

## DIE SIEBEN PUNKTE DER GEISTESSCHULUNG GESHE CHEKAWA (1102-1176)



Ehre dem Großen Mitgefühl!

Die Essenz dieses Nektars von geheimen Unterweisungen  
Wurde übertragen von dem Meister aus Sumatra  
(Ser-ling-pa).

Du solltest die Bedeutung dieser Unterweisung  
verstehen,  
Die so ist wie ein Diamant, die Sonne und ein  
Medizin-Baum.

Dann wird diese Zeit der Fünf Degenerationen  
umgewandelt werden  
In den Pfad zum vollständig erleuchteten Zustand.

### 1. Das vorbereitende Dharma

Übe dich zuerst in den Vorbereitungen.

### 2. Der Hauptteil: Die Schulung in den zwei Aspekten des Bodhichitta

#### **Schulung in konventionellem Bodhichitta**

Weise dem Einen die Schuld für alles zu.

Meditiere über die große Güte aller Wesen.

Geben und Nehmen sollten abwechselnd praktiziert werden

Und du solltest mit dem Nehmen von dir selbst beginnen.

Diese zwei sollten dazu gebracht werden, auf dem Atem zu reiten.

Die drei Objekte, drei Gifte, und drei Quellen der Tugend

Sind eine kurz gefasste Anweisung für die Zeit nach der Meditation;

Um dich zu erinnern,

Übe dich bei allen Aktivitäten durch (das Rezitieren) der Worte.

#### **Schulung in endgültigem Bodhichitta**

Zeige das Geheimnis nachdem Festigkeit erreicht ist,

Betrachte alle Phänomene wie einen Traum.

Untersuche die nichtgeborene Natur des Gewahrseins.

Auch das Gegenmittel selbst wird sich auflösen.

Setze die Essenz des Weges auf die alles umfassende Grundlage.

In der Zeit zwischen den Meditationen, betrachte die Dinge als Illusion.

### 3. Widrige Umstände in den Weg zur Erleuchtung umwandeln

Wenn die Umgebung und seine Bewohner mit Unheilhaftem überfließt,

Wandle nachteilige Umstände in den Pfad zur Erleuchtung um.

Wende Meditation umgehend bei jeder Gelegenheit an.

Die vier Vorbereitungen zu besitzen ist die beste Methode.

### 4. Kurz gefasste Beschreibung der Anwendung eines Lebens

Übe Dich in den Fünf Kräften, die die zusammengefasste  
essentielle Anweisung sind.

Die Fünf Kräfte sind die Mahayana-Anweisung über den Transfer des Bewusstseins.

Kultiviere diese Pfade der Übung.

### 5. Zeichen der Schulung des Geistes

Alles Dharma ist in einem Gedanken zusammengefasst.

Halte (dich an) den wichtigeren der zwei Zeugen.

Bewahre stets einen freudigen Geist.  
Die Umkehrung ist ein Zeichen dafür, dass der Geist geschult ist.  
Es gibt fünf große Zeichen der Schulung des Geistes.  
Der Geist ist geschult, wenn er trotz Ablenkung fähig ist.

## **6. Die achtzehn Bindungen der Geistesschulung**

- (1-3) Schule dich immer in den drei allgemeinen Punkten:
- (1) Eine Geistesschulung, die nicht im Widerspruch zu den Verpflichtungen steht.
  - (2) Eine Geistesschulung, die keinen Missbrauch darstellt
  - (3) Eine Geistesschulung, die nicht parteiisch ist
- (4) Wandle Deine Einstellung, aber bewahre Dein natürliches Verhalten
  - (5) Sprich nicht über die Fehler anderer
  - (6) Denke nicht über die andere Seite nach
  - (7) Bereinige zuerst die Geistesplage, die in dir am stärksten ist
  - (8) Gib jede Hoffnung auf Belohnung auf
  - (9) Vermeide giftige Nahrung
  - (10) Bewahre keine unangebrachte Treue
  - (11) Bleibe Verleumdungen gegenüber gleichgültig
  - (12) Laure nicht im Hinterhalt
  - (13) Ziele nicht auf den wunden Punkt
  - (14) Packe die Last eines Pferdes nicht auf ein Pony
  - (15) Spürte dich nicht, um das Rennen zu gewinnen
  - (16) Missbrauche das Heilmittel nicht
  - (17) Verwandle eine Gottheit nicht in einen Dämon
  - (18) Suche nicht der anderen Unglück als Mittel zum (eigenen) Glück

## **7. Die zweiundzwanzig Richtlinien der Geistesschulung:**

- (1) Übe alle Yogas mit einem (Gedanken)
- (2) Überwinde alle Widrigkeiten mit einem
- (3) Es gibt zwei Handlungen, eine zu Beginn und eine am Ende
- (4) Was immer passiert, sei geduldig mit beiden
- (5) Bewache beide auf Kosten deines Lebens
- (6) Schule dich in den drei Schwierigkeiten
- (7) Strebe nach den drei grundsätzlichen Ursachen
- (8) Wende die drei (Einstellungen) an, die niemals degenerieren sollen
- (9) Besitze die drei Untrennbaren
- (10) Schule dich den Objekten gegenüber, ohne parteiisch zu sein
- (11) Es ist wichtig, in allem, im Umfassenden und im Tiefen, geschult zu sein
- (12) Meditiere immer über besondere Objekte
- (13) Sei nicht von anderen Umständen abhängig
- (14) Übe Dich jetzt in den wichtigen Punkten
- (15) Wende kein verdrehtes Verständnis an
- (16) Wende nicht nur gelegentlich an
- (17) Schule Dich mit Entschlossenheit
- (18) Befreie (dich durch) Untersuchung und Analyse
- (19) Sei nicht prahlerisch,
- (20) Sei nicht aufbrausend,
- (21) Sei nicht launisch,
- (22) Erwarte keine Dankbarkeit.

## **Das Schlußwort, mit dem Meister Chekawa die vollständige Beherrschung des Bodhichitta zeigt.**

Aufgrund meines großen Vertrauens und indem ich Mühen und Kritik nicht beachtete, erhielt ich die Anweisungen, die das Greifen nach dem Ich zähmen. Auch wenn ich jetzt sterbe, habe ich nichts zu bereuen.

*(Quellen: Geshe Rabten „Mahamudra“, Namkha Päl „Mindtraining like the rays of the sun“, Dilgo Khyentse Rinpoche „Die sieben tibetischen Geistesübungen“, Jamgon Kongtrul „Der Pfad des großen Erwachens“; u.a. Kommentare)*