

Die 37 Übungen der Bodhisattvas

Vor jenen, die erkannt haben, dass alle Phänomene ohne Kommen und Gehen sind, sich jedoch einzig und allein um das Wohl der Wesen bemühen - vor Euch, ihr erhabenen spirituellen Meister und vor dir, Beschützer Lokeśvara, verneige ich mich stets respektvoll mit Körper, Rede und Geist.

Die vollendeten Buddhas, die Quelle von Glück und Nutzen, gingen aus der Verwirklichung der edlen Lehre hervor. Und da dies wiederum auf der Kenntnis der Übungsweise beruht, sollen die Übungen der Bodhisattvas hier erläutert werden.

(1) Nun, da dieses schwer zu findende große Gefährt [eines kostbaren Menschenlebens] mit Muße und Ausstattungen erlangt wurde, werde ich, um mich und die anderen aus dem Ozean des Daseinskreislaufs zu befreien, Tag und Nacht ohne Ablenkungen lernen, nachdenken und meditieren. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(2) Wenn anhaftende Begierde wie Wasser zu den Nahestehenden strömt, wenn Hass wie Feuer gegen die Feinde lodert, und wenn die dunkle Finsternis geistiger Verblendung vergessen lässt, was anzueignen und was aufzugeben ist, dann gilt es, sein Heimatland aufzugeben. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(3) Das Ablassen von schlechten Objekten lässt die Geistesplagen schrittweise abnehmen. Ohne Ablenkungen wird das heilsame Streben ganz natürlich vermehrt. Durch klare Erkenntnis entsteht Gewissheit über den Dharma. Sich in die Abgeschiedenheit zu begeben, dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(4) Von den seit langem innig vertrauten Freunden und Verwandten werde ich getrennt. Die durch Mühen erlangten Reichtümer und Güter werden am Ende verloren gehen. Der Gast, das Bewusstsein, wird das Gasthaus, den Körper verlassen. Die Geisteshaltung, die diesem Leben [verhaftet ist], aufzugeben, dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(5) Wenn durch jene, mit denen ich befreundet bin, die drei Gifte zunehmen, Lernen, Nachdenken und Meditieren degenerieren und Liebe und Mitgefühl zunichte gemacht werden, dann sind diese schlechten Freunde aufzugeben. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(6.) Wenn jedoch durch jene, denen ich mich anvertraue, die Fehler getilgt werden und die Qualitäten wie der zunehmende Mond anwachsen, dann sollte ich solche edlen [spirituellen] Freunde mehr schätzen als meinen eigenen Körper. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(7) Wenn sie doch wie ich selbst im Gefängnis des Daseinskreislaufs gefesselt sind, wer unter den weltlichen Göttern hätte die Kraft zu beschützen? Deshalb nehme ich Zuflucht zu den Höchsten Kostbarkeiten, die niemanden enttäuschen, der ihren Schutz sucht. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(8) Der Muni sagte: „Die unerträglichen Leiden der niederen Bereiche sind die Auswirkungen der negativen Handlungen.“ Deshalb sollte ich nie eine schlechte Tat begehen, selbst wenn es mein Leben kostet. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(9) Die Annehmlichkeiten der drei Daseinsbereiche gleichen Tautropfen auf der Spitze eines Grashalmes, sie vergehen im Nu wie alle vergänglichen Phänomene. Das Streben nach dem höchsten und unwandelbaren Zustand der Befreiung, das ist die Übung der Bodhisattvas.

(10) Seit anfangslosen Zeiten haben mir die mütterlichen Wesen ihre Güte geschenkt. Wenn sie leiden, was habe ich von meinem eigenen Glück? Deshalb will ich die Geisteshaltung entfalten, die mutig nach der Erleuchtung strebt, um die unendlich vielen Wesen zu befreien. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(11) Ausnahmslos alles Leiden entsteht aus dem Wunsch nach eigenem Glück. Die vollendete Buddhaschaft wird aus der Absicht geboren, den anderen zu nutzen. Deshalb will ich mein eigenes Glück gegen das Leid der anderen vollständig eintauschen. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(12) Wer auch immer unter der Macht von großer Begierde meinen gesamten Reichtum stiehlt oder andere dazu anstiftet, ihm will ich dennoch meinen Körper, meine Güter und alles Heilsame der drei Zeiten widmen. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(13) Auch wenn mir jemand meinen Kopf abschlagen würde, obwohl ich nicht den geringsten Fehler begangen habe, will ich kraft des Mitgefühls das Negative seines Handelns freiwillig auf mich nehmen. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(14) Selbst wenn mich jemand mit Unterstellungen aller Art verleumdet, so dass es in den dreitausend Welten widerhallt, so will ich in Erwidmung darauf mit einem liebevollen Geiste seine Qualitäten zum Ausdruck bringen. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(15) Selbst wenn jemand inmitten einer Ansammlung vieler Menschen meine verborgenen Fehler herausstellt und schlecht über mich redet, dann will ich ihn dennoch als einen heilsamen spirituellen Freund wahrnehmen und mich respektvoll vor ihm verbeugen. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(16) Selbst wenn ein Mensch, den ich wie mein Kind liebevoll behütet habe, mich als seinen Feind ansieht, will ich ihm noch größere Liebe entgegen bringen, wie eine Mutter ihrem von Krankheit befallenen Kind. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(17) Selbst wenn eine Person, die mir gleichgestellt oder unterlegen ist, mich unter dem Einfluss von Stolz geringschätzig behandelt, will ich sie wie einen Guru mit Respekt über mein Haupt erheben. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(18) Auch wenn ich kaum das Lebensnotwendige besitze, stets von anderen verachtet werde, oder wenn ich von schweren Krankheiten befallen und von Dämonen geplagt bin, will ich doch ohne ängstlichen Kleinmut die Leiden und das Negative aller Lebewesen auf mich nehmen. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(19) Selbst wenn ich einen weitbekannten guten Ruf hätte, viele Personen ihr Haupt vor mir verneigten und ich Schätze erlangt hätte, die jenen des Reichtumsgottes gleichkämen, will ich doch erkennen, dass weltlicher [Ruhm] und Reichtum ohne Essenz sind und darüber nicht überheblich sein. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(20) Die äußeren Feinde werden sich nur vermehren, wenn ich sie bezwingen will, aber den [eigentlichen] Feind, meinen Hass, nicht zähme. Deshalb will ich mit dem Heer von Liebe und Mitgefühl meinen eigenen Geistesstrom zähmen. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(21) Die begehrlchen Sinnesobjekte gleichen Salzwasser; so viel ich sie auch koste, das Verlangen nach ihnen wächst nur an. Deshalb will ich all die Dinge, die das begehrlche Anhaften aufkommen lassen, sofort verwerfen. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(22) Die Erscheinungen, welcher Art sie auch immer sein mögen, sind mein eigener Geist. Die Natur des Geistes ist seit Anbeginn frei von dem Extrem der begrifflichen Ausformungen. Wenn ich die wahre Wirklichkeit erkannt habe, werde ich nicht mehr auf die [dualistischen] Merkmale von erfassten [Objekten] und erfassendem [Bewusstsein] eingehen. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(23) Wenn ich auf ein angenehmes Objekt treffe, und mag es wie ein Regenbogen zur Sommerszeit wunderschön erscheinen, will ich es nicht als wahrhaft betrachten und das begehrlche Haften daran aufgeben. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(24) Die mannigfaltigen Leiden sind wie ein Sohn, der im Traum stirbt. Halte ich die trügerischen Erscheinungen für wahr, werde ich dadurch völlig erschöpft. Wenn ich auf widrige Umstände stoße, will ich sie daher sofort als Täuschung ansehen. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(25) Mit der Absicht, die Erleuchtung [zu erlangen], muss ich sogar bereit sein, meinen Körper hinzugeben. Um wie viel mehr die äußeren Güter? Deshalb will ich freigebig sein, ohne Hoffnung auf Gegenleistung und karmische Früchte. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(26) Es ist lachhaft, ohne ethische Disziplin das Wohl der anderen verwirklichen zu wollen, wenn man ohne sie nicht einmal das eigene Wohl erreicht. Deshalb will ich die ethische Disziplin bewahren, welche frei von Verlangen nach Weltlichem ist. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(27) Für die Bodhisattvas, welche die freudvolle Anwendung des Heilsamen wünschen, gleichen alle Schädigungen, die sie erfahren, einer Juwelenmine. Deshalb will ich die Geduld verinnerlichen, die niemandem Hass und Ablehnung entgegenbringt. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(28) Wenn ich vernehme, wie die Hörer und die Alleinverwirklicher allein schon ihr eigenes Heil mit einem solchen Eifer verfolgen, als gälte es ein Feuer auf ihrem Kopf zu löschen, dann will ich einen Eifer aufbringen, der zur Quelle von Tugenden wird, um das Wohl aller Wesen zu erzielen. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(29) Nachdem ich erkannt habe, dass die Leidenschaften durch die klare Einsicht, welche mit der geistigen Ruhe fest verbunden ist, völlig zerstört werden, will ich die meditative Sammlung verinnerlichen, welche weit über die formlosen Versenkungen hinausgeht. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(30) Die vollendete Erleuchtung wird nicht ohne die Weisheit nur durch die anderen fünf Vollkommenheiten erlangt. Daher will ich die Weisheit einüben, die mit der Methode verbunden ist und die drei Aspekte [meiner mitfühlenden Handlungen] nicht [als wahrhaft existent] wahrnimmt. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(31) Wenn ich meine eigenen Täuschungen nicht durchschaue, ist es leicht möglich, dass ich mit dem Anschein des Dharma das tue, was dem Dharma widerspricht. Deshalb will ich stets meine eigenen Irrtümer untersuchen und aufgeben. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(32) Wenn ich unter der Macht von Geistesplagen über die Fehler der anderen Bodhisattvas spreche, werde ich selbst Schaden erleiden. Deshalb will ich nicht über die Fehler eines Menschen reden, der in das Große Fahrzeug eingetreten ist. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(33) Unter dem Einfluss des Strebens nach Gewinn und Ehre wird untereinander gestritten und das Lernen, das Nachdenken und die Meditation verfallen. Deshalb will ich das Hängen an Familie, Freunden und Gönnern aufgeben. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(34) Grobe Worte wühlen den Geist der anderen auf und machen die die Übungen der Bodhisattvas zunichte. Deshalb werde den Geist anderer nicht durch unangenehme Worte verletzen. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(35) Ist man an die Geistesplagen [erst einmal] gewöhnt, ist es schwierig, sie wieder mit Gegenmitteln abzuwenden. Deshalb muss ich mithilfe von Achtsamkeit und Vergegenwärtigung die Gegenmittel als Waffen ergreifen und dann die Geistesplagen wie Anhaftung sofort, im Moment ihres Entstehens, angreifen und vernichten. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(36) Kurz, bei allem, was ich tue, will ich stets darauf achten, in welcher Verfassung sich mein Geist befindet. Stets will ich achtsam, mit Vergegenwärtigung und wachsamer Selbstprüfung, das Wohl der anderen verwirklichen. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

(37) Mit der Weisheit, die vollkommen unbefleckt durch die [Verdinglichung der] drei Aspekte ist, widme ich das Heilsame, das durch solche Bemühungen entstanden ist, der [höchsten] Erleuchtung, damit das Leiden der endlos vielen Umherwandernden beseitigt wird. Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

Kolophon:

In der Nachfolge der Reden der Edlen habe ich die Bedeutung, wie sie in den Sūtras, Tantras und Abhandlungen gelehrt wird, in den 37 Übungen der Bodhisattvas zum Nutzen derer, die sich im Pfad der Bodhisattvas schulen möchten, verfasst. Da mein Verstand schwach ist und mir die Übung fehlt, konnte ich keinen poetischen Text verfassen, der die Gelehrten erfreut. Da ich mich aber auf die Sūtras und die Lehren der Edlen gestützt habe, bin ich mir sicher, dass diese Übungen der Bodhisattvas ohne Fehler sind.

Weil für jemanden wie mich, dessen Verstand schwach ist, die Tiefe der mächtigen Praktiken der Bodhisattvas schwer zu ermessen ist, bitte ich die Edlen um Nachsicht angesichts der Menge an Fehlern wie Widersprüchen und Unzusammenhängendem.

Mögen alle Umherwandernden dank des Heilsamen, das hieraus entstanden ist, fähig sein, den höchsten endgültigen und konventionellen Erleuchtungsgeist hervorzubringen und dem Beschützer Avalokiteśvara gleich werden, der weder im Extrem des [samsarischen] Daseins noch im Frieden [für sich allein] weilt.

Aus dem Tibetischen übersetzt von Jürgen Manshardt, 2002 - Copyright: Jürgen Manshardt