

# Die 37 Übungen der Bodhisattvas

von Gyalsey Thogme Sangpo

Namo Guru Lokeshvaraya

Voller Hingabe verneige ich mich stets mit meinen drei Toren<sup>1</sup> vor dem höchsten spirituellen Meister und Beschützer Avalokiteshvara<sup>2</sup>, der sich einzig um das Wohl der umherwandernden Wesen bemüht, obwohl er erkennt, dass alle Phänomene ohne Kommen und Gehen<sup>3</sup> sind.

Vollkommene Buddhas — die Quellen von Nutzen und Glück — sind durch die Verwirklichung des vortrefflichen Dharmas entstanden. Diese Verwirklichung wiederum hängt vom Verständnis der Dharma-Übungen ab. Daher werde ich die Übungen der Bodhisattvas erklären.

1.

[Erste Übung:]

Jetzt da wir ein großartiges Boot erlangt haben — [einen menschlichen Körper] mit seinen Freiheiten und Ausstattungen<sup>4</sup>, die schwer zu finden sind — Tag und Nacht frei von Trägheit zu lernen, zu reflektieren und zu meditieren, um uns selbst und andere aus dem Ozean des Daseinskreislaufs zu befreien, ist eine Übung der Bodhisattvas.

2.

[Zweite Übung:]

Anhaftung für jene, die uns nahestehen, wühlt uns auf wie Wasser.

Abneigung gegen unsere Feinde brennt in uns wie Feuer.

Die Finsternis der Unwissenheit lässt uns vergessen, was anzunehmen und was abzulegen ist.

Die eigene Heimat aufzugeben, ist eine Übung der Bodhisattvas.

3.

[Dritte Übung:]

Vermeiden wir negative Objekte, vermindern sich schrittweise unsere Verblendungen.

In Abwesenheit von Ablenkungen entwickelt sich auf natürliche Weise heilsames Handeln.

Durch einen klaren Geist entsteht Gewissheit im Dharma.

Sich der Zurückgezogenheit zuzuwenden, ist eine Übung der Bodhisattvas.

4.

[Vierte Übung:]

Von guten Freunden, mit denen wir viel Zeit verbracht haben, müssen wir uns trennen

---

<sup>1</sup> Die drei Tore sind: Körper, Sprache und Geist.

<sup>2</sup> Avalokiteshvara ist der Buddha des Mitgefühls.

<sup>3</sup> Alle Phänomene sind frei von inhärentem Kommen und inhärentem Gehen. Mit diesen Worten wird deutlich, dass Avalokiteshvara ein Buddha ist, da er sich um das Wohlergehen aller Lebewesen bemüht und gleichzeitig die Leerheit aller Phänomene unmittelbar erkennt.

<sup>4</sup> Ein großartiges Boot mit seinen Freiheiten und Ausstattungen ist ein „kostbarer Menschenkörper“, der (im Gegensatz zu einer gewöhnlichen menschlichen Wiedergeburt) acht Freiheiten und zehn Ausstattungen besitzt. Die acht Freiheiten beziehen sich auf die Abwesenheit von acht Situationen, die die Praxis des Dharmas wesentlich erschweren oder sogar unmöglich machen würden, und die zehn Ausstattungen sind Bedingungen, die für die Dharma-Praxis förderlich sind.

und unseren mühevoll erworbenen Reichtum zurücklassen.  
Das Gasthaus des Körpers wird vom Gast — unserem Bewusstsein — verlassen.  
Der Anhaftung an dieses Leben zu entsagen, ist eine Übung der Bodhisattvas.

5.

[Fünfte Übung:]

Durch schlechte Gesellschaft verstärken sich die drei Geistesgifte<sup>5</sup>,  
unser Lernen, Reflektieren und Meditieren lässt nach  
und Liebe und Mitgefühl schwinden.

Schlechte Freunde zu meiden, ist eine Übung der Bodhisattvas.

6.

[Sechste Übung:]

Vertrauen wir auf spirituelle Lehrer, verringert sich unser Fehlverhalten  
und unsere guten Qualitäten wachsen wie der zunehmende Mond.

Unsere vortrefflichen spirituellen Lehrer wertzuschätzen, mehr noch  
als unseren eigenen Körper, ist eine Übung der Bodhisattvas.

7.

[Siebte Übung:]

Wen könnten die weltlichen Götter beschützen,  
wenn sie selbst im Gefängnis von Samsara gefesselt sind?

Aus diesem Grund Zuflucht zu den Drei Juwelen<sup>6</sup> zu nehmen — die niemanden  
täuschen, den sie beschützen — ist eine Übung der Bodhisattvas.

8.

[Achte Übung:]

Der Fähige<sup>7</sup> lehrte, dass die so schwer zu ertragenden Leiden  
der niederen Bereiche das Resultat negativer Handlungen sind.

Aus diesem Grund niemals eine negative Handlung zu begehen, auch wenn  
unser eigenes Leben in Gefahr ist, ist eine Übung der Bodhisattvas.

9.

[Neunte Übung:]

Die Annehmlichkeiten der drei samsarischen Bereiche<sup>8</sup> sind wie Tau auf der Spitze eines  
Grashalmes — sie sind Phänomene, die in nur einem Augenblick vergehen.

Nach dem höchsten Zustand der Befreiung zu streben,  
der sich niemals verändert, ist eine Übung der Bodhisattvas.

---

<sup>5</sup> Die drei Geistesgifte sind: Anhaftung, Abneigung und Unwissenheit.

<sup>6</sup> Die Drei Juwelen sind: Buddha, Dharma und Sangha.

<sup>7</sup> Der „Fähige“ (Skt: *muni*, Tib: *thub pa*) ist eine Bezeichnung für Buddha Shakyamuni.

<sup>8</sup> Die drei samsarischen Daseinsbereiche sind: (1) der Bereich der Begierde, (2) der Formbereich und (3) der formlose Bereich. Der Bereich der Begierde, in dem die Begierde nach den Sinneswahrnehmungen im Vordergrund steht, kann in fünf weitere Bereiche unterteilt werden: der Höllenbereich, der Bereich der Hungergeister, der Bereich der Tiere, der menschliche Bereich und der göttliche Bereich. Der Formbereich und der formlose Bereich werden auch jeweils in vier Bereiche unterteilt. Eine Wiedergeburt dort ist das Resultat einer der acht Versenkungsstufen. Die ersten vier (die vier Konzentrationen) bewirken die Wiedergeburt im Formbereich, dessen göttliche Wesen einen Körper besitzen. Die letzten vier (die formlosen Versenkungen) bewirken die Wiedergeburt in einem der formlosen Bereiche, in dem es keine physischen Dinge gibt, sondern nur das Bewusstsein der formlosen göttlichen Wesen.

10.

[Zehnte Übung:]

Wenn unsere Mütter, die uns seit anfangsloser Zeit geliebt haben, leiden, welchen Nutzen hat dann unser eigenes Glück?

Aus diesem Grund den Erleuchtungsgeist zu erzeugen, um die unendlich vielen Lebewesen zu befreien, ist eine Übung der Bodhisattvas.

11.

[Elfte Übung:]

Alles Leid entsteht ausnahmslos aus der Begierde nach dem eigenen Glück.

Vollkommenes Erwachen erwächst aus dem Geist, der auf das Wohl anderer ausgerichtet ist.

Aus diesem Grund das eigene Glück vollständig mit dem Leid der anderen auszutauschen, ist eine Übung der Bodhisattvas.

12.

[Zwölfte Übung:]

Selbst wenn uns jemand unter dem Einfluss großer Begierde unseres ganzen Vermögens beraubt oder andere dazu veranlasst, dies zu tun, ihm unseren Körper, unsere Habe und die Tugenden der drei Zeiten<sup>9</sup> zu überlassen, das ist eine Übung der Bodhisattvas.

13.

[Dreizehnte Übung:]

Selbst wenn uns jemand den Kopf abschlägt, obgleich wir nichts falsch gemacht haben, kraft unseres Mitgefühls sein negatives Karma auf uns zu nehmen, das ist eine Übung der Bodhisattvas.

14.

[Vierzehnte Übung:]

Selbst wenn jemand in den dreitausendfachen Welten<sup>10</sup> vielerlei Unangenehmes über uns verbreitet, als Erwiderung mit liebendem Geist über seine guten Qualitäten zu sprechen, das ist eine Übung der Bodhisattvas.

15.

[Fünfzehnte Übung:]

Selbst wenn jemand vor vielen Leuten unsere Fehler bloßstellt und schlecht über uns spricht, ihn als spirituellen Lehrer zu betrachten und uns voller Respekt vor ihm zu verneigen, das ist eine Übung der Bodhisattvas.

16.

[Sechszehnte Übung:]

Selbst wenn jemand, den wir wertschätzen und um den wir uns

---

<sup>9</sup> Die drei Zeiten sind: die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft. Die Tugenden der drei Zeiten bezieht sich also auf die Tugenden, die wir in der Vergangenheit angesammelt haben, die wir in der Gegenwart ansammeln und die wir in der Zukunft ansammeln werden.

<sup>10</sup> Den Abidharma-Schriften zufolge, besteht unser Universum aus dreitausendfachen Welten. Dreitausendfache Welten sind eintausend Welten (mit jeder Welt ähnlich der Welt in der wir leben) mal eintausend, mal eintausend, was einer Milliarde Welten entspricht.

gekümmert haben wie unser eigenes Kind, uns als Feind betrachtet, ihm besondere Zuneigung zu schenken, wie eine Mutter ihrem von Krankheit heimgesuchten Kind, das ist eine Übung der Bodhisattvas.

17.

[Siebzehnte Übung:]

Selbst wenn jemand, der uns gleichgestellt oder unterlegen ist, aus Arroganz versucht, uns zu erniedrigen, ihn voller Respekt über uns zu stellen wie einen spirituellen Meister, das ist eine Übung der Bodhisattvas.

18.

[Achtzehnte Übung:]

Selbst wenn wir in Armut leben, andere Menschen uns stets erniedrigen, und wir von schwerer Krankheit und Dämonen heimgesucht werden, uns nicht entmutigen zu lassen und das negative Karma und Leid aller umherwandernden Wesen auf uns zu nehmen, das ist eine Übung der Bodhisattvas.

19.

[Neunzehnte Übung:]

Selbst wenn wir berühmt werden, viele Wesen respektvoll den Kopf vor uns neigen und wir an Vermögen gelangen, das dem des [göttlichen Königs] Vaishravana<sup>11</sup> ähnelt, zu erkennen, dass die Reichtümer der samsarischen Bereiche ohne Essenz sind und keinen Stolz zu entwickeln, das ist eine Übung der Bodhisattvas.

20.

[Zwanzigste Übung:]

Solange wir den Feind unserer Abneigung nicht zähmen, werden unsere äußeren Feinde — auch wenn wir sie bezwingen — immer zahlreicher werden. Aus diesem Grund unseren eigenen Geistesstrom mit den Armeen von Liebe und Mitgefühl zu zähmen, ist eine Übung der Bodhisattvas.

21.

[Einundzwanzigste Übung:]

Die Sinnesobjekte sind wie Salzwasser — je mehr wir zu uns nehmen, desto stärker wird unser Verlangen. Unverzüglich die Dinge aufzugeben, die unsere klammernde Anhaftung bewirken, ist eine Übung der Bodhisattvas.

22.

[Zweiundzwanzigste Übung:]

Alles, was uns erscheint, kommt von unserem Geist. Der Geist selbst ist seit Anbeginn frei vom Extrem der Fabrikationen. Dies zu erkennen und den [inhärenten] Merkmalen von Objekt und Geist keine Aufmerksamkeit zu schenken, ist eine Übung der Bodhisattvas.

---

<sup>11</sup> Vaishravana (Tib: *nam thos bu* oder *nam thos sras*) ist einer von vier göttlichen Königen, die das Versprechen abgelegt haben, Buddha, das Dharma und die Schüler Buddhas zu beschützen. Sie leben in einem der göttlichen Bereiche der Begierde und hüten die vier Himmelsrichtungen unserer Welt. Vaishravana ist verantwortlich für den nördlichen Bereich und ist ausgesprochen reich.

23.

[Dreiundzwanzigste Übung:]

Treffen wir auf etwas, das uns gefällt,  
es wie einen Regenbogen im Sommer zu betrachten  
— der wunderschön erscheint, doch nicht wahrhaft existiert — und von  
klammernder Anhaftung abzulassen, ist eine Übung der Bodhisattvas.

24.

[Vierundzwanzigste Übung:]

Die verschiedenen Leiden sind wie der Tod eines Kindes im Traum.  
Solch trügerische Erscheinungen für wahr zu halten, ist erschöpfend.  
Aus diesem Grund, wenn wir auf widrige Umstände treffen,  
diese als trügerisch zu betrachten, ist eine Übung der Bodhisattvas.

25.

[Fünfundzwanzigste Übung:]

Wenn jemand, der die Erleuchtung anstrebt, sogar seinen Körper  
opfern muss, müssen äußere Dinge erst gar nicht erwähnt werden.  
Aus diesem Grund ohne Hoffnung auf Gewinn oder karmische Ergebnisse  
freigebig zu sein, ist eine Übung der Bodhisattvas.

26.

[Sechszwanzigste Übung:]

Wenn wir ohne ethische Disziplin unser eigenes Wohl nicht verwirklichen können,  
ist es lachhaft, uns zu wünschen, das Wohl anderer zu erwirken.  
Aus diesem Grund ethische Disziplin zu wahren, die frei  
von weltlichen Bestrebungen ist, ist eine Übung der Bodhisattvas.

27.

[Siebenundzwanzigste Übung:]

Für einen Bodhisattva, der sich einen Reichtum an Tugenden wünscht,  
gleichen all jene, die ihm schaden, einem kostbaren Schatz.  
Aus diesem Grund uns ohne Feindseligkeit mit all diesen Wesen  
in Geduld zu üben, ist eine Übung der Bodhisattvas.

28.

[Achtundzwanzigste Übung:]

Wenn wir sehen, dass selbst Shravakas und Pratyekabuddhas, die nur ihr eigenes  
Wohl erwirken, tatkräftig sind, als gelte es, ein Feuer auf ihrem Kopf zu löschen,  
zum Wohle aller umherwandernden Wesen Tatkraft — die Quelle aller  
guten Qualitäten — aufzubringen, ist eine Übung der Bodhisattvas.

29.

[Neunundzwanzigste Übung:]

Haben wir erkannt, dass die besondere Einsicht in Verbindung  
mit dem stillen Verweilen die Verblendungen entfernt,  
uns in der Konzentration zu üben, die über die formlosen Versenkungen<sup>12</sup>  
hinausreicht, ist eine Übung der Bodhisattvas.

---

<sup>12</sup> Die Formlosen Versenkungen sind besondere Formen der Konzentration oder Versenkung, die die Wiedergeburt in einem der formlosen Bereiche bewirken.

30.

[Dreißigste Übung:]

Wenn uns die Weisheit fehlt, können wir mithilfe der fünf Paramitas<sup>13</sup> die vollkommene Erleuchtung nicht erlangen.

Uns daher in der Weisheit zu üben, die mit der wirksamen Methode verbunden ist und keine Vorstellung von den drei Sphären<sup>14</sup> hegt, ist eine Übung der Bodhisattvas.

31.

[Einunddreiigste Übung:]

Wenn wir unsere Fehler nicht analysieren, ist es möglich, dass wir wie Dharma Praktizierende aussehen, ohne so zu handeln.

Aus diesem Grund fortwährend unsere Fehler zu analysieren und diese zu beseitigen, ist eine Übung der Bodhisattvas.

32.

[Zweiunddreiigste Übung:]

Wenn wir unter dem Einfluß unserer Verblendungen über das Fehlverhalten von Bodhisattvas reden, setzen wir uns selbst herab.

Daher nicht über das Fehlverhalten einer Person, die sich auf dem Mahayana-Pfad befindet, zu sprechen, ist eine Übung der Bodhisattvas.

33.

[Dreiunddreiigste Übung:]

Unter dem Einfluss [des Begehrens nach] Gewinn und Ansehen streiten wir uns, und unser Lernen, Reflektieren und Meditieren lässt nach.

Daher von der Anhaftung an den Hausstand von guten Freunden, Familie und Wohltätern abzulassen, ist eine Übung der Bodhisattvas.

34.

[Vierunddreiigste Übung:]

Durch unfreundliche Worte werden andere aus der Fassung gebracht und unser Bodhisattva-Verhalten lässt nach.

Aus diesem Grund unfreundliche Worte aufzugeben, die für andere unangenehm sind, ist eine Übung der Bodhisattvas.

35.

[Fnfunddreiigste Übung:]

Haben wir uns an die Verblendungen gewöhnt, ist es schwer, sie durch Gegenmittel abzuwenden. Daher — bewaffnet mit den Gegenmitteln — durch Achtsamkeit und Selbstbeobachtung die Verblendungen wie Anhaftung und dergleichen im Moment ihres Auftretens zu entfernen, das ist eine Übung der Bodhisattvas.

---

<sup>13</sup> Paramitas (Tib: *pha rol du phin pa*) bezieht sich auf besondere Tugenden, in denen sich Bodhisattvas üben müssen, um die Erleuchtung zu erlangen. Die Mahayana Sutras sprechen vor allem von sechs Paramitas: (1) Paramita der Freigebigkeit, (2) Paramita der ethischen Disziplin, (3) Paramita der Geduld, (4) Paramita der Tatkraft, (5) Paramita der Konzentration und (6) Paramita der Weisheit. Die fünf Paramitas, die in Vers 30 erwähnt werden, beziehen sich auf die ersten fünf der sechs Paramitas.

<sup>14</sup> Die Vorstellung von den drei Sphären bezieht sich auf das Festhalten an (1) der inhärenten Existenz des Handelnden, (2) der inhärenten Existenz der Handlung und (3) der inhärenten Existenz des Objekts der Handlung. Die Weisheit, die in Vers 30 erwähnt wird, bezieht sich hauptsächlich auf die Weisheit, die die Leerheit erkennt und darum frei von dieser falschen Vorstellung ist.

36.

[Sechsenddreißigste Übung:]

Kurz gesagt, wo immer wir sind und was immer wir tun,  
uns zu fragen: „In welcher Verfassung ist mein Geist?“  
und fortwährend mit Achtsamkeit und Selbstbeobachtung  
das Wohl anderer zu erwirken, ist eine Übung der Bodhisattvas.

37.

[Siebenunddreißigste Übung:]

Mit der Weisheit, die rein ist von den drei Sphären,  
unsere tatkräftig erworbenen Tugenden der Erleuchtung  
zu widmen, um das Leid der endlos vielen umherwandernden  
Wesen zu beseitigen, das ist eine Übung der Bodhisattvas.

Dem folgend, was die vortrefflichen Meister über  
die Bedeutung der Sutras, Tantras und Abhandlungen lehrten,  
habe ich die siebenunddreißig Übungen der Bodhisattvas zum Wohle  
jener verfasst, die sich auf dem Bodhisattva-Pfad schulen wollen.

Obwohl die Gelehrten keine Freude an meinem Versmaß haben,  
da ich nicht sehr intelligent und wenig gebildet bin,  
denke ich, dass die Übungen der Bodhisattvas frei von Fehlern sind,  
denn ich habe mich auf die Sutras und die Lehre der vortrefflichen Wesen gestützt.

Weil es jedoch für jemanden mit so geringem Verstand, wie ich ihn habe,  
schwierig ist, die großartigen Verhaltensweisen eines Bodhisattvas genau zu ermessen,  
bitte ich die vortrefflichen Meister um Nachsicht für jegliche Fehler  
wie Widersprüche, zusammenhanglose [Aussagen] und dergleichen.

Durch die Tugenden, die hieraus entstanden sind, mögen alle  
umherwandernden Wesen durch den höchsten letztendlichen und den höchsten  
konventionellen Erleuchtungsgeist dem Beschützer Avalokiteshvara gleich werden,  
der weder im Extrem von Samsara noch im Extrem von Nirvana verweilt.

Diese Verse wurden in der Rinchen-Höhle in Ngulchu von dem Mönch Togme, einem Lehrer der  
Schriften und der Logik, zum eigenen Wohl sowie zum Wohle anderer verfasst.

(Ins Deutsche übersetzt von Geshema Kelsang Wangmo und Korrektur gelesen von Ehrw. Losang Dekyi und  
Annette Kleinbrod.)