

# Die 37 Praktiken der Bodhisattvas\*

---

*von Gyalse Thogme*

Verehrung dem Großen Mitfühlendem (Lokeshvaraya).

Obwohl er sieht, dass alle Phänomene weder kommen noch gehen, bemüht er sich ausschließlich um das Wohl der Wesen. Vor dem höchsten Lehrer und Schützer Avalokiteshvara verbeuge ich mich mit meinen drei Toren (Körper, Rede, Geist) voller Hingabe und Respekt.

Die vollkommenen Erwachten, die Quelle des Wohls und Glücks sind aus der Verwirklichung der befreienden Lehre hervorgegangen. Und da die Verwirklichung von der Kenntnis der Praxis abhängt, will ich die Praxis der Bodhisattvas hier erklären:

Jetzt, da ich den kostbaren Menschenkörper, das große Schiff, das so schwer zu finden ist, erlangt habe, werde ich, um mich und alle anderen über den Ozean der Existenzen zu setzen, Tag und Nacht ohne Ablenkung studieren, nachdenken und meditieren - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (1)

Freunden gegenüber sind die Anhaftungen so aufgewühlt wie Wasser, Feinden gegenüber lodert der Hass wie Feuer. In der Dunkelheit der Unwissenheit wird vergessen, was richtig und was falsch ist. Die gewohnte Umgebung aufzugeben - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (2)

Indem schädliche Umgebung aufgegeben wird, nehmen die Geistesgifte nach und nach ab. Ohne Ablenkung nehmen positive Handlungen natürlich zu. Das Gewahrsein wird klarer und dadurch entsteht Gewissheit über den Dharma. Sich auf Zurückgezogenheit zu stützen - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (3)

Freunde und Verwandte, die lange Zeit zusammen waren, werden getrennt. Mühevoll erlangter Reichtum und Besitz wird nach dem Tod zurückgelassen. Das Hotel des Körpers, wird vom Gast des Bewusstseins verlassen. Gedanken an dieses Leben aufzugeben - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (4)

In schlechter Gesellschaft nehmen die drei Gifte zu. Studieren, Nachdenken und Meditieren nehmen ab und Liebe und Mitgefühl verschwinden. Schädliche Freunde aufzugeben - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (5)

Wenn man sich auf jemanden stützt, durch den die eigenen Fehler abnehmen und gute Eigenschaften anwachsen wie der zunehmende Mond, dann schätzt man so einen wahren Freund mehr als selbst den eigenen Körper - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (6)

Wen können weltliche Götter, die selbst im Daseinskreislauf (Samsara) gefangen sind, schützen? Deshalb zu den drei Kostbarkeiten (Buddha, Dharma, Sangha), die für alle ein unfehlbarer Schutz sind, Zuflucht zu nehmen - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (7)

Der Buddha lehrte, dass die unerträglichen Leiden der niederen Bereiche das Resultat von negativen Handlungen sind. Deshalb niemals negative Handlungen zu begehen, selbst wenn es das eigene Leben kosten sollte - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (8)

Das Glück der drei Existenzbereiche gleicht einem Tautropfen auf der Spitze eines Grashalms. Es zerrinnt in einem einzigen flüchtigen Augenblick. Den unwandelbaren, höchsten Zustand der Befreiung anzustreben - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (9)

Wenn meine Mütter, die mir seit anfangsloser Zeit Liebe entgegengebracht haben, leiden, was ist dann der Nutzen meines eigenen Glücks? Deshalb die erwachte Geisteshaltung hervorzubringen, um die unzähligen Lebewesen zu befreien - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (10)

Ausnahmslos alles Leid entsteht aus dem Wunsch nach eigenem Glück. Aus der Geisteshaltung, die auf das Wohl anderer ausgerichtet ist, entsteht vollkommenes Erwachen. Deshalb das eigene Glück vollkommen gegen das Leid anderer auszutauschen - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (11)

Wenn jemand aus großer Gier mir den gesamten Besitz stiehlt oder andere dazu veranlasst, widme ich ihm meinen Körper, meine Freuden und alles Heilsame der drei Zeiten - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (12)

Sogar wenn mir jemand den Kopf abschlägt, obwohl ich ihm nicht das Geringste getan habe, dann nehme ich durch die Kraft des Mitgefühls all seine Negativität auf mich - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (13)

Selbst wenn mich jemand auf alle Arten derart herabsetzt und verleumdet, dass es im ganzen Universum zu hören ist, so antworte ich hierauf mit einem liebevollen Geist und preise seine guten Eigenschaften - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (14)

Wenn mich jemand vor allen Leuten verletzt, meine verborgenen Fehler bloßstellt und schlecht über mich redet, so betrachte ich ihn als meinen Lehrer und verbeuge mich respektvoll vor ihm - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (15)

Wenn mich jemand als Feind betrachtet, obwohl ich mich um ihn wie um mein eigenes Kind gekümmert habe, dann bringe ich ihm noch mehr Liebe entgegen, wie eine Mutter ihrem erkrankten Kind - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (16)

Wenn Gleich- oder Niedriggestellte mich unter dem Einfluss von Stolz herabsetzend behandeln, dann respektiere ich sie wie meinen eigenen Lehrer über meinen Kopf - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (17)

Selbst in vollkommener Armut, ständig von Menschen verachtet, von schwerer Krankheit und negativen Einflüssen geschlagen, immer wieder die Negativität und die Leiden aller Wesen auf sich zu nehmen - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (18)

Selbst wenn man berühmt wird und viele Leute einen verehren, oder so reich wird wie der Gott des Reichtums, dann daran zu denken, dass die Reichtümer dieser Welt ohne Essenz sind und nicht hochmütig zu werden - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (19)

Wenn man den Feind des eigenen Hasses nicht besiegt, vermehren sich die äußeren Feinde, auch wenn man sie unterwirft. Deshalb den eigenen Geist mit den Armeen von Liebe und Mitgefühl zu zähmen - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (20)

Sinnesfreuden sind wie Salzwasser: Je mehr man davon genießt, desto größer wird der Durst. Alles, was Verlangen und Anhaftung entstehen lässt, sofort aufzugeben - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (21)

Alles, was erscheint, ist der eigene Geist. Die Natur des Geistes ist seit jeher frei von begrenzenden Vorstellungen. Dies zu erkennen und im Geist keine Konzepte von Subjekt und Objekt zu erschaffen - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (22)

Wenn einem angenehme Objekte begegnen, diese wie Regenbögen zur Sommerzeit zu betrachten, von schöner Erscheinung, aber ohne Wirklichkeit und Verlangen und Anhaftung aufzugeben - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (23)

Die verschiedenen Leiden sind wie das Sterben des eigenen Kindes im Traum. Täuschende Erscheinungen für wirklich zu halten ist äußerst ermüdend. Deshalb alle schwierigen Umstände, die einem begegnen, als Täuschung zu sehen - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (24)

Wenn für denjenigen, der Erleuchtung wünscht, es notwendig ist, sogar den eigenen Körper aufzugeben, dann gibt es über äußere Dinge keinen Zweifel. Deshalb ohne Hoffnung auf Dank oder karmische Frucht großzügig zu geben - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (25)

Wenn ohne ethisches Verhalten nicht einmal das eigene Wohl erreicht wird, ist der Wunsch, das Wohl anderer zu erreichen, lächerlich. Deshalb ethisches Verhalten zu wahren, das frei von weltlichem Streben ist - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (26)

Für einen Bodhisattva, der den Reichtum positiver Handlungen ansammeln möchte, sind alle, die ihm schaden, wie ein kostbarer Schatz. Deshalb sich frei von Abneigung und Hass bei allem in Geduld zu üben - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (27)

Wenn man sieht, wie selbst Hörer und Alleinverwirklicher, die sich nur für ihr eigenes Wohl anstrengen, als hätten sie ein Feuer auf ihrem Kopf zu löschen, dann beginnt man damit zum Wohl aller Lebewesen freudige Anstrengung, die Quelle aller guten Eigenschaften, zu praktizieren - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (28)

Wissend, dass durch geistige Ruhe (Shamata) verbunden mit geistiger Einsicht (Vipashana) die Geistesgifte völlig überwunden werden, praktiziert man die Meditation, die die Vier Formlosen Zustände vollkommen überschreitet - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (29)

Ohne Weisheit, nur durch die anderen fünf befreienden Qualitäten (Paramitas), kann das vollkommene Erwachen nicht erreicht werden. Zusammen mit den Methoden, die Weisheit zu entwickeln, die frei von den Konzepten der drei Kreise ist - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (30)

Wenn man nicht untersucht, wo man sich selbst täuscht, dann ist man vielleicht dem Anschein nach ein Dharma-Praktizierender, handelt aber gegen den Dharma. Deshalb immer wieder die Selbsttäuschung zu untersuchen und aufzugeben - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (31)

Wenn man unter dem Einfluss der Geistesgifte über die Fehler anderer Bodhisattvas spricht, so schadet das einem nur selbst. Deshalb nicht über die Fehler von all jenen zu sprechen, die in das Große Fahrzeug eingetreten sind - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (32)

Wegen Besitz und Ansehen wird miteinander gestritten und die Praxis des Studierens, Nachdenkens und Meditierens nimmt ab. Deshalb die Anhaftung an Haus, Freunde und Verwandte aufzugeben - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (33)

Verletzende Worte wühlen den Geist anderer auf und das Bodhisattva-Verhalten nimmt Schaden. Deshalb verletzende Worte, die andere nicht erfreuen, aufzugeben - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (34)

Wenn man sich erst einmal an die Geistesgifte gewöhnt hat, wird es schwer, sie durch Gegenmittel aufzulösen. Deshalb achtsam und bewusst sofort die Waffe des Gegenmittels zu ergreifen und Begierde und die anderen Geistesgifte, so wie sie entstehen, aufzulösen - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (35)

Kurz, bei allen Aktivitäten, was immer man tut, sich in jedem Moment des eigenen Geisteszustandes bewusst zu sein, sich immer wieder daran zu erinnern und mit dieser Achtsamkeit das Wohl der Anderen zu erreichen - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (36)

Deshalb all das Gute, das durch solch eine Bemühung erlangt wird, damit es tatsächlich das Leid der unzähligen Wesen auflöst, mit jener Weisheit, die die drei Kreise (Subjekt, Objekt, Wahrnehmung) als völlig rein erkennt, der Erleuchtung zu widmen - das ist die Praxis der Bodhisattvas. (37)

Gestützt auf die Lehren der Sutras, Tantras und deren Kommentare, sowie den Worten authentischer Meister folgend, habe ich diese 37 Praktiken der Bodhisattvas zum Nutzen jener niedergeschrieben, die den Weg der Bodhisattvas beschreiten möchten.

Da mein Verstand gering ist und ich wenig geübt bin, werden diese Verse die Gelehrten wohl nicht erfreuen. Doch da ich mich auf die Sutras und die Worte der vollendeten Meister gestützt habe, denke ich, dass die Praxis der Bodhisattvas authentisch ist.

Aber da es für jemand wie mich mit geringem Verstand, schwer ist, die Wellen der Aktivität der Bodhisattvas zu ermessen, bitte ich die edlen Meister um Nachsicht für Widersprüche, Ungereimtheiten und andere Fehler.

Mögen alle Wesen durch das Positive, das hieraus entsteht, dem Schützer Avalokiteschvara gleich werden und wie er aufgrund des absoluten wie auch des relativen höchsten Erleuchtungsgeistes weder im Extrem von Samsara noch im Extrem von Nirvana verweilen.

Dieser Text wurde zum eigenen und dem Wohl Anderer von dem in den Schriften und Logik bewanderten Mönch Thogme (1295-1369) in der Juwelenhöhle von Ngultschu verfasst.

*Übersetzung aus dem Tibetischen von Till Ahrens.*

\*Bodhisattvas sind Wesen (sattva), das nach höchster Erleuchtung (bodhi) zum Wohle aller Lebewesen streben.