



1a

## Die siebenunddreißig Übungen der Bodhisattvas

von Gyalse. Thog.me. Zang.po

Vor ihm, der alleine zum Wohl der Wesen unablässig arbeitet, obgleich er sieht, daß alle Erscheinungen weder Kommen noch Gehen besitzen, vor dem unübertrefflichen Lama und Beschützer Chenresig verbeuge ich mich in Hingabe und tiefem Respekt mit Körper, Rede und Geist.

Die Quelle allen Wohlergehens und aller Freude, die vollkommenen Buddhas, sind hervorgegangen aus der Verwirklichung der Edlen Lehre. Und da diese auf Kenntnis der Übung im Dharma beruht, will ich die Übungen der Bodhisattvas hier erklären:

1. Nun, da ihr den kostbaren Menschenkörper, das Floß, das so schwer zu finden ist, erlangt habt, um euch selbst und die anderen über den Ozean von Samsara zu setzen, bemüht euch unablässig - Tag und Nacht - im Hören, Nachdenken und Meditieren. So üben Bodhisattvas sich.
2. Zuneigung und Anhaftung gegenüber Freunden entstehen spontan und ohne Anstrengung, so wie Wasser den Berg hinabfließt. Abneigung und Haß gegenüber Feinden lodern wie Feuer. Von der Finsternis der Unwissenheit umhüllt, vergeßt ihr, was anzu nehmen und was zu verwerfen ist. Gebt die gewohnte Umgebung auf! So üben Bodhisattvas sich.
3. Gibt man Übles auf, nehmen die störenden Gefühle nach und nach ab. Gänzlich frei von Ablenkung vermehrt sich Heilsames spontan. Durch geistige Klarheit entsteht Vertrauen in den Dharma. Verlaßt euch auf Einsamkeit! So üben Bodhisattvas sich.

1b

4. Bedenkt: von geliebten Freunden, mit denen man lange sein Leben teilte, wird man getrennt. Reichtum und Besitztümer, unter Mühen erworben, werden zurückbleiben. Das Bewußtsein verläßt den Körper, in dem es zu Gast war. Gebt die Interessen dieses Lebens auf! So üben Bodhisattvas sich.
5. Durch schlechte Gesellschaft vermehren sich die drei Gifte und Hören, Nachdenken und Meditation werden verfallen. Liebe und Mitgefühl werden zugrunde gerichtet. Meidet schlechte Gesellschaft! So üben Bodhisattvas sich.
6. Wenn man sich dem spirituellen Freund anvertraut, schwinden die Übel, und gute Eigenschaften wachsen wie der zunehmende Mond. Schätzt den wahren spirituellen Freund höher als selbst den eigenen Körper! So üben Bodhisattvas sich.
7. Wie können weltliche Götter, die selbst in den Gefängnismauern von Samsara gebunden sind, uns retten? Begebt euch deshalb in den Schutz der Drei Juwelen, die nicht trügen. So üben Bodhisattvas sich.
8. Der Erhabene lehrte, daß die Leiden der niederen Bereiche schier unerträglich und die Frucht übler Handlungen sind. Daher begeht niemals üble Taten und koste es das eigene Leben! So üben Bodhisattvas sich.
9. Das Glück der Drei Welten gleicht dem Tautropfen auf der Spitze eines Grashalms. Ein flüchtiger Augenblick nur, und es ist vergangen. Strebt nach der höchsten Stufe der Befreiung, die unvergänglich ist. So üben Bodhisattvas sich.

2a

10. Da unsere Mütter leiden, die seit anfangloser Zeit so gütig zu uns waren, was ist dann mit dem eigenen Glück erreicht? Deshalb, um all die unzähligen Lebewesen zu befreien: erzeugt den Bodhicitta-Geist. So üben Bodhisattvas sich.
11. Alles Leid - ohne Ausnahme - entspringt dem Wunsch nach eigenem Glück. Aus der Geisteshaltung, die auf das Wohl der anderen ausgerichtet ist, entsteht vollkommene Buddhaschaft. Daher tauscht euer eigenes Glück restlos gegen das Leid der anderen. So üben Bodhisattvas sich.
12. Jenen, die aus großer Gier euch aller Habe berauben oder andere zum Stehlen veranlassen, schenkt euren Körper, Besitz und die Tugenden der Drei Zeiten! So üben Bodhisattvas sich.
13. Auch wenn man euch den Kopf abschlägt, obwohl ihr schuldlos seid, nehmt durch die Macht des Mitgefühls alle Sünden auf euch! So üben Bodhisattvas sich.
14. Und wenn euch einer auf alle Arten herabsetzt und verleumdet, daß es durch dreitausend Welten schallt, antwortet hierauf liebevoll mit dem Lob seiner guten Eigenschaften! So üben Bodhisattvas sich.

2b

15. Sollte euch jemand vor allen Leuten bloßstellen, eure Fehler breittreten und schlecht über euch reden, betrachtet ihn als euren geistigen Lehrer und verneigt euch respektvoll vor ihm. So üben Bodhisattvas sich.
16. Wenn jemand, den ihr wie das eigene Kind umsorgt und behütet habt, euch dennoch wie einen Feind behandelt, so schenkt ihm besondere Zuwendung, wie eine Mutter ihrem erkranktem Kind. So üben Bodhisattvas sich.
17. Wenn jemand, von gleichem oder niedrigerem Stand, von Stolz getrieben euch herabsetzen will, erweist ihm Respekt wie dem Lama und stellt ihn über euch. So üben Bodhisattvas sich.
18. Und wenn ihr noch so arm, von Menschen stets verachtet seid, von schwerer Krankheit befallen, nehmt unverzagt die Sünden und Leiden aller Wesen auf euch. So üben Bodhisattvas sich.
19. Auch wenn ihr sehr berühmt seid, viele euch verehren und ihr so viele Schätze erworben habt wie der Gott des Reichtums, bedenkt, daß die Reichtümer dieser Welt keinen Bestand haben. Seid nicht arrogant und aufgeblasen! So üben Bodhisattvas sich.
20. Solange ihr euren inneren Feind, den Haß, nicht überwunden habt, werden sich eure äußeren Feinde - auch wenn ihr sie besiegt - immer wieder erheben. Zähmt daher euren Charakter mit der ganzen Macht von Liebe und Mitgefühl! So üben Bodhisattvas sich.

3a

21. Die Gegenstände des Verlangens gleichen salzigem Wasser: je mehr ihr davon trinkt, um so stärker wird der Durst. Was auch immer Bindung erzeugt, gebt es augenblicklich auf. So üben Bodhisattvas sich.
22. Was immer uns erscheint, ist unser eigener Geist. Der Geist selbst ist von jeher frei von begrifflichen Abgrenzungen. Erkennt dies und bewahrt euren Geist vor Etikettierungen wie "Andere" und "Selbst". So üben Bodhisattvas sich.
23. Wenn euch etwas gefällt, betrachtet es wie den Regenbogen zur Sommerzeit: schön und dennoch unwirklich. Gebt Anhaftung und Verlangen auf! So üben Bodhisattvas sich.
24. Die verschiedenen Leiden gleichen dem Sterben eines Sohnes im Traum. Wir haben uns durch Verstrickung in die täuschenden Erscheinungen, die wir für Wirklichkeit hielten, erschöpft. Wenn ihr widrigen Umständen begegnet, betrachtet sie deshalb als illusionär. So üben Bodhisattvas sich.
25. Wenn einer, der Erleuchtung wünscht, sogar den eigenen Körper aufgeben muß - von anderen Dingen ganz zu schweigen - seid freigiebig - ohne Hoffnung auf Lohn oder karmische Frucht. So üben Bodhisattvas sich.
26. Wenn man ohne rechtes Verhalten nicht einmal das eigene Wohl bewirken kann, ist der Wunsch, das Wohl anderer zu erwirken, zum Lachen. Bewahrt deshalb reines Verhalten, das frei von weltlichem Streben ist. So üben Bodhisattvas sich.

3b

27. Für einen Bodhisattva, der den Reichtum guter Handlungen anzusammeln wünscht, gleichen alle, die ihm schaden, einem kostbaren Schatz. Daher übt Geduld, laßt ab von Abneigung und Haß! So üben Bodhisattvas sich.
28. Wenn ihr seht, daß selbst die Shravakas und Pratyekabuddhas, die nur ihr eigenes Wohl im Auge haben, sich anstrengen, als gelte es, ein Feuer auf ihrem Haupt zu löschen, dann werdet ihr die Anstrengung zum Wohle der Anderen - die Quelle aller guten Eigenschaften - hervorbringen. So üben Bodhisattvas sich.
29. Wenn ihr gelernt habt, durch "tiefere Einsicht" (lag-thong), fest gegründet auf "friedlichem Ruhem" (shi-nä), die Geistesgifte zu bezwingen, übt euch in meditativer Sammlung, die endgültig jenseits der "Vier Formlosen Zustände" ist. So üben Bodhisattvas sich.
30. Da ohne unterscheidende Weisheit (sherab) - durch die fünf Paramitas allein - vollkommene Erleuchtung nicht erlangt werden kann, meditiert über jene Weisheit, die wirksame Methoden beinhaltet und die drei Aspekte (kor-sum) nicht erdenkt. So üben Bodhisattvas sich.
31. Wenn ihr euch nicht die eigene Verwirrung vor Augen führt, lauft ihr Gefahr, den Dharma nur äußerlich zu praktizieren. Beleuchtet deshalb ständig die eigenen Fehler und gebt sie auf! So üben Bodhisattvas sich.

4a

32. Wenn ihr unter dem mächtigen Einfluß der Geistesgifte über die Fehler anderer Bodhisattvas redet, schädigt ihr euch nur selbst. Daher spricht nicht übel über einen, der in Mahayana eingetreten ist. So üben Bodhisattvas sich.
33. Um des Gewinns und der Achtung willen werdet ihr euch untereinander streiten und eure Übung von Hören, Nachdenken und Meditieren vernachlässigen. Gebt eure Bindung an Haus, Wohltäter, Freunde und Verwandte auf! So üben Bodhisattvas sich.
34. Durch harte Worte verletzt ihr die Gefühle anderer und das Bodhisattva-Verhalten verfällt. Gebt daher häßliche Worte, die andere verletzen, auf! So üben Bodhisattvas sich.
35. Wenn ihr euch an die Geistesgifte gewöhnt habt, fällt es schwer, sie durch Gegenmittel zu bezwingen. Jemand, der achtsam und bewußt ist, wird deshalb, nachdem er das Schwert der Gegenmittel ergriffen hat, Anhaftung und die anderen Geistesgifte, sobald sie ihr Haupt erheben, abschlagen. So üben Bodhisattvas sich.
36. Kurzum, wo immer ihr auch seid, was immer ihr tut, fragt euch: Wie ist der Zustand meines Geistes? Seid ständig achtsam und bewußt und arbeitet zum Wohl der Anderen. So üben Bodhisattvas sich.

4b

37. Widmet die Tugenden, die ihr auf solche Weise durch euer Streben erworben habt, mit jener Weisheit, die in makelloser Weise die Drei Aspekte begreift, der Erleuchtung, um die Leiden der zahllosen Wesen zu beseitigen. So üben Bodhisattvas sich.

Gestützt auf die Lehren von Sutra, Tantra und deren Kommentare, und den Unterweisungen der Heiligen folgend, habe ich die sieben- unddreißig Übungen der Bodhisattvas zum Nutzen jener niedergeschrieben, die den Bodhisattva-Weg beschreiten möchten.

Da mein Verstand gering ist und ich wenig geübt bin, gibt es hier keine Verse, die Gelehrte erfreuen. Doch da sie sich auf die Sutras und die Erklärungen der Heiligen stützen, halte ich diese Übungen der Bodhisattvas für fehlerlos.

Aber da es mit meinem geringen Verstand schwierig ist, die Tiefen der kraftvollen Bodhisattva-Taten zu ermessen, bitte ich die Heiligen um Nachsicht für Widersprüche, Ungereimtheiten und andere Fehler.

Mögen alle Wesen durch die Tugend, die hieraus erwächst, dem Beschützer Chenresig gleich werden, der im Besitz von höchstem - relativen und absoluten - Bodhicitta weder im Extrem von Samsara noch Nirvana verweilt.

*Dies wurde zu meinem eigenen Nutzen und dem Wohl der Anderen vom textkundigen Logiker, dem Mönch Thogme, in der kostbaren Quecksilberhöhle verfaßt.*

5a

<UjR+ä>

OM MA NI PAD ME HUNG

5b