

DIE 37 PRAKTIKEN DER BODHISATTVAS

von Gyalse Thogme Sangpo

NAMO LOKEŚVARĀYA!

EINFÜHRUNG: *Ehrerbietung*

Unablässig und voller Respekt verbeuge ich mich mit den drei Toren vor dem höchsten Guru und dem Beschützer Avalokita, die sehen, dass sämtliche Phänomene weder kommen noch gehen, und sich dennoch einzig für das Wohl der Wesen einsetzen.

Begründung für das Verfassen des Textes

Die vollendeten Buddhas – Quelle von Wohlergehen und Freude – manifestieren sich aufgrund ihrer Praxis des edlen Dharma. Da diese wiederum auf dem Verständnis seiner Anwendung beruht, seien hier die Praktiken der Bodhisattvas erklärt.

I. GRUNDLAGEN DES BODHICITTA

1. Die kostbare menschliche Existenz nutzen durch Dharma hören, bedenken und meditieren

Jetzt, wo wir das schwer zu findende Schiff der Freiheiten und günstigen Bedingungen erlangt haben, um sich und alle anderen aus dem Ozean Samsāras zu befreien Tag und Nacht pausenlos den Dharma zu hören, zu bedenken und zu meditieren – das ist die Praxis der Bodhisattvas.

2. Dem Heimatland entsagen

Freunden gegenüber tobt Anhaftung wie Wasser, Feinden gegenüber lodert Hass wie Feuer, und in finsterner Unwissenheit vergesse ich, was zu tun und was zu lassen ist. Das Heimatland zu verlassen – das ist die Praxis der Bodhisattvas.

3. Zurückgezogen praktizieren: Indem ich schlechte Orte verlasse, nehmen beeinträchtigende Emotionen allmählich ab. Frei von Ablenkung, nimmt heilsame Praxis natürlicherweise zu, und indem sich der Geist klärt, entsteht Gewissheit über den Dharma. Auf Zurückgezogenheit zu bauen – das ist die Praxis der Bodhisattvas.

4. Sich von den Angelegenheiten dieses Lebens lösen

Lang vertraute Freunde und Verwandte müssen auseinandergehen, der mühsam erarbeitete Besitz bleibt zurück und das Bewusstsein, Gast in diesem Körper, wird seine Herberge verlassen. Die Anliegen dieses Lebens aufzugeben – das ist die Praxis der Bodhisattvas.

5. Schlechte Freunde aufgeben

Wenn in jemandes Gesellschaft die drei Geistesgifte zunehmen, die Praxis von Hören, Kontemplation und Meditation abnimmt und dies unsere Liebe und unser Mitgefühl vernichtet, dann geben wir solche schädlichen Freunde auf – das ist die Praxis der Bodhisattvas.

6. Spirituelle Freunde wertschätzen

Wenn auf jemanden gestützt die Fehler abnehmen und die Qualitäten anwachsen wie der zunehmende Mond, dann sind solche wahren spirituellen Freunde höher zu schätzen als der eigenen Körper – das ist die Praxis der Bodhisattvas.

7. Sich in die Zuflucht zu den drei Juwelen begeben

Wen können die Götter dieser Welt schon schützen, sind sie doch selbst im Daseinskreislauf gefangen? Zuflucht zu den Drei Juwelen, die uns nicht betrügen, wenn wir bei ihnen Schutz suchen, ist deshalb die Praxis der Bodhisattvas.

II. BODHICITTA HERVORBRINGEN

8. Schädliche Handlungen aufgeben

Die äußerst schwer zu ertragenden Leiden der niederen Daseinsbereiche sind Folge schädlichen Handelns, lehrte der Buddha. Nie schädlich zu handeln, selbst um den Preis des eigenen Lebens, ist deshalb die Praxis der Bodhisattvas.

9. Befreiung statt weltliche Freuden anstreben

Die Freuden der drei Bereiche haben die Eigenschaft, in einem Moment zu vergehen, wie Tautropfen auf Grasspitzen. Die höchste Befreiung anzustreben, die sich nie wandelt – das ist die Praxis der Bodhisattvas.

10. Erleuchtung zum Wohl aller anstreben

Wenn die Mütter, die mir seit anfangsloser Zeit Liebe entgegengebracht haben, leiden, was mache ich dann mit dem eigenen Glück? Bodhicitta hervorzubringen, um die endlos vielen Wesen zu befreien, ist deshalb die Praxis der Bodhisattvas.

III. BODHICITTA-PRAXIS

A) RELATIVES BODHICITTA

11. Glück gegen Leid eintauschen (Tonglen-Meditation)

Sämtliches Leid entsteht aus dem Wunsch nach persönlichem Glück, aber vollendete Buddhas werden aus der Haltung geboren, anderen zu nutzen. Das eigene Glück völlig gegen das Leid anderer auszutauschen, ist deshalb die Praxis der Bodhisattvas.

12. Verlust auf den Weg bringen: Alles Hilfreiche widmen

Auch wenn jemand aus großer Gier meine gesamte Habe raubt oder dazu anstiftet, dieser Person meinen Körper, Besitz und alles Heilsame der drei Zeiten zu widmen – das ist die Praxis der Bodhisattvas.

13. Unrecht auf den Weg bringen: Alles Schädliche auf sich nehmen

Auch wenn jemand mir gerade den Kopf abschlagen will, obwohl ich frei von jeder Schuld bin, mit der Kraft des Mitgefühls alle Negativität dieser Person auf mich zu nehmen – das ist die Praxis der Bodhisattvas.

14. Verleumdung auf den Weg bringen: Qualitäten preisen

Selbst wenn jemand vielerlei Unrühmliches über mich in der ganzen Welt verbreitet, auch dann mit liebevollem Geist die Qualitäten dieser Person zu preisen – das ist die Praxis der Bodhisattvas.

15. Bloßstellung auf den Weg bringen: In allen den Lehrer sehen

Auch wenn jemand inmitten vieler Leute meine verborgenen Fehler bloßstellt und schlecht redet, diese Person als spirituelle Freundin zu betrachten und mich respektvoll zu verbeugen – das ist die Praxis der Bodhisattvas.

16. Undankbarkeit auf den Weg bringen: Stets mit Liebe antworten

Auch wenn jemand, den ich wie mein eigenes Kind umsorgt habe, mich als Feind betrachtet, dieser Person besondere Liebe entgegenzubringen, wie eine Mutter ihrem erkrankten Kind – das ist die Praxis der Bodhisattvas.

17. Herabsetzung auf den Weg bringen: Alle respektvoll behandeln

Auch wenn mich jemand, der gleich oder niedriger gestellt ist, aus Stolz verächtlich behandelt, mir diese Person mit Respekt wie für den Guru auf den Scheitel zu setzen – das ist die Praxis der Bodhisattvas.

18. Armut und Leid auf den Weg bringen: Nie aufgeben, Tonglen praktizieren

Ohne das Nötigste zum Leben, von Menschen ständig verachtet, von schweren Krankheiten und Geistern geplagt: Auch dann, ohne zu verzweifeln, die Negativität und das Leid aller Wesen auf sich zu nehmen – das ist die Praxis der Bodhisattvas.

19. Wohlergehen auf den Weg bringen: Nie arrogant werden, Einsicht üben

Selbst wenn so berühmt, dass sich viele Leute verneigen, oder so wohlhabend wie der Reichtumsgott: Zu sehen wie substanzlos Ruhm und Besitz in der Welt sind und so frei von Arroganz zu bleiben – das ist die Praxis der Bodhisattvas.

20. Hass auf den Weg bringen: Den Geist durch Liebe und Mitgefühl bezähmen

Wenn wir nicht den Feind der eigenen Wut bezwingen, werden sich – während wir sie bekämpfen – die äußeren Feinde vermehren. Mit den Armeen von Liebe und Mitgefühl den eigenen Seinsstrom zu zähmen, ist deshalb die Praxis der Bodhisattvas.

21. Begierde auf den Weg bringen: Begehrte Dinge loslassen

Begehrtes ist wie Salzwasser: Wieviel wir davon auch genießen, der Durst wird immer größer. Die Dinge gleich aufzugeben, bei denen Verlangen entsteht – das ist die Praxis der Bodhisattvas.

B) LETZTENDLICHES BODHICITTA

22. Die Sicht während der Meditation üben

Was immer erscheint, ist der der eigene Geist, und der Geist selbst ist seit jeher frei von erzeugten Begrenzungen. Dies zu verstehen und keinerlei Subjekt-Objekt Merkmale im Geist zu erzeugen – das ist die Praxis der Bodhisattvas.

23. Nachmeditation: Angenehmes als illusorisch erkennen

Begegnen wir angenehmen Dingen, auch wenn sie schön wie sommerliche Regenbögen erscheinen, betrachten wir ihre Unwirklichkeit und geben das Verlangen auf – das ist die Praxis der Bodhisattvas.

24. Nachmeditation: Unangenehmes als illusorisch erkennen

Die vielfältigen Leiden sind wie der Tod eines Kindes im Traum – wie erschöpfend ist es, illusorische Erscheinungen für wirklich zu halten! Wenn wir widrigen Umständen begegnen, sie als Täuschung zu betrachten, ist deshalb die Praxis der Bodhisattvas.

IV. WEITERE HINWEISE ZU BODHICITTA

A) DIE SECHS PĀRAMITĀS PRAKTIZIEREN

25. Freigebigkeit

Wer Erleuchtung anstrebt, sollte sogar den Körper hergeben – sind äußere Dinge da noch zu erwähnen? Ohne Hoffnung auf Dank oder karmische Frucht freizügig zu geben, ist deshalb die Praxis der Bodhisattvas.

26. Heilsames Verhalten

Ohne heilsames Verhalten verwirkliche ich nicht einmal das eigene Wohl und der Wunsch, das Wohl anderer zu bewirken, wird lächerlich. Frei von saṃsārischem Streben heilsames Verhalten zu wahren, ist deshalb die Praxis der Bodhisattvas.

27. Geduld

Für Bodhisattvas, die sich nach dem Reichtum heilsamen Handelns sehnen, sind alle, die Probleme machen, wie ein kostbarer Schatz. Sich frei von Ärger bei allem in Geduld zu üben, ist deshalb die Praxis der Bodhisattvas.

28. Freudige Ausdauer

Sehend wie Hörer und Buddhas-für-sich, die nur fürs eigene Wohl praktizieren, einen Eifer entwickeln, als würden sie Feuer auf dem Kopf löschen, für das Wohl aller Wesen die freudige Ausdauer freizusetzen, welche die Quelle aller Qualitäten ist – das ist die Praxis der Bodhisattvas.

29. Meditative Stabilität

Verstehend, dass Einsicht innig verbunden mit Geistesruhe die Beeinträchtigungen völlig überwindet, üben wir die meditative Stabilität, die wahrhaft über die vier formlosen Versenkungen hinausgeht – das ist die Praxis der Bodhisattvas.

30. Weisheit

Mit den fünf Pāramitās ohne Weisheit ist es unmöglich, vollkommenes Erwachen zu erlangen. Die mit Methode verbundene Weisheit zu kultivieren, die nicht in den drei Kreisen denkt – das ist die Praxis der Bodhisattvas.

B) BODHICITTA IM GEIST VERANKERN

31. Die eigenen Fehler auflösen

Wer die eigene Täuschung nicht untersucht, mag mit dem Anschein des Dharma nicht-dharmisch handeln. Fortlaufend die eigene Täuschung untersuchen und aufgeben, ist deshalb die Praxis der Bodhisattvas.

32. Nicht über die Fehler anderer reden

Unter dem Einfluss von Emotionen über die Fehler anderer Bodhisattvas zu sprechen, führt einen selbst ins Verderben. Nicht über die Fehler jener zu reden, die ins Große Fahrzeug eingetreten sind, ist deshalb die Praxis der Bodhisattvas.

33. Das Haften an Gesellschaft aufgeben

Wegen Besitz und Ansehen wird miteinander gestritten und die Praxis des Hörens, Nachdenkens und Meditierens nimmt ab. Das Verlangen nach den Haushalten von Familie, Freunden und Förderern aufzugeben, ist deshalb die Praxis der Bodhisattvas.

34. Verletzende Worte aufgeben

Durch verletzende Worte gerät der Geist anderer in Aufruhr und das Bodhisattva-Verhalten nimmt Schaden. Verletzende Rede, die anderen unangenehm ist, aufzugeben, ist deshalb die Praxis der Bodhisattvas.

35. Kleśas aufgeben: Unverzüglich Heilmittel anwenden

Sind wir an Beeinträchtigungen gewöhnt, ist es schwierig, sie durch Heilmittel aufzulösen. Achtsame, sorgfältige Menschen greifen deshalb zur Waffe der Gegenmittel und ebnen Begierde und die anderen Beeinträchtigungen ein, sobald sie sich erheben – das ist die Praxis der Bodhisattvas.

36. Zusammenfassung: Stets achtsam handeln

Kurz: Wo auch immer, bei jeglicher Beschäftigung, stets des eigenen Geisteszustandes bewusst zu sein und mit Achtsamkeit und Sorgfalt das Wohl anderer zu bewirken – das ist die Praxis der Bodhisattvas.

37. Widmen

Das durch solche ausdauernde Praxis bewirkte Heilsame der Erleuchtung zu widmen, um das Leid der unzähligen Wesen aufzulösen – mit einer Weisheit völlig frei von den drei Kreisen – das ist die Praxis der Bodhisattvas.

SCHLUSSBEMERKUNGEN: Absicht des Autors und Ausführung

Dem in Sutras, Tantras und Kommentaren gelehrten Sinn und den Worten der Authentischen folgend, habe ich diese 37 Bodhisattva-Praktiken für all jene zusammengestellt, die den Bodhisattva-Weg erlernen möchten.

Da meine Intelligenz und Bildung gering sind, wird mein Stil die Gelehrten wohl kaum erfreuen, doch da ich mich auf die Sutras und die Worte der Authentischen gestützt habe, halte ich diese Bodhisattva-Praktiken für fehlerfrei.

Bitte um Nachsicht, Widmung, Name und Ort

Aber da jemand mit geringen Geisteskräften wie ich die großen Wellen der Aktivität der Bodhisattvas nur schwer in ihrer vollen Tiefe ermessen kann, bitte ich die edlen Meister um Nachsicht bei Widersprüchen, Ungereimtheiten und sonstigen Fehlern.

Mögen durch das aus diesem Text entstehende Heilsame alle Wesen aufgrund des letztendlichen und des relativen Geistes höchsten Erwachens dem Beschützer Avalokita gleich werden, der weder im Extrem samsarischer Existenz noch im Extrem nirvāṇischen Friedens verweilt.

Diesen Text verfasste zum eigenen und anderer Wohl der die Unterweisungen und Auslegungen wiedergebende Mönch Thogme 1295-1369. in der Juwelenhöhle von Ngültshu (West-Zentraltibet).