

Die 37 Verse über die Praxis eines Bodhisattva

Wurzeltext



Gyalse Thogme Sangpo

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 vollkommenen 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.

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.

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.

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 diese Lebens aufzugeben, ist die Praxis eines Bodhisattva.

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.

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.

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.

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.

9

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.

10

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.

11

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.

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.

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.

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.

15

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

16

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

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

31

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.

32

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.

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.

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.

35

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.

36

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.

37

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.

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 zusammen gefasst,
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.

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.

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