra:

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

Subhuti:

Die weltliche Paramita des Gebens besteht darin: Der Bodhisattva gibt freigiebig all jenen, die darum bitten, während er sich auf den Gedanken stützt: Ich gebe, jener empfängt und dies ist die Gabe. Ich entsage all meinen Besitzümern ohne Einschränkung, ich handle wie es der Buddha rät, ich praktiziere die Paramita des Gebens, ich habe diese Gabe für den allgemeinen Besitz aller Wesen gegeben, ich widme sie der höchsten Erleuchtung und ohne irgendetwas zu ergreifen, möge durch diese Gabe und ihrer Frucht alle Wesen sich in diesem jetzigen Leben wohlfühlen und mögen sie eines Tages in Nirwana eintreten. Gebunden von drei Fesseln gibt er eine Gabe. Welche drei? Die Wahrnehmung eines Selbst, die Wahrnehmung von anderen und die Wahrnehmung einer Gabe. Die überweltliche Paramita des Gebens andererseits besteht in dreifacher Reinheit. Was ist dreifache Reinheit? Hier gibt eine Bodhisattva eine Gabe und hegt nicht die Auffassung eines Selbst, eines Empfängers und einer Gabe, und auch nicht die Auffassung einer Belohnung für sein Geben. Er gibt die Gabe allen Wesen, doch hegt er nicht die Auffassung von Wesen noch eines Selbst. Er widmet die Gabe der höchsten Erleuchtung, aber er hegt keine Auffassung von irgendeiner Erleuchtung. Dies wird die überweltliche Paramita des Gebens genannt.

Paramita der ethischen Disziplin

Der Meister:

Ein nicht zurückfallender Bodhisattva beachtet auch die zehn Arten heilsamer Handlung, er selbst beachtet sie und regt andere an sie zu beachten, nämlich sich enthalten von Leben zu nehmen; sich enthalten von zu nehmen, was nicht gegeben wurde; sich enthalten von falschem Verhalten in Hinblick auf sinnliche Vergnügen; sich enthalten von Drogen, die den Geist bewölken; sich enthalten von lüggender Rede; sich enthalten von böswilliger Rede; sich enthalten von verletzender Rede; sich enthalten von wahllosem Plappern; sich enthalten von Gier; sich enthalten von Böswilligkeit; sich enthalten von falschen Sichtweisen. Selbst in seinen Träumen vergeht er sich niemals gegen diese zehn Regeln und er nährt auch keine Überschreitungen in seinem Geist. Selbst in seinen Träumen

bewahrt ein nicht zurückfallender Bodhisattva die zehn heilsamen Pfade in seinem Geist gegenwärtig.

Paramita der Geduld

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

Paramita der freudigen Anstrengung

Ein Bodhisattva, der sich in Richtung Erwachen bewegt, und der in den Paramitas des Gebens gestanden hat, gibt Gaben nicht um des Wohles einer begrenzten Anzahl von Wesen, sondern im Gegenteil zum Wohle aller Wesen und so mit den anderen Paramitas. Wenn ein Bodhisattva die große Rüstung anlegt, so begrenzt er die Wesen nicht, indem er sagt, so viele Wesen werde ich ins Nirwana führen und so viele Wesen werde ich nicht ins Nirwana führen, so viele Wesen werde ich zur Erleuchtung führen und so viele Wesen werde ich nicht zur Erleuchtung führen, sondern im Gegenteil zum Wohle aller Wesen legt er die große Rüstung an, und er reflektiert so: ich selbst, ich will die Paramita des Gebens erfüllen und auch allen Wesen will ich diese Paramita des Gebens ans Herz legen und dies auch für die anderen Paramitas.

Paramita der Meditation

Der Meister:

Wenn er die Paramita der Meditation zum Wohle der anderen Wesen praktiziert, wird sein Geist frei von Zerstreuung. Er reflektiert so: „Selbst weltliche Meditation kann man mit zerstreutem Denken schwer erfüllen, wieviel mehr gilt das für die volle Erleuchtung. Daher muss ich gesammelt verweilen bis ich volle Erleuchtung gewonnen habe...“

Darüber hinaus, Subhuti, praktiziert ein Bodhisattva vom ersten Wecken von Bodhicitta an die Paramita der Meditation. ... Wenn er Formen mit seinen Augen sieht, dann greift er nach ihnen nicht als Wirklichkeiten, die ihn etwas angehen, noch interessiert er sich für die zusätzlichen Details. Er bietet dem Einhalt, wodurch er, wenn er nicht sein Sehorgan zügeln würde, Gier, Traurigkeit oder andere üble und nichtheilsame Dharmas in sein Herz einladen würde. Er wacht über sein Sehorgan und gleichermaßen über die anderen fünf Sinnesorgane: Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist.

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

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

Selbst in einer Menschenmenge bleibt er abgeschieden, ausgeglichen und gleichmütig angesichts von Gewinn und Verlust - weder erhoben noch niedergedrückt.

In Glück und Leid, in Lob und Tadel, in Ruhm und Schande, in Leben und Tod ist er derselbe Gleichmütige - weder erhoben noch niedergedrückt. Auch mit Feind oder Freund, mit Unangenehmen oder Angenehmen, mit heiligen oder unheiligen Menschen, mit Geräuschen oder Musik, mit lieben oder unlieben Formen ist er derselbe Gleichmütige - weder erhoben noch niedergedrückt, weder erfreut noch vergrämt.

Und warum?

Weil er sieht, dass alle Dharmas leer von einer ihnen eigenen Bedeutung sind, ohne wahre Wirklichkeit, unvollständig und ungeschaffen.

Paramita der Weisheit

Was ist die überweltliche Paramita der Weisheit?

Aufgrund der Tatsache, dass er weder Selbst noch Sein, weder Gabe noch Erleuchtung ergreift, und durch die dreifache Reinheit reinigt er die Paramita des Gebens zum Wohle der Erleuchtung.

Aufgrund der Tatsache, dass er weder Selbst noch Sein, weder ethische Disziplin noch Erleuchtung ergreift, und durch die dreifache Reinheit reinigt er die Paramita der ethischen Disziplin zum Wohle der Erleuchtung.

Und so weiter mit den anderen Paramitas.

Um der Erleuchtung willen, widmet er alle heilsamen Wurzeln der höchsten Erleuchtung mittels einer unterscheidungsfreien Widmung, mittels einer Widmung, die erhaben ist, die dem Unvergleichlichen gleichkommt, die undenkbar, unvergleichbar und unermesslich ist. Dies wird überweltliche Paramita der Weisheit genannt.



Atisha

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

Atisha antwortete:

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

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

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

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

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

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

Gönpawa

Großzügigkeit wurzelt in der Freiheit von greifender Anhaftung.

ethische Disziplin wurzelt im Sich-Stützen auf gute Gefährten.

Geduld wurzelt im Wahren von Bescheidenheit.

Freudvolle Anstrengung wurzelt in der Betrachtung des Todes.

Geistige Sammlung wurzelt im Alleinsein.

Weisheit wurzelt in der Beobachtung deines eigenen Geistes.



Milarepa

Über die zehn Paramitas

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

Ethisches Verhalten bedeutet nichts anderes
Als seine Falschheit aufzugeben.

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

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

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

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

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

Kraft bedeutet nichts anderes
Als die vier Maras zu besiegen.

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

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

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

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

Ich verbeuge mich vor meinem Lama, der voller guter Eigenschaften ist.

Besitz ist wie Tau auf Grasspitzen,
Hänge nicht daran, sondern verschenke ihn **freigebig!**

Wenn du einen mit den Freiheiten und Reichtümern ausgestatteten Menschenkörper erlangt hast,
Solltest du **Selbstdisziplin** wie deine Augäpfel hüten.

Hass ist die Ursache der schlechten Daseinsbereiche;
Übe **Geduld**, selbst wenn dein Leben auf dem Spiel steht.

Mit Faulheit nützt du weder dir selbst noch anderen;
Bemühe dich stets positiv zu handeln.

Wenn du zerstreut bist,
kannst du die Bedeutung des Mahayana nicht verstehen;
Du brauchst **geistige Sammlung**, um seinen Sinn zu begreifen.

Durch Suchen wirst du Buddhaschaft nicht finden;
Du musst **das Wesen deines Geistes betrachten!**

Vertrauen ist so flüchtig wie Herbstnebel;
Wenn es verfliegt, musst du standfest sein.



GAMPOPA

Was auch immer deine Hauptpraxis ist, mache sie durch die sechs Paramitas zu einem Teil des Weges.

Zum Beispiel:

Wenn du einem Bettler etwas gibst, so ist dies Großzügigkeit.

Wenn du es freundlich gibst, so ist dies ethische Disziplin.

Wenn du nicht ungehalten wirst, selbst wenn der Bettler sich undankbar verhält, so ist dies Geduld.

Wenn du es ohne Zögern gibst, so ist dies freudige Anstrengung.

Wenn du es gibst, ohne dabei von Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta abgelenkt zu sein, so ist dies Meditation.

Wenn du es in dem Wissen gibst, dass der Empfänger, der Gebende, die Gabe und die Frucht allesamt wie ein Traum oder eine Illusion sind, so ist dies Weisheit.

Zum Abschluss verweile in vollkommen offener Gelöstheit. Auf diese Weise wird alles auf den Weg gebracht, denn alles ist von Natur aus Klarheit und Leerheit.

Die sechs Paramitas sind nicht voneinander getrennt. Eine jede ist auch in den anderen enthalten. Sie sind allesamt die Einheit von Methode und Weisheit. Erkenne, dass die Handlung des Gebens und ihre Frucht wie Träume und Illusionen sind. Wisse, dass alle sechs Paramitas wie Träume und Illusionen sind. Wenn du dich in der Paramita der Großzügigkeit übst, mache sie nicht zu einem Objekt. Denn es heißt in den Lehren des Buddha: „Der Weg soll in objektloser Weise praktiziert werden.“ Er hat auch gelehrt, dass dies für alle sechs Paramitas gilt.

Wenn du zum Beispiel die Paramita der Großzügigkeit praktizierst, tue dies, ohne sie zu einem Objekt zu machen. Denn der Buddha hat gelehrt, dass der Weg in objektloser Weise praktiziert werden soll, und dies für alle sechs Paramitas gleichermaßen gilt.

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

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

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

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

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

Die Natur des Geistes ist wie Raum und frei von allem Festhalten und Anhaften. Folglich ist die Paramita der Großzügigkeit in ihr vollendet.

Sie ist vollkommen rein, nicht befleckt von Konzepten. Folglich ist die Paramita ethischen Verhaltens in ihr vollendet.

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

In ihr ist die Einheit von Klarheit und Leerheit niemals unterbrochen. Folglich ist die Paramita freudiger Anstrengung in ihr vollendet.

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

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

Alle Erscheinungen manifestieren sich als Gefährten.

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

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



SHABKAR

Großzügigkeit ist wie Vorrat fürs nächste Leben sammeln;
Verschenke alles, was dir gehört - in Ordnung?

Ethische Disziplin ist eine Treppe zur Freiheit;
Hüte sie wie deine Augen - in Ordnung?

Geduld ist wie eine Rüstung auf dem Schlachtfeld;
Gib Ärger auf und übe dich in Geduld - in Ordnung?

Freudige Anstrengung ist wie ein gutes Reitpferd;
Sie wird dich den ganzen Weg entlang tragen, also streng dich an - in
Ordnung?

Einsicht gleicht der Sonne, die Dunkelheit vertreibt;
Entzünde die Fackel der Weisheit - in Ordnung?

Der natürliche Zustand ist wie der Himmel,
Verweile darin - in Ordnung?

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

Shabkar singt:

Höre Jigme Gyaltsen, mein Sohn.

Es gibt sechs Behauptungen, die du machen magst.

Wenn du all deinen Besitz anderen geben kannst,
magst du behaupten, dass du großzügig bist.

Wenn du frei von den Makeln der zehn negativen Handlungen bist,
magst du behaupten, dass du ethische Disziplin hältst.

Wenn du widrige Umstände ertragen kannst,
magst du behaupten, dass du Geduld hast.

Wenn du frei von Zerstreuung stetig praktizieren kannst,
magst du behaupten, dass du freudige Anstrengung besitzt.

Wenn du über verdunkelnde Emotionen und schweifende Gedanken
hinausgehen kannst,
magst du behaupten, dass du meditieren kannst.

Wenn du die Kernunterweisungen deines Guru verstehst,
magst du behaupten, dass du Einsicht hast.

Höre Jigme Gyaltsen, mein Sohn.

Es gibt sechs Behauptungen, die du nicht machen solltest.

Wenn du den Bettlern an deiner Tür
nicht einmal ein wenig Tsampa geben kannst,
behaupte nicht, großzügig zu sein.

Wenn du nicht Lug und Trug gelassen hast,
behaupte nicht, ethische Disziplin zu wahren.

Wenn du nicht einmal eine unfreundliche Bemerkung erträgst,
behaupte nicht, geduldig zu sein.

Wenn du nicht vor Sonnenaufgang aufstehst,
behaupte nicht freudige Anstrengung zu praktizieren.

Wenn du nicht einmal für die Zeit einer Tasse Tee still sitzen kannst,
behaupte nicht, stetige Sammlung zu besitzen.

Wenn du nicht einmal ein grobes Verständnis des Gesetzes karmischer
Ursache und Wirkung hast,
behaupte nicht, tiefe Einsicht zu haben.

Höre Jigme Gyaltsen, mein Sohn.

In folgenden Sechs solltest du dich stetig üben.

Bis du den Knoten des Geizes durchschnitten hast,
übe dich stetig in Großzügigkeit.

Bis du das Geschwür der Falschheit entfernt hast,
übe dich stetig in ethischer Disziplin.

Bis du die scharfen Schmerzen des Ärgers geheilt hast,
übe dich stetig in Geduld.

Bis du dich selbst von Faulheit befreit hast,
übe dich stetig in freudiger Anstrengung.

Bis du das Dunkel der Unwissenheit erhellt hast,
übe dich stetig in Weisheit.