

## **DIE SIEBENUNDDREISSIG ÜBUNGEN DER BODHISATTVAS**

(Rgyal-sras lag-len so-bdun-ma)  
von Thogme Zangpo

**1. Nun, da ihr den kostbaren Menschenkörper, das Floß, das so schwer zu finden ist, erlangt habt, um euch selbst und die anderen über den Ozean des Daseinskreislaufs zu setzen, bemüht euch unablässig - Tag und Nacht - im Hören, Nachdenken und Meditieren.**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**2. Zuneigung und Anhaftung gegenüber Freunden entstehen spontan und ohne Anstrengung, so wie Wasser den Berg hinabfließt. Abneigung und Hass gegenüber Feinden lodern wie Feuer. Von Finsternis der Unwissenheit umhüllt, vergesst ihr, was anzunehmen und was zu verwerfen ist. Gebt die gewohnte Umgebung auf!**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**3. Gibt man Übles auf, nehmen die störenden Gefühle nach und nach ab. Gänzlich frei von Ablenkung vermehrt sich Heilsames spontan. Durch geistige Klarheit entsteht Vertrauen in den Dharma. Verlasst euch auf Einsamkeit!**

**So üben sich Bodhisattvas.**

**4. Bedenkt: von geliebten Freunden, mit denen man lange sein Leben teilte, wird man getrennt. Reichtum und Besitztümer, unter Mühen erworben, werden zurückbleiben. Das Bewusstsein verläßt den Körper, in dem es zu Gast war. Gebt die Interessen dieses Lebens auf!**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**5. Durch schlechte Gesellschaft vermehren sich die drei Gifte und Hören, Nachdenken und Meditation werden verfallen. Liebe und Mitgefühl werden zugrunde gerichtet. Meidet schlechte Gesellschaft!**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**6. Wenn man sich dem spirituellen Freund anvertraut, schwinden die Übel und gute Eigenschaften wachsen wie der zunehmende Mond. Schätzt den wahren spirituellen Freund höher als selbst den eigenen Körper!**

**So üben Bodhisattvas sich!**

**7. Wie können weltliche Götter, die selbst in den Gefängnismauern von Samsara gebunden sind, uns retten? Begebt euch deshalb in den Schutz der Drei Juwelen, die nicht trügen.**

**So üben Bodhisattvas sich!**

**8. Der Erhabene lehrte, dass die Leiden der niedrigen Bereiche schier unerträglich und die Frucht übler Handlungen sind. Daher begeht niemals üble Taten und koste es das eigene Leben!**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**9. Das Glück der Drei Welten gleicht dem Tautropfen auf der Spitze eines Grashalms. Ein flüchtiger Augenblick nur, und es ist vergangen. Strebt nach der höchsten Stufe der Befreiung, die unvergänglich ist.**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**10. Da unsere Mütter leiden, die seit anfangloser Zeit so gütig zu uns waren, was ist dann mit dem eigenen Glück erreicht? Deshalb, um all die unzähligen Lebewesen zu befreien: erzeugt Geist zum Streben nach mitfühlender Befreiung aller Wesen.**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**11. Alles Leid - ohne Ausnahme - entspringt dem Wunsch nach eigenem Glück. Aus der Geisteshaltung, die auf das Wohl anderer gerichtet ist, entsteht vollkommene Befreiung. Daher tauscht euer eigenes Glück restlos gegen das Leid der anderen.**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**12. Jenen, die aus großer Gier euch aller Habe berauben oder andere zum Stehlen veranlassen, schenkt euren Körper, Besitz und die Tugenden der Drei Zeiten!**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**13. Auch wenn man euch den Kopf abschlägt, obwohl ihr schuldlos seid, nehmt durch die Macht des Mitgefühls alle Sünden auf euch!**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**14. Und wenn euch einer auf alle Arten herabsetzt und verleumdet, dass es durch dreitausend Welten schallt, antwortet hierauf liebevoll mit dem Lob seiner guten Eigenschaften!**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**15. Sollte euch jemand vor allen Leuten bloßstellen, eure Fehler breittreten und schlecht über euch reden, betrachtet ihn als euren geistigen Lehrer und verneigt euch respektvoll vor ihm.**

**So üben sich Bodhisattvas.**

**16. Wenn jemand, den ihr wie das eigene Kind umsorgt und behütet habt, euch dennoch wie einen Feind behandelt, so schenkt ihm besondere Zuwendung, wie eine Mutter ihrem erkrankten Kind.**

**So üben Bodhisattvas sich**

**17. Wenn jemand, von gleichem oder niedrigerem Stand, von Stolz getrieben euch herabsetzen will, erweist ihm Respekt wie dem Lama und stellt ihn über euch.**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**18. Und wenn ihr noch so arm, von Menschen stets verachtet seid, von schwerer Krankheit befallen, nehmt unverzagt die Sünden und Leiden aller Wesen auf euch.**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**19. Auch wenn ihr sehr berühmt seid, viele euch verehren und ihr so viele Schätze erworben habt wie der Gott des Reichtums, bedenkt, dass die Reichtümer dieser Welt keinen Bestand haben. Seid nicht arrogant und aufgeblasen!**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**20. Solange ihr euren inneren Feind, den Hass, nicht überwunden habt, werden sich eure äußeren Feinde - auch wenn ihr sie besiegt - immer wieder erheben. Zähmt daher euren Charakter mit der ganzen Macht von Liebe und Mitgefühl!**

**So üben Bodhisattvas sich !**

**21. Die Gegenstände des Verlangens gleichen salzigem Wasser: je mehr ihr davon trinkt, umso stärker wird der Durst. Was auch immer Bindung erzeugt, gebt es augenblicklich auf.**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**22. Was immer uns erscheint, ist unser eigener Geist. Der Geist selbst ist jener, frei von begrifflichen Abgrenzungen. Erkennt dies und bewahrt euren Geist vor Etikettierungen wie "Andere" und "Selbst".**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**23. Wenn euch etwas gefällt, betrachtet es wie den Regenbogen zur Sommerzeit: schön und dennoch unwirklich. Gebt Anhaftung und Verlangen auf!**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**24. Die verschiedenen Leiden gleichen dem Sterben eines Sohnes im Traum. Wir haben uns durch Verstrickungen in die täuschenden Erscheinungen, die wir für Wirklichkeit hielten, erschöpft. Wenn ihr widrigen Umständen begegnet, betrachtet sie deshalb als illusionär.**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**25. Wenn man ohne rechtes Verhalten nicht einmal das eigene Wohl bewirken kann, ist der Wunsch, das Wohl anderer zu erwirken, zum Lachen. Bewahrt deshalb reines Verhalten, das frei von weltlichem Streben ist.**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**26. Wenn man ohne rechtes Verhalten nicht einmal das eigene Wohl bewirken kann, ist der Wunsch, das Wohl anderer zu erwirken, zum Lachen. Bewahrt deshalb reines Verhalten, das frei von weltlichem Streben ist.**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**27. Für einen Bodhisattvas, der den Reichtum guter Handlungen anzusammeln wünscht, gleichen alle, die ihm schaden, einem kostbaren Schatz. Daher übt Geduld, lasst ab von Abneigung und Hass!**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**28. Wenn ihr seht, dass selbst die Hörer und Alleinverwirklicher, die nur ihr eigenes Wohl im Auge haben, sich anstrengen, als gelte es, ein Feuer auf ihrem Haupt zu löschen, dann werdet ihr die Anstrengung zum Wohle der anderen - die Quelle aller guten Eigenschaften - hervorbringen.**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**29. Wenn ihr gelernt habt, durch TIEFERE EINSICHT, festgegründet auf FRIEDLICHEM RUHEN, die Geistesgifte zu bezwingen, übt euch in meditativer Sammlung, die endgültig jenseits der Vier Formlosen Zustände ist.**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**30. Da ohne unterscheidende Weisheit - durch die FÜNF VOLLKOMMENEN TUGENDEN allein - vollkommene Erleuchtung nicht erlangt werden kann, meditiert über jene Weisheit, die wirksame Methoden beinhaltet und die drei Aspekte nicht erdenkt.**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**31. Wenn ihr euch nicht die eigene Verwirrung vor Augen führt, lauft ihr Gefahr, den Dharma nur äußerlich zu praktizieren. Beleuchtet deshalb ständig die eigenen Fehler und gebt sie auf!**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**32. Wenn ihr unter dem mächtigen Einfluss der Geistesgifte über die Fehler anderer Bodhisattvas redet, schädigt ihr euch nur selbst. Daher spricht nicht übel über einen, der in den Großen Pfad eingetreten ist.**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**33. Um des Gewinns und der Achtung willen werdet ihr euch untereinander streiten und eure Übung von Hören, Nachdenken und Meditierenden vernachlässigen. Gebt eure Bindung an Haus, Wohltäter, Freunde und Verwandte auf!**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**34. Durch harte Worte verletzt ihr die Gefühle anderer und das Verhalten eines Bodhisattvas verfällt. Gebt daher hässliche Worte, die andere verletzen, auf!**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**35. Wenn ihr euch an die Geistesgifte gewöhnt habt, fällt es schwer, sie durch Gegenmittel zu bezwingen. Jemand, der achtsam und bewusst ist, wird deshalb, nachdem er das Schwert der Gegenmittel ergriffen hat, Anhaftung und die anderen Geistesgifte, sobald sie ihr Haupt erheben, abschlagen.**

**So üben Bodhisattvas sich.**

**36. Kurzum, wo immer ihr auch seid, was immer ihr tut, fragt euch: Wie ist der Zustand meines Geistes? Seid ständig achtsam und bewusst und arbeitet zum Wohl der Anderen.**

**So üben Bodhisattvas sich.**

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

**So üben Bodhisattvas sich.**

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

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

**Aber da es mit meinem geringen Verstand schwierig ist, die Treffen der kraftvollen Taten eines Bodhisattvas zu ermessen, bitte ich die Heiligen um Nachsicht für Widersprüche, Ungereimtheiten und Fehler.**

**Mögen alle Wesen durch die Tugend, die hieraus erwächst, dem Beschützer ALLUMFASSENDES MITGEFÜHL gleich werden, der im Besitz von höchstem - relativen und absoluten - mitfühlendes Befreiungsstreben weder im Extrem vom Daseinskreislauf noch Verlöschen verweilt.**

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