

# པ་གོན་པོ་སྐུ་སྐྱབ་ཀྱི་གསུང་དབུ་མ་རིན་ཆེན་འཕྲེང་བ།

༢༠༡༤ ལྷ་རིག

མགོན་པོ་སྐུ་སྐྱབ་ཀྱི་གསུང་དབུ་མ་རིན་ཆེན་འཕྲེང་བ།  
སློབ་དཔོན་ཀ་མ་ལ་ལྷོ་ལའི་གསུང་བསྐོམ་རིམ་བར་བ།  
རྒྱལ་སྐུ་མོགས་མེད་བཟང་པོའི་གསུང་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ།



## Seine Heiligkeit der Dalai Lama His Holiness the Dalai Lama

Zürich 2018

Nāgārjuna

Juwelenkette  
Precious Garland

Kamalaśīla

Stufen der Meditation  
Stages of Meditation

Thokme Sangpo

37 Übungen der Bodhisattvas  
37 Practices of Bodhisattvas



# ཕ་གོང་ས་མཆོག་གི་གསུང་ཚིག་ལ།

༡༠༡༤ ལྷ་རེག

ཕ་གོན་པོ་རྒྱ་རྒྱུབ་ཀྱི་གསུང་དབུ་མ་རིན་ཆེན་འཕྲེང་བ།  
སློབ་དཔོན་ཀ་མ་ལ་ཤི་ལའི་གསུང་བསྐོམ་རིམ་བར་ལ།  
རྒྱལ་སྐུལ་ཐོགས་མེད་བཟང་པོའི་གསུང་ལག་ལེན་སོ་བདུན་ལ།



## Seine Heiligkeit der Dalai Lama His Holiness the Dalai Lama

Zürich 2018

Nāgārjuna

Juwelenkette

Precious Garland

Kamalaśīla

Stufen der Meditation

Stages of Meditation

Thokme Sangpo

37 Übungen der Bodhisattvas

37 Practices of Bodhisattvas

Herausgeber | *Published by:*  
Tibet-Institut Rikon, [www.tibet-institut.ch](http://www.tibet-institut.ch)

© 2018 für diese Sonderausgabe | *for this Edition:*  
Tibet-Institut Rikon

Layout Text: Christof Spitz, Hamburg  
Layout Cover: Karin Hutter, Zürich

Abdruck der Texte mit freundlicher Genehmigung der jeweiligen Verlage  
und Übersetzer. Siehe Fussnoten zu den Titelüberschriften der Texte.

*Printed with kind permission of the respective publishers and translators.  
See footnotes added to the titles of the texts.*

ISBN 978-3-7206-0052-1



50 JAHRE | 2018

**TIBET-INSTITUT RIKON**  
**MIT S.H. DEM DALAI LAMA**

## Vorwort

Zur fünfzigjährigen Jubiläumsfeier des Tibet-Instituts Rikon, Schweiz, wollten wir unseren westlichen Tibetfreunden, d.h. denen, die sich für den Buddhismus und für die tibetische Kultur interessieren, und im Speziellen den Tibetern ein besonderes Geschenk machen. Dieser Wunsch geht nun in Erfüllung, da Seine Heiligkeit der Vierzehnte Dalai Lama mit grossem Verständnis der Bitte der Tibeter Gemeinschaft in der Schweiz & Liechtenstein sowie des Tibet-Instituts Rikon entsprochen und sich bereit erklärt hat, am 23. September 2018 im Hallenstadion Zürich Kommentare und Unterweisungen zu den drei folgenden buddhistischen Texten zu geben:

- *Die Juwelenkette des Rates an einen König* von Nāgārjuna
- *Der Mittlere Text über die Stufen der Meditation* von Kamalaśīla
- *Die 37 Übungen der Bodhisattvas* von Thokme Sangpo

Mit grosser Verehrung und Freude danken wir Seiner Heiligkeit für diese höchst segensreiche Gelegenheit, von Ihm direkt Belehrungen zu diesen drei Texten zu empfangen. Wir wünschen Seiner Heiligkeit weiterhin allerbeste Gesundheit. Mögen alle Seine Wünsche restlos in Erfüllung gehen und Sein Engagement, dem Wohle aller Wesen zu dienen, Früchte tragen.

Zürich, 16. Juni 2018

*Tibeter Gemeinschaft in der Schweiz & Liechtenstein*  
und  
*Tibet-Institut Rikon*

# Inhaltsverzeichnis

Tibetische Texte .....	11
<b>Nāgārjuna: Die Juwelenkette des Rates an einen König .....</b>	<b>103</b>
1. Kapitel: Hoher Zustand und Letztendliche Güte .....	103
2. Kapitel: Das Verwobene .....	113
3. Kapitel: Die Ansammlungen auf dem Weg zur Erleuchtung .....	123
4. Kapitel: Die rechte Staatsführung des Königs .....	133
5. Kapitel: Das Handeln eines Bodhisattva .....	143
<b>Kamalaśīla: Der Mittlere Text über die Stufen der Meditation .....</b>	<b>155</b>
Was ist der Geist? .....	155
Schulung des Geistes .....	155
Mitgefühl .....	156
Gleichmut und die Wurzel liebender Güte entwickeln .....	157
Die Natur des Leidens identifizieren .....	158
Weisheit .....	161
Voraussetzungen für Sammlung und Einsicht .....	162
Die Übung des Ruhigen Verweilens .....	165
Die Verwirklichung Spezieller Einsicht .....	168
Die Vereinigung von Methode und Weisheit .....	173
<b>Thokme Sangpo: Die 37 Übungen der Bodhisattvas .....</b>	<b>183</b>
Verehrung und Versprechen des Verfassens des Textes .....	183
Die 37 Übungen .....	183
Nachwort .....	189
Texte in Englisch .....	193

# Texte in Deutsch



<b>Nāgārjuna</b> Juwelenkette _____	103
<b>Kamalaśīla</b> Stufen der Meditation _____	155
<b>Thokme Sangpo</b> 37 Übungen der Bodhisattvas _____	183

# Die Juwelenkette des Rates an einen König

*Ratnāvalī* von Nāgārjuna<sup>1</sup>

## 1. Kapitel: Hoher Zustand und Letztendliche Güte

Ehre sei allen Buddhas und Bodhisattvas

1. Ich verneige mich vor dem Allwissenden, der frei ist von allen Fehlern und mit allen guten Eigenschaften geschmückt. Vor ihm, der der einzige Freund aller Wesen ist.
2. O König, ich werde Euch die Übungen der Tugend aufzeigen, um in Euch den Boden der Lehre zu bereiten, denn die Übung der Tugend ist nur innerhalb des Gefäßes der vorzüglichen Lehre denkbar.
3. Wer zu Anfang den hohen Zustand praktiziert, wird am Ende letztendliche Güte erfahren, denn nur wer den hohen Zustand erreicht hat, kann Schritt für Schritt auch letztendliche Güte erlangen.
4. Hoher Zustand wird als „Glück“ bezeichnet, letztendliche Güte aber als Befreiung. Die Quintessenz ihres Wesens ist - kurz gesagt - Glaube und Weisheit.
5. Wer Glauben hat, wird sich auf die Praxis verlassen. Wer Weisheit hat, kennt die Natur der Wirklichkeit. Von diesen beiden Tugenden ist Weisheit die höhere, Glauben jedoch ihre unabdingbare Voraussetzung.
6. Wer die Übungen nicht vernachlässigt, obwohl Begehren, Hass, Furcht oder Verwirrung ihn blenden, wird stark im Glauben genannt und ist ein vorzügliches Gefäß für die letztendliche Güte.

---

<sup>1</sup> Textauszug aus: *Nagarjunas Juwelenkette*, nach der Übertragung aus dem Tibetischen von Jeffrey Hopkins aus dem Amerikanischen übersetzt von Elisabeth Liebl, erschienen im Diederichs-Verlag, München 2006. Die Rechte an der Übersetzung liegen bei Elisabeth Liebl.



7. Wer alle Taten von Körper, Rede und Geist gründlich untersucht hat und erkennt, was ihm selbst und anderen nützt, sowie seine Erkenntnis ohne Ausnahme in die Tat umsetzt, der allein ist weise.
8. Nicht töten, nicht stehlen, anderer Menschen Gefährten nicht verführen, keine unwahren, trennenden, groben und sinnlosen Worte sprechen,
9. Begehrlichkeit aufgeben und mit ihr die Absicht, anderen zu schaden, Anschauungen aufgeben, welche die Wirklichkeit für nicht-existent erklären - dies sind die zehn leuchtenden Pfade des Handelns. All dies nicht zu tun, führt ins Dunkel.
10. Keine berausenden Getränke zu sich nehmen, ethische Lebensführung, anderen nicht schaden, großzügiges Geben mit Respekt, den Ehrwürdigen Verehrung zollen, und Liebe: dies ist - kurz gesagt - die Praxis (des Siegreichen).
11. Praxis heißt nicht, dem Körper Annehmlichkeiten zu versagen, denn solch ein Mensch mag anderen immer noch schaden, statt ihnen helfend beizustehen.
12. Wer den großen Pfad der vorzüglichen Lehre nicht zu schätzen weiß, der geschmückt ist mit den Juwelen der Freigebigkeit, der Ethik und der Geduld, quält seinen Körper und folgt einem Irrweg, einem Trampelpfad [auf dem er sich und alle, die ihm nachfolgen, in die Täuschung führt].
13. Den Körper umschlungen von den schrecklichen Schlangen der störenden Emotionen, bleibt er lange Zeit im entsetzlichen Dschungel der zyklischen Existenz gefangen, im Baum-Dickicht der zahllosen Wesen.
14. Wer tötet, wird ein kurzes Leben haben. Wer andere verletzt, wird Leid erfahren. Wer stiehlt, wird mit geringen Mitteln kämpfen. Wer sexuelles Fehlverhalten übt, wird viele Feinde haben.
15. Wer lügt, wird selbst verleumdet. Wer intrigiert, wird keine Freunde haben. Wer grobe Worte gebraucht, wird Unangenehmes zu hören bekommen. Wer Unsinn schwätzt, dessen Worte finden weder Glauben noch Achtung.
16. Begehrlichkeit verhindert Wunscherfüllung. Böse Absichten führen zu Ängsten, falsche Sicht der Wirklichkeit zu Verblendung, während der Rausch den Geist verwirrt.

17. Mangelnde Freigebigkeit zieht Armut nach sich, falsche Lebensführung macht uns zu Opfern von Betrügnern. Stolz verursacht eine Geburt in niedriger Familie, und Eifersucht erstickt jede Schönheit im Keim.
18. Ungesunde Gesichtsfarbe geht auf Zorn zurück. Dumm wird, wer es versäumt, die Weisen zu befragen. all diesen Wirkungen ist der Mensch ausgesetzt, schlimmer noch aber ist eine ungünstige Wiedergeburt.
19. Ganz im Gegensatz zu den wohl bekannten Früchten der nicht-tugendhaften Handlungen stehen jene Auswirkungen, als deren Ursache die Tugenden gelten.
20. Begehren, Hass, Unwissenheit und die Handlungen, die sie hervorbringen, sind Untugenden. Nicht-Begehren, Nicht-Hass, Nicht-Unwissenheit und die Handlungen, die sie hervorbringen, sind Tugenden.
21. Von den Untugenden kommt alles Leid und alle ungünstigen Wiedergeburten. Von den Tugenden kommen alle Freuden im Leben und jeder förderliche Wiedereintritt in die zyklische Existenz.
22. Das Abstehen von allen Untugenden sowie das stete Streben nach tugendhaftem Handeln mit Körper, Rede und Geist - dies sind die drei Arten der Praxis.
23. Diese drei Arten der Praxis befreien uns von einer Wiedergeburt als Höllenwesen, Hungergeist oder Tier. Die Wiedergeburt als Mensch oder Gott aber schenkt uns Glück, Vermögen und Macht in erheblichem Maße.
24. Durch die Versenkungen, die Unermesslichen und die Meditation ohne Form erfahren wir den Segen Brahmas. Dies sind - kurz gesagt - die Methoden, die zum „hohen Zustand“ führen sowie deren Früchte.
25. Die Lehre von der letztendlichen Güte, so sagen die Siegreichen, ist tiefgründig, subtil und Furcht erregend für Menschen von kindlichem Gemüt, die kein höheres Verständnis entwickelt haben.
26. „Ich bin nicht. Ich werde nicht sein. Ich habe nicht. Ich werde nicht haben.“ Diese Aussagen erschrecken Menschen kindlichen Gemüts, im Weisen aber löschen sie alle Furcht aus.
27. Er, der nur spricht, um den Wesen zu helfen, sagte einst, dass alle Wesen aus der Vorstellung von einem „Ich“ entstanden und in der Vorstellung von einem „Mein“ befangen sind.

28. „Es gibt ein Ich, es gibt ein Mein.“ Dies sind letztendlich falsche Ideen, da sie nicht gegründet sind auf ein tiefgreifendes Verständnis der Wirklichkeit, wie sie ist.

29. Die Anhäufungen von Körper und Geist entstehen aus der Vorstellung von einem Ich, die faktisch falsch ist. Wie kann das, was aus einem nicht-existenten Samen wächst, letztendliche Wahrheit besitzen?

30. Nachdem wir also die Anhäufungen als Täuschung erkannt haben, können wir die Vorstellung von einem Ich aufgeben. Haben wir die Vorstellung vom Ich aufgegeben, entstehen keine neuen Anhäufungen mehr.

31. So wie es heißt, dass das Bild unseres Gesichts im Spiegel vom Spiegel abhängt und nicht wahrhaft [als Gesicht] existiert.

32. Auf diese Weise existiert auch das Ich abhängig von den Anhäufungen. Und wie das Bild im Spiegel existiert es in Wirklichkeit nicht.

33. Und wie ein Spiegelbild nur in Abhängigkeit von einem Spiegel erblickt werden kann, so kann auch die Vorstellung vom Ich nicht ohne die Anhäufungen existieren.

34. Als der Ehrwürdige Ananda hörte, was dies bedeutet, erlangte er das Auge der Lehre und sprach davon wiederholt zu den Mönchen und Nonnen.

35. So lange die Anhäufungen für wahr genommen werden, so lange gibt es die Vorstellung von einem Ich. Wenn die Vorstellung von einem Ich existiert, kommt es zum Handeln und damit zur Geburt.

36. Auf diesen drei Bahnen, die einander wechselseitig bedingen ohne Anfang, Mitte oder Ende, dreht sich das Rad des Daseinskreislaufs wie ein Feuerbrand, der im Kreis geschwungen wird.

37. Da dieses Rad nicht aus sich selbst, aus anderem, aus beidem, nicht in der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft erlangt wird, ist die Vorstellung von einem Ich erloschen und mit ihr Handeln und Wiedergeburt.

38. Wer aber erkennt, wie Ursache und Wirkung hervorgebracht und wieder zerstört werden, der betrachtet die Welt nicht als in Wirklichkeit existierend oder nicht-existierend.

39. Wer aber die Lehre vernommen hat, die das Leiden auslöscht, sie jedoch nicht untersucht und die Furchtlosigkeit fürchtet zittert aus Unwissenheit.
40. Dass all dies im Nirvana nicht existiert, jagt dir keine Furcht ein. Warum also bringt die Vorstellung, dass es hier nicht existiert, dich dann zum Zittern?
41. „In der Befreiung gibt es kein Selbst und keine Anhäufungen.“ Wenn dies also Befreiung ist, was hast du dann dagegen, dass Selbst und Anhäufungen schon hier verlöschen?
42. Wenn Nirvana keine Nicht-Dinghaftigkeit aufweist, wie könnte es dann dinghaft sein? Nur die Auslöschung des Irrglaubens an Dinge und Nicht-Dinge gleichermaßen wird Nirvana genannt.
43. Wer an die Nichtigkeit der Existenz glaubt, glaubt nicht an die Auswirkung von Handlungen. Dieser Zustand ohne Verdienst, der zu einer schlechten Wiedergeburt führt, gilt als „falsche Anschauung“.
44. Wer an das relative Sein der Existenz glaubt, glaubt an die Auswirkung von Handlungen. Diese Ansicht, die Verdienste sammeln lässt und zu einer guten Wiedergeburt führt, gilt als „rechte Anschauung“.
45. Da Weisheit Existenz und Nicht-Existenz gleichermaßen auslöscht, gibt es einen Weg zwischen verdienstvollen und nicht-verdienstvollen Handlungen. Dort, so sagen die Weisen, liegt die Befreiung von schlechter Wiedergeburt oder guter Wiedergeburt.
46. Wer das Entstehen als verursacht erkennt, lässt die Nichtigkeit der Existenz hinter sich. Wer das Verlöschen als verursacht betrachtet, verfällt nicht dem Glauben an die Beständigkeit der Existenz.
47. Vorher entstandene und gleichzeitig entstandene [Ursachen] sind keine Ursachen. Daher gibt es in Wirklichkeit keine Ursachen, da [diese Art] des Entstehens weder auf konventionelle noch auf wirkliche Weise existiert.
48. Wenn dies ist, entsteht jenes, wie das Kurze, wenn das Lange da ist. So geht aus dem Entstehen eines Dinges auch das Entstehen des anderen hervor wie Licht aus dem Entstehen der Flamme.

49. Wo Langes ist, gibt es auch Kurzes. Obwohl beides nicht aus sich selbst heraus existiert wie das Licht, das nicht entsteht, wenn keine Flamme entstanden ist.

50. Wer erkannt hat, dass Wirkungen aus Ursachen entstehen, nimmt das, was erscheint, im Rahmen der Konventionen der Welt hin und vermeidet so den Glauben an die Nichtigkeit der Existenz.

51. Wer das Verlöschen jenseits der Konvention, so wie es ist, für möglich hält, verfällt nicht dem [Glauben] an die Existenz. Wer nicht mehr der zweifachen Sicht unterliegt, ist befreit.

52. Was in der Ferne erscheint, wird in der Nähe deutlich gesehen. Wenn das Wasser in der Luftspiegelung wirklich existiert, weshalb können jene, die in der Nähe sind, es nicht erkennen?

53. Jene, welche weit entfernt sind, betrachten die Welt als wirklich. Iene aber, die näher kommen, erkennen sie als merkmallös wie eine Luftspiegelung.

54. So wie eine Luftspiegelung wie Wasser erscheint, ohne es zu sein und daher nicht wirklich [Wasser] ist, so erscheinen die Anhäufungen wie ein Selbst, ohne ein Selbst zu sein, das daher nicht wirklich existiert.

55. Wer aber eine Luftspiegelung für Wasser hält, darauf zugeht und dann, wenn er davorsteht, plötzlich zu mutmaßen anfängt: „Dieses Wasser existiert vielleicht gar nicht“, der wäre ein vollkommener Narr.

56. Wer denkt, die Welt, die einer Luftspiegelung gleicht, sei entweder existent oder nicht-existent, ist unwissend. Und wo Unwissenheit herrscht, gibt es keine Befreiung.

57. Wer an die Nichtigkeit der Existenz glaubt, erleidet ungünstige Wiedergeburten. Wer an das Sein der Existenz glaubt, erfährt günstige Wiedergeburten. Wer sich aber die korrekte, wahrhafte Sicht aneignet, verlässt sich nicht mehr auf die zweifache Sicht und findet Befreiung.

58. Wenn durch richtiges und tiefgründiges Verständnis der Leerheit, [der Weise] weder Existenz noch Nicht-Existenz behauptet, [Ihr aber denkt], er glaube an die Nichtigkeit, könntet Ihr ebenso gut glauben, er habe der Existenz an.

59. Wenn der Weise durch Ablehnung der Existenz tatsächlich dem Glauben an die Nicht-Existenz verfiel, warum sollte er dann durch Ablehnung der Nicht-Existenz nicht dem Glauben an die Existenz verfallen?
60. Der Weise glaubt nicht an die Lehre von der Nicht-Existenz und zeigt folglich auch kein nihüistisches Verhalten. Da er sich auf [den Pfad zur] Erleuchtung verlässt, kennt er kein nihüistisches Denken. Wie also könnte er an die Nicht-Existenz glauben?
61. Fragt die Samkhyas, die Anhänger von Kanada, die Nirgranthas und andere, die an ein Ich und die Anhäufungen glauben, ob sie denken, das, was darüber hinaus geht, „sei“ oder „sei nicht“.
62. Und wisset, dass der kostbare Nektar der Lehre der Buddhas als tiefgründig gilt, weil sie die einzige Lehre ist, die „sein“ und „nicht sein“ hinter sich lässt.
63. Wie aber könnte die Welt in Wirklichkeit bestehen, da ihre Natur nicht den drei Zeiten unterworfen ist, da sie nicht vergeht, sondern vielmehr zu existieren aufhört, da sie nicht entsteht und nicht verweilt - und sei es auch nur für einen Augenblick?
64. Da Welt und Nirvana aus [ihrer eigenen] Wirklichkeit heraus weder kommen, noch gehen, noch bestehen, welchen Unterschied sollte es da in Wahrheit zwischen den beiden geben?
65. Wenn auf Grund der Nicht-Existenz des Bestehens Entstehen und Vergehen nicht [aus ihrer eigenen] Wirklichkeit existieren, wie sollte es da in der letztendlichen Wirklichkeit Entstehen, Bestehen oder Vergehen geben?
66. Wenn Dinge sich immer wandeln, wie könnten sie da nicht-vergänglich sein? Wenn sie sich aber niemals wandeln, wie könnten sie da je anders werden, als sie sind?
67. Werden sie etwa erst vergänglich durch teilweise oder vollkommene Auflösung? Da es in beidem gleichermaßen Widersprüche gibt, kann diese Art von Vergänglichkeit auch nicht der Wirklichkeit entsprechen.

68. Wären sie vergänglich, würden die Dinge mit dem Vergehen des Augenblicks ihre Existenz verlieren. Wie sollten sie also altern? Wenn sie nicht vergänglich wären, blieben sie auf ewig gleich. Wie also sollten sie altern?

69. Da der Augenblick ein Ende hat, muss er auch einen Anfang und eine Mitte haben. Da der Augenblick also eine dreiteilige Struktur besitzt, kann die Welt nicht einen Augenblick lang bestehen.

70. Doch auch Beginn, Bestehen und Ende müssen untersucht werden wie der Augenblick selbst. Denn Beginn, Bestehen und Ende sind so wenig aus sich selbst [entstanden] wie aus anderem.

71. Was viele Teile hat, ist nicht eines. Und doch gibt es nichts, was keine Teile hat. Da es das Eine nicht gibt, gibt es auch das Viele nicht. Außerdem gibt es ohne Existenz auch keine Nicht-Existenz.

72. Wer aber glaubt, dass durch Verlöschen oder Gegengift etwas Existierendes nicht existent wird, der muss sich fragen, wie ohne etwas Existierendes Verlöschen oder Gegengift überhaupt existieren sollen?

73. Denn in Wirklichkeit verschwindet die Welt nicht durch das Nirvana. Befragt, ob die Welt ein Ende finden werde, antwortete der Siegreiche mit Schweigen.

74. Da er diese tiefgründigen Lehren jenen, die sich nicht als würdiges Gefäß erwiesen, nicht erteilen wollte, nennen die Weisen den Siegreichen allwissend.

75. So wurde die Lehre von der letztendlichen Güte von den vollkommenen Buddhas erteilt, welche die Wirklichkeit erkennen als tiefgründig, jenseits der Logik und des Anscheins Hegend und ohne Grund.

76. Von dieser Lehre ohne Grund in Angst und Schrecken versetzt halten unwissende Wesen am Grund fest und gehen nicht über Sein oder Nicht-Sein hinaus. So werden sie sich selbst zum Verderben.

77. Voller Angst vor dem Hort der Furchtlosigkeit, im Verderben verweilend, verderben sie sich und andere. O König, handelt so, dass diejenigen, die zugrunde gehen, nicht auch Euch mitreißen.

78. O König, damit Ihr nicht dem Verderben verfallt, will ich Euch durch die Schriften die Weise des Überweklichen Siegers erklären, so wie sie ist, die Wirklichkeit, die nicht durch die zweifache Sicht geteilt ist.

79. Diese Tiefgründigkeit, die aus dem Sinngehalt [der Schriften] hervorgeht und verdienstvolles sowie nicht-verdienstvolles Handeln hinter sich lässt, wurde von jenen, welche die Grundlosigkeit fürchten, nicht erkannt, auch nicht von den anderen, den [nicht-buddhistischen] Furt-Bereitern, häufig nicht einmal von unseren eigenen [buddhistischen Lehrern].

80. Eine Person ist weder Erde noch Wasser, weder Feuer noch Wind oder Raum, weder Bewusstsein noch alle sechs Komponenten zusammen. Und doch gibt es keine Person, die aus etwas anderem bestünde.

81. So wie die Person nicht wirklich ist, weil sie eine Zusammensetzung der sechs Komponenten ist, so ist jedes einzelne Element nicht wirklich, weil es seinerseits zusammengesetzt ist.

82. Die Anhäufungen sind nicht das Selbst. Sie sind nicht im Selbst, noch ist das Selbst in ihnen. Ohne sie gibt es kein Selbst, und doch ist das Selbst nicht auf dieselbe Weise mit ihnen vermischt wie Feuer und Brennstoff. Wie also sollte ein Selbst existieren?

83. Die drei Elemente sind nicht Erde. Sie sind auch nicht in ihr. Die Erde ist nicht in ihnen, aber auch nicht außerhalb von ihnen. Da dies auf jedes Element zutrifft, sind die Elemente wie das Selbst nicht wirklich existent.

84. Erde, Wasser, Feuer und Wind existieren für sich nicht ihrem Wesen nach. Wenn drei davon abwesend sind, existiert auch das vierte nicht. Wenn eines abwesend ist, existieren die drei übrigen nicht.

85. Da bei Abwesenheit von drei Elementen das vierte nicht existiert, und bei Abwesenheit von einem Element die drei übrigen nicht existieren, existiert jedes für sich genauso wenig. Wie könnte da etwas wirklich entstehen, das aus den vier Elementen zusammengesetzt ist?

86. Andererseits, wenn jedes aus sich selbst existiert, warum gibt es dann ohne Brennstoff kein Feuer? Und warum gibt es weder Wasser, Wind noch Erde ohne Bewegung, Behinderung oder Zusammenhalt?



87. Wenn [es zu dem Eimvand kommt], man wisse wohl, dass Feuer [nicht ohne Brennstoff existieren könne, die anderen drei Elemente aber durchaus für sich existieren könnten], dann [stellt sich die Frage,] wie die drei ohne die anderen für sich existieren können? Es ist unmöglich, dass diese drei nicht dem abhängigen Entstehen unterliegen.

88. Wie können jene - die ihrem Wesen nach gesondert existieren - voneinander abhängen? Wie können jene - die nicht ihrem Wesen nach gesondert existieren - voneinander abhängen?

89. Wenn sie nicht ihrem Wesen nach gesondert existieren, sondern wo eins ist, auch die anderen sein müssen, dann können sie im unvermischten Zustand nicht am selben Ort sein. Im vermischten Zustand jedoch existieren sie nicht gesondert.

90. Die Elemente existieren nicht gesondert, wie könnte jedes also einen eigenen Charakter haben? Doch was nicht gesondert existiert, kann etwas anderes nicht beherrschen. Ihre Eigenschaften sind daher der konventionellen Welt zuzuordnen.

91. Diese Art [der logischen Zurückweisung] lässt sich auch auf Farbe, Geruch, Geschmack und die Objekte des Tastsinns anwenden; auf Auge, Bewusstsein und Form; auf Unwissenheit, Tat und Geburt;

92. auf den Handelnden, das Objekt der Handlung und die Handlung selbst; auf Zahl, Besitz, Ursache und Wirkung; auf Zeit, ob lang oder kurz, und so weiter; auf Namen und Namensträger gleichermaßen.

93. Erde, Wasser, Feuer und Wind, lang und kurz, fein und grob, Tugend und so weiter: All dies, so lehrt der Große Überwinder, ende im Gewahrsein [der Wirklichkeit].

94. Erde, Wasser, Feuer und Wind können nicht hervortreten im Angesicht des nicht nachweisbaren Bewusstseins, das vollständig Herr über das Grenzenlose ist.

95. Hier enden lang und kurz, fein und grob, tugendhaft und nicht-tugendhaft. Hier enden Name und Form. Alles hört auf zu sein.

96. All das, was früher dem Bewusstsein erschien, weil es die [Wirklichkeit] nicht erkannte, wird aufhören, für das Bewusstsein in dieser Art zu existieren, wenn es erst die [Wirklichkeit] erkannt hat.

97. Alle Erscheinungen der Wesen werden dann als Brennstoff für das Feuer des Bewusstseins betrachtet. Sie werden befriedet, indem sie im Licht wahren unterscheidenden Erkennens verglühn.

98. Danach wird die Wirklichkeit befreit von dem, was die Unwissenheit früher nahe legte. Wenn ein Ding nicht gefunden werden kann, heißt das noch nicht, dass es jetzt ein Nicht-Ding gibt.

99. Da die Erscheinung der Form nur Name ist, ist auch der Raum nichts weiter als Name. Wie könnten ohne die Elemente Formen existieren? Daher ist auch die reine Begrifflichkeit, der Nur-Name, nicht existent.

100. Gefühle, Unterscheidungen, Faktoren der Zusammensetzung und Bewusstseinsformen sind wie die Elemente und das Selbst. Daher sind alle sechs Komponenten ohne Selbst.

Hier endet das erste Kapitel der *Juwelenkette* mit der Überschrift „Wegweiser zum hohen Zustand und zur letztendlichen Güte“.

## 2. Kapitel: Das Verwobene

101. So wie bei einem Bananenbaum, dessen Schichten man abschält, am Ende nichts übrig bleibt, so bleibt auch von der Person nichts übrig, wenn man die sechs Komponenten wegnimmt.

102. Daher sagte der Siegreiche: „Alle Erscheinungen sind frei von einem Selbst.“ Da dies so ist, habe ich Euch hier alle sechs Komponenten als frei von einem Selbst dargelegt.

103. So sind weder Selbst noch Nicht-Selbst als wirklich aufzufassen. Daher wies der Überwinder die Anschauung von „Selbst“ und „Nicht-Selbst“ zurück.

104. Der Überwinder lehrte, dass visuelle Eindrücke, Laute und so weiter weder wahr noch falsch seien. Wenn eines existiert, weil es sein Gegenteil gibt, hat beides keine wirkliche Existenz.

105. Letztendlich also steht diese Welt jenseits von wahr und falsch. Aus diesem Grunde lehrte der Überwinder nicht, dass sie wahrhaft existiert oder nicht existiert.

106. [Da er doch wusste], dass all diese Erscheinungen in keiner Weise existieren, wie hätte der Allwissende da sagen können, es gebe Grenzen oder keine Grenzen oder beides oder keins von beiden?

107. „Zahllose Buddhas gab es, gibt es und wird es geben. Es gibt fühlende Wesen ohne Zahl und außerdem richteten die Buddhas ihr Augenmerk auf alle drei Zeiten.“

108. „Dass die Welt in den drei Zeiten erlöscht, führt nicht zum Anwachsen der Zahl der Wesen. Warum also schwieg der Allwissende über die Grenzen der Welt?“

109. Das, was einem gewöhnlichen Wesen verborgen ist, ist die tiefgründige Lehre, welche die Welt als Traumbild sieht, der kostbare Nektar der Lehre der Buddhas.

110. So wie das Entstehen und Vergehen eines illusionsgleichen Elefanten gesehen wird, obwohl es weder Entstehen noch Vergehen wirklich gibt,

111. so wird das Entstehen und Vergehen der illusionsgleichen Welt gesehen, obwohl ihr Entstehen und Vergehen nicht letztendlich existieren.

112. So wie der illusionsgleiche Elefant, der nichts weiter ist als Verwirrung im Bewusstsein, von nirgendwo kommt, nach nirgendwo aufbricht und nirgendwo wirklich bleibt,

113. so kommt die illusionsgleiche Welt, die nur Verwirrung im Bewusstsein ist, von nirgendwo her, geht nirgendwo hin, und besteht nicht wirklich.

114. Daher existiert sie ihrem Wesen nach jenseits der drei Zeiten. Jenseits der Zuschreibungen der konventionellen Welt Welche Welt gibt es wirklich, die existiert oder nicht existiert?

115. Aus diesem Grund sagte der Buddha darüber nichts und schwieg über die vierfache Welt: Hat sie ein Ende oder nicht, hat sie beides oder nichts davon.

116. Wenn der Körper, der unrein, grob und ein bloßes Sinnenobjekt ist, vom Geist nicht in dieser Weise [als unrein und schmerzhaft] erkannt wird, obwohl dies doch ständig beobachtet werden kann,

117. wie könnte dann die Lehre, die so tiefgründig und subtil ist, dass sie der Logik und dem Anschein widerspricht, vom Geist leicht zu erfassen sein?

118. Diese Lehre ist ob ihrer Tiefgründigkeit für die Wesen schwer zu verstehen. Daher verzichtete der Überwinder, als er Erleuchtung gefunden hatte, [zunächst einmal] darauf, diese Lehren zu verbreiten.

119. Wird diese Lehre falsch verstanden, führt sie den Narren<sup>0</sup> schnell ins Verderben, denn er versinkt in den unreinen Gefilden der nihilistischen Weitsicht.

120. Der Narr, der sich für weise<sup>6</sup> hält und [die Leerheit] ablehnt, verfällt ebenso dem Verderben, denn sein mangelndes Verständnis führt ihn direkt in eine der schrecklichen Höllenwelten.

121. Ebenso wie der Mensch Schaden nimmt, wenn er sich falsch ernährt, andererseits aber langes Leben, Freiheit von Krankheit, Kraft und Vergnügen erfährt, wenn er das Richtige isst,

122. auf dieselbe Weise nimmt der Mensch Schaden, wenn er die Lehre falsch versteht, und erlangt Glückseligkeit und höchste Erleuchtung durch richtiges Verständnis.

123. Daher sind im Hinblick auf diese [Lehre von der Leerheit] Ablehnung und nihilistisches Verständnis zurückzuweisen. Strebt mit aller Kraft nach dem richtigen Verständnis, denn nur so könnt Ihr all Eure Ziele verwirklichen.

124. Wird diese Lehre nicht vollkommen verstanden, bleibt die Vorstellung von einem Ich bestehen. Dann führen tugendhafte und nicht-tugendhafte Handlungen zu positiven und negativen Wiedergeburten.

125. Solange also die Erkenntnis, welche die Vorstellung von einem Ich beseitigt, sich noch nicht eingestellt hat, übt Euch in der Praxis von Freigebigkeit, Ethik und Geduld.

126. Ein Wreltenherrscher, der solche Übung an Anfang, in Mitte und Ende seines Handelns stellt, wird weder heute noch in Zukunft Schaden nehmen.

127. Diese Tugenden ziehen Ruhm und Glück in diesem Leben nach sich. Durch ihr Wirken wird Furcht im Leben und in der Stunde des Todes ausgelöscht und Glück im nächsten Leben erzeugt. Widmet Euch daher eifrig diesen Übungen.

128. Diese Methoden sind die beste Grundlage für Politik. Durch sie gelangt die Welt zur Zufriedenheit. Weder heute noch in Zukunft wird jemand getäuscht werden in einer Welt, in der Zufriedenheit herrscht.

129. Unzufriedenheit entsteht in der Welt, wenn die Methoden nicht eingehalten werden. Da es der Welt an Zufriedenheit mangelt, findet auch der Einzelne weder heute noch in Zukunft Zufriedenheit.

130. Wie können jene Menschen, deren Geist sich in sinnlosen Abschweifungen ergeht, und die auf dem Weg zu einer ungünstigen Wiedergeburt sind, unglücklich und nur darauf bedacht, andere zu täuschen, Verständnis für das zeigen, was von Bedeutung ist?

131. Wie können jene, die andere zu täuschen versuchen, Politiker sein? Auf diese Weise unterliegen sie nur selbst der Täuschung in vielen tausenden Geburten.

132. Selbst wenn Ihr Euch eines Feindes erwehren müsst, solltet Ihr Untugenden ablegen und Euch in guten Eigenschaften üben, denn dies nützt Euch und missfällt Eurem Feind.

133. Zieht religiöse und weltliche Menschen gleichermaßen an durch Geben, angenehme Rede, sinnvolles Handeln und übereinstimmendes Handeln.

134. So wie die wahren Worte eines Königs ganz von selbst unerschütterliches Vertrauen entstehen lassen, so sorgen seine falschen Worte dafür, dass man ihm nicht mehr traut.

135. Wahrheit ist, was nicht auf Trug ausgerichtet ist. Sie kann nicht bewusst erfunden werden. Wahrheit ist, was anderen Wesen hilft. Und so ist Falschheit das, was nicht hilfreich ist.

136. So wie eine einzige großzügige Gabe die Fehler eines Königs verdecken kann, so zerstört Geiz all seinen Reichtum.

137. Im inneren Frieden steckt tiefe Einsicht. Diese wiederum ruft höchste Achtung hervor. Höchste Achtung aber führt zu Einfluss und Macht, daher solltet Ihr nach innerem Frieden streben.

138. Weisheit führt zu Unerschütterlichkeit im Geist, zur Unabhängigkeit vom Urteil anderer und zu Beharrlichkeit. Sie lässt sich nicht täuschen. Daher, o König, richtet Euer Streben auf Weisheit aus.

139. Ein Herrscher der Menschheit, der die vier guten Gaben besitzt, namentlich Wahrheitsliebe, Großzügigkeit, inneren Frieden und Weisheit, wird von Göttern und Menschen gleichermaßen gepriesen wie die vier guten Gaben selbst.

140. Weisheit und Praxis gedeihen stets bei einem Menschen, der sich umgibt mit Menschen, die klugen Rat erteilen, die rein sind und makellooses Mitgefühl sowie ebensolche Weisheit besitzen.

141. Selten sind Menschen, die hilfreiche Rede führen, noch seltener aber jene, die auf diese hören. Am seltensten aber sind solche, die unangenehmen, doch hilfreichen Rat ohne zu zögern in die Tat umsetzen.

142. Wenn Ihr also erkannt habt, dass ein Ratschlag zwar unangenehm, doch nützlich ist, tut unverzüglich, wie Euch geraten, so wie ein Kranker zur Heilung seines Übels bittere Medizin nimmt von jenen, die für ihn sorgen.

143. Nur wenn Ihr euch stets die Vergänglichkeit von Leben, Gesundheit und Reich vor Augen führt, werdet Ihr Eure Praxis mit dem nötigen Eifer verfolgen.

144. Da Ihr doch seht, dass der Tod gewiss ist, und Ihr nach dem Tod zum Opfer Eurer negativen Taten werdet, solltet Ihr alles einstellen, was Schaden bewirkt, selbst wenn es Euch kurzfristig Vergnügen bereiten sollte.

145. Manchmal ist das Grauen nicht sichtbar, ein andermal ist es klar zu erkennen. Wenn Ihr den angenehmen Zustand des Ersteren genießt, weshalb lasst Ihr Euch vom Zweiten nicht schrecken?

146. Rauschmittel verführen zu Geringschätzung des Lebens: Geschäfte werden vernachlässigt, Reichtum verschwendet. Täuschung führt zu unangemessenem Handeln. Aus diesem Grund solltet Ihr Rauschmittel meiden.

147. Spielsucht führt zu Geiz, zu Rücksichtslosigkeit, Hass, Täuschung und Betrug, zu Unbedachtheit, Lügen, sinnlosem Geschwätz und grober Rede. Aus diesem Grund solltet Ihr das Spiel meiden.

148. Begehren nach einer Frau entsteht zumeist aus der Vorstellung, ihr Körper sei rein; in Wirklichkeit aber gibt es nichts Reines im Körper einer Frau.

149. Der Mund ist eine Höhle voll ekligen Speichels Speisereste haften zwischen den Zähnen. Die Nase birgt Rotz, Schleim und Auswurf, aus den Augen fließen Tränen und andere unangenehme Flüssigkeiten.

150. Bauch und Brust sind nichts anderes als eine Herberge für Kot, Urin, Lungen, Leber und so weiter. Wer aber auf Grund seiner Verwirrung eine Frau nicht so sieht, verlangt nach ihrem Körper.

151. So wie der Narr nach einem schön verzierten Gefäß verlangt, das voller Kot ist, so verlangen unwissende, verwirrte weltliche Wesen nach den Frauen.

152. Wenn die Welt so sehr an diesem ewig stinkenden Körper hängt, der dem Anhaften eigentlich ein Ende setzen sollte, wie kann sie dann vom Begehren hin zur Freiheit finden?

153. Wie ein Schwein, das lustvoll nach seiner Suhle voller Kot, Urin und Erbrochenem giert, auf dieselbe Weise verlangt ein Lüstling nach der Suhle voller Kot, Urin und Erbrochenem.

154. Dieser Körper mit seinen vorstehenden Öffnungen, aus denen allerlei unreine Substanzen hervorgehen, wird zum Gegenstand der Lust nur für den Unwissenden.

155. Wenn Ihr doch selbst erkannt habt, wie unrein Kot, Urin und all die anderen Substanzen sind, wie könntet Ihr Euch da noch hingezogen fühlen zu einem Körper, der eben daraus besteht?

156. Warum solltet Ihr lustvolles Begehren empfinden für das, wTas Ihr als unreine Form erkannt habt, die aus einem im Wesen unreinen Keim entstand, aus einer Mischung aus Samen und Blut?

157. Wer aber auf solch einer unreinen Masse liegt, von Haut umfängen, die von diesen Substanzen feucht gehalten wird, der liegt quasi gleich auf der Blase einer Frau.

158. Wenn aller Frauen Körper unrein ist, seien sie nun alt oder jung, hübsch oder hässlich, welche Eigenschaft sollte dann noch Lust einflößen?
159. Wer würde Schmutz begehren, selbst wenn er eine hübsche Farbe hätte, frisch röche oder eine niedliche Form besäße? Dasselbe gilt für den Körper einer Frau.
160. Wie könnte die wahre Natur dieses stinkenden Leichnams, dieser von Haut bedeckten verrotteten Masse, nicht erkannt werden, da er doch so grauenvoll aussieht?
161. „Die Haut ist gar nicht eklig, sie ist wie ein Kleid.“ Wie könnte ein Balg, der solch unreine Ding birgt, nicht selbst unrein sein?
162. Ein äußerlich noch so schöner Topf wird geschmäht, wenn er mit Unrat gefüllt ist. Warum also wird nicht der Körper - voller Unreinheiten und von Natur aus eklig - mit ebenso negativen Worten bedacht?
163. Wenn Unreines dich abstößt, warum nicht auch der Körper, der reine Düfte, Blumenkränze, Nahrung und Flüssigkeit in Unrat verwandelt?
164. Nennen wir nicht alle Unreinheiten von uns und anderen Menschen offen beim Namen? Weshalb nicht auch den Körper, sei es nun unser eigener oder der anderer Menschen?
165. Da Euer eigener Körper mindestens so unrein ist wie der jeder Frau, solltet Ihr Euch da nicht vom Begehren lösen, ob es nun dem Selbst oder anderem gilt?
166. Wenn Ihr Euren Körper wascht, der aus den neun Wunden Substanzen absondert, und immer noch nicht denkt, dass er unrein ist, was für einen Sinn haben [religiöse] Belehrungen dann für Euch?
167. Wer immer Dichtung schreibt, die in zahlreichen Bildern diesen Körper preist, ist nichts als schamlos, nichts als dumm! Wie beschämend ist dies doch, wenn man vor [weise] Wesen tritt!
168. Darüber hinaus streiten die fühlenden Wesen, umfängen von der Dunkelheit des Unwissens, meist über das, was sie begehren wie Hunde um irgendein dreckiges Ding.



169. Wer empfindet keine Erleichterung, wenn eine juckende Wunde gekratzt wird, doch ohne Wunden zu sein ist weit erstrebenswerter. Und so schafft das weltliche Begehren durchaus Vergnügen, doch ohne Begehren zu sein ist bei weitem angenehmer.

170. Wenn Ihr Euch dies vor Augen führt, erlangt Ihr zwar keine Freiheit vom Begehren, doch weil Euer Begehren abnimmt, verlangt es Euch wenigstens nicht mehr nach einer Frau.

171. Wild zu jagen ist die schreckliche Ursache eines kurzen Lebens voller Angst, Leid und Höllenqualen. Daher solltet Ihr Euch stets des Tötens enthalten.

172. Wer Lebewesen absichtlich Angst einflößt, wenn er mit ihnen zusammentrifft, ist ein boshafter Mensch, der einer Gift speienden Schlange gleicht. Sein Wesen ist durch und durch unrein.

173. Wie Regenwolken, die sich zusammenballen, und jeden Bauern erfreuen, so wirkt ein Mensch, bei dessen Anblick die Wesen sich freuen, nur Gutes.

174. So übt Euch pausenlos in guten Taten und gebt alles auf, was ihnen entgegensteht. Wenn Ihr und die Welt nach der Unvergleichlichen Erleuchtung strebt,

175. so wisset, dass sie drei Wurzeln hat: das altruistische Streben nach Erleuchtung, das so fest ist wie der höchste aller Berge; Mitgefühl, das in alle Himmelsrichtungen ausstrahlt; und Weisheit, die nicht auf der dualistischen Sicht beruht.

176. O großer König, vernehmt, wie Euer Körper mit den zweiunddreißig Zeichen der Vollkommenheit eines großen Wesens geschmückt sein wird.

177. Wenn Ihr den Stupas<sup>17</sup> angemessen Verehrung erweist, sowie den Ehrwürdigen, den Höhergestellten und den Älteren, werdet Ihr zum Weltenherrscher werden und Eure glorreichen Hand- und Fußsohlen werden [das Zeichen] des Rades tragen.

178. O König, haltet stets unbeirrbar ein, was Ihr im Hinblick auf die Übungen versprochen habt, dann werdet Ihr zum Bodhisattva werden mit zwei gleich langen Beinen.

179. Durch Freigebigkeit, angenehme Rede, sinnvolles und übereinstimmendes Handeln<sup>18</sup>, werdet Ihr Hände mit schlanken Fingern erhalten, die von Häutchen [aus Licht] zusammengehalten werden.

180. Großzügiges Geben von bester Nahrung und köstlichsten Getränken schenkt Euch weiche Hände und Füße, kräftige Hände, Füße, Schultern und einen ebensolchen Nacken. So wird Euer Körper kräftig gebaut sein wie diese sieben Bereiche.

181. Anderen Wesen niemals zu schaden und Gefangene freizulassen verleiht euch einen schönen, aufrechten, breiten Körperbau, eine beträchtliche Größe, schlanke Finger und kräftige Fersen.

182. Wenn Ihr die gelobten Übungen weitergebt, erlangt Ihr Glanz, eine gute Hautfarbe, schlanke Fesseln und aufrecht stehende Körperbehaarung.

183. Eifer im Streben nach Wissen und in der Ausübung der Künste sowie das Bemühen um Weitergabe von beidem beschert Euch die festen Waden einer Antilope, einen scharfen Verstand und große Weisheit.

184. Wenn Ihr, so andere nach Euren Besitztümern streben, diese ohne zu zögern großzügig verschenkt, werdet Ihr starke Arme und eine gefällige Erscheinung erhalten. Darüber hinaus werdet Ihr zum Beherrscher der Welt werden.

185. Wenn Ihr Freunde versöhnt, die sich entzweit haben, werdet Ihr in der Methode, die glorreichen, geheimen Organe ins Innere des Körpers zu ziehen, der Beste sein.

186. Wenn Ihr gute Häuser verschenkt und sie mit weichen Teppichlagern ausstattet, werdet Ihr eine schöne Hautfarbe erhalten wie makellooses, geläutertes Gold.

187. Wenn Ihr die höchste Macht weggebt und einem Lehrer folgt, wie es sich gehört, wird Euer Haar Euch schmücken und Ihr werdet eine Haarlocke zwischen den Augenbrauen tragen.

188. Angenehme Rede, die jedem gefällt, und das Befolgen der [von anderen erteilten] Lehren schenken Euch gerundete Schultern und einen löwengleichen Oberkörper.

189. Wenn Ihr die Kranken nährt und sie behandeln lasst, werdet Ihr breite Schultern haben, Ihr werdet im natürlichen Zustand leben und alle Geschmäcker werden höchste Feinheit besitzen.

190. Wenn Ihr den Lehren gemäß handelt und andere dazu veranlasst, wird Eure Scheitelerhebung<sup>22</sup> wohl ausgeprägt sein und [Euer Körper] wird symmetrisch gewachsen sein wie ein Bananenbaum.

191. Sprecht Ihr über lange Zeit wahre und sanfte Worte, o König der Menschen, so wird Eure Zunge lang werden und Eure Stimme der Brahmas gleichkommen.

192. Wenn Ihr stets und unausgesetzt die Wahrheit sprecht, werdet Ihr Wangen haben wie ein Löwe, Ruhm erlangen und schwer zu besiegen sein.

193. Bezeugt Ihr anderen Wesen große Achtung, dient ihnen und tut auch sonst, was angemessen ist, so werden Eure Zähne sehr weiß, strahlend und ebenmäßig sein.

194. Durch wahre und nicht-entzweiende Rede über lange Zeit werdet Ihr vierzig kraftvolle Zähne von wundersamer Ebenmäßigkeit erlangen.

195. Blickt Ihr andere Wesen voller Liebe an ohne Gier, Hass oder Täuschung, werden Eure Augen strahlend blau sein und lange Wimpern haben wie die eines Stiers.

196. Dies sind, kurz gesagt, die zweiunddreißig Merkmale der Vollkommenheit eines Löwen unter den Wesen sowie deren Ursachen.

197. Die achtzig Merkmale der Schönheit entstehen aus Liebe als ihrer hinreichenden Ursache. Doch weil dieser Brief sonst zu lang wird, werde ich sie, o König, hier nicht aufzählen.

198. Von allen Weltenherrschem heißt es, sie hätten diese Eigenschaften. Und doch reichen ihre Reinheit, Schönheit und Pracht nicht im Mindesten an die eines Buddha heran.

199. Die glückverheißenden Zeichen und die Merkmale der Schönheit eines Weltenherrschers, [können], so heißt es, aus einer einzigen Ursache entstehen: den Glauben an den König der Überwinder.

200. Und doch kann diese Tugend, selbst wenn sie einsgerichtet über hundert Mal zehn Millionen Zeitalter geübt wird, nicht eine der Haarwurzeln eines Buddha hervorbringen. So wie das Strahlen der Sonne nur entfernt dem der Glühwürmchen ähnelt, so ähneln die Merkmale eines Buddha nur entfernt denen der Weltenherrscher.

Hiermit geht das zweite Kapitel der *Juwelenkette* mit der Überschrift „Das Verflochtene“ zu Ende.

### 3. Kapitel: Die Ansammlungen auf dem Weg zur Erleuchtung

201. Großer König, höre nun aus den großen Schriften des Großen Fahrzeugs, wie die Merkmale eines Buddha aus unvorstellbarem Verdienst entstehen.

202. Das Verdienst, das alle Einsam Verwirklichten, alle Lernenden und Nicht-mehr-Lernenden entstehen lässt, und alles Verdienst dieser vergänglichen Welt ist grenzenlos wie das Universum selbst.

203. Wenn dieses Verdienst verzehnfacht wird, entsteht daraus eine Haarwurzel des Buddha. Alle Haarwurzeln eines Buddha entstehen auf diese Weise.

204. Vergrößert man das Verdienst, das alle Haarwurzeln des Buddha hervorbringt, um das Einhundertfache, dann erst kann daraus eine der glückverheißenden Schönheiten entstehen.

205. O König, so viel Verdienst, als nötig ist, um eine der glückverheißenden Schönheiten zu erzeugen, so viel Verdienst wird gebraucht, um jede von ihnen hervorzubringen.

206. Vergrößert man nun das Verdienst, welches die achtzig Schönheiten hervorbringt, um das Einhundertfache, dann erst kann daraus eines der Merkmale der Vollkommenheit entstehen.

207. Vermehrt man aber das unglaubliche Verdienst, das zur Ursache der zweiunddreißig Merkmale wird, um das Eintausendfache, dann entsteht daraus der Haarschmuck1, welcher dem Vollmond am Himmel gleicht.

208. Durch hunderttausendfaches Vermehren von Verdienst entsteht die Scheitelerhebung, die letztendlich des Beschützers Haupt zieren wird, auch wenn sie unsichtbar ist. Wird aber das Verdienst, aus dem die Scheitelerhebung entsteht, hunderttausend Mal zehnmillionenfach vermehrt, kann daraus erst der Wohlklang der Stimme eines Buddha mit ihren sechzig Qualitäten entstehen.

209. Obwohl dieses Verdienst grenzenlos scheint bezeichnet man es, um der Kürze willen, als Verdienst mit Maß, so wie man [das Verdienst der] Welt kurz als in den zehn Richtungen enthalten bezeichnet.

210. Wenn also die Ursachen des Formkörpers eines Buddha so vielfältig sind wie die Welt, wie könnten dann die Ursachen des Wahrheitskörpers ermessen werden?

211. Selbst wenn in der Welt der Erscheinungen kleine Dinge große Wirkungen hervorrufen können, sollte man den Gedanken, die unermesslichen Ursachen der Buddhaschaft hätten messbare Wirkungen, vollkommen aufgeben.

212. Der Formkörper eines Buddha erwächst aus der Ansammlung von Verdiensten. Der Wahrheitskörper, o König, erwächst kurz gesagt aus der Ansammlung von Weisheit.

213. Diese beiden Ansammlungen sind die Ursachen für das Erreichen der Buddhaschaft. Es lässt sich also zusammenfassend sagen: Hört nie auf, Verdienst und Weisheit anzusammeln.

214. Glaubt nicht, dass Ihr nicht fähig sein könntet, genug Verdienst für die Erleuchtung [anzusammeln], denn kluges Überlegen und die Schriften geben uns den Mut zurück.

215. So wie in allen Himmelsrichtungen Raum, Erde, Wasser, Feuer und Wind keine Grenzen haben, so ist auch die Zahl der leidenden Wesen grenzenlos.

216. Das Mitgefühl der Bodhisattvas bewirkt, dass sie alles daran setzen, die zahllosen fühlenden Wesen aus dem Kreislauf des Leidens heraus und zur Buddhaschaft zu führen.

217. Ob sie schlafen oder wachen, jene, die [solches Mitgefühl] erlangt haben und darin beständig bleiben, auch wenn sie nicht ständig bewusst darauf bedacht sind,

218. erwerben stets Verdienste, die ebenso unzählig sind wie die fühlenden Wesen, denn die fühlenden Wesen können nicht gezählt werden. Wisset daher, dass, da [ihre Ursachen] ohne Zahl sind, Buddhaschaft ohne Grenzen nicht schwer zu verwirklichen ist.

219. [Bodhisattvas] verweilen unermessliche Zeit [ in der Welt]: Für die unzähligen verkörperten Wesen streben sie nach den grenzenlosen [guten Eigenschaften] der Erleuchtung und vollbringen zahllose tugendhafte Taten.

220. Wohl ist die Erleuchtung grenzenlos, doch wie könnten die Bodhisattvas sie nicht erlangen, wo sie sich doch den vier unermesslichen Ansammlungen widmen. Daher müssen sie letztlich doch nicht allzu lange warten.

221. Die grenzenlose Ansammlung von Verdienst und die grenzenlose Ansammlung von Weisheit entwurzeln schnell und gründlich körperliches wie geistiges Leid.

222. Die körperlichen Leiden einer schlechten Wiedergeburt wie Hunger und Durst entstehen aus negativen Taten. Bodhisattvas verüben keine negativen Taten. Auf Grund ihres verdienstvollen Handelns haben sie in all ihren Leben kein körperliches Leiden mehr zu erdulden.

223. Die geistigen Leiden von Begehren, Hass, Furcht, Lust und so weiter entstehen aus Unwissenheit. Doch der Bodhisattva weiß, dass sie keine Grundlage besitzen, und legt so alles geistige Leiden ab.

224. Da der Bodhisattva nicht mehr bedrängt wird von körperlichem und geistigem Leid, wie sollte es ihm da schwer fallen, die Wesen aller Welten zu führen?

225. Auch für eine kurze Weile ist Leid schwer zu ertragen. Wie viel schwerer ist dies erst für lange Zeit! Doch was kann einem vollkommen glücklichen Wesen, welches das Leid besiegt hat, noch etwas anhaben - und sei es auch über lange Zeit?

226. Er hat körperliches Leid besiegt: Wie sollte er da noch geistiges Leid erfahren? Sein Mitgefühl lässt ihn das Leid der Welt empfinden und bewirkt, dass er so lange Zeit darin verweilt.

227. Glaubte nicht an Euer Unvermögen. Denkt nicht: „Wie weit ist doch die Buddhaschaft entfernt!“ Strebt stattdessen unermüdlich, die Ansammlungen zu vervollkommen, gute Eigenschaften zu fördern und schlechte abzulegen.

228. Erkennt, dass Gier, Hass und Unwissenheit Fehler sind. Gebt sie restlos auf. Erkennt, dass Nicht-Gier, Nicht-Hass und Nicht-Unwissenheit gute Eigenschaften sind. Strebt nach ihnen mit aller Kraft!

229. Gier führt zur Wiedergeburt als Hungergeist. Hass führt zur Wiedergeburt in der Hölle. Unwissenheit führt meist zur Wiedergeburt im Tierreich. Wer diesen Wiedergeburten Einhalt gebietet, wird ein Gott oder Mensch.

230. Beseitigen der Fehler und Einüben guter Eigenschaften, das ist die Praxis jener, die den hohen Zustand anstreben. Vollkommene Beseitigung der (irrigen) Anschauungen durch Bewusstheit [der Wirklichkeit] ist die Praxis jener, die nach letztendlicher Güte streben.

231. Gebt Euch Mühe, achtungsvoll in großer Zahl Statuen des Buddha, Denkmäler<sup>5</sup> und Tempel zu errichten. Stellt Wohnstätten zur Verfügung sowie Reichtümer ohne Zahl.

232. Lasst bitte aus allen kostbaren Substanzen Bildnisse des Buddha anfertigen, in schöner Proportion, gut gearbeitet, auf einem Lotusblatt sitzend, und mit den kostbaren Substanzen geschmückt.

233. Unterstützt mit aller Kraft die kostbare Lehre und die Gemeinde der Mönche und Nonnen. Sorgt für die Verzierung der Stupas mit Gold- und Juwelenfriesen.

234. Schmückt die Stupas mit Blumen in Silber und Gold, mit Diamanten, Korallen und Perlen; mit Smaragden, Tigeraugen und Saphiren.

235. Wer die Verkünder der Lehre ehren will, tut, was ihnen Freude bereitet: gibt Güter und Dienstbarkeit [als Opfertätigkeiten] und gründet sein Leben fest auf die Lehre.

236. Er lauscht den Lehrern voller Ehrerbietung und Respekt, dient ihnen, wendet sich im Gebet an sie. Und er zollt voller Achtung den [anderen] Bodhisattvas Verehrung.

237. Den anderen aber, den Furt-Bereitern, lasst weder Achtung noch Verehrung zuteil werden. Denn dadurch könnten die Unwissenden einer falschen Weitsicht verfallen.

238. Spendet Bücher und Pergamente gefüllt mit dem Wort des Königs der Überwinder und mit den Kommentaren, die aus diesem hervorgingen, sowie die Werkzeuge, um sie zu schreiben: Tinte und Feder.

239. Um Wissen und Weisheit zu fördern, sorgt, wo immer eine Schule ist, für den Lebensunterhalt der Lehrer und lasst ihnen Land [zur Selbstversorgung] zuweisen.

240. Um das Leiden der fühlenden Wesen, der Alten, Jungen und Gebrechlichen, zu lindern, solltet Ihr in den Gebieten, [über die Ihr herrscht,]<sup>9</sup> Ärzte und Barbieri durch das Land schicken.

241. O Herr hoher Weisheit, bitte sorgt für Herbergen, Lustgärten, Deiche, Teiche, Gästehäuser, Wasserstellen, Betten, Nahrung, Heu und Holz.

242. Bitte richtet Gästehäuser ein in allen Orten, in Tempeln und in großen Städten. Lasst Wasserstellen graben an allen trockenen Straßen.

243. Übt immer Mitleid mit jenen, die krank, schutzlos und vom Leid geschlagen sind, den niederen Ständen und den Armen. Achtet besonders darauf, sie zu speisen.

244. Bevor Ihr Bettler und Mönche nicht angemessen mit Essen und Trinken entsprechend der Jahreszeit versorgt habt, sowie mit Gemüse, Getreide und Früchten, solltet Ihr selbst nichts zu Euch nehmen.

245. An den Wasserstellen lasst Schuhe bereitstellen, Schirme, Siebe, Pinzetten, um eingetretene Dornen zu entfernen, Nadel, Faden und Fächer.

246. In die Wassergefäße dort füllt die drei heilenden Früchte, die drei Arzneien, die vom Fieber befreien, sowie Butter, Honig, Heilmittel für die Augen und für Vergiftungen. All dies lasst mit Mantras und Anweisungen versehen.



247. Neben die Arzneien lasst Salben für den Körper, Salben für Füße und Kopf legen. Stellt Wolle, Hocker und Haferschleimsuppe bereit sowie Krüge [für das Wasser], Kochtöpfe, Beile und so weiter.

248. Lasst kleine Gefäße in den Schatten stellen mit Sesam, Reis, Getreide, Gemüse, Melasse und gutem Wasser.

249. Am Eingang zu Ameisenhügeln lasst vertrauenswürdige Menschen Futter, Wasser, Zucker und kleine Getreidehaufen bereitstellen.

250. Vor und nach dem Essen sorgt dafür, dass Hungergeister, Hunde, Ameisen, Vögel und so weiter ein angemessenes Nahrungsoffer erhalten.

251. Sorgt weiterhin für die Verfolgten, für jene, deren Ernte ausfiel, für die vom Schicksal oder der Pest Geschlagenen, sowie für jene, die in eroberten Gebieten leben.

252. Lasst von Missernten betroffenen Bauern Saatgut zukommen und alles, was sie zum Leben brauchen. Senkt die hohen Steuern [die ihnen von Eurem Vorgänger auferlegt wurden]. Und verringert den Steuersatz [auf die Ernte].

253. Schützt [die Armen] vor der leidvollen Erfahrung, sich [Euren Reichtum] zu wünschen. Führt keine neuen Abgaben ein und senkt jene, die zu hoch sind. Angereiste [fremde Händler] befreit von dem Ärgernis, vor Euren Toren warten zu müssen.

254. Bekämpft Raub und Diebstahl in Eurem Land und in anderen Gegenden. Sorgt für angemessene Preise, die [auch in Zeiten der Knappheit] nicht in den Himmel schießen.

255. Ihr solltet Euch [den Rat], den Eure Minister Euch erteilen, gut anhören und ihn stets beherzigen, wenn er der Welt dienlich ist.

256. So wie Ihr Euren Geist auf das richtet, was Euch am besten dient, so sollt Ihr Euren Geist auch darauf richten was Ihr für andere zu tun vermögt.

257. Seid anderen Menschen zu Diensten, und sei es nur für einen Augenblick, so wie Erde, Wasser, Feuer, Wind, Heilmittel und Wälder [einfach für alle da sind].

258. Denn sogar auf der siebten Bodhisattva-Stufe entsteht Verdienst, so grenzenlos wie der Himmel, im Bodhisattva, der mit Freuden all seinen Reichtum verschenkt.
259. Lasst alle, die danach streben, mit schönen, wohl geschmückten Frauen zusammen sein, und Ihr werdet die Gabe erlangen, die gute Lehre besser zu behalten.
260. Einst sorgte der Überwinder für die Befriedigung aller Bedürfnisse und ließ achtzigtausend Mädchen holen, die über alle Vorzüge verfügten.
261. Fürsorglich versorgt die Bettler mit verschiedensten, glänzenden Gewändern, mit Schmuck und duftenden Essenzen, Girlanden und sonstigen Annehmlichkeiten.
262. Wenn Ihr den Allerärmsten, die keine Gelegenheit haben, die Lehre [zu studieren] [Mittel und Wege] dazu verschafft, dann wisset, dass es kein größeres Gut gibt / als dieses.
263. Jenen, denen es zuträglich ist, mögt Ihr das stärkste Gift geben. Doch hütet Euch, jenen Leckerbissen zuzustecken, denen dies nicht im Gerings-ten nützt.
264. Wurde man von einer Schlange in den Finger gebissen, so heißt es, man schneide diesen besser ab. Ähnlich lehrt der Überwinder, könne man anderen kurzfristig Unbehagen<sup>18</sup> schaffen, wenn ihnen dies nützt.
265. Haltet die vorzügliche Lehre und ihre Verkünder in höchsten Ehren. Lauscht der Lehre voll Ehrerbietung und gebt sie an andere weiter.
266. Vergnügt Euch nicht an weltlichem Geschwätz. Sucht Eure Freuden vielmehr in dem, was die Welt übersteigt. Sorgt dafür, dass in anderen Wesen jene guten Eigenschaften entstehen, die Ihr auch für Euch selbst [wünschen würdet].
267. Und lasst es nicht beim Hören der Lehre bewenden. Untersucht sie vielmehr auf ihre Bedeutung und gebt Euch Mühe, sie zu behalten. Bitte achtet immer darauf, den Lehrern Geschenke anzubieten.
268. Rezitiert nicht [die Schriften] weltlich gesonnener Nihilisten und ähnlicher Denker. Stürzt Euch nicht aus Stolz in Diskussionen. Preist nicht Eure guten Qualitäten, sondern lobt die guten Qualitäten selbst Eurer Feinde.

269. Treibt [in der Diskussion] den Angriff nicht zu weit. Sprecht über andere nicht in böser Absicht Setzt euch vielmehr still für Euch mit Euren Fehlern auseinander.

270. Reißt in Euch vollkommen jene Mängel aus, die der Weise an anderen Wesen beklagt. Dann werdet Ihr durch Euren Einfluss andere dazu bringen, dasselbe zu tun.

271. Betrachtet den Schaden, den andere Euch zufügen, als Frucht Eurer früheren Taten und vermeidet so Ärger. Handelt so, dass kein künftiges Leid mehr entsteht: Auf diese Weise werden all Eure Fehler verschwinden.

272. Ohne Hoffnung auf Lohn sollt Ihr anderen beistehen. Tragt Euer Leid allein, doch teilt Eure Freuden mit dem geringsten aller Bettler.

273. Blast Euch nicht auf, selbst wenn Ihr den Reichtum der Götter besäße. Lasst Euch nicht gehen, selbst wenn Ihr arm seid wie ein Hungergeist

274. Um Eures Heiles willen sprecht stets die Wahrheit. Selbst wenn Ihr dadurch Euren Tod riskiert oder Euer Reich aufs Spiel setzt: Sprecht niemals anderes als die Wahrheit.

275. Folgt immerzu den Grundregeln rechten Tuns, so wie sie hier dargelegt wurden. Auf diese Weise, o Ruhmreicher, werdet Ihr zum besten Herrscher, den die Welt je gesehen hat.

276. Untersucht alles eingehend, bevor Ihr zur Tat schreitet. Da Ihr die Dinge seht, wie sie sind, solltet Ihr Euch nicht auf andere stützen.

277. Durch solches Tun wird Eure Herrschaft glückbringend sein, der weite Baldachin des Ruhms wird sich in alle Himmelsrichtungen ausdehnen und Eure Beamten und Minister werden Euch achten.

278. Ursachen für den Tod gibt es viele, für das Leben aber nur wenige, und auch diese können zur Ursache des Todes werden, daher solltet Ihr eifrig die drei Tugenden üben.

279. Übt Ihr Euch fleißig in den drei Tugenden, entsteht daraus geistiges Glück für Euch und für die Welt. Beides ist in höchstem Maße förderlich.

280. Die Übung wird dafür sorgen, dass Ihr voller Glück einschlafst und ebenso glücklich wieder erwacht. Da selbst Eure innerste Natur ohne Fehler ist, werden sogar Eure Träume glücklich sein.

281. Achtet darauf, Euren Eltern zu dienen, den Obersten Eures Geschlechts Respekt zu zollen, Eure materiellen Mittel klug zu verwenden, geduldig und großzügig zu sein sowie stets freundliche Rede zu führen, die wahr ist und keine Samen der Zwietracht sät.

282. Solcherlei Übung während einer ganzen Lebenszeit wird Euch zum König der Götter machen. Gebt Ihr sie auch dann nicht auf, werdet Ihr König der Götter bleiben. Daher solltet Ihr Euch stets dieser Übung widmen.

283. Doch sogar wenn Ihr dreimal täglich je dreihundert Schüsseln Nahrung spendet, werdet Ihr dadurch nicht so viel Verdienst erlangen wie durch einen Augenblick der Liebe.

284. Obwohl die Liebe Euch keine Befreiung schenkt, so erreicht Ihr durch sie doch die acht guten Eigenschaften der Liebe: Götter und Menschen werden Euch wohlgesonnen sein. Auch nicht-menschliche Wesen<sup>21</sup> werden Euch beschützen.

285. Ihr werdet Euch zahlloser geistiger und [körperlicher] Annehmlichkeiten erfreuen. Gift und Waffengewalt können Euch nicht verletzen. Mühelos werdet Ihr all Eure Ziele erreichen und am Ende im Reich Brahmas wiedergeboren werden.

286. Wenn Ihr in den fühlenden Wesen den Wunsch, nach Erleuchtung zu streben, erweckt und bestärkt, wird Euer Streben nach Erleuchtung so stark und festgefügt sein wie der König der Berge.

287. Euer Glaube wird Euch ausreichend Muße<sup>23</sup> schenken. Eure Ethik wird Euch vom Rückfall in schlechte Wiedergeburten bewahren. Macht Ihr Euch aber mit der Leerheit vertraut, so erlangt Ihr die Loslösung von allen Erscheinungen.

288. Wenn Euer Geist nicht wankt, werdet Ihr Gewähr sein erlangen. Durch Nachdenken wird Eure Intelligenz gestärkt. Wenn Ihr anderen Wesen Achtung entgegenbringt, werdet Ihr die Bedeutung der Lehren verstehen. Wenn Ihr die Lehre bewahrt, werdet Ihr Weisheit erlangen.

289. Sorgt Ihr dafür, dass die Lehre ohne Behinderungen erteilt und vernommen werden kann, werdet Ihr zum Gefährten der Buddhas und schnell Eure Ziele verwirklichen.

290. Durch Nicht-Anhaftung entschlüsselt Ihr die Bedeutung [der Lehren]. Durch Großzügigkeit werden Eure materiellen Mittel anwachsen. Enthaltet Euch des Stolzes, und Ihr werdet zum Haupt [all derer, denen man Achtung entgegenbringt]. Geduldiges Studium der Lehre wird Euer Gedächtnis stärken.

291. Seid Ihr freigebig mit den fünf wesentlichen Gaben<sup>25</sup> und gewährt den Ängstlichen Zuflucht, so werden Dämonen Euch nichts anhaben können und Ihr werdet zum Ersten der Mächtigen.

292. Opfert Ihr Butterlampen an den Stupas und weitere Lampen an dunklen Orten sowie das Öl, das sie dauerhaft brennen lässt, werdet Ihr das göttliche Auge erlangen.

293. Gebt Ihr Musikinstrumente und Glocken sowie Trommeln und Trompeten für den Dienst in den Stätten der Verehrung, werdet Ihr das göttliche Ohr erlangen.

294. Wenn Ihr nicht über anderer Menschen Fehler und Gebrechen sprecht, sondern schweigt und Ihre Gefühle schont, werdet Ihr im Geist anderer Wesen lesen können.

295. Wenn Ihr anderen Schuhe schenkt oder eine Sänfte, wenn Ihr den Schwachen dient und Lehrern Transportmittel zur Verfügung stellt, erlangt Ihr die Fähigkeit, viele Körper an verschiedenen Orten hervorzubringen.

296. Wenn Ihr im Sinne der Lehre handelt, Euch an die Schriften der Lehre erinnert und ihre Bedeutung versteht, wenn Ihr sodann die Lehre fehlerlos weitergibt, werdet Ihr Euch all Eurer Lebenszeiten erinnern können.

297. Wer gründlich, wahrhaft und richtig erkannt hat, dass alle Phänomene nicht ihrem Wesen nach existieren, wird die sechste Art des überweltlichen Wissens erlangen: das vollkommene Erlöschen aller befleckten Anschauung.

298. Entwickelt Ihr in der Meditation die Weisheit der Wirklichkeit, die [für alle Erscheinungen] gilt und vom Mitgefühl für alle lebenden Wesen befruchtet wird, werdet Ihr zum Siegreichen mit allen höchsten Eigenschaften.

299. Durch zahllose reine Wünsche wird Euer Buddha-Land gereinigt. Opfert Ihr den Königlichen Überwindern, werdet Ihr grenzenloses Licht verströmen.

300. Seid euch daher des Zusammenhangs von Ursache und Wirkung stets bewusst und steht anderen wahrhaft hilfreich zur Seite. Dies allein hilft am Ende Euch selbst.

Hiermit endet das dritte Kapitel der *Juwelenkette* mit der Überschrift „Eine Zusammenfassung der Ansammlungen auf dem Pfad zur Erleuchtung“.

#### 4. Kapitel: Die rechte Staatsführung des Königs

301. Da Könige, die sich nicht dem rechten Handeln widmen und Sinnloses tun, vom Volk durchaus geschätzt werden, ist es schwer festzustellen, was vom Volk angenommen wird und was nicht. Daher ist kaum mit Sicherheit zu sagen, was [zur Sprache] gebracht werden kann und was nicht.

302. Da es nicht einfach ist, anderen Menschen nützliche, doch unangenehme Worte zu sagen, was sollte ich, ein Mönch, Euch sagen, der Ihr ein König und ein großer Herrscher seid?

303. Doch weil ich Euch schätze und Mitgefühl für alle Wesen empfinde, werde ich ohne zu zögern alles zur Sprache bringen, was hilfreich ist, selbst wenn es unangenehm ist.

304. Der Erhabene lehrte, dass man Schülern die Wahrheit im rechten Moment und voller Mitgefühl aufzeigen müsse, damit sie ihren Sinn erfassen und sie als heilsam und annehmbar erkennen. Aus diesem einzigen Grund sage ich Euch all dies.

305. O Ihr, der Ihr im Glauben beständig seid, wenn wahre Worte sanft gesprochen werden, sollten sie ihrem Zweck entsprechend vernommen werden, wie Wasser, das zum Baden gedacht ist, als solches genutzt wird.

306. Merkt auf, denn was ich Euch sage, wird Euch sowohl hier als auch anderswo nutzen. Setzt es in die Tat um, um Euch und anderen zu helfen.

307. Wenn Ihr an Eurem Reichtum, den einstige Freigebigkeit Euch eintrug, die Bedürftigen nicht teilhaben lasst, dann werden Eure Anhaftung und Undankbarkeit dazu führen, dass ihr in künftigen Leben nicht mehr über Reichtum verfügt.

308. Kein Arbeiter schafft Euch in dieser Welt ohne Lohn Vorräte herbei. Der einfache Bettler jedoch trägt ohne jedes Handgeld [alles, was Ihr ihm gebt] hundertfach in Euer nächstes Leben.

309. Seid immer von noblestem Geiste, sodass Euch noble Taten im Herzen erfreuen. Denn aus noblen Taten entstehen alle noblen Wirkungen.

310. Schafft [Klöster und andere] Fundamente für die Lehre, in denen die drei Juwelen eine Heimstatt finden und hohen Ruf erlangen. Schafft Fundamente, die ein weniger edler König sich nicht einmal hätte ausmalen können.

311. O König, es ist aber besser, dann keine Fundamente zu legen, wenn diese mächtige Könige nicht beeindruckt werden können, denn [solche Zentren der Lehre] werden nach Eurem Tod keinen Ruhm erlangen.

312. Wendet all Euren Reichtum für Euer nobles Tun auf, sodass die Noblen frei von Stolz werden, die [Gleichgesinnten] Freude erfahren und die Neigungen der niedrig Gesonnenen umgekehrt werden.

313. All Euren Besitz müsst Ihr [im Tod] aufgeben, und machtlos geht Ihr fort von hier. Doch was Ihr im Sinne der Lehre einsetzt, geht Euch [als gutes Karma] voran.

314. Wenn alle Besitztümer eines einstigen Königs auf seinen Nachfolger übergehen, welchen Nutzen zieht der König daraus für seine Praxis, sein Glück, seinen Ruf?

315. Reichtum so zu verwenden bringt Glück schon in diesem Leben. Wer so gibt, erlangt aber auch Glück in der Zukunft. Wer ihn jedoch verschwendet, ohne ihn zu nutzen, erntet nur Unglück. Wie sollte daraus Glück entstehen?

316. Im Tode verliert Ihr Eure Macht und könnt nichts mehr geben, weil Eure Minister Euch daran hindern werden. Schamlos werden sie ihre Zuneigung zu Euch vergessen und sich dem neuen König andienen wollen.

317. Also sorgt dafür, dass Euer Reichtum jetzt zur Grundlage der Lehre wird, solange Ihr noch gesund seid. Denn Ihr lebt inmitten zahlloser Todesursachen wie eine Flamme im Luftzug.

318. Sorgt für die Erhaltung anderer Zentren der Lehre, die von früheren Königen gestiftet wurden, sodass die Tempel und alles andere genauso gut erhalten bleiben wie einst.

319. Gebt sie in die Obhut jener, die tugendvoll sind und anderen nicht schaden wollen, die ihre Gelübde halten, Besuchern freundlich begegnen, die wahrheitsliebend, geduldig, friedfertig und immer eifrig sind.

320. Tragt Sorge, dass Blinde, Kranke und niedrig Gestellte, Schutzlose, Arme und Verkrüppelte alle gleichermaßen zu essen und zu trinken erhalten, ohne es auch nur einen Tag zu vergessen.

321. Lasst den Praktizierenden, die nicht danach verlangen, Schutz und Unterstützung in jeglicher Form zukommen, selbst wenn sie nicht in Euerem Reich leben, sondern in dem anderer Könige.

322. Bestimmt in den Zentren der Lehre Menschen zu Verwaltern, die weder nachlässig noch gierig sind, sondern geschickt und der Lehre verpflichtet, fest entschlossen, niemandem zu schaden.

323. Ernennt Minister, welche gute Politik machen, die Lehre praktizieren und höflich sind, rein, auf Harmonie bedacht, unverzagt, von guter Familie, von einwandfreier Ethik und voller Dankbarkeit.

324. Ernennt Generäle, die großzügig sind, ohne Anhaftung, tapfer, freundlich, solche, die [den Staatsschatz] weise nutzen, gewissenhaft und beständig sind, sowie die Lehre praktizieren.

325. Ernennt Verwalter von reifem Alter, der Religion zugeneigt, rein und tüchtig, die wissen, was getan werden muss, und die die [königlichen] 8 Gesetze kennen, ältere Menschen, die etwas von politischem Handeln verstehen, die untadelig und von freundlichem Wesen sind.

326. Lasst Euch von Ihnen Monat für Monat über Einnahmen und Ausgaben berichten. Wenn Ihr ihre Berichte gehört habt, entscheidet selbst, was zu tun ist für die Zentren der Lehre und alles andere.



327. Wenn Eure Herrschaft für die Lehre existiert und nicht für Ruhm oder Gier, dann wird sie tausendfach Frucht tragen. Wenn nicht, wird sie nur Unglück zeitigen.

328. O König der Menschen, da in dieser Welt heute nahezu ein jeder bereit ist, dem anderen zu schaden, hört zu, wie Ihr Eure Regierungsgeschäfte und Eure Praxis ausüben sollt

329. Lasst immer viele Menschen um Euch sein, die reich an Erfahrung sind, aus guter Familie stammen, wissen, was gute Politik ist, und vor Bösem zurückschrecken, angenehme Menschen, die wissen, was getan werden muss.

330. Selbst für jene, die ihr mit Geldbußen belegt, ins Gefängnis geworfen oder auf andere Art gestraft habt, solltet Ihr, der Ihr vom kostbaren Nass des Mitgefühls durchtränkt seid, liebevoll Sorge tragen.

331. O König, Euer Mitgefühl sollte stets in Euch eine Haltung der Uneigennützigkeit wach halten; in der Ihr für all jene verkörperten Wesen sorgt, die schlimme Taten begangen haben.

332. Besonders stark sollte Euer Mitgefühl für jene sein, die schreckliche Untaten begangen haben, die Mörder. Jene, die gestrauchelt sind, sind die besten Gefäße für Menschen, deren Großmut keine Grenzen kennt.

333. Entlasst die schwächeren Gefangenen nach einem oder fünf Tagen aus dem Gefängnis. Gebt Euch nicht dem Glauben hin, dass die anderen ihre Entlassung nicht verdienen.

334. Für jeden Einzelnen von ihnen, den Ihr nicht freilassen wollt, habt Ihr die Gelübde [des Laiengläubigen] verletzt. Wer jedoch die Gelübde verletzt, sammelt immer mehr Fehler an.

335. Solange die Gefangenen nicht freigelassen werden können, sollten sie menschenwürdige Bedingungen genießen. Barbier, Bad, Essen, Trinken, Heilmittel und Kleidung<sup>9</sup> stellt Ihnen zur Verfügung.

336. So wie ein unverständiges Kind gestraft wird, aus dem Wunsch heraus, es möge daraus lernen, so sollte alle Strafe von Mitgefühl getragen sein und nicht vom Hass oder vom Wunsch nach Reichtum.

337. Sobald Ihr jene, die zornvoll morden, ausgemacht und erkannt habt, verbannt sie aus dem Reich, ohne sie zu töten oder zu quälen.

338. Um stets die Kontrolle<sup>10</sup> zu behalten, sorgt dafür, dass das Auge Eurer Agenten das ganze Land erfasst bleibt gewissenhaft und achtsam und tut, was in Einklang mit der Lehre steht.
339. Jenen, die sich als Fundamente guter Eigenschaften erweisen, bezeugt Respekt, indem ihr sie mit Geschenken und Achtung ehrt und ihnen jeden Dienst erweist. Auf diese Weise ehrt auch alle anderen.
340. Gerne lässt der Vogelschwarm der Menschheit sich nieder auf jenem königlichen Baum, der den Schatten der Geduld spendet, Blüten der Achtung treibt, und die prallen Früchte großzügigen Gebens hervorbringt.
341. Könige, deren innerste Natur die Großzügigkeit ist, werden geschätzt, wenn sie stark sind, wie eine Süßigkeit, die außen mit Kardamom oder Pfeffer gewürzt ist.
342. Wenn Ihr auf diese Weise denkt, wird Eure Herrschaft nicht ins Verderben führen. Sie wird auf den Gesetzen beruhen und die Religion nicht verachten, sondern sie ehren und fördern.
343. Habt Ihr Euer Reich doch nicht aus einem früheren Leben mitgebracht und werdet es ins nächste nicht mitnehmen. Religiöse Praxis hat es Euch beschert, daher wäre es verfehlt, gegen die Lehre zu handeln.
344. O König, bemüht Euch, dauerhafte Armut und Bedrängnis von Eurem Reich abzuwenden, indem Ihr Eure königlichen Mittel [nicht missbraucht].
345. O König, bemüht Euch, in der Folge die Schätze Eures Reiches zu mehren, indem Ihr Eure königlichen Mittel [richtig einsetzt].
346. Obwohl die Weltenherrscher über die vier Kontinente herrschen, sind ihre Vergnügungen doch nur zweifacher Natur: körperliche und geistige Lust.
347. Körperliche Lust ist nichts anderes als das Nachlassen des Schmerzes. Geistige Lust besteht nur im Kopf, wird nur durch Denken geschaffen.
348. Die ganze Vielfalt des Lustempfindens ist nur eine Atempause im Leid oder einfach [eine Schöpfung] des Denkens. Daher hat es keine wirkliche Bedeutung.

349. Eines nach dem anderen kann genossen werden, seien dies nun Kontinente, Länder, Städte, Heimstätten, Sänften, Sitzgelegenheiten, Kleidung, Betten, Essbares, Trinkbares, Elefanten, Pferde und Frauen.

350. Wenn der Geist eines [dieser Dinge als Objekt] erfasst, dann entsteht daraus ein Lustgefühl. Doch da er gleichzeitig den anderen Objekten keine Aufmerksamkeit widmet, haben sie in diesem Augenblick [als Ursache von Lust] keine Bedeutung mehr.

351. Wenn [alle] fünf Sinne, das Auge und so weiter, [gleichzeitig] ihre jeweiligen Objekte erfassen, umfasst der [lustvolle] Gedanke doch nicht alle zugleich, daher verursachen in diesem Moment keineswegs alle Sinne Lust.

352. Wann immer eines der [fünf] Sinnesobjekte vom zugehörigen Sinn [als lustvoll] erfasst wurde, dann werden die verbleibenden [Objekte] von den verbleibenden [Sinnen] nicht erfasst, da sie in diesem Augenblick keine Ursache von Lust sind.

353. Der Geist nimmt das Bild eines vergangenen Objekts auf, das von den Sinnen aufgenommen wurde, und malt es sich nun als lustvoll aus.

354. Ein Sinn also, der hier [in der Welt] ein Objekt [scheinbar] erkennt, ist ohne dieses Objekt bedeutungslos, so wie das Objekt ohne seinen Sinn keine Bedeutung hat.

355. Wie ein Kind, das nur geboren wird, wenn es von Vater und Mutter gezeugt wird, so kann ein [visuelles] Sinnenbewusstsein nur in Abhängigkeit von Auge und Form entstehen.

356. Vergangene und künftige Objekte sowie die Sinne haben keine Existenz. Dies gilt auch für gegenwärtige Objekte, da sie sich von beidem nicht unterscheiden.

357. Wie das Auge fälschlich eine im Kreis geschwungene Fackel als Feuerad wahrnimmt, so nehmen die Sinne gegenwärtige Objekte [als wirklich] wahr.

358. Die Sinne und ihre Objekte werden als aus den vier Elementen bestehend angesehen. Da die Elemente ihrem Wesen nach keine Existenz haben, haben auch die Sinne und deren Objekte keine Existenz.

359. Wären die Elemente voneinander gesondert, folgte daraus, dass es Feuer ohne Brennstoff gäbe. Wären sie vermischt, hätte keines einen eigenen Charakter. Auf diese Weise können alle Elemente betrachtet werden.

360. Da die Elemente also in zweierlei Hinsicht keine Existenz haben, hat folglich auch keine Existenz, was aus ihnen zusammengesetzt ist. Da also das Zusammengesetzte keine Existenz besitzt, kann keine Form auf solche Weise Bestand haben.

361. Da Bewusstsein, Empfindungen, Unterscheidungen und geistige Regungen zusammen und für sich keine wahrhafte Existenz besitzen, hat auch [das Lustempfinden] keine letztendliche Existenz.

362. So wie ein Nachlassen des Schmerzes als Lust empfunden wird, so wird die Beendigung des Vergnügens als Schmerz wahrgenommen.

363. Auf diese Weise wird jede Anhaftung ans Streben nach Lustgewinn sowie die Anhaftung an die Beendigung von Schmerz überwunden, weil sie nicht wahrhaft existieren. Wer dies erkennt, findet Befreiung.

364. Was nimmt [die Wirklichkeit] wahr? In der Welt der Konvention heißt es: „der Geist“. Doch ohne geistige Regungen gibt es keinen Geist [und da Geist und geistige Regungen gleichermaßen] keine Existenz haben, ist deren gleichzeitige Existenz nicht denkbar.

365 Wer richtig erkannt hat, wie es tatsächlich ist, dass es faktisch keine der Wiedergeburt unterworfenen Wesen gibt, der lässt [das Leiden] hinter sich, ist [weder der Geburt] unterworfen noch dem [Greifen] wie ein Feuer, das keine Ursache mehr hat.

366. Bodhisattvas, die die Wirklichkeit erkannt haben, wie sie ist, streben mit Gewissheit nach vollkommener Erleuchtung. Sie gehen die Bindung an neue Leben ein bis zur Erleuchtung - all das aus reinem Mitgefühl.

367. Da die Ansammlung [von Verdienst und Weisheit] durch die Bodhisattvas vom So-Gegangenen im Großen Fahrzeug dargelegt wurde, ist es reine Feindseligkeit, wenn jene, die [das Ausmaß von Pfad und Frucht im Großen Fahrzeug] schreckt, dieses verächtlich machen.

368. Da sie die guten Eigenschaften [der Uneigennützigkeit]<sup>20</sup> nicht kennen und nicht wissen, wie sehr [Selbstbezogenheit] schadet, da sie Tugenden für Fehler halten oder sie gar verachten, blicken sie auf das Große Fahrzeug herab.

369. Daher sind jene, welche auf das Große Fahrzeug herabblicken, obwohl sie wissen, dass es ein Fehler ist, anderen zu schaden, anderen zu nützen jedoch eine Tugend, auch Verächter tugendhaften Handelns.

370. Jene, welche auf das Große Fahrzeug herabblicken, die Quelle aller guten Eigenschaften, die uns lehrt, die Ziele der anderen höher zu bewerten als unsere eigenen, werden folglich [in ungünstigen Wiedergeburten] darben.

371. Der eine glaubt an [die Leerheit und wendet sich doch ab von ihr], weil er sie falsch [als Aufhebung von Ursache und Wirkung] versteht. Der andere verfällt in Zorn [und wendet sich von der Leerheit ab], indem er sie nicht berücksichtigt. Wenn es [in den Sutren] schon heißt, Ersterer würde den Feuerbrand erfahren, was geschieht dann erst mit jenen, die der Leerheit verächtlich den Rücken zuwenden?

372. Heißt es in der Heilkunde nicht, dass Gift durch Gift beseitigt wird? Warum sollte es also ein Widerspruch sein, wenn man davon ausgeht, dass das, was [in Zukunft] Leiden verursachen wird, durch Leiden beseitigt werden kann?

373. [In den Schriften des Großen Fahrzeugs] steht geschrieben, dass Motivation die Praxis prägt und der Geist dabei eine gewichtige Rolle spielt. Wie könnte Leid also nicht hilfreich sein für denjenigen, der aus uneigennütigen Motiven heraus hilft?

374. Da schon [im gewöhnlichen Leben] Leid mitunter zu künftigem Nutzen führt, wie sollte [das Auf-sich-Nehmen von Leid] da für das eigene Glück und das der anderen Wesen nicht von Nutzen sein? Diese Übung gilt als Vorgehensweise der Älteren.

375. Wenn durch Verzicht auf kleine Freuden später großes Glück entsteht, wird der Entschlossene sein Augenmerk auf künftige Freuden richten und auf kleine Vergnügungen verzichten.

376. Wenn wir dazu nicht in der Lage sind, werden die Ärzte, die uns die bittere Medizin verabreichen, bald verschwunden sein. Es ist nicht [vernünftig], [große Freuden für kleine] aufzugeben.

377. Manchmal gilt das, was scheinbar Schaden anrichtet, dem Weisen als hilfreich. Diesbezüglich geben alle Abhandlungen allgemeine Regeln und ihre Ausnahmen an.

378. Welcher kluge Mensch würde schon die Darlegungen des Großen Fahrzeugs über die von Mitgefühl und makelloser Weisheit inspirierten Taten verächtlich machen?

379. Wer sich angesichts seiner Tragweite und ungeheuren Tiefe schwach fühlt, wer seinen Geist nicht geübt hat und sich und anderen gleichermaßen zum Feind wird, der verlacht das Große Fahrzeug, doch nur auf Grund seiner Unwissenheit.

380. Das Herz des Großen Fahrzeugs sind: Freigebigkeit, Ethik, Geduld, freudige Anstrengung, Versenkung, Weisheit und Mitgefühl. Wie also sollte es in diesem Fahrzeug zu unrichtiger Lehr-Darlegung kommen?

381. Die Ziele der anderen [werden verwirklicht] durch Freigebigkeit und Ethik, die eigenen durch Geduld und freudige Anstrengung. Versenkung und Weisheit aber werden zur Ursache der Befreiung. Dies ist der Inbegriff des Großen Fahrzeugs.

382. Das Ziel, sich selbst und anderen zu helfen, sowie die Bedeutung der Befreiung, wie der Buddha sie [im Fahrzeug der Hörer] gelehrt hat, spiegeln sich in den Sechs Vollkommenen Tugenden wider. Daher sind diese [Schriften des Großen Fahrzeugs] als Wort des Buddha zu betrachten.

383. Wer mit Unwissenheit geschlagen ist, erträgt am Ende nicht das Große Fahrzeug, welches die Lehren der Buddhas über den großen Pfad der Erleuchtung enthält, der aus Verdienst und Weisheit besteht.

384. Von den Siegreichen heißt es, sie besäßen grenzenlos gute Qualitäten, weil die [verursachenden] guten Qualitäten so unendlich sind wie der Himmel. Nehmt daher die Darlegung der grenzenlosen Natur des Buddha, wie sie sich im Großen Fahrzeug findet, als Buddhas Lehre an.

385. Auch [Buddhas] ethische Haltung überstieg schließlich die des Śāriputra. Weshalb also sollte die über die Maßen wunderbare Natur eines Buddha nicht als Lehre angenommen werden?

386. Die Abwesenheit des Entstehens, die im Großen Fahrzeug gelehrt wird, und das Verlöschen der anderen sind in Wahrheit dieselbe Leerheit, [da sie beide] die Nicht-Existenz [des inhärent existierenden] Entstehens sowie das Verlöschen [der inhärenten Existenz] [bezeichnen]. Nehmt also [das Große Fahrzeug als Buddhawort] an.

387. Wenn Leerheit und die wunderbare Natur eines Buddha auf diese Weise vernünftig betrachtet werden, wie könnte der Weise da die Lehren von Großem und Kleinem Fahrzeug, als verschieden betrachten?

388. Was der So-Gegangene mit besonderer Absicht gelehrt hat, ist nicht leicht zu verstehen. Da er also ein Fahrzeug ebenso gelehrt hat wie drei Fahrzeuge, solltet Ihr Euch durch strenge Unparteilichkeit schützen.

389. An Unparteilichkeit ist nichts Falsches, sie zu verachten jedoch ist nicht richtig. Wie sollte darin Tugend liegen? Wer also nur nach Befreiung für sich selbst strebt, sollte das Große Fahrzeug nicht verächtlich machen.

390. Da Wünsche, Taten und Verdienst-Widmung der Bodhisattvas im Fahrzeug der Hörer nicht beschrieben wurden, wie könnte ein Schüler durch dieses Fahrzeug zum Bodhisattva heranwachsen?

391. [Im Fahrzeug der Hörer] hat der Buddha die Grundlagen für die Erleuchtung der Bodhisattvas nicht dargelegt. Welch größere Autorität für diese Lehren gäbe es denn als den Siegreichen?

392. Wie kann die Frucht der Buddhaschaft überlegen sein, wenn sie durch den Pfad der Hörer [erlangt wurde], der als Grundlage die Erleuchtung der Hörer hat, also die Vier Edlen Wahrheiten und die Wurzeln der Erleuchtung?

393. Alles, was den Bodhisattva-Weg angeht, findet in den Sutren des Hörer-Pfades keine Erwähnung, sondern wird erst im Großen Fahrzeug dargelegt. Daher nimmt der Weise auch dies als Buddhas Wort.

394. Wie ein Grammatiklehrer, der seine Schüler zuerst das Alphabet lernen lässt, so lehrte auch der Buddha seine Schüler zu Anfang nur jene Lehren, die sie aufnehmen konnten.

395. Einigen erläuterte er die Lehren, die sie von negativen Handlungen abhalten würden, andere lehrte er, Verdienst anzusammeln, wieder andere führte er in die zweifache Sicht ein.
396. Die einen lehrte er die Überwindung der zweifachen Sicht, die anderen unterwies er in dem, was tiefgründig ist und Furcht erregt, in der Essenz der Leerheit und des Mitgefühls, dem Mittel, [unübertreffliche] Erleuchtung zu erlangen.
397. So tut der Weise gut daran, keine streitlustige Haltung gegenüber dem Großen Fahrzeug zu hegen, sondern tiefen Glauben zu entwickeln, um letztlich vollkommene Erleuchtung zu erlangen.
398. Durch den Glauben an das Große Fahrzeug und stete Übung seiner Lehren wird die höchste Erleuchtung erlangt und auf dem Weg dorthin auch alle [weltlichen] Vergnügungen.
399. Zu jener Zeit [wenn Ihr König geworden seid] solltet Ihr drei Tugenden vollkommen verinnerlicht haben: Freigebigkeit, Ethik und Geduld. Diese wurden besonders für Laien-Praktizierende gelehrt. Ihr Kern ist das Mitgefühl.
400. Hindert Euch jedoch die fehlende Rechtschaffenheit der Welt daran, nach religiösen Grundsätzen zu herrschen, so mögt Ihr Euren Weg ins Kloster nehmen, um der Praxis und Eures erhabenen Charakters willen.
- Hier endet der vierte Abschnitt der *Juwelenkette* mit der Überschrift „Hinweise zur rechten Staatsführung des Königs“.

## 5. Kapitel: Das Handeln eines Bodhisattva

401. Seid Ihr ins Klosterleben eingetreten bemüht Euch zuerst um rechte Übung [der Ethik]. Vervollkommnet Euch im Bemühen um persönliche Befreiung, indem Ihr eifrig hört und die Bedeutung des Gehörten erkundet.
402. Sodann solltet Ihr alles aufgeben, was zu den verschiedenen Fehlern gehört. Kraftvoll stemmt Euch allem entgegen, was zu den siebenundfünfzig besonderen Mängeln zählt:



403. Streitlust (1) ist eine Störung im Geist. Feindseligkeit (2) ist ein [enges] Haften daran. Täuschung (3) bedeutet das Verschleiern übler Taten<sup>6</sup> [wenn man damit konfrontiert wird], Böswilligkeit (4) bedeutet, dass man an üblen Taten hängt.

404. Verstellung (5) ist Betrug. Falschheit (6) ist Unehrllichkeit im Geist. Eifersucht (7) heißt, dass man sich an den guten Eigenschaften anderer stört. Geiz (8) ist die Angst vorm Geben.

405. Abwesenheit von Scham (9) und Verlegenheit (10) bedeutet, dass man weder die eigene Meinung noch die anderer achtet<sup>7</sup>. Aufgeblasenheit (11) bedeutet, keinen Respekt zu zeigen. Falsche Anstrengung (12) übt jener, der von Streitlust durchdrungen ist.

406. Stolz (13) ist Hochmut [auf Grund von Reichtum und so weiter]. Mangelnde Gewissenhaftigkeit (14) heißt, dass man die Tugenden nicht übt. Stolz (15) hat sieben Formen, die ich einzeln erklären werde:

407. Die Vorstellung, niedriger zu sein als der Niedrigste, oder gleichgestellt zu sein mit jenen, die man als gleichrangig erachtet, oder besser bzw. gleich zu sein wie die Niedrigsten – all dies nennt man den Stolz der Selbstheit.

408. Damit zu prahlen, dass man jenen gleich sei, die einem durch gute Qualitäten überlegen sind, ist der überschießende Stolz. Die Vorstellung, man sei den Höheren überlegen,

409. ja, sogar den Allerhöchsten überlegen, ist Stolz über allen Stolz hinaus. Wie die offene Wunden eines Abszesses ist diese Form des Stolzes sehr schädlich.

410. Die auf Unwissenheit entstandene Vorstellung von einem Ich, das aus den fünf leeren [Anhäufungen der Persönlichkeitsfaktoren] hervorgeht, die man auch das Greifen nennt, das ist der Stolz des Ich-Gedankens.

411. Die Vorstellung, man habe Früchte [des spirituellen Pfades] erworben, die man noch gar nicht verwirklicht hat, ist der Stolz der Illusion. Wer aber mit Unrechtem Tun prahlt, zeigt in den Augen des Weisen falschen Stolz.

412. Sich selbst zu verachten, sich für „nutzlos“ zu halten, nennt man den Stolz der Unterlegenheit. Dies sind – kurz gesagt – die sieben Arten des Stolzes.

413. Heuchelei (16) bedeutet Kontrolle der Sinne um materieller Güter und Anerkennung willen. Schmeichelei (17) lässt uns angenehme Gemeinplätze sagen, um materieller Güter und Anerkennung willen.

414. Der Wunsch nach indirektem Erwerb (18) lässt uns den Reichtum anderer preisen, damit wir ihn an uns bringen können. Der Wunsch nach Erwerb unter Druck (19) lässt uns den Reichtum anderer verächtlich machen<sup>10</sup>, damit wir ihn an uns bringen können.

415. Wer Profit aus Profit schlagen will (20) preist frühere Erwerbungen. Wer Fehler wiederholt (21) sagt immer wieder die Fehler anderer auf.

416. Mangelnder Gleichmut (22) ist unbedachter Ärger, der aus (geistigen und körperlichen) Krankheiten entsteht. Anhaftung (23) ist das Hängen der Trägen an ihren schädlichen Eigenschaften.

417. Die Wahrnehmung von Unterschieden (24) ist eine Wahrnehmung, die von Gier, Hass und Unwissenheit verschleiert wird. Nicht in den eigenen Geist zu blicken (25) bedeutet, dass man nicht mit ihm arbeitet.

418. Wenn Achtung und Respekt für alles Tun abnimmt, das in Einklang mit den Lehren steht (26), ist Trägheit der Grund. Ein spiritueller Führer, der [vorgibt], den Weg des Überweltlichen Siegers vollkommen beschritten zu haben, ist als schlechter Mensch zu betrachten (27).

419. Sehnsucht (28) ist eine leichte Verwirrung, die aus lustvollem Begehren entsteht. Besessenheit (29) ist eine starke Verwirrung, die aus Begehren entsteht.

420. Geiz (30) ist die Haltung, die uns an unserem Besitz haften lässt. Unangebrachter Geiz (31) ist die Gier nach dem Besitz von anderen.

421. Verwerfliche Lust (32) ist es, Frauen begehrllich zu preisen, die man besser meiden sollte. Heuchelei (33) ist es, sich gute Eigenschaften zuzuschreiben, die man nicht besitzt, in Wirklichkeit aber üble Taten zu planen.

422. Große Gier (34) nennt man maßlose Begierde, die jenseits aller Befriedigung ist. Gier nach Anerkennung (35) bedeutet, dass man um jeden Preis für seine vermeintlich guten Qualitäten bekannt sein möchte.

423. Von mangelnder Widerstandskraft (36) spricht man bei der Unfähigkeit, selbst den geringsten Schmerz zu ertragen. Unschickliches Verhalten (37) ist es, wenn man die Tätigkeit eines Lehrers oder spirituellen Führers nicht respektiert.

424. Rat nicht zu beherzigen (38) bedeutet, dass wir Ratschläge missachten, die im Einklang mit der Praxis stehen. Die Sehnsucht nach der Familie (39) bezeugt sentimentale Anhaftung ans eigene Geschlecht.

425. Von Anhaftung an Objekte (40) spricht man, wenn man deren Qualitäten hervorhebt, um sie bald zu erwerben. Sich für unsterblich zu halten (41) heißt, den Gedanken an den eigenen Tod weit von sich zu weisen.

426. Begriffliches Denken, das auf allgemeine Zustimmung abzielt (42), nennt man die Vorstellung, dass andere – in welcher Angelegenheit auch immer – uns als spirituellen Führer akzeptieren müssten, weil wir angeblich diese oder jene guten Eigenschaften besitzen.

427. Begriffliches Denken, das um die Anhaftung an andere kreist (43 und 44), nennt man die geistige Vorstellung, anderen zu helfen oder nicht zu helfen, aus einer Motivation der Gier bzw. des Schaden-Wollens.

428. Abneigung (45) kommt aus einem unsteten Geist, Gier nach Vereinnahmung (46) aus einem verunreinigten. Gleichgültigkeit (47) ist Trägheit vermischt mit dem Gefühl der Unzulänglichkeit und entsteht aus einem Körper, dem es an Energie mangelt.

429. Entstellung (48) ist die Auswirkung störender Gefühle auf Form und Farbe. Keine Nahrung wünschen (49) wird erklärt als körperliche Trägheit, die auf zu viel Essen zurückgeht.

430. Ein niedergeschlagener Geist (50) hat gelernt, angstvoll und feige zu sein. Ein sehnsuchtsvoller Geist (51) strebt voller Begehren nach den fünf Attributen.

431. Böse Absicht (52) entsteht aus den neun Motiven, anderen Schaden zuzufügen – aus sinnlosen Befürchtungen im Hinblick auf die eigene Person, auf Freunde und Feinde in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

432. Schwerfälligkeit (53) ist mangelnde Tatkraft auf Grund der Trägheit von Geist und Körper. Benommenheit (54) ist Schläfrigkeit. Aufregung (55) ist eine starke Unruhe in Körper und Geist.

433. Reue (56) bedeutet, dass uns frühere Taten Leid tun. Dieses Gefühl entsteht nur im Nachhinein aus Kummer über das eigene Tun.
- Zweifel (57) heißt, dass wir zweierlei Ansichten hegen über die [Vier Edlen] Wahrheiten, die Drei Juwelen und so weiter.
434. [Hausleute], die den Bodhisattva-Weg gehen, legen diese Mängel ab. Wer sich dem klösterlichen Leben widmet, gibt noch mehr auf. Befreit von diesen Mängeln scheinen die guten Eigenschaften von selbst auf.
435. Kurz gesagt sind die guten Eigenschaften, in welchen sich der Bodhisattva übt, folgende: Freigebigkeit, Ethik, Geduld, freudige Anstrengung, Versenkung, Weisheit, Mitgefühl und so weiter.
436. Freigebigkeit heißt, dass man seinen Reichtum fortgibt. Ethik heißt, dass man anderen hilft. Geduld bedeutet, dass man den Ärger besiegt hat. Freudige Anstrengung meint: Freude am Guten zu haben.
437. Versenkung heißt unerschütterliche Einsgerichtetheit. Weisheit bedeutet, dass man die Wahrheiten sicher erkannt hat. Mitgefühl heißt, dass der Geist von einem Geschmack erfüllt ist: der liebenden Güte allen Wesen gegenüber.
438. Freigebigkeit führt zu Reichtum, Ethik zu Glück, Geduld zu einer angenehmen Erscheinung, Eifer hingegen schenkt Scharfsinn, Versenkung bringt inneren Frieden, Weisheit die Befreiung, Mitgefühl aber lässt uns alle Ziele zugleich erreichen.
439. Wer diese sieben Tugenden gleichzeitig verwirklicht hat, erlangt die Sphäre der unvorstellbaren Weisheit, in der er zum Schützer der Welt wird.
440. So wie im Fahrzeug der Hörer acht Stufen des Hörers beschrieben sind, so kennt das Große Fahrzeug zehn Ebenen der Bodhisattvas.
441. Die erste Ebene ist die Sehr Freudvolle, da dort jene Bodhisattvas leben, welche die drei Verflechtungen aufgegeben haben und so in die Linie der So-Gegangenen hineingeboren wurden.
442. Durch das Reifen dieser [guten Qualitäten] wird die vollkommene Tugend der Freigebigkeit vollendet. Die Ausstrahlung der Bodhisattvas bringt einhundert Welten hervor, und sie werden zu Großkönigen [unserer Welt] Jambudvipa.

443. Die zweite Ebene ist die Vollkommen Reine, weil alle zehn [tugendhaften] Handlungen von Körper, Rede und Geist unbefleckt sind. Die Bodhisattvas vollführen ganz natürlich all diese [ethischen Taten].

444. Durch das Reifen dieser [guten Qualitäten] wird die vollkommene Tugend der Ethik vollendet. Die Bodhisattvas werden Weltenherrscher, die den Wesen beistehen, Meister der ruhmreichen [vier Kontinente] und der sieben kostbaren Objekte.

445. Die dritte Ebene heißt die Strahlende, da dort das Frieden schenkende Licht der Weisheit aufscheint. Die Versenkungszustände und das überweltliche WTwissen werden dort hervorgebracht, Gier und Hass vollkommen ausgelöscht.

446. Durch das Reifen dieser [guten Qualitäten] wird die vollkommene Tugend der Geduld vollendet. Die Bodhisattvas werden zu weisen Königen der Götter und schneiden jedes Begehren ab.

447. Die vierte Ebene wird die Flammende genannt, weil sich dort das Licht wahrer Weisheit entzündet. Die Bodhisattvas üben sich in allen Ursachen der Erleuchtung.

448. Durch das Reifen dieser [guten Qualitäten] werden Bodhisattvas zu Gottkönigen [im Himmel] ohne Kampf. Sie erlangen Geschicklichkeit im Bezwingen der Ansicht, dass die vergänglichen Anhäufungen [ein wirklich existierendes Ich mit seinem Mein] sind.

449. Die fünfte Ebene heißt die der Schwer zu Überwindenden, denn von nun an werden alle Wesen mit bösen Absichten sie nur mit enormer Anstrengung besiegen können. Sie erlangen Geschicklichkeit im Erfassen der subtilen Nuancen der Vier Edlen Wahrheiten und anderer Glieder des Pfades.

450. Durch das Reifen dieser [guten Qualitäten] werden sie zu Gottkönigen im Land des Freudvollen Verweilens. Sie überwinden die Grundlagen aller Ansichten und Gefühle der Furt-Bereiter.

451. Die sechste Ebene wird die der Sich-Nahenden genannt, denn nun nähern die Bodhisattvas sich allmählich den Qualitäten des Buddha. Sie üben sich im Ruhigen Verweilen und endgültiger Einsicht, sodass sie das Verlöschen erlangen und folglich fortgeschritten [in Weisheit] sind.

452. Durch das Heranreifen dieser [guten Qualitäten] werden die Bodhisattvas zu Gottkönigen [im Land der] Beliebigen Erscheinungsform. Hörer können sie nicht mehr übertreffen. Sie vermögen jenen Frieden zu schenken, die stets von ihrer eigenen Überlegenheit überzeugt sind.

453. Die siebente Ebene ist die der Weit-Gegangenen, denn hier hat sich die Zahl [der guten Eigenschaften] vervielfacht. Von Augenblick zu Augenblick [kann] der Bodhisattva in den vollkommenen Gleichmut des Verlöschens eintreten.

454. Durch das Reifen dieser [guten Qualitäten] werden sie Gottkönige [im Land der] Kontrolle über die Erscheinungsformen anderer. Sie werden zu großen Führern jener Lehrer, welche die [Vier] Edlen Wahrheiten direkt erfahren haben.

455. Die achte Ebene ist die Ebene der Unerschütterlichkeit, das Land der Jugend. Die Überwindung des begrifflichen Denkens macht die Bodhisattvas unerschütterlich. Die Entfaltung ihrer Aktivität von Körper, Rede und Geist ist mit dem Verstand nicht mehr zu fassen.

456. Durch das Reifen dieser [guten Taten] werden sie zu Brahma, dem Herrn über tausend Welten. Feind-Zerstörer, Einsam Verwirklichte und andere können sie im Darlegen [der Lehre] nicht mehr übertreffen.

457. Die neunte Ebene nennt man das Land der Übertreffenden Erkenntnis. Wie ein wirklicher Herrscher haben die Bodhisattvas die rechte individuelle Verwirklichung erlangt und besitzen somit Übertreffende Erkenntnis.

458. Durch das Reifen dieser [guten Qualitäten] werden sie zu Brahma, dem Herrn über Millionen von Welten. Feind-Zerstörer und andere können sie nicht übertreffen in der [Antwort auf] die Fragen im Denken der fühlenden Wesen.

459. Die zehnte Ebene ist die Wolke der Lehre, denn hier fällt der Regen der vorzüglichen Lehre. Der Bodhisattva erhält seine Bestätigung durch die Lichtstrahlen der Buddhas.

460. Durch das Reifen dieser [guten Qualitäten] werden sie zu Gottkönigen [im Land] des Reinen Verweilens. Sie sind höchste Könige, Meister der Sphäre grenzenloser Weisheit.

461. Diese zehn Ebenen sind bekannt als die Ebenen der Bodhisattvas. Die Ebene der Buddhaschaft: dagegen ist von ihnen verschieden, da sie in jeder Weise unfassbar ist.

462. Ihre Ausdehnung, heißt es, soll von den Zehn Kräften erfüllt sein. Jede der Zehn Kräfte ist grenzenlos, wie es auch die [unzähligen] Wesen im Daseinskreislauf sind.

463. Die Unendlichkeit der [guten Eigenschaften] eines Buddha entspricht anscheinend der Unermesslichkeit von Raum, Erde, Wasser, Feuer und Wind in allen Himmelsrichtungen.

464. Wer aber die Ursachen [herabmindert] auf ein zählbares [Maß] und ihre Unermesslichkeit nicht erkennt, der wird auch nicht an die Unendlichkeit [der guten Eigenschaften]<sup>35</sup> eines Buddha glauben.

465. Daher solltet Ihr vor einem Bild des Buddha, einem Stüpa oder Ähnlichem Tag für Tag die folgenden zwanzig Verse dreimal rezitieren:

466. „Voller Achtung nehme ich Zuflucht zu den Buddhas, der Vollkommenen Lehre, der Höchsten Gemeinschaft und den Bodhisattvas. Vor ihnen, die aller Ehren würdig sind, verneige ich mich.

467. Ich werde alle schädlichen Handlungen aufgeben und stets nach tugendhaftem Handeln streben. Ich werde die Verdienste aller fühlenden Wesen stets mit Bewunderung betrachten.

468. Mit vor der Brust zusammengelegten Händen und geneigtem Haupt bitte ich die vollkommenen Buddhas, das Rad der Lehre zu drehen und im Daseinskreislauf zu verweilen, solange es die fühlenden Wesen gibt.

469. Durch die verdienstvolle Ansammlung aus Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft mögen alle fühlenden Wesen nach höchster Erleuchtung streben.

470. Mögen alle fühlenden Wesen sämtliche makellosen Eigenschaften besitzen, frei sein vom mühseligen Erwerb des Lebensunterhalts, über vollkommene Freiheit des Handelns verfügen und die rechte Lebensführung üben.

471. Mögen alle verkörperten Wesen Juwelen an der Hand tragen, und möge ihnen alles, was sie zum Leben brauchen, niemals ausgehen, solange der Daseinskreislauf besteht.

472. Mögen alle Niedriggestellten aller Zeiten zu glorreichen Menschen werden. Mögen alle verkörperten Wesen die Intelligenz [der Weisheit] und die Wurzeln [der Ethik] besitzen.
473. Mögen alle verkörperten Wesen eine frische Gesichtsfarbe besitzen, strahlende Gesundheit, eine glanzvolle Erscheinung, ein angenehmes Äußeres, Kraft, Freiheit von Krankheit und ein langes Leben.
474. Mögen sie über die Geschicklichkeit verfügen [das Leid auszumerzen] und so Befreiung vom Leid erlangen. Mögen sie den Drei Juwelen zugeweiht sein und den Reichtum von Buddhas Lehre kennen lernen.
475. Mögen alle fühlenden Wesen voll Liebe, Mitgefühl und Freude sein, voll Gleichmut und [frei von] störenden Gefühlen. Mögen sie sich üben in Freigebigkeit, Ethik, Geduld, freudiger Anstrengung, Versenkung und Weisheit.
476. Mögen sie, nachdem sie die beiden Ansammlungen [von Verdienst und Weisheit] vervollkommen haben, die außergewöhnlichen und schönen Merkmale erlangen [selbst wenn sie noch auf dem Pfad sind], mögen sie ohne Verzögerung die zehn unermesslichen Ebenen durchschreiten.
477. Möge auch ich mit diesen und allen anderen guten Eigenschaften vollkommen ausgestattet sein, frei von allen Mängeln und Fehlern, und höchste Liebe zu allen fühlenden Wesen empfinden.
478. Möge ich alle Tugenden vervollkommen, in welche die fühlenden Wesen ihre Hoffnung setzen. Möge ich stets das Leid aller fühlenden Wesen lindern.
479. Mögen alle Wesen in allen Welten, die von Ängsten gepeinigt sind, furchtlos werden, wenn sie nur meinen Namen hören.
480. Mögen alle Wesen in all ihren Lebenszeiten große Freude empfinden und alle falschen Anschauungen von selbst verlieren, sodass sie entschlossen nach dem Erwachen streben, wenn sie mich sehen, an mich denken oder nur meinen Namen hören.
481. Mögen sie während all ihrer Lebenszeiten die fünf Arten überweltlichen Wissens besitzen. Möge ich stets und auf jede erdenkliche Weise allen fühlenden Wesen Glück und Beistand schenken.



482. Möge ich, ohne selbst Schaden anzurichten, jederzeit alle Wesen in allen Welten davor bewahren, schädliche Absichten in die Tat umzusetzen.

483. Möge ich allen Wesen ein Gegenstand der Freude sein. Möge ich ihren Wünschen entsprechen, ohne mich einzumischen. So wie die Erde dies tut, oder das Wasser, das Feuer, der Wind, das Gras und der Wald.

484. Möge ich den fühlenden Wesen so lieb sein wie ihr eigenes Leben. Möge meine Zuneigung für sie noch größer sein. Mögen ihre schädlichen Taten für mich heranreifen, und meine Verdienste ihnen Frucht bringen.

485. So lange irgendwo noch ein fühlendes Wesen existiert, das noch keine Befreiung gefunden hat, möge ich [in dieser Welt] bleiben um dieses Wesens willen, selbst wenn ich schon längst höchste Erleuchtung erlangt habe.“

486. Würde das Verdienst aus all diesen Wünschen Form annehmen, so würde es die Welten allesamt sprengen, und seien sie so zahlreich wie die Sandkörner an den Ufern des Ganges.

487. Dies ist die Lehre des Überweltlichen Siegers, und zwar aus folgendem Grund: [Die Grenzenlosigkeit des Verdienstes], das aus dem Wunsch hervorgeht, den unzähligen Wesen in den unzähligen Welten zu helfen, ist ebenso unermesslich [wie die Zahl dieser Wesen].

488. Diese Übungen, die ich Euch hier kurz in bekannter Weise dargelegt habe, sollten Euch am Herzen liegen, wie Euer Körper es gewöhnlich tut.

489. Wer seiner Praxis tief ergeben ist, weiß in Wahrheit auch, seinen Körper zu schätzen. Wo Wertschätzung [für den Körper] hilfreich ist, wird die Praxis dafür sorgen.

490. Widmet Euch daher der Praxis so innig wie Euch selbst. Schenkt Eurer Vervollkommnung ebenso viel Aufmerksamkeit wie der Praxis. Widmet Euch der Weisheit mit derselben Energie wie der Vervollkommnung. Und achtet die Weisen ebenso wie die Weisheit.

491. Wer aber glaubt, es sei schlecht für ihn, [wenn er] auf jene baut, die Reinheit, Liebe und Erkenntnis besitzen, die ihren Rat hilfreich und angemessen darlegen, der schadet nur seinen eigenen Interessen.

492. Ihr solltet wissen, welche Eigenschaften ein spiritueller Lehrer hat: Wenn Ihr unterrichtet werdet von Menschen, die innere Zufriedenheit besitzen, die Mitgefühl und Ethik verwirklicht haben,

493. die Weisheit besitzen, welche Eure störenden Emotionen austreibt, dann solltet Ihr in die Tat umsetzen [was sie lehren] und ihnen Achtung entgegenbringen. Ihr werdet höchste Vervollkommnung erfahren, wenn Ihr diesen Anweisungen folgt:

494. Sprecht immer die Wahrheit. Redet freundlich mit den fühlenden Wesen. Seid von freundlichem Wesen. Bemüht Euch, andere zu überzeugen. Handelt vernünftig. Enthaltet Euch der üblen Nachrede. Seid unabhängig und führt keine sinnlosen Reden.

495. Seid diszipliniert, maßvoll, großzügig, von edlem Gemüt und friedvollem Geist, nicht ruhelos, nicht zögerlich, nicht trügerisch, sondern stets entgegenkommend.

496. Seid sanft wie der volle Mond. Seid glanzvoll wie die Sonne im Herbst. Seid tief wie der Ozean. Seid standhaft wie der Berg Meru.

497. Frei von allen Fehlern und geschmückt mit allen guten Eigenschaften, sollt Ihr zur Stütze aller Wesen werden und Allwissenheit erlangen.

498. Diese Lehren wurden nicht nur für Könige dargelegt! Sie wurden gegeben aus dem Wunsch heraus, anderen fühlenden Wesen jene Hilfe zu geben, die sie brauchen.

499. O König, Ihr tätet gut daran, Tag für Tag über diese Ratschläge nachzudenken, auf dass Ihr und alle anderen Wesen bald vollständige und vollkommene Erleuchtung erlangt.

500. Jeder Mensch, der nach Erleuchtung strebt, sollte sich stets vervollkommen in: Ethik, höchste Achtung gegenüber den Lehrern, Geduld, Toleranz, Freigebigkeit, Hingabe an den Reichtum einer uneigennütigen Haltung ohne Hoffnung auf Lohn, Hilfeleistung für die Armen. Er sollte die Gesellschaft hoch entwickelter Menschen suchen und die gering entwickelter Wesen meiden. Möge er immer den Erhalt der Lehre im Auge haben.

Hier endet das fünfte Kapitel der Juwelenkette mit der Überschrift „Hinweise zum Handeln eines Bodhisattvas“.

Hier endet die Juwelenkette des Rates für einen König vom großen Meister, dem Edlen Nāgārjuna. Sie wurde von dem indischen Gelehrten Vidyakaraprabha und dem tibetischen Mönch und Übersetzer Bel-tseg übertragen. Durch Prüfung dreier Sanskrit-Fassungen korrigierten der indische Gelehrte Kanakavarman und der tibetische Mönch Ba-tsab Nyi-ma-drag jene Stellen, an denen Übersetzung und andere Punkte nicht mit dem einzigartigen Denken des Edlen [Nāgārjuna] und seines spirituellen Sohnes [Āryadeva] übereinstimmten. Gedruckt wurde der Text im großen Verlagshaus unterhalb [des Potala in Lhasa].

## Der Mittlere Text über die Stufen der Meditation

*Bhāvanākrama* von Ācārya Kamalaśīla<sup>1</sup>

Gepriesen sei der jugendliche Manjushri.

Ich werde kurz die Stufen der Meditation für diejenigen erläutern, die dem System des Mahayana-Sutra anhängen. Wer intelligent ist und äusserst schnell Allwissenheit erlangen will, sollte sich mit Bedacht bemühen, dessen Ursachen und Bedingungen zu erfüllen.

### Was ist der Geist?

Es ist nicht möglich, dass Allwissenheit ohne Ursachen erzeugt wird; denn wenn das möglich wäre, dann könnte alles stets allwissend sein. Könnten Dinge geschaffen werden, ohne sich auf etwas anderes zu stützen, dann könnten sie ohne Einschränkung existieren - es gäbe dann keinen Grund, warum nicht alles allwissend sein könnte. Da also alle funktionellen Dinge nur gelegentlich entstehen, sind sie völlig von ihren Ursachen abhängig. Allwissenheit ist dazu sehr selten, weil sie nicht zu jeder Zeit und an allen Orten auftritt, und alles kann nicht allwissend werden. Daher hängt sie zweifellos von Ursachen und Bedingungen ab.

### Schulung des Geistes

Auch sollst du unter diesen Ursachen und Bedingungen die richtigen und vollständigen Ursachen kultivieren. Praktizierst du die falschen Ursachen,

---

<sup>1</sup> Textauszug aus: Dalai Lama, *Die Essenz der Meditation. Praktische Erklärungen zum Herzstück buddhistischer Spiritualität*, Ansata Verlag, München 2001. Die Rechte an der Nutzung der deutschen Übersetzung aus dem Englischen von Stephan Schumacher liegen beim Ansata Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH.

kann das gewünschte Ziel nicht erreicht werden, selbst wenn du lange Zeit hart arbeitest. Das wäre so, als wollte man [eine Kuh] an den Hörnern melken. Genauso wird das Ergebnis nicht erreicht, wenn nicht alle Ursachen zur Wirkung gebracht werden. Fehlt beispielsweise die Saat oder irgend eine andere Ursache, dann kommt das Ergebnis, ein Keim und so weiter, nicht zustande. Daher sollte jeder, der ein bestimmtes Ergebnis erzielen will, dessen vollständige und irrtumsfreie Ursachen und Bedingungen kultivieren.

Fragt ihr: „Welches sind die Ursachen und Bedingungen der endgültigen Frucht der Allwissenheit?“, dann bin ich, der ich einem Blinden gleiche, vielleicht nicht in der Lage, das selbst zu erklären. Doch werde ich Budhas eigene Worte benutzen, die er nach seiner Erleuchtung zu seinen Jüngern sprach. Er sagte: „Vajrapani, Herr der Geheimnisse, die transzendente Weisheit der Allwissenheit, wurzelt im Mitgefühl und entsteht aus einer Ursache - dem altruistischen Denken, dem Erweckenden Geist des Bodhichitta und der Vollkommenheit Geschickter Mittel.

## Mitgefühl

Von Mitgefühl bewegt, legen Bodhisattvas das Gelübde ab, alle fühlenden Wesen zu befreien. Und dann befassen sie sich durch Überwindung ihrer auf sich selbst bezogenen Anschauung fleißig und ausdauernd mit den sehr schwierigen Übungen, Verdienst und Erkenntnisse anzusammeln.

Nachdem sie diese Übungen begonnen haben, werden sie gewiss das Sammeln von Verdienst und Einsicht vollbringen. Bringt man es fertig, Verdienst und Einsicht anzuhäufen, ist das so, als halte man die Allwissenheit bereits selbst in der Hand. Da Mitgefühl die einzige Quelle von Allwissenheit ist, sollte man sich von Anfang an mit diesen Übungen vertraut machen.

Im „Kompendium des vollkommenen Dharma“ heißt es: „O Buddha, ein Bodhisattva sollte sich nicht in vielen Praktiken schulen. Hält ein Bodhisattva sich auf die richtige Weise an einen Dharma und lernt ihn vollkommen, dann hält er alle Buddha-Eigenschaften in seiner hohlen Hand. Und

wenn man fragt, welches dieser eine Dharma sei: Es ist das Große Mitgefühl.

Die Buddhas haben bereits alle eigenen Ziele erreicht, bleiben jedoch im Kreislauf der Existenz, solange es noch fühlende Wesen gibt. Sie tun dies, weil sie das Große Mitgefühl besitzen. Sie betreten auch nicht wie die Hörer den unerhört glückseligen Aufenthaltsort des Nirvana. Da für sie die Interessen fühlender Wesen an erster Stelle stehen, verzichten sie darauf, im friedlichen Nirvana zu verweilen, und meiden es wie ein Haus aus rotglühendem Eisen. Deshalb ist das Große Mitgefühl allein die unvermeidliche Ursache des Nichtverweilenden Nirvana des Buddha.

## Gleichmut und die Wurzel liebender Güte entwickeln

Der Weg, über Mitgefühl zu meditieren, wird von Anfang an gelehrt. Beginne die Übung mit dem Meditieren über Gleichmut. Versuche, gegenüber allen fühlenden Wesen Unparteilichkeit zu verwirklichen, indem du Anhaften und Hass beseitigst.

Alle fühlenden Wesen verlangt es nach Glück und nicht nach Elend. Denke tief darüber nach, dass es in diesem anfangslosen Kreislauf der Existenz nicht ein einziges fühlendes Wesen gibt, das nicht schon Hunderte Male dein Freund oder Verwandter gewesen ist. Da es also keinen Grund gibt, einigen anzuhaften und andere zu hassen, werde ich gegenüber allen fühlenden Wesen ein Gefühl des Gleichmuts entwickeln. Beginne die Meditation über Gleichmut mit dem Gedanken an eine neutrale Person und danach betrachte Menschen, die Freunde und Feinde sind.

Nachdem der Geist Gleichmut gegenüber allen fühlenden Wesen entwickelt hat, meditiere über Liebende Güte. Befeuchte das mentale Kontinuum mit dem Wasser Liebender Güte und bearbeite es so, wie du es mit einem Stück fruchtbaren Landes tun würdest. Wird die Saat des Mitgefühls in einen solchen Geist gepflanzt, wird sie schnell, richtig und vollständig keimen. Sobald du den Gedankenfluss mit Liebender Güte bewässert hast, meditiere über Mitgefühl.

## Die Natur des Leidens identifizieren

Der mitfühlende Geist wünscht von Natur aus, dass alle leidenden Wesen vom Leiden frei sein mögen. Meditiere über das Mitgefühl für alle fühlenden Wesen, weil die Wesen in den drei Bereichen der Existenz intensiv von den drei Arten des Leidens in verschiedenen Formen gequält werden. Der Buddha hat gesagt, dass Hitze und andere Arten von Schmerz die Wesen in der Hölle für sehr lange Zeit ununterbrochen leiden lassen. Er hat auch gesagt, Hungerige Geister würden von Hunger und Durst geplagt und müssten unerhörtes physisches Leid ertragen. Wir können auch sehen, wie Tiere auf verschiedene klägliche Weise leiden: Sie fressen einander, geraten in Wut und werden verletzt oder getötet. Wir bemerken zudem, dass auch menschliche Wesen verschiedene akute Arten von Schmerz erleben. Da sie nicht in der Lage sind, zu finden, was sie wollen, sind sie hasserfüllt und fügen einander Schaden zu. Sie leiden unter dem Schmerz, die schönen Dinge, die sie haben wollen, zu verlieren, und mit den hässlichen Dingen, die sie nicht haben wollen, konfrontiert zu werden, sowie unter dem Schmerz der Armut.

Es gibt Menschen, deren Geist durch verschiedene Fesseln störender Gefühle, etwa gieriges Verlangen, gebunden ist. Andere sind durch verschiedene Arten falscher Anschauungen verstört. Das sind alles Ursachen von Leiden. Deshalb erleiden sie alle starkes Unbehagen, als stünden sie an einem Abgrund.

Götter leiden unter dem Elend des Wandels. Zum Beispiel bedrängen Anzeichen bevorstehenden Todes oder ihres Fallens in unglückselige Zustände ständig den Geist der Götter des Begierde-Bereichs. Wie könnten sie da in Frieden leben?

Allgegenwärtiges Elend entsteht durch die Macht der Ursachen, die durch Handeln und Störende Gefühle charakterisiert sind. Es hat die Natur und Eigenschaften augenblicklichen Zerfalls und betrifft alle [durch den Kreislauf der Existenzen] wandernden Wesen.

Betrachte daher alle wandernden Wesen als in ein großes Feuer des Elends versunken. Denke, dass sie dir alle darin gleichen, dass sie keinerlei Leid erfahren wollen: „O weh! Alle meine geliebten fühlenden Wesen empfinden

derartigen Schmerz. Was kann ich tun, um sie zu befreien?“, und mache ihre Schmerzen zu deinen eigenen. Ob du dich in einspitziger Meditation befindest oder deinen gewöhnlichen Tätigkeiten nachgehst, meditiere jederzeit über Mitgefühl, und richte dich auf alle fühlenden Wesen aus mit dem Wunsch, dass sie alle frei von Leiden sein mögen.

Beginne mit dem Meditieren über deine Freunde und Verwandten. Erkenne, wie sie die verschiedenartigen Leiden, die hier erläutert wurden, erfahren.

Nachdem du nunmehr alle fühlenden Wesen als gleich betrachtet hast, ohne jeglichen Unterschied zwischen ihnen, sollst du über fühlende Wesen meditieren, denen gegenüber du gleichgültig bist. Sobald dein Mitgefühl ihnen gegenüber dasselbe ist wie gegenüber deinen Freunden und Verwandten, meditiere über Mitgefühl für alle fühlenden Wesen in allen zehn Richtungen des Universums.

Genauso wie eine Mutter auf ihr kleines, geliebtes und leidendes Kind reagiert - du hast die Übung des Mitgefühls vervollkommenet, wenn du ein spontanes und gleiches Mitgefühl gegenüber allen fühlenden Wesen entwickelst. Und das nennt man das Große Mitgefühl. Meditation über Liebende Güte beginnt mit Freunden und Menschen, die man mag. Die Natur dieser Meditation ist der Wunsch, dass diese Menschen glücklich sein mögen. Dehne die Meditation nach und nach auf Fremde und selbst auf deine Feinde aus. Während du dich an Mitgefühl gewöhnst, wirst du nach und nach einen spontanen Wunsch erzeugen, alle fühlenden Wesen zu befreien.

Nachdem du dich also mit Mitgefühl als allgemeine Grundlage vertraut gemacht hast, meditiere über den Erweckenden Geist des Bodhichitta. Es gibt zwei Arten von Bodhichitta: das konventionelle und das absolute. Konventionelles Bodhichitta ist das Kultivieren des anfänglichen Gedankens, der danach strebt, zum Wohle aller wandernden fühlenden Wesen unübertreffliche und vollkommen verwirklichte Buddhaschaft zu erlangen, nachdem man aus Mitgefühl gelobt hat, sie alle vom Leiden zu befreien. Dieses konventionelle Bodhichitta sollte im Rahmen eines Prozesses kultiviert werden, welcher dem ähnelt, der im Kapitel über moralische Ethik des Bodhisattvabhūmi beschrieben wird - also dadurch, dass man diesen Geist



erzeugt, indem man das Bodhisattva-Gelübde vor einem Meister ablegt, der nach dem Bodhisattva-Gelübde lebt.

Nachdem du den Konventionellen Erweckenden Geist des Bodhichitta erzeugt hast, sollst du dich bemühen, den Absoluten Erweckenden Geist des Bodhichitta zu kultivieren. Das Absolute Bodhichitta ist überweltlich und frei von Hinzufügungen. Es ist äußerst klar, Objekt des Absoluten, makellos, unerschütterlich, wie die Flamme einer vom Wind unberührten Butterlampe.

Dies wird erreicht durch konstante und respektvolle Vertrautheit mit dem Yoga der Meditation des Ruhigen Verweilens und mit Spezieller Einsicht über einen längeren Zeitraum hinweg. Das „Sutra über das Entwirren der Gedanken“ sagt: „O Maitreya, du musst wissen, dass alle die tugendhaften Dharmas der Hörer, Bodhisattvas oder Tathagatas, ob weltlich oder transzendent, die Frucht der Meditation des Ruhigen Verweilens und Spezieller Einsicht sind.“ Da alle Arten der Konzentration in diese beiden einbezogen werden können, müssen alle Yogis zu jeder Zeit nach der Meditation des Ruhigen Verweilens und Spezieller Einsicht streben. Im „Sutra über das Entwirren der Gedanken“ heisst es auch: „Der Buddha hat gesagt, man müsse wissen, dass die Lehren der verschiedenen Arten der von meinen Hörern, Bodhisattvas und Tathagatas erstrebten Konzentration alle in der Meditation des Ruhigen Verweilens und Spezieller Einsicht enthalten sind.“

Yogis können geistige Verdunkelungen nicht allein dadurch beseitigen, dass sie sich mit der Meditation des Ruhigen Verweilens vertraut machen. Das wird die Störenden Gefühle und Täuschungen nur vorübergehend unterdrücken. Ohne das Licht der Weisheit kann das latente Potential der Störenden Gefühle nicht gründlich zerstört werden, weshalb ihre vollständige Ausrottung nicht möglich sein wird. Aus diesem Grunde heisst es im „Sutra über das Entwirren der Gedanken“: „Sammlung kann die Störenden Gefühle richtig unterdrücken, und Weisheit kann ihr latentes Potential ganz und gar zerstören.“

Das „Sutra über das Entwirren der Gedanken“ sagt auch: Selbst wenn du mit einspitziger Konzentration meditierst, wirst du die fälschliche Auffas-

sung vom Selbst nicht zerstören, und deine störenden Gefühle werden dich erneut verstören. Das ist wie die einspitzige Meditation des Udrak.

Wird die Selbst-Losigkeit von Phänomenen spezifisch untersucht, und werden auf der Basis jener Analyse Meditationen ausgeübt, dann ist dies die Ursache der darauffolgenden Befreiung. Keine andere Ursache kann Frieden bringen.

In der „Bodhisattva-Abteilung“ heißt es auch: „Diejenigen, die diese verschiedenen Lehren der Bodhisattva-Sammlung nicht gehört haben und auch nicht die praktischen Lehren über monastische Disziplin und die meinen, einspitzige Sammlung allein sei genug - sie werden aufgrund ihres Stolzes in die Grube der Arroganz fallen. Dementsprechend können sie nicht vollständige Befreiung erlangen von Wiedergeburt, Alter, Krankheit, Tod, Elend, Jammern, Leiden, mentalem Unglücksgefühl sowie Störungen aller Art. Sie erlangen weder vollständige Befreiung vom Kreislauf der sechs Bereiche der Existenz noch von den Anhäufungen des Erleidens mentaler und physischer Aggregate. Im Bewusstsein dessen hat der Tathagata gesagt, das Hören der Lehren werde dir helfen, Befreiung von Alter und Tod zu erlangen.“

Aus diesen Gründen sollten alle, die gründlich gereinigte transzendente Weisheit durch Beseitigung aller Trübungen erreichen wollen, in der Meditation des Ruhigen Verweilens über Weisheit meditieren.

## Weisheit

Das „Juwelenhaufen-Sutra“ sagt: „Einspitzige Sammlung wird erreicht, indem man sich an moralische Ethik hält. Ist einspitzige Sammlung erreicht, meditiert man über Weisheit. Weisheit hilft uns, ein reines, unverfälschtes Gewahrsein zu erlangen. Durch reines unverfälschtes Gewahrsein wird dein moralisches Verhalten vervollkommnet.“

Die „Meditation über das Vertrauen in das Mahayana-Sutra“ sagt: „O du Kind edler Familie, wenn du dich nicht an die Weisheit hältst, vermag ich nicht zu sagen, wie du Vertrauen in das Mahayana der Bodhisattvas haben oder wie du in das Mahayana eintreten kannst.“

“O du Kind edler Familie, du solltest wissen, dass dies so ist, weil das Vertrauen der Bodhisattvas in das Mahayana und das Eintreten in das Mahayana zustande kommt als Ergebnis der Kontemplation über den vollkommenen Dharma und die Wirklichkeit mit einem von Ablenkung freien Geist.“

Der Geist eines Yogi wird auf verschiedene Objekte abgelenkt, wenn er nur Spezielle Einsichten kultiviert, ohne einen ruhig verweilenden Geist zu entwickeln. Er wird instabil sein wie eine Butterlampe im Wind. Da die Klarheit unverfälschten Gewahrseins nicht vorhanden sein wird, sollten diese beiden [Spezielle Einsicht und ein ruhig verweilender Geist] gleichermaßen kultiviert werden. Deshalb heißt es im „Sutra der großen und vollständigen Transzendenz des Leidens“: „Hörer können die Buddha-Natur nicht sehen, weil ihre einspitzige Versenkung stärker und ihre Weisheit schwächer ist.“ Bodhisattvas können sie sehen, jedoch nicht klar, weil ihre Weisheit stärker und ihre einspitzige Sammlung schwächer ist. Dagegen können Tathagatas alles sehen, weil sie einen ruhig verweilenden Geist und in gleichem Maße Spezielle Einsicht besitzen.“

Dank der Kraft der Meditation des Ruhigen Verweilens wird der Geist nicht vom Wind begrifflichen Denkens gestört, wie eine Butterlampe, die von keinem Windhauch gestört wird. Spezielle Einsicht beseitigt jeden Makel falscher Anschauungen, also wird man nicht von den Anschauungen anderer beeinflusst. Das „Sutra der Mond-Leuchte“ sagt: „Kraft der Meditation Ruhigen Verweilens wird der Geist unerschütterlich werden, und mit Spezieller Einsicht wird er wie ein Gebirge werden.“ Deshalb halte eine Yoga-Praxis beider Übungen aufrecht.

## **Gemeinsame Voraussetzungen für die Meditation von Ruhigem Verweilen und Spezieller Einsicht**

Zu Beginn sollte der Yogi die Voraussetzungen suchen, die ihm helfen können, die Meditation Ruhigen Verweilens und Spezielle Einsicht schnell und leicht zu verwirklichen. Die für die Entwicklung der Meditation Ruhigen Verweilens erforderlichen Voraussetzungen sind: in einem förderlichen

Umfeld leben; unsere Begierden begrenzen und Zufriedenheit praktizieren; nicht in zu viele Tätigkeiten eingebunden sein; eine reine moralische Ethik bewahren; jedes Anhaften und alle anderen Arten begrifflichen Denkens beseitigen.

Ein förderliches Umfeld wäre an den folgenden fünf Eigenschaften zu erkennen: leichter Zugang zu Nahrung und Bekleidung; frei sein von bösen Wesen und Feinden; frei sein von Krankheiten; gute Freunde haben, die moralische Ethik bewahren und ähnliche Anschauungen haben; am Tage von wenigen Menschen besucht werden und nachts von wenigen Geräuschen gestört werden.

Die Begierden begrenzen meint, dass man nicht übermäßig an vielen oder guten Kleidern hängt, etwa zeremoniellen Gewändern und dergleichen. Das Praktizieren von Zufriedenheit bedeutet, dass man stets mit jeder Kleinigkeit zufrieden ist, etwa schlichten zeremoniellen Gewändern und dergleichen. Nicht in zu viele Tätigkeiten eingebunden sein meint das Aufgeben gewöhnlicher - etwa geschäftlicher - Tätigkeiten, das Vermeiden zu enger Gesellschaft mit Haushaltern und Mönchen sowie das totale Aufgeben von Praktiken der Medizin und Astrologie.

Selbst im Falle der Feststellung, dass ein Verstoß gegen die Gelübde des Hörers nicht wiedergutmacht werden kann - wenn es Bedauern und ein Gewahrsein der Absicht gibt, ihn nicht zu wiederholen, sowie ein Gewahrsein des Fehlens einer wahren Identität des Geistes, der diese Handlung ausführte, oder Vertrautheit mit dem Fehlen einer wahren Identität aller Phänomene, dann kann man die Moral dieser Person als rein bezeichnen. Das sollte man dem Text des „Sutra über die Beseitigung des Bedauerns von Ajatashatru“ entnehmen. Man sollte sein Bedauern überwinden und spezielle Anstrengungen bei der Meditation unternehmen. Der verschiedenartigen Mängel des Anhaftens in diesem und in künftigen Leben eingedenk zu sein hilft, diesbezügliche Missverständnisse zu beseitigen. Einige gemeinsame Merkmale schöner und hässlicher Dinge im Existenzkreislauf sind, dass sie alle vergänglich und dem Zerfall anheimgegeben sind. Es steht außer Zweifel, dass man von allen diesen Dingen getrennt wird, ohne es aufschieben zu können. Also meditiere darüber, warum das Selbst so exzessiv an diesen Dingen haften sollte, und danach gib alle fälschlichen

Auffassungen auf. Welches sind die Voraussetzungen Spezieller Einsicht? Es sind der Verlass auf heilige Personen, die ernsthafte Suche nach ausführlichen Unterweisungen sowie eine angemessene Kontemplation.

Auf welche Art von heiligen Personen sollte man sich verlassen? Auf einen, der viel[e] [Lehren] gehört hat, der sich klar ausdrückt, der mit Mitgefühl begabt und imstande ist, Bedrängnissen standzuhalten.

Was ist gemeint mit der Suche nach ausführlichen Unterweisungen? Das heißt, man soll ernsthaft und mit Respekt der definitiven und zu interpretierenden Bedeutung der zwölf Zweige der Lehren Buddhas lauschen. Im „Sutra über das Entwirren der Gedanken“ heißt es: „Wie es einem gerade gefällt, nicht auf die Lehren höherer Wesen zu hören, das ist ein Hindernis für Spezielle Einsicht.“ Im selben Sutra heißt es weiter: „Spezielle Einsicht entsteht aus ihrer Ursache, richtiger Sicht, die ihrerseits aus Zuhören und Kontemplation entsteht.“ Im „Sutra der Fragen des Narayana“ heißt es: „Durch die Erfahrung des [den Lehren] Zuhörens erlangst du Weisheit, und durch Weisheit werden Störende Gefühle gründlich zur Ruhe gebracht.“

Was ist mit angemessener Kontemplation gemeint? Das bedeutet, dass man sich über die definitiven und zu interpretierenden Sutras klar wird. Sind Bodhisattvas frei von jeglichem Zweifel, dann können sie einspitzig meditieren. Sind sie jedoch von Zweifel und Unentschiedenheit heimgesucht, dann werden sie wie ein Mann an einer Straßenkreuzung sein, der ungewiss ist, welchem Pfad er folgen soll.

Yogis sollten zu jeder Zeit Fisch, Fleisch und so weiter meiden, sollten mit Mäßigung essen und Nahrungsmittel meiden, die nicht zur Gesundheit beitragen.

Dementsprechend sollten Bodhisattvas, die alle Voraussetzungen für die Meditation Ruhigen Verweilens und Spezielle Einsicht zusammengebracht haben, in die Meditation eintreten.

Beim Meditieren sollte der Yogi zunächst alle vorbereitenden Praktiken vollenden. Er sollte zur Toilette gehen, und an einem angenehmen Ort, frei von störenden Geräuschen, sollte er denken: „Ich will alle fühlenden

Wesen zum Zustand der Erleuchtung führen.“ Dann sollte er Großes Mitgefühl manifestieren, den Gedanken, alle fühlenden Wesen befreien zu wollen, sowie allen Buddhas und Bodhisattvas in den Zehn Himmelsrichtungen Verehrung erweisen, indem er mit den fünf Gliedern seines Körpers den Boden berührt. Er sollte ein Bildnis der Buddhas und Bodhisattvas, etwa ein Gemälde, vor sich oder an einen anderen Platz hinstellen. Er sollte so viele Opfergaben darbringen, wie er kann. Er sollte sich zu seinen Verfehlungen bekennen und sich über die Verdienste aller anderen Wesen freuen. Dann sollte er auf einem bequemen Kissen in der vollen Lotosstellung des Vairochana Platz nehmen oder in der halben Lotosstellung. Die Augen sollten nicht zu weit offen oder zu fest geschlossen sein. Der Blick sollte auf die Nasenspitze gerichtet sein. Der Körper sollte nicht nach vorn oder rückwärts gebeugt sein. Halte ihn gerade und wende die Aufmerksamkeit nach innen. Die Schultern sollten in ihrer natürlichen Position bleiben und der Kopf weder nach vorn, hinten oder seitwärts geneigt sein. Die Nase sollte sich in einer Linie mit dem Nabel befinden. Zähne und Lippen sollten in ihrer natürlichen Stellung ruhen, wobei die Zunge den oberen Gaumen berührt. Atme sanft und ruhig, ohne ein Geräusch zu machen, ohne Anstrengung und ohne Unebenheit. Atme ganz natürlich ein und aus, langsam und unmerklich.

## Die Übung des Ruhigen Verweilens

Die Meditation des Ruhigen Verweilens sollte als erstes ausgeübt werden. Ruhiges Verweilen ist der Geist, der die Ablenkung durch äußere Objekte überwunden hat und der sich spontan und fortlaufend dem Objekt der Meditation voller Seligkeit und Geschmeidigkeit zuwendet.

Das, was Soheit auf angemessene Weise aus einem Zustand des Ruhigen Verweilens heraus untersucht, ist Spezielle Einsicht. Im „Juwelenwolken-Sutra“ heißt es: „Die Meditation des Ruhigen Verweilens ist ein einspitziger Geist; Spezielle Einsicht führt eine spezifische Analyse des Absoluten (Endgültigen) durch.“

Im „Sutra über die Entwirrung der Gedanken“ heißt es außerdem:

„Maitreya fragte: ‚O Buddha, wie soll man gründlich nach ruhig verweilender Meditation streben und Erfahrung in Spezieller Einsicht erlangen?‘ Der Buddha antwortete: ‚Maitreya, ich habe Bodhisattvas folgende Lehren gegeben: Sutras, melodiose Lobgesänge, prophetische Lehren, Verse, spezifische Anweisungen, Rat aus spezifischen Erfahrungen, Ausdrücke von Verwirklichung, Legenden, Geburtsgeschichten, ausführliche Unterweisungen, wunderbare Lehren, erwiesene Doktrinen und Anweisungen. Bodhisattvas sollten diesen Lehren richtig zuhören, deren Inhalt im Gedächtnis behalten, sich in verbalem Rezitieren üben und sie mental gründlich prüfen. Nachdem sie sie vollkommen verstanden haben, sollten sie allein in abgelegene Gegenden gehen und über diese Lehren nachdenken sowie weiterhin ihren Geist auf sie sammeln. Sie sollten sich mental nur auf jene Themen sammeln, über die sie zuvor nachgedacht haben, und sollten dies kontinuierlich beibehalten. Das nennt man mentalen Einsatz. Sobald der Geist wiederholt auf diese Weise eingesetzt worden ist und physische wie mentale Geschmeidigkeit erreicht worden sind, nennt man diesen Geist ruhig verweilend. Auf diese Weise streben Bodhisattvas richtig nach dem ruhig verweilenden Geist. Wenn der Bodhisattva physische und mentale Geschmeidigkeit erlangt hat und in ihr verweilt, dann beseitigt er mentale Ablenkung. Das Phänomen, das als das Objekt einspitziger Sammlung kontempliert wurde, sollte nun analysiert und wie eine Art Spiegelung angesehen werden. Diese Spiegelung oder bildliche Vorstellung, die Gegenstand einspitziger Sammlung ist, sollte gründlich als ein Wissensobjekt erkannt werden. Es sollte vollständig untersucht und gründlich analysiert werden. Übe Geduld und freue dich daran. Beobachte und verstehe es bei richtiger Analyse. Das ist es, was man als Spezielle Einsicht bezeichnet. Auf diese Weise gewinnen Bodhisattvas Fertigkeit im Umgang mit Spezieller Einsicht.“

Die Yogis, die daran interessiert sind, einen ruhig verweilenden Geist zu verwirklichen, sollten sich anfänglich strikt auf die Tatsache konzentrieren, dass man die zwölf Gruppen von Schriften - die Sutras, melodiose Lobgesänge und so weiter - folgendermaßen zusammenfassen kann: Sie alle führen zur Soheit, werden zur Soheit führen und haben zur Soheit geführt.

Eine Weise des Ausübens dieser Meditation ist, den Geist strikt auf die mentalen und physischen Aggregate als ein Objekt, das alle Phänomene einbezieht, zu richten. Eine andere Weise besteht darin, den Geist auf ein Buddha-Bildnis zu sammeln, im Sutra über den „König der meditativen Stabilisierung“ heißt es:

Mit seinem Körper von goldener Farbe ist der Herr des Universums äußerst schön. Der Bodhisattva, der seinen Geist auf dieses Objekt ausrichtet, gilt als jemand in meditativer Versenkung.

Richte auf diese Weise den Geist auf das Objekt deiner Wahl. Ist das einmal geschehen, dann richte ihn wiederholt und schließlich dauernd darauf aus. Hast du ihn derart ausgerichtet, dann prüfe den Geist und stelle fest, ob er richtig auf das Objekt gesammelt ist. Untersuche ihn auch auf Dumpfheit und stelle fest, ob der Geist auf externe Objekte abgelenkt wird.

Stellt sich heraus, dass der Geist aufgrund von Schläfrigkeit und mentaler Trägheit dumpf ist, oder fürchtet man das Nahen von Dumpfheit, dann sollte der Geist sich mit einem höchst erfreulichen Objekt befassen, etwa einem Buddha-Bildnis oder einer Vorstellung von Licht. In diesem Prozess sollte der Geist, nachdem er die Dumpfheit vertrieben hat, versuchen, das Objekt sehr klar zu sehen.

Man sollte die Präsenz von Dumpfheit erkennen, wenn der Geist das Objekt nicht sehr klar sehen kann, wenn man das Gefühl hat, blind zu sein, sich an einem dunklen Ort zu befinden oder die Augen geschlossen zu haben. Wenn der Geist während der Meditation hinter Eigenschaften äußerer Objekte wie beispielsweise Form herjagt, seine Aufmerksamkeit anderen Phänomenen zuwendet oder durch das Verlangen nach einem Objekt abgelenkt wird, das man zuvor erlebt hat, oder wenn man argwöhnt, dass Ablenkung zu erwarten ist, dann sollte man daran denken, dass alle zusammengesetzten Phänomene vergänglich sind. Denke an Leiden und dergleichen, Themen, die den Geist besänftigen werden.

Bei diesem Prozess sollte jede Ablenkung beseitigt werden, und der elefantengleiche (umherwandernde) Geist sollte mit dem Seil der Achtsamkeit und Wachsamkeit fest an den Baum des Objektes der Meditation angebunden werden. Findet man, dass der Geist von Dumpfheit und Erregung frei



ist und natürlich beim Objekt verweilt, dann sollte man seine Bemühungen lockern und neutral verweilen, solange dieser Zustand anhält.

Man sollte verstehen, dass Ruhiges Verweilen verwirklicht wird, wenn man physische und mentale Geschmeidigkeit durch längere Vertrautheit mit der Meditation genießt und der Geist die Kraft erlangt, sich so mit dem Objekt zu befassen, wie er es wünscht.

## **Die Verwirklichung Spezieller Einsicht**

Nach der Verwirklichung Ruhigen Verweilens meditiere über Spezielle Einsicht, indem du denkst: Alle Lehren Buddhas sind perfekte Lehren, und direkt oder indirekt offenbaren sie uns die Soheit und führen uns mit äußerster Klarheit zu ihr hin. Wer die Soheit begreift, der wird von allen Fallstricken falscher Anschauungen frei sein, so wie die Dunkelheit vertrieben wird, wenn Licht erscheint. Bloße ruhig verweilende Meditation kann [un]verfälschtes Gewahrsein nicht reinigen, noch kann sie die Verdunkelungen des Geistes beseitigen. Wenn ich auf die richtige Weise mit Weisheit über Soheit meditiere, dann wird [un]verfälschtes Gewahrsein gereinigt. Nur mit Weisheit kann ich Soheit verwirklichen. Nur mit Weisheit kann ich Verdunkelungen wirksam ausmerzen. Daher werde ich in der Meditation des Ruhigen Verweilens mit Weisheit nach Soheit suchen. Und ich werde mich mit Ruhigem Verweilen allein nicht zufriedengeben.

Was ist Soheit? Es liegt in der Natur der Phänomene, dass sie letztlich vom Selbst von Personen und vom Selbst von Phänomenen leer sind. Das wird durch die Vollkommenheit der Weisheit und auf keine andere Weise verwirklicht. Das „Sutra über das Entwirren der Gedanken“ sagt: „O Tathagata, durch welche Vollkommenheit begreifen Bodhisattvas die Identitätslosigkeit von Phänomenen?“ – Avalokiteshvara, man begreift sie durch die Vollkommenheit der Weisheit.“ Deshalb meditiere über die Weisheit, während du Ruhiges Verweilen übst.

Yogis sollten auf folgende Weise analysieren: Eine Person wird nicht als von den mentalen und physischen Aggregaten, den Elementen und Sinneskräften getrennt beobachtet. Auch ist eine Person nicht von der Natur der Aggregate und so weiter, weil die Aggregate und so weiter viele und

vergänglich sind. Andere haben die Person als beständig und einzig unterstellt. Die Person als ein Phänomen kann nicht existieren außer als eine oder viele, weil es keine andere Art von Existenz gibt. Daher müssen wir schlussfolgern, dass die Behauptung des weltlichen „Ich“ und „mein“ ganz und gar falsch ist.

Meditation über die Selbst-Losigkeit von Phänomenen sollte auch auf folgende Weise erfolgen: Phänomene werden, kurz gesagt, zu den Fünf Aggregaten, den Zwölf Quellen der Wahrnehmung und den Achtzehn Elementen gezählt. Die physischen Aspekte der Aggregate, Quellen der Wahrnehmung und Elemente sind im letzten Sinne nichts anderes als Aspekte des Geistes. Das ist aus folgendem Grunde so: Werden sie in subtile Teilchen zerlegt und wird die Natur der Teile dieser subtilen Teilchen individuell untersucht, dann lässt sich keine definitive Identität finden.

Aus diesem Grund, nämlich dass wir seit anfangsloser Zeit eng und fälschlicherweise an Dingen wie Form und so weiter festhalten, erscheint den gewöhnlichen Menschen der Geist selber als Form und so weiter, getrennt und äußerlich – genau so wie Erscheinungen von Form und so weiter in einem Traum wahrgenommen werden. Dass in einem endgültigen Sinn Form und so weiter nicht getrennt als ein Aspekt des Geistes existieren, sollte untersucht werden. Jene Person jedoch, die den Gedanken hat, dass die Bereiche nur Geist sind, wird denken – sollte sie verstehen, dass alles, was als Phänomen bezeichnet wird, nur Geist ist – dass, wenn dieser Geist spezifisch untersucht wird, es eine Analyse der Natur aller Phänomene ist. Dadurch würde sie konkret die Natur des Geistes analysieren. Auf diese Weise untersucht eine solche Person.

Im endgültigen Sinne kann auch der Geist nicht wirklich sein. Wie könnte der Geist, der nur die falsche Natur physischer Form und so weiter auffasst und in verschiedenen Aspekten in Erscheinung tritt, wirklich sein? Ebenso wie physische Formen und so weiter falsch sind – da der Geist nicht von physischer Form und so weiter, die falsch sind, getrennt existiert, ist auch er selbst falsch. Ebenso wie physische Formen und so weiter verschiedene Aspekte besitzen und ihre Identitäten weder eins noch viele sind, genauso ist seine Identität weder eins noch viele, da der Geist von ihnen nicht verschieden ist. Darum ist der Geist seiner Natur nach wie eine Illusion.

Analysiere, dass, ebenso wie der Geist, auch die Natur aller Phänomene einer Illusion gleicht. Wird die Identität des Geistes spezifisch durch Weisheit untersucht, dann wird sie im endgültigen Sinne weder innen noch außen wahrgenommen. Sie wird auch nicht in Abwesenheit beider wahrgenommen. Weder der Geist der Vergangenheit noch der der Zukunft oder der der Gegenwart wird wahrgenommen. Wird der Geist geboren, dann kommt er aus dem Nirgendwo, und wenn er aufhört, geht er nirgendwohin, weil er nicht-wahrnehmbar, nicht-vorzeigbar und nicht-physisch ist. Fragt ihr: „Was ist die Entität von dem, was nicht-wahrnehmbar, nicht-vorzeigbar und nicht-physisch ist?“, dann sagt das „Juwelenhaufen-Sutra“ dazu: „O Kashyapa, wenn man gründlich nach dem Geist sucht, ist er unauffindbar. Was unauffindbar ist, kann man nicht wahrnehmen. Und was nicht wahrgenommen wird, ist weder Vergangenheit noch Zukunft noch Gegenwart.“ Durch eine solche Analyse wird der Beginn des Geistes letztendlich nicht gesehen, das Ende des Geistes wird letztendlich nicht gesehen, und die Mitte des Geistes wird letztendlich nicht gesehen.

Alle Phänomene sollten dahingehend verstanden werden, dass es ihnen an einem Ende und einer Mitte mangelt, ebenso wie der Geist weder Ende noch Mitte hat. Mit dem Wissen, dass der Geist ohne Ende oder Mitte ist, ist keine Identität des Geistes wahrzunehmen. Auch das, was vom Geist gründlich erkannt wird, wird als leer erkannt. Durch diese Erkenntnis wird die eigentliche Identität, die wie die Identität einer physischen Form und so weiter als ein Aspekt des Geistes erwiesen wird, ebenfalls letztendlich nicht wahrgenommen. Auf diese Weise wird die Person, wenn sie letztlich nicht die Identität aller Phänomene durch Weisheit erkennt, auch nicht analysieren, ob eine physische Form dauernd oder vergänglich, leer oder nichtleer, verunreinigt oder nichtverunreinigt, erzeugt oder nichterzeugt, existent oder nichtexistent ist. Ebenso wie die physische Form nicht untersucht wird, werden dementsprechend Gefühle, Erkennen, Faktoren der Zusammensetzung und Bewusstsein nicht untersucht. Wenn das Objekt nicht existiert, können auch seine Eigenschaften nicht existieren. Wie könnte man sie dann untersuchen?

Also widmet sich die Person, wenn sie die Entität eines Dings nicht unwiderlegbar als endgültig existierend begreift, nach dem sie es mit Weisheit

untersucht hat, der nichtbegrifflichen einspitzigen Sammlung. Und auf diese Weise wird die Identitätslosigkeit aller Phänomene erkannt. Diejenigen, die nicht mit Weisheit durch spezifisches Analysieren der Entität der Dinge, sondern nur über das Beseitigen mentaler Aktivität meditieren, können begriffliches Denken nicht vermeiden und können auch Identitätslosigkeit nicht erkennen, weil ihnen das Licht der Weisheit fehlt. Wird durch die individuelle Analyse der Soheit das Feuer eines Bewusstseins erzeugt, das die Phänomene erkennt, wie sie sind, dann wird es wie das Feuer, das aus dem Reiben von Holz entsteht, das Holz des begrifflichen Denkens verbrennen. Der Buddha hat auf diese Weise gesprochen.

Im „Juwelenhaufen-Sutra“ heißt es auch: „Wer im Unterscheiden von Fehlern geübt ist, der widmet sich dem Yoga der Meditation über die Leere, um sich von allen begrifflichen Hervorbringungen zu befreien. Sucht eine solche Person gründlich nach dem Objekt und der Identität des Objektes, das den Geist erfreut und ihn ablenkt, dann erkennt sie es dank ihrer wiederholten Meditation über die Leere als leer. Und wenn genau dieser Geist ebenfalls untersucht wird, erkennt man ihn als leer. Sucht man gründlich nach der Identität dessen, was von diesem Geist erkannt wird, dann erkennt man auch diese als leer. Erkennt man auf diese Weise, so tritt man in den Yoga der Merkmallosigkeit ein. Das zeigt, dass nur diejenigen, die selbst eine vollständige Analyse durchgeführt haben, in den Yoga der Merkmallosigkeit eintreten können.“

Es wurde bereits sehr klar dargelegt, dass man durch bloßes Beseitigen mentaler Aktivität, ohne die Identität der Dinge mit Weisheit zu prüfen, keine nichtbegriffliche Meditation ausüben kann. Man übt also Sammlung, nachdem die tatsächliche Identität von Dingen wie physische Form und so weiter vollkommen mit Weisheit analysiert wurde, und nicht, indem man sich auf physische Form und so weiter sammelt.

Die Sammlung erfolgt auch nicht, indem man zwischen dieser Welt und der jenseitigen Welt verweilt, weil physische Formen und so weiter nicht wahrgenommen werden. Daher nennt man das Nichtverweilende Sammlung. [Einen solchen Übenden] nennt man dann einen Meditierenden von Höchster Weisheit, weil er durch spezifisches Untersuchen der Identität

aller Dinge mit Weisheit nichts wahrgenommen hat. Das ist es, was im „Sutra des Raum-Schatzes“ und im „Kronjuwel-Sutra“ festgestellt wird. Auf diese Weise wird man durch Eintreten in die Soheit der Selbst-Losigkeit von Personen und Phänomenen frei von Begriffen und Analysen, weil es nichts gibt, was gründlich geprüft und beobachtet werden muss. Man ist frei von Ausdruck und tritt mit einspitziger mentaler Ausrichtung automatisch in die anstrengungslose Meditation ein. So meditiert man sehr klar über die Soheit und verweilt darin. Während des Verweilens in dieser Meditation sollte die Kontinuität des Geistes nicht abgelenkt werden. Wird der Geist durch Anhaften und dergleichen auf äußere Objekte abgelenkt, dann sollte man diese Ablenkung bemerken. In einem solchen Fall beruhige diese Ablenkung schnell durch Meditieren über die abstoßenden Aspekte solcher Objekte und kehre mit dem Geist schnell zur Soheit zurück. Scheint der Geist abgeneigt, das zu tun, dann meditiere voller Freude, indem du über die Vorteile einspitziger Sammlung nachdenkst. Die Abneigung sollte auch dadurch beruhigt werden, dass man die Nachteile der Ablenkung zu Kenntnis nimmt.

Wird das Funktionieren des Geistes unklar und beginnt abzunehmen oder besteht die Gefahr des Abnehmens, weil du von mentaler Trägheit oder Schlaf überwältigt wirst, dann versuche wie zuvor solche Trägheit schnell durch Sammlung des Geistes auf äußerst erfreuliche Dinge zu überwinden. Dann sollte man sich ganz eng auf die Soheit des Objektes sammeln. Zu Zeiten, in denen man beobachtet, dass der Geist aufgeregt wird oder in Versuchung gerät, durch Erinnerung an vergangene Geschehnisse wie Gelächter oder Spiele abgelenkt zu werden, dann beruhige diese Ablenkung wie schon in früheren Fällen durch Reflexionen über Dinge wie Vergänglichkeit und dergleichen. Das wird dazu beitragen, den Geist zu beruhigen. Danach bemühe dich wieder, den Geist ohne Anwendung von Gegenkräften auf die Soheit zu sammeln.

Wenn und sobald der Geist sich spontan der Meditation über Soheit widmet, frei von Absinken und mentaler Erregung, dann sollte er ganz natürlich belassen werden und deine Bemühung sollte sich entspannen. Übt man angestrengt, wenn der Geist sich in meditativem Gleichgewicht befindet, dann wird das den Geist ablenken. Wird jedoch keine Mühe aufgewendet,

wenn der Geist dumpf wird, dann wird er dank äußerster Dumpfheit wie ein Blinder werden und du wirst keine Spezielle Einsicht gewinnen. Wird der Geist also dumpf, dann strenge dich an, ist er in Versunkenheit, dann entspanne die Anstrengung. Wird beim Meditieren über Spezielle Einsicht übermäßig Weisheit erzeugt und ist das Ruhige Verweilen schwach, dann wird der Geist wie die Flamme einer Butterlampe im Wind flackern und man wird die Soheit nicht sehr klar erkennen. Deshalb meditiere zu diesem Zeitpunkt über Ruhiges Verweilen. Wird die Meditation über Ruhiges Verweilen exzessiv, dann meditiere über Weisheit.

## Die Vereinigung von Methode und Weisheit

Kommen beide in gleichem Maße zum Tragen, dann halte still, mühelos, solange es physisch oder mental nicht unangenehm ist. Entsteht physisches oder mentales Unbehagen, dann sieh die ganze Welt als eine Illusion, eine Täuschung, einen Traum, eine Spiegelung des Mondes im Wasser und als eine Erscheinung. Und denke folgendes: „Diese fühlenden Wesen sind im Existenzkreislauf sehr geplagt, weil sie solch tiefes Wissen nicht verstehen.“ Danach erzeuge Großes Mitgefühl und den Erweckenden Geist des Bodhichitta, mit dem Gedanken: „Ich werde mich ernsthaft bemühen, ihnen zu helfen, Soheit zu verstehen.“ Ruhe dich aus. Dann widme dich auf dieselbe Weise der einspitzigen Sammlung auf das Nichterscheinen aller Phänomene. Ist der Geist entmutigt, dann ruhe dich ebenfalls aus. Dies ist der Pfad der Herbeiführung einer Vereinigung von ruhig verweilender Meditation und Spezieller Einsicht. Er sammelt sich begrifflich und nicht-begrifflich auf das Bild.

Derart fortschreitend sollte ein Yogi also eine Stunde lang über Soheit meditieren, oder während einer halben Nachtsitzung, oder während einer vollen Sitzung, oder solange es angenehm ist. Das ist die meditative Stabilisierung, die gründlich das Absolute erkennt, wie es im „Sutra über den Abstieg nach Lanka“ gelehrt wird. Wenn du dich dann aus deiner Sammlung erheben willst, dann denke noch mit überkreuzten Beinen folgendes: „Auch wenn es allen diesen Phänomenen letztlich an Identität mangelt, existieren sie konventionell doch ganz unzweifelhaft. Wäre das nicht der

Fall, wie könnte es dann eine Beziehung zwischen Ursache und Wirkung geben? Der Buddha hat auch gesagt: „Dinge werden konventionell erzeugt, doch fehlt es ihnen letztlich an innewohnender Identität.“

Fühlende Wesen mit einer kindlichen Einstellung überbewerten die Phänomene; sie meinen, sie hätten eine innewohnende Identität, wo es ihnen doch daran mangelt. Dass sie so Dingen eine innewohnende Existenz zuschreiben, denen sie fehlt, verwirrt ihren Geist, und sie wandern lange Zeit im Existenzkreislauf. Aus diesen Gründen werde ich mich ohne Nachlassen bemühen, den allwissenden Zustand zu erlangen, und zwar durch unübertroffenes Anhäufen von Verdienst und Einsicht, um ihnen zu helfen, Soheit zu erkennen.“ Dann erhebe dich langsam aus der Haltung mit überkreuzten Beinen und werfe dich vor den Buddhas und Bodhisattvas der Zehn Richtungen nieder. Opfere ihnen und lobpreise sie. Und sprich unermessliche Gebete, indem du das „Gebet des Edlen Verhaltens“ und ähnliches rezitierst. Danach unternimm bewusste Anstrengungen, das Anhäufen von Verdienst und Einsicht zu verwirklichen, indem du Gebefreudigkeit und so weiter praktizierst, Eigenschaften die mit der Essenz von Leere und Großem Mitgefühl ausgestattet sind.

Handelst du auf diese Weise, dann wird deine meditative Stabilisierung jene Leere verwirklichen, die die besten aller Eigenschaften besitzt. Im „Kronjuwel-Sutra“ heißt es: „Gekleidet in die Rüstung Liebender Güte und im Zustand Großen Mitgefühls verweilend, sollst du die meditative Stabilisierung praktizieren, die die Leere mit den besten aller Eigenschaften verwirklicht. Was ist die Leere mit den besten aller Eigenschaften? Es ist die, welche nicht von Gebefreudigkeit, Ethik, Geduld, Bemühen, meditativer Stabilisierung, Weisheit oder Geschickten Mitteln abgetrennt ist. Bodhisattvas müssen sich auf verdienstvolle Praktiken wie Großzügigkeit stützen, als Mittel, alle fühlenden Wesen gründlich reifen zu lassen, und um den Ort, den Körper und das umfangreiche Gefolge zu vervollkommen.“

Wäre dem nicht so, was wären dann die Ursachen dieser Felder, der Buddha-Felder und dergleichen, von denen der Buddha gesprochen hat? Die die besten aller Eigenschaften besitzende allwissende Weisheit kann durch Gebefreudigkeit und andere Geschickte Mittel erreicht werden. Daher hat der

Buddha gesagt, allwissende Weisheit wird durch Geschickte Mittel vervollkommnet. Bodhisattvas sollten daher ebenfalls Gebefreudigkeit und andere geschickte Mittel kultivieren und nicht nur die Leere. Im „Sutra der umfassenden Ansammlung aller Eigenschaften“ heisst es auch: „O Maitreya, Bodhisattvas verwirklichen gründlich die Sechs Vollkommenheiten, um die endgültige Frucht der Buddhaschaft zu ernten. Darauf antworten jedoch die Toren: Bodhisattvas sollten sich nur in der Vollkommenheit der Weisheit schulen – wozu sollten die übrigen Vollkommenheiten noch gut sein? Sie lehnen die anderen Vollkommenheiten ab. Maitreya, was hältst du davon? Als der König von Kahi dem Habicht sein eigenes Fleisch zugunsten einer Taube anbot - war das eine Korruption der Weisheit?“ Maitreya antwortete: ‚Das ist nicht der Fall.‘ Der Buddha sagte: ‚Maitreya, Bodhisattvas haben durch ihre guten Taten in Verbindung mit den Sechs Vollkommenheiten Wurzeln von Verdienst angehäuft. Sind diese Wurzeln von Verdienst schädlich?‘ Maitreya antwortete: ‚O Buddha, das ist nicht der Fall.‘ Der Buddha sprach weiter: ‚Maitreya, auch du hast auf die richtige Weise sechzig Äonen lang die Vollkommenheit der Gebefreudigkeit praktiziert, sechzig Äonen lang die Vollkommenheit der Ethik, sechzig Äonen lang die Vollkommenheit der Geduld, sechzig Äonen lang die Vollkommenheit begeisterter Ausdauer, sechzig Äonen lang die Vollkommenheit meditativer Stabilisierung sowie sechzig Äonen lang die Vollkommenheit der Weisheit. Auf all das antwortet der Narr: ‚Es gibt nur einen Weg zum Erlangen von Buddhaschaft, und das ist der Weg der Leere. Die Praxis dieser Menschen ist vollständig irreführend.‘“

Ein Bodhisattva im Besitz von Weisheit jedoch nicht der Geschickten Mittel gliche den Hörern, die unfähig sind, die guten Taten von Buddhas zu verrichten. Das können sie jedoch tun, wenn sie von den Geschickten Mitteln unterstützt werden. Wie heißt es doch im „Juwelahaufen-Sutra“: „Kashyapa, das ist folgendermaßen: Beispielsweise können Könige mit Unterstützung von Ministern alle ihre Ziele verwirklichen. Desgleichen, wenn die Weisheit eines Bodhisattva gründlich durch Geschickte Mittel unterstützt wird, übt ein Bodhisattva auch alle Aktivitäten eines Buddha aus.“ Die philosophische Sicht des Pfades von Bodhisattvas ist anders, und die philosophischen Pfade der Nichtbuddhisten und Hörer



sind ebenfalls anders. Ein Beispiel: Da die philosophische Sicht des Pfades der Nichtbuddhisten irrigerweise von einem [wahrhaft existierenden] Selbst und so weiter ausgeht, ist ein solcher Weg vollständig und für immer jeglicher Weisheit abhold. Daher können diese Nichtbuddhisten keine Befreiung erlangen.

Die Hörer kennen kein Großes Mitgefühl und besitzen keine Geschickten Mittel. Daher bemühen sie sich einspitzig, das Nirvana zu erreichen. Auf ihrem Weg verwenden Bodhisattvas Weisheit und Geschickte Mittel und bemühen sich so, das Nichtverweilende Nirvana zu erlangen. Der Bodhisattva-Pfad besteht aus Weisheit und Geschickten Mitteln, und deshalb erreichen sie das Nichtverweilende Nirvana. Wegen der Kraft der Weisheit fallen sie nicht in den Existenzkreislauf zurück; dank der Kraft Geschickter Mittel fallen sie nicht ins Nirvana.

Im „Haupt-Sutra vom Gaya-Hügel“ heißt es: „Der Weg des Bodhisattva ist, kurz gesagt, zwiefach. Die beiden sind Geschickte Mittel und Weisheit.“ In „Der Erste unter den Erhabenen und Glorreichen“ heißt es zudem: „Die Vollkommenheit der Weisheit ist die Mutter, und der gekonnte Umgang mit Geschickten Mitteln ist der Vater.“

In „Die Unterweisung des Vimalakirti“ heißt es auch: „Was ist Knechtschaft für Bodhisattvas, und was ist Befreiung? Das Aufrechterhalten eines Lebens im Existenzkreislauf ohne alle Geschickten Mittel ist Knechtschaft für Bodhisattvas. Ein Leben im Existenzkreislauf mit Geschickten Mitteln ist dagegen Befreiung. Das Aufrechterhalten eines Lebens im Existenzkreislauf ohne Weisheit ist Knechtschaft für Bodhisattvas. Ein Leben im Existenzkreislauf mit Weisheit ist dagegen Befreiung. Nicht mit Geschickten Mitteln verbundene Weisheit bedeutet Knechtschaft, [doch] Weisheit in Verbindung mit Geschickten Mitteln ist Befreiung. Nicht mit Weisheit verbundene Geschickte Mittel bedeuten Knechtschaft, [doch] Geschickte Mittel in Verbindung mit Weisheit sind Befreiung.“

Kultiviert ein Bodhisattva bloße Weisheit, dann fällt er in das vom Hörer angestrebte Nirvana. Das ist dann wie Knechtschaft. Und er kann nicht zum Nichtverweilenden Nirvana befreit werden. Also bedeutet von Geschickten Mitteln getrennte Weisheit für den Bodhisattva Knechtschaft.

So wie eine im Wind frierende Person die Wärme des Feuers sucht, kultiviert ein Bodhisattva daher die Weisheit der Leere im Verein mit Geschickten Mitteln, um den Wind falscher Sicht zu beseitigen. Doch bemüht er sich nicht so wie die Hörer darum, dies in die Tat umzusetzen. Das „Sutra der Zehn Eigenschaften“ sagt: „O Sohn edler Familie, es ist folgendermaßen. Beispielsweise wird eine Person, die das Feuer zutiefst verehrt und es als Guru achtet und betrachtet, nicht denken: ‚Weil ich das Feuer respektiere, ehre und verehere, sollte ich es in beiden Händen halten.‘ Das ist so, weil sie physische Schmerzen erdulden und geistiges Unbehagen fühlen würde, wenn sie das täte. Desgleichen ist ein Bodhisattva auch des Nirvana gewahr, versucht aber dennoch nicht, es zu erlangen. Er tut es nicht, weil ihm klar ist, dass er sich sonst von der Erleuchtung abwenden würde.“

Verlässt der Bodhisattva sich nur auf Geschickte Mittel, wird er die gewöhnliche Ebene nicht transzendieren, weshalb es nur Knechtschaft geben wird. Daher kultiviert er Geschickte Mittel gemeinsam mit Weisheit. Durch die Kraft der Weisheit kann der Bodhisattva sogar die Störenden Gefühle in Nektar verwandeln, wie Gift unter einem tantrischen Zauberspruch. Es besteht keine Notwendigkeit, [die Güte] von Gebefreudigkeit und so fort zum Ausdruck zu bringen, was natürlich zu erhabenen Seinszuständen führt.

Im „Juwelenhaufen-Sutra“ heißt es: „Kashyapa, die Sache ist die: Kraft des Tantra und der Medizin muss ein Gift nicht den Tod herbeiführen. Da die Störenden Gefühle der Bodhisattvas unter dem machtvollen Einfluss der Weisheit stehen, können sie diese nicht zu Fall bringen. Dank der Macht Geschickter Mittel verlassen Bodhisattvas daher nicht den Existenzkreislauf, sie fallen nicht ins Nirvana. Dank der Macht der Weisheit beseitigen sie alle Objekte [die fälschlich als wahrhaft existent verstanden werden] und fallen daher nicht in den Existenzkreislauf. Daher erreichen sie allein das Nichtverweilende Nirvana der Buddhaschaft.“ Das „Sutra des Raumschatzes“ sagt auch: „Kraft ihres Wissens um Weisheit beseitigen Bodhisattvas alle Störenden Gefühle, und kraft ihres Wissens um Geschickte Mittel lassen sie die fühlenden Wesen nicht im Stich.“ Im „Sutra über das Entwirren der Gedanken“ heißt es auch: „Ich habe nicht gelehrt, dass

jemand, der sich nicht um das Wohlergehen fühlender Wesen kümmert und der nicht dazu neigt, die Natur aller zusammengesetzten Phänomene zu erkennen, unübertroffene und vollkommen verwirklichte Buddhaschaft erlangen wird.“ Daher müssen diejenigen, die an Buddhaschaft interessiert sind, Weisheit wie auch Geschickte Mittel kultivieren.

Während du über transzendente Weisheit meditierst oder während du in tiefer meditativer Versenkung weilst, kannst du nicht Geschickte Mittel anwenden, etwa das Ausüben von Gebefreudigkeit. Doch kann man in der vorbereitenden und postmeditativen Periode Geschickte Mittel zusammen mit Weisheit kultivieren. Auf diese Weise kann man Weisheit und Geschickte Mittel gleichzeitig zur Anwendung bringen.

Darüber hinaus ist dies ein Pfad der Bodhisattvas, auf dem sie sich einer integrierten Praxis von Weisheit und Geschickten Mitteln widmen. Damit wird der transzendente Pfad kultiviert, der gründlich von Großem Mitgefühl durchdrungen ist, das auf alle fühlenden Wesen ausgerichtet ist. Und indem du dich mit Geschickten Mitteln beschäftigst, nachdem du dich aus der meditativen Versunkenheit erhoben hast, praktizierst du die Gebefreudigkeit, und andere Geschickte Mittel, ohne sie falsch zu verstehen, wie ein Magier. Im „Sutra über die Unterweisung des Akshayamati“ heißt es: „Was sind die Geschickten Mittel eines Bodhisattva, und welche Weisheit wird verwirklicht? Die Geschickten Mittel eines Bodhisattva sind: In der meditativen Versunkenheit an die fühlenden Wesen zu denken und den Geist ganz eng und mit Großem Mitgefühl auf sie zu lenken. Und sich in meditativem Gleichgewicht mit Frieden und äußerstem Frieden zu befassen, das ist Weisheit.“ Es gibt noch viele andere Quellen, die das Gleiche sagen. Das „Kapitel über die Kontrolle übler Kräfte“ sagt dann auch: „Deswegen meint man mit den vollkommenen Aktivitäten von Bodhisattvas die bewussten Bemühungen des Geistes der Weisheit und das Ansammeln von Verdienstvollem Dharma durch den Geist Geschickter Mittel. Der Geist der Weisheit führt auch zur Selbst-Losigkeit, zur Nichtexistenz von [aus sich heraus existierenden] fühlenden Wesen sowie des Lebens, seiner Unterhaltung und der Person. Und der Geist Geschickter Mittel führt zur gründlichen Reifung aller fühlenden Wesen.“

Das „Sutra der umfassenden Ansammlung aller Eigenschaften“ stellt auch fest: So wie ein Magier sich bemüht, Seine Schöpfung fahren zu lassen Da er bereits [die Natur] seine[r] Schöpfung kennt, haftet er nicht an ihr. Desgleichen sind die drei Welten wie eine Illusion, die der weise Buddha kannte, lange bevor er die fühlenden Wesen in diesen Welten kannte und Anstrengungen unternommen hatte, ihnen zu helfen. Weil die Bodhisattvas Weisheit und Geschickte Mittel anwenden, heißt es: Mit ihren Aktivitäten verbleiben sie im Existenzkreislauf, in ihren Gedanken jedoch weilen sie im Nirvana. Auf diese Weise mache dich vertraut mit Gebefreudigkeit und anderen geschickten Mitteln, die der unübertrefflichen und vollkommen verwirklichten Erleuchtung gewidmet sind und die die Essenz von Leere und Großem Mitgefühl haben. Um den absoluten Erwachenden Geist des Bodhichitta zu erzeugen, wie es früher geschah, widme dich ruhig verweilender Meditation und Spezieller Einsicht in regelmäßigen Sitzungen, sooft du kannst. Wie es im „Sutra über das reine Feld des Einsatzes“ gelehrt wurde, mache dich stets mit Geschickten Mitteln vertraut, indem du deine Aufmerksamkeit eng auf die guten Eigenschaften von Bodhisattvas, die zu allen Zeiten für das Wohlergehen fühlender Wesen wirken, sammelst.

Wer sich auf diese Weise mit Mitgefühl, Geschickten Mitteln und dem Erweckenden Geist des Bodhichitta vertraut macht, der wird zweifellos ein herausragendes Leben führen. Ihm werden Buddhas und Bodhisattvas in seinen Träumen erscheinen, und es werden auch andere angenehme Träume auftreten, und wohlwollende Götter werden ihn beschützen. Es wird in jedem Augenblick zu einer riesigen Ansammlung von Verdienst und Einsicht kommen. Störende Gefühle und andere üble Zustände der Existenz werden gereinigt. Du wirst zu jeder Zeit viel Glück und mentalen Frieden genießen, und sehr viele Wesen werden dich mögen. Auch körperlich wirst du frei von Krankheiten sein. Du wirst höchste mentale Fähigkeiten erreichen und auf diese Weise besondere Eigenschaften wie Hellsehen erlangen. Dann wirst du durch wunderbare Kraft zu zahllosen Welten reisen, den Buddhas Opfer darbringen und ihren Lehren lauschen. Auch zum Zeitpunkt des Todes wirst du zweifellos Buddhas und Bodhisattvas sehen. In zukünftigen Leben wirst du in besonderen Familien geboren werden

und an Orten, wo du nicht von Buddhas und Bodhisattvas getrennt sein wirst. Auf diese Weise wirst du mühelos alle Anhäufungen von Verdienst und Einsicht erreichen. Du wirst großen Reichtum, ein großes Gefolge und viele Diener haben. Mit scharfer Intelligenz ausgestattet, wirst du imstande sein, den Bewusstseinsstrom vieler Wesen reifen zu lassen. In allen Leben wird eine solche Person in der Lage sein, sich früherer Leben zu erinnern. Versuche, derart unermessliche Vorteile zu verstehen, die auch in anderen Sutras beschrieben sind.

Meditierst du auf diese Weise lange Zeit und mit großer Bewunderung über Mitgefühl, Geschickte Mittel und den Erweckenden Geist des Bodhichitta, dann wird dein Bewusstseinsstrom nach und nach gründlich gereinigt und immer reifer. Ähnlich wie beim Anzünden von Feuer durch das Reiben von Holzstücken wirst du dann deine Meditation über die Vollkommene Wirklichkeit vollenden. Du wirst dadurch eine äußerst klare Kenntnis der Sphäre der Phänomene erlangen, frei von begrifflichen Hinzufügungen, die transzendente Weisheit frei von den hinderlichen Netzen des begrifflichen Denkens. Diese Weisheit des absoluten Bodhichitta ist makellos wie eine vom Wind nicht gestörte nicht flackernde Butterlampe. Auf diese Weise ist ein solcher Geist in der Entität des absoluten Bodhichitta in den Pfad des Sehens einbezogen, der die selbst-lose Natur aller Phänomene begreift. Mit dieser Verwirklichung betritt man den Pfad, der auf die Wirklichkeit der Dinge gesammelt ist, und man wird in die Familie der Tathagatas hineingeboren.

Man tritt in den makellosen Zustand eines Bodhisattva ein, wendet sich von allen wandernden Geburten ab, verweilt in der Soheit der Bodhisattvas und erreicht die erste Bodhisattva-Stufe. Mehr Einzelheiten über diese Vorteile findet man in anderen Texten wie etwa den „Zehn spirituellen Ebenen“. Auf diese Weise wird die auf Soheit gesammelte meditative Stabilisierung im „Sutra über den Abstieg nach Lanka“ gelehrt. Auf diese Weise treten Bodhisattvas in die nichtbegriffliche Meditation ein, frei von Hinzufügungen.

Eine Person, die die erste Ebene betreten hat, macht sich auf diese Weise später auf dem Pfad der Meditation mit den beiden Weisheiten des transzendenten Zustandes und den darauf folgenden Aspekten von Weisheit

und Geschickten Mitteln vertraut. So reinigt sie nach und nach die subtilsten Ansammlungen von Trübungen, die Gegenstand der Reinigung durch den Pfad der Meditation sind. Und um höhere Eigenschaften zu erwerben, reinigt sie gründlich die unteren spirituellen Ebenen. Alle Zwecke und Ziele sind mit dem Eintreten in die transzendente Weisheit der Tathagatas und des Ozeans der Allwissenheit vollständig erfüllt. Auf diese Weise wird der Bewusstseinsstrom durch schrittweises Praktizieren gründlich gereinigt. Das „Sutra über den Abstieg nach Lanka“ erläutert dies. Auch im „Sutra über das Entwirren der Gedanken“ heißt es: „Um diese höheren Ebenen zu erreichen, sollte der Geist gereinigt werden, so wie man Gold läutert, bis man die unübertreffliche und vollkommen verwirklichte Buddhaschaft verwirklicht.“

Wenn du in den Ozean der Allwissenheit eintrittst, besitzt du makellose juwelengleiche Eigenschaften, um fühlenden Wesen beizustehen, und diese erfüllen deine früheren positiven Gebete. Der einzelne wird dann zur Verkörperung von Mitgefühl und ist im Besitz verschiedener Geschickter Mittel, die spontan funktionieren und in Verschiedenen Emanationen zum Wohle aller wandernden Wesen tätig sind. Außerdem werden alle wunderbaren Eigenschaften vervollkommenet. Mit totaler Beseitigung aller Verblendungen und ihres latenten Potentials verweilen alle Buddhas [im Existenzkreislauf], um jedem fühlenden Wesen zu helfen. Indem du das erkennst, erzeuge Vertrauen in den Buddha, die Quelle aller wunderbaren Kenntnisse und Eigenschaften. Jeder sollte sich bemühen, diese Eigenschaften zu verwirklichen.

Der Buddha sprach also: „Die allwissende transzendente Weisheit wird erzeugt mit Mitgefühl als ihre Wurzel, mit dem Erweckenden Geist des Bodhichitta als ihre Ursache, und wird durch Geschickte Mittel vervollkommenet.“

Weise Menschen distanzieren sich von Eifersucht und anderen Verunreinigungen; ihr Durst nach Erkenntnis ist unersättlich wie ein Ozean. Sie bewahren nur, was durch Unterscheiden angemessen ist, so wie Schwäne Milch von Wasser trennen.

Daher sollten Gelehrte sich distanzieren von entzweierenden Verhaltensweisen und Bigotterie. Selbst von einem Kind kann man freundliche Worte erhalten.

Welches Verdienst ich auch immer durch Darlegung dieses Mittleren Weges erlange, ich widme es allen Wesen, auf dass sie den Mittleren Weg verwirklichen.

Der Zweite Teil von „Stufen der Meditation“, verfasst von Acharya Kamalashila, ist hiermit vollendet; er wurde übersetzt und in tibetischer Sprache herausgegeben von dem indischen Abt Prajna Verma und dem Mönch Yeshe De.

## Die 37 Übungen der Bodhisattvas

*Laglen-Sodünma* von Thokme Sangpo<sup>1</sup>

### Verehrung und Versprechen des Verfassens des Textes

Vor jenen, die erkannt haben, dass alle Phänomene ohne Kommen und Gehen sind, die 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.

### Die 37 Übungen

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

---

<sup>1</sup> Thogs-med-bzang-po (1295-1369), *rGyal sras lag len so dbun ma*. Übersetzt aus dem Tibetischen von Jürgen Manshardt.



(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, wenn 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 sie 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 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 jemand meinen Kopf abschlagen würde, obwohl ich nicht den geringsten Fehler begangen habe, will ich kraft des Mitgefühls das Negative seiner Tat 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 Erwiderung 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, 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 heben. 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 überall einen 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 Begehren 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 Sommerzeit 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 freudvoll das Heilsame zu tun 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, 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, allein 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 wirklich] wahrnimmt.<sup>1</sup> Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

---

<sup>1</sup> Die drei Aspekte (Tib. *'khor gsum*) einer Handlung sind der Handelnde, das Gegenüber als Objekt der Handlung und die Handlung selbst. Keiner dieser drei Bestandteile des Aktes existieren für sich. Bei der Übung von Freigebigkeit etwa löst man sich von der Vorstellung, das in einem absoluten Sinn man selbst ein Gebender, der andere ein Beschenkter und die Handlung ein Akt des Gebens sei. Alle drei Bestandteile bestehen nur in Relation zueinander, so ist man ein Spender nur aufgrund des Empfängers etc.

(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 der 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; das Lernen, Nachdenken und Meditieren 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 befinde. 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 Wahrnehmung der drei Aspekte [einer Handlung] 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.

## Nachwort

Zum Nutzen derer, die sich im Pfad der Bodhisattvas schulen möchten, habe ich die Lehren der Sūtras, Tantras und Abhandlungen in den 37 Übungen der Bodhisattvas zusammengestellt, den Unterweisungen der Edlen folgend.

Da mein Verstand gering ist und ich wenig Übung habe, fehlt mir die Dichtkunst, die die Gelehrten erfreut. Doch weil ich mich auf die Sūtras und die Lehren der Edlen gestützt habe, halte ich diese Übungen der Bodhisattvas für fehlerlos.

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.

Dieser Text wurde von dem Mönch Thogme, der den Schriften und der Argumentation kundig ist, in der „Höhle des Kostbaren Quecksilbers“ (dNgul-chu'i-rin-chen-phug) zu seinem eigenen Wohl und dem der anderen verfasst.



50 JAHRE | 2018

---

**TIBET-INSTITUT RIKON  
MIT S.H. DEM DALAI LAMA**

ཕ་བོང་ས་མཚོག་དབུ་བཞུགས་ཐོག  
༡༩༧༤ ལོ་རལ་རི་ཀོན་ཚོ་ས་འཁོར་དགོན།  
ལོ་ལྷ་བུ་འཁོར་བའི་མངོན་སྲོ།

---