

SIKSÂSAMUCCAYA

Kompendium des Trainings für Befreiungshelden (Merkverse von Shantideva)

Lhagthong-Belehrungen

- (1) Wenn mir und den anderen Schrecken und Leid nicht angenehm sind, wodurch zeichnet sich dann die eigene Person aus, dass ich nur mich hüte und nicht den anderen?
- (2) Wer das Leid beenden will und das Glück überschreiten möchte, muss zunächst die Wurzel des Vertrauens festigen und dann sein Denken fest auf die Erleuchtung ausrichten.
- (3) Eifriges Praktizieren der Unterweisung ist nach dem Großen Pfad die Pflicht eines Befreiungshelden, deshalb soll er die Grundpfeiler der Lehre kennen um Verfehlungen zu vermeiden.
- (4) Das Hergeben der Freuden der eigenen Person und des im Verlauf der drei Zeiten erworbenen Wohls für alle Wesen, dies ist Schutz, in dem das Fortschreiten der Läuterung liegt.

1

Lhagthong-Belehrungen

- (5) Zum Wohl der anderen Wesen soll alles, angefangen mit der eigenen Person, hergegeben werden. Wenn etwas nicht zuvor gehütet wurde, wie kann es dann eine Wohltat sein? Was ist die Gabe wert, an der man keine Freude hat?
- (6) Deshalb soll man im Interesse der anderen Wesen die eigene Person usw. hüten, indem man sich an den heilsamen Freund hält und die Sûtras vor Augen hat.
- (7) Worin besteht in diesem Fall das Hüten der eigenen Person? Es besteht darin, das nicht dem Ziel dienliche aufzugeben. Wie wird dies erreicht? Indem man sich aller ziellosen Unrast enthält.
- (8) Dies gelingt stets durch Achtsamkeit. Achtsamkeit ergibt sich aus tiefer Hingabe. Diese tiefe Hingabe erwächst aus dem glühenden Eifer, den das Erkennen der Erhabenheit der inneren Ruhe nach sich zieht.
- (9) Der Gesammelte erkennt die Dinge, wie sie wirklich sind, so sagte der Weise. Indem man sich vom äußeren Treiben abwendet, verharrt der Geist bei der inneren Ruhe.

1a

Lhagthong-Belehrungen	<p>(10) Unter allen Umständen beständig sein und sich mit freundlicher Gesinnung und verbindlichen Umgangsformen anständigen Leuten zuwenden, so (aber) verschafft man sich Akzeptanz.</p> <p>(11) Menschen aber, die den Buddha-Anhänger gering schätzen und bei denen er keine Akzeptanz findet, werden bestimmt an Orten wie der Hölle schmoren als würden sie, von Asche bedeckt, auf dem Feuer gekocht.</p> <p>(12) Mit der Aussage des Buddha im Ratnamegha-Sûtra ist die Quintessenz der Pflicht (eines Befreiungshelden) formuliert: er muss unbedingt alle Anstalten unterlassen, die das Missfallen der Wesen erregen (könnten).</p> <p>(13) Das Hüten der eigenen Person geschieht durch Medizin, Kleidung usw. Der Verblendete aber, der dies selbstsüchtig nutzt, begeht eine Verfehlung.</p> <p>(14) „Eifrig gute Taten begehen und bei allem das richtige Maß kennen“, wer sich an diesen Trainingspunkt hält, der tut sich nicht schwer damit, seine Genießbarkeit zu bewahren.</p>	2
------------------------------	---	----------

Lhagthong-Belehrungen	<p>(15) Man bewahrt sein Wohlergehen, indem man sich von der Gier danach befreit, dass die Reifung (der Taten) zu eigenem Gunsten geschieht. Im nachhinein soll man eine Tat weder bedauern noch damit prahlen.</p> <p>(16) Reichtum und bevorzugte Behandlung sollen einen abschrecken, Überheblichkeit soll man grundsätzlich vermeiden. Der Befreiungshelden soll zuversichtlich sein und Zweifel in bezug auf die Lehre fallen lassen.</p> <p>(17) Der Genuss der eigenen Person (für andere) wird förderlich sein, wenn sie geläutert wurde. Der Genuss eines wahrhaft Vollendeten, der sich hingibt, ist für die Wesen vergleichbar dem von poliertem Reis.</p> <p>(18) Wie von Unkraut überwachsenes Getreide durch Krankheitsbefall umknickt anstatt zu gedeihen, so wird der von Befleckungen übersäte Anhänger des Buddha keinen Fortschritt erzielen.</p> <p>(19) Was bedeutet Reinheit der eigenen Person? Sie besteht im Läutern von schlechten Taten und Befleckungen. Wer aber diesbezüglich keine Anstrengungen macht, der wird in die niederen Daseinsbereiche eingehen. So ist es durch die Aussage des Buddha belegt.</p>	2a
------------------------------	--	-----------

Lhaghong-Belehrungen	<p>(20) Zügelt Eure Ungeduld und verinnerlicht, was Ihr gehört habt, dann nehmt Eure Zuflucht im Wald, gebt Euch der Sammlung hin und übt Euch in der Meditation über die Zustände des Leichnams und anderen.</p> <p>(21) Indem man sich der Läuterung durch den rechten Lebensunterhalt (unterzieht), wird man (für andere) zum reinen Genuss. Wenn (alle) Aktivitäten (dem Wissen um) Hohlheit und Mitgefühl entspringen, wird das Verdienst gereinigt.</p> <p>(22) Was ist zu tun? Es gibt sehr viele Bedürftige, aber sehr wenig, um diesen Bedarf vollständig zu decken. Dann muss dieses wenige vermehrt werden.</p> <p>(23) Was bedeutet Wachstum der eigenen Person? (Es bedeutet) das Zunehmen von Kraft und Energie. Das Zunehmen der Genießbarkeit (geschieht) durch Freigebigkeit, die (wiederum) Hohlheit und Mitgefühl entspringt.</p> <p>(24) Zunächst müsst Ihr Euch anstrengen, Entschlossenheit und Hoffnung zu stärken, dann das Mitgefühl über alles andere stellen und schließlich danach streben, das Wohlergehen (der Wesen) zu vermehren.</p>	3
-----------------------------	---	----------

Lhaghong-Belehrungen	<p>(25) Man soll sich an die Grundsätze für einen angemessenen Lebensstil halten. Verehrung ist grundsätzlich nur mit Hingabe (sinnvoll). Man sollte sich jederzeit in Vertrauen, liebender Güte und der Vergegenwärtigung Buddhas, des Dharma und des Sangha üben.</p> <p>(26) Das Geschenk der Lehre, das frei ist von weltlichen Motiven, ist für die Wesen in allen Lebenslagen von Nutzen. Zusammenfassend gesagt ist die auf das Erwachen ausgerichtete Geisteshaltung die Voraussetzung für das Wachstum des karmischen Verdienstes.</p> <p>(27) Verwirklichung erreicht man, indem man sich völlig (auf den Pfad) einlässt und gewissenhaft (in allen erforderlichen Punkten) Verzicht leistet. Ferner indem man sich ohne Unterlass in Achtsamkeit, Geistesgegenwart und heilsamen Nachdenken übt.</p>	3a
-----------------------------	---	-----------