

DIE SIEBENUNDDREISSIG ÜBUNGEN DER BODHISATTVAS

NGÜLCHU THOGME

Übersetzung aus dem Tibetischen ©Peter Schaffranek, Tübingen, 2014

[www.sphaerederleere.com](http://www.sphaerederleere.com)

unter Anleitung des ehrwürdigen Khenpo Tsultrim Gyamtsho Rinpoche ([ktgrinpoche.org](http://ktgrinpoche.org))

Eine elektronische Weiterverbreitung im Internet unter namentlicher Nennung des Übersetzers und der Adresse der Webseite ist erwünscht.

1

Verehrung dem Avalokana

Bodhisattvaübungen

Vor demjenigen der, obwohl er das Nicht-Kommen und -Gehen aller Gegebenheiten sieht,  
ausdauernd einzig zum Wohl der Wesen wirkt,  
dem höchsten Lehrer und Beschützer, Avalokitanātha,  
verneige ich mich immerwährend respektvoll mit Körper, Rede und Geist.

Die vollendeten Buddhas sind der Ursprung des Nutzens und der Glückseligkeit  
und entspringen der Verwirklichung der höchsten Lehre.  
Da diese wiederum abhängig ist vom Kennen der Ausübung dieser,  
sollen die Übungen der Bodhisattvas erläutert werden.

In dieser Zeit ist es schwierig, das große Boot des kostbaren Menschendaseins zu erlangen.  
Um sich selbst und andere aus dem Ozean des Saṃsāra zu befreien,  
unermüdlich Tag und Nacht,  
studieren, reflektieren und meditieren, ist die Übung eines Bodhisattva.

Zuneigung zu Freunden ist wie ein reißender Strom,  
Abneigung gegen Feinde ist wie brennendes Feuer.  
Besteht die nachtschwarze Verblendung des Vergessens, was zu tun und was zu lassen ist,  
dann das Heimatland aufzugeben, ist die Übung eines Bodhisattva.

Wenn schlechte Orte aufgegeben werden, nehmen Fehler allmählich ab.  
Indem keine Ablenkung besteht, nimmt heilsames Verhalten von selbst zu.  
Durch klares Verständnis entsteht Gewissheit über die Lehre.  
In der Einsamkeit zu verweilen, ist die Übung eines Bodhisattva.

Freunde und Verwandte, die einen lange Zeit begleiten, werden von einem getrennt.  
Reichtum, mit Anstrengung erworben, geht verloren.  
Der Gast, das Bewusstsein, verlässt das Gasthaus des Körpers.  
Den Gedanken an dieses Leben aufzugeben, ist die Übung eines Bodhisattva.

Ist man in Begleitung von jemandem, durch den die drei Gifte zunehmen, durch den sich Studieren, Reflektieren und Meditieren vermindern, und der einen veranlasst, ohne Liebe und Mitgefühl zu sein, dann diesen schlechten Freund aufzugeben, ist die Übung eines Bodhisattva.

Hält man sich an jemanden, durch den sich die Übel erschöpfen und die Vorzüge sich wie der zunehmende Mond vermehren, dann diesen wahren spirituellen Freund selbst mehr als den eigenen Körper wertzuschätzen, ist die Übung eines Bodhisattva.

Welche der selbst ans Gefängnis des Saṃsāra gefesselten weltlichen Götter vermögen einen zu beschützen?

Deswegen, zu denen die Schutz gewähren, den nicht trügerischen drei Juwelen, Zuflucht zu nehmen, ist die Übung eines Bodhisattva.

Dass die Leiden der niederen Bereiche äußerst schwer zu ertragen und das Ergebnis fehlerhafter Handlungen sind, hat der Buddha gesagt. Deshalb, selbst um des Lebens willen, niemals eine fehlerhafte Handlung zu begehen, ist die Übung eines Bodhisattva.



Das Glück der drei Bereiche ist wie Tau auf der Spitze eines Grashalms –  
augenblicklich vergehend.

Nach dem erhabenen Zustand der nicht-wandelbaren Befreiung  
zu streben, ist die Übung eines Bodhisattva.

Wenn die mich seit anfangsloser Zeit liebenden  
Mütter leiden, was bringt dann das eigene Glück?  
Um die unermessliche Zahl der fühlenden Wesen zu befreien,  
ist das Erzeugen des Erleuchtungsvorsatzes die Übung eines Bodhisattva.

Ausnahmslos alles Leid entsteht aus dem Wunsch nach eigenem Glück.  
Die vollkommenen Buddhas kommen aus der Absicht, anderen zu helfen.  
Deswegen das eigene Glück gegen das Leid anderer  
völlig einzutauschen, ist die Übung eines Bodhisattva.

Demjenigen, der unter dem Einfluss brennender Gier meinen gesamten Besitz  
stiehlt oder zu stehlen veranlasst,  
Körper, Reichtümer und das Heilsame der drei Zeiten  
zu widmen, ist die Übung eines Bodhisattva.

Auch wenn, obwohl ich nicht das geringste Übel begangen habe,  
mir jemand den Schädel abtrennt,  
dann mit Mitgefühl dessen negative Handlung  
auf mich zu nehmen, ist die Übung eines Bodhisattva.

Selbst wenn jemand allerlei Verächtliches zu mir sagt,  
das in einer Milliarde Welten wiederhallt,  
dann, in Erwiderung dazu, mit einer liebevollen Einstellung über dessen  
Vorzüge zu sprechen, ist die Übung eines Bodhisattva.

Selbst wenn jemand, inmitten einer Menge von Leuten,  
meine geheimsten Fehler aufdeckt und schlecht über mich spricht,  
dann sich diesen als spirituellen Freund vorzustellen  
und sich respektvoll vor ihm zu verneigen, ist die Übung eines Bodhisattva.

Selbst wenn die Person, die ich wie mein eigenes Kind wertschätze,  
mich als Feind betrachtet,  
diese dann, so wie eine Mutter ihren kranken Sohn,  
besonders zu lieben, ist die Übung eines Bodhisattva.

Selbst wenn eine Person, die mir gleichwertig oder unterlegen ist, mich unter dem Einfluss von Stolz beleidigt, diese dann respektvoll, so wie den Lehrer, als über mir stehend vorzustellen, ist die Übung eines Bodhisattva.

Selbst wenn man nicht genug zum Leben hat und andauernd von Leuten beschimpft wird, von schwerer Krankheit und Dämonen befallen ist, dann die negativen Handlungen und Leiden aller Wesen auf sich zu nehmen und ohne Überdruß zu sein, ist die Übung eines Bodhisattva.

Selbst wenn man berühmt ist, sich viele Menschen vor einem verneigen,  
und so viele Reichtümer wie Vaiśravaṇa erlangt hat,  
dann die Besitztümer der Welten als inhaltslos anzusehen  
und ohne Hochmut zu sein, ist die Übung eines Bodhisattva.

Ist der Feind, der innere Zorn, nicht besiegt,  
bedrohen einen die äußeren Feinde und werden nur mehr.  
Deshalb, mit dem Heer von Liebe und Mitgefühl,  
sich selbst zu bezähmen, ist die Übung eines Bodhisattva.

Sinnesfreuden sind wie Salzwasser –  
wieviel man auch genießt, das Verlangen danach nimmt zu.  
Begierde, nach welchem Ding auch immer,  
sofort aufzugeben, ist die Übung eines Bodhisattva.

Was auch immer erscheint, ist der eigene Geist.  
Der Geist selbst ist seit Anbeginn frei vom Extrem der Vorstellungsvielfalt.  
Dies wissend, die Beschaffenheit von Subjekt und Objekt  
nicht zu beachten, ist die Übung eines Bodhisattva.

Die angenehmen Dinge, auf die man trifft,  
sind wie ein Regenbogen in der Sommerzeit.  
Obwohl sie schön aussehen, sie nicht für wahr zu halten  
und das Verlangen danach aufzugeben, ist die Übung eines Bodhisattva.

Die mannigfachen Leiden sind wie der Tod des eigenen Kindes im Traum.  
Täuschenden Schein als wahrhaft anzusehen, ist ermüdend.  
Deswegen schlechte Umstände, auf die man trifft,  
als täuschenden Schein zu erkennen, ist die Übung eines Bodhisattva.



Wenn es für jemanden, der nach Erleuchtung strebt, sogar nötig ist, den eigenen Körper herzugeben, was lässt sich dann noch über äußere Dinge sagen?

Deswegen, ohne auf ein Heranreifen der Handlung und eine Erwidern zu hoffen, freigebig zu sein, ist die Übung eines Bodhisattva.

Da ohne Ethik nicht einmal der eigene Nutzen erfüllt wird, ist der Wunsch, den Nutzen anderer zu erfüllen, nur ein Scherz.

Deshalb eine nicht nach weltlichen Dingen strebende Ethik zu bewahren, ist die Übung eines Bodhisattva.

Für einen Bodhisattva, der nach Reichtum an Tugend strebt,  
ist alles, was ihm schadet, gleich einem wertvollen Schatz.  
Deshalb sich gegenüber allem, ohne Widerwillen,  
in Geduld zu üben, ist die Übung eines Bodhisattva.

Wenn selbst die Śrāvakas und Pratyekas, die einzig ihren eigenen Nutzen erfüllen,  
gesehen werden, wie sie sich bemühen, als gelte es, ein auf ihrem Kopf ausgebrochenes Feuer zu löschen,  
dann den Ursprung für den Nutzen aller Wesen,  
nämlich Beharrlichkeit zu bewahren, ist die Übung eines Bodhisattva.

Vipaśyanā, das mit Śamatha einhergeht,  
zerstört sämtliche Fehler. Indem man dies erkennt,  
ist die über die vier formlosen Zustände hinausgehende  
meditative Versenkung die Übung eines Bodhisattva.

Ohne Intelligenz kann, durch die fünf Pāramitās allein,  
das vollendete Erwachen nicht erlangt werden.

Deswegen ist das mittelbesitzende, vom Kreislauf dreifach falscher Vorstellungen freie  
Gewahrsein die Übung eines Bodhisattva.

Wird Selbsttäuschung nicht von einem selbst untersucht,  
kann es sein, dass man sich in der Verkleidung eines Heiligen irreligiös verhält.  
Deswegen fortwährend die eigene Selbsttäuschung  
zu untersuchen und aufzugeben, ist die Übung eines Bodhisattva.

Sagt man, unter dem Einfluss von störenden Gefühlen, anderen Bodhisattvas  
Fehler nach, vermindert sich die eigene Tugend.  
Deswegen über eine Person, die in das große Fahrzeug eingestiegen ist,  
nichts Schlechtes zu sagen, ist die Übung eines Bodhisattva.

Streitet man miteinander wegen Besitz und Ehre,  
dann vermindern sich Studieren, Reflektieren und Meditieren.  
Deswegen das an Freunde, Verwandte und Gönner bestehende  
Verhaftetsein aufzugeben, ist die Übung eines Bodhisattva.

Durch grobe Worte wird der Geist anderer aufgewühlt  
und das ethische Verhalten des Bodhisattva vermindert sich.  
Deswegen, anderen gegenüber unerfreuliche,  
grobe Worte zu unterlassen, ist die Übung eines Bodhisattva.

Hat man sich erst einmal an die eigenen Fehler gewöhnt, ist es schwierig, sie durch Heilmittel abzuwenden. Deswegen werden von einer Person, die die abwehrenden Waffen der Achtsamkeit und Bewusstheit hält, die Fehler, wie Begierde und so weiter, sofort wenn sie entstehen, zerstört. Dies ist die Übung eines Bodhisattva.

Zusammenfassend soll gesagt sein, dass jegliches Verhalten den Zustand des eigenen Geistes widerspiegelt. Deswegen fortwährend mit Achtsamkeit und Bewusstheit den Nutzen anderer zu erfüllen, ist die Übung eines Bodhisattva.

Das durch derartige Bemühung erworbene Heilsame,  
um das Leid der endlosen Zahl der Wesen zu beseitigen,  
mit Gewahrsein, das vom Kreislauf dreifach falscher Vorstellungen geläutert ist,  
dem Erlangen der Erleuchtung zu widmen, ist die Übung eines Bodhisattva.

Indem ich dem Inhalt, der in Sūtras, Tantras und Kommentaren ausgedrückt ist,  
und den Reden der Weisen gefolgt bin,  
habe ich die siebenunddreißig Übungen der Bodhisattvas  
für die, die den Bodhisattvapfad zu beschreiten wünschen, verfasst.

Weil ich geringen Verstand besitze und wenig gelernt habe,  
ist es keine Poesie, die die Gelehrten erfreut.

Weil ich mich aber auf die Sūtras und die Reden der Weisen gestützt habe,  
glaube ich, dass die »Übungen der Bodhisattvas« fehlerfrei sind.

Jedoch ist das segensreiche Verhalten der Bodhisattvas  
für jemanden wie mich mit geringem Verstand schwierig zu ermessen.  
Deswegen bitte ich die Weisen um Nachsicht  
mit den Fehlern, so wie Widersprüchlichkeiten, Beziehungslosigkeiten und so weiter.



Durch das daraus entstandene Heilsame mögen alle Wesen,  
mittels des relativen und absoluten vortrefflichen Bodhicittas,  
dem nicht in den Begrenzungen von Saṃsāra und Nirvāṇa weilenden  
Beschützer Avalokitanātha gleich werden.

Dies hier wurde vom Edlen Thogme – sich auf die Aussagen der Schriften und der Logik stützend – in der  
Juwelen-Quecksilber-Höhle, zum eigenen und Nutzen aller verfasst.