

## EINIGE HEILSAME VERSE ÜBER KARMA, HELFEN, LIEBE, MITGEFÜHL, BODHICHITTA UND VERTRAUEN

### **Tod und Vergänglichkeit**

Die Übertragung der Disziplin:

Das Ende aller Ansammlung ist die Auflösung,  
Das Ende von hoch oben zu sein, ist der Fall nach unten,  
Das Ende der Begegnung ist die Trennung,  
Das Ende des Lebens ist der Tod.

Das Sutra Weitschweifende Vergnügungen:

Die drei Welten sind vergänglich wie die Wolken im Herbst,  
Die Geburt und der Tod der Wesen entfalten sich wie ein Schauspiel,  
Ihre Leben, sie eilen dahin wie ein Strom aus den Bergen  
Und verschwinden wie ein Blitz am Himmel.

### **Handlung und Wirkung**

Die Besondere Verse nach Themen gesammelt (Tib. Dharmapada):

„Denke nicht, *„die kleinen Missetaten, welche ich getan habe, sie machen zu einem späteren Zeitpunkt keinen Unterschied‘*, denn so wie einzelne Wassertropfen allmählich auch ein großes Gefäß füllen, so werden gewöhnliche Lebewesen mit Missetaten angefüllt die nach und nach angesammelt wurden.

Denke nicht, *„all die kleinen Tugenden, die ich im Leben praktiziere, machen zu einem späteren Zeitpunkt keinen Unterschied‘*, denn so wie einzelne Wassertropfen allmählich auch ein großes Gefäß füllen, so werden die Standhaften mit Tugend angefüllt, die nach und nach angesammelt wurden.“

Nagarjuna in der Kostbaren Girlande: „Alle Leiden sind das Ergebnis schädlicher Handlungen, genauso auch alle unglücklichen Wiedergeburten. Die Vergnügungen, welche wir in Verlaufe unseres Leben genießen und alle glücklichen Wiedergeburten, sind das Ergebnis von Tugendhaftigkeit.“

### **Helfen**

Tsongkhapa im Lam Rim Chen Mo: „Bodhisattvas erfahren Glück, proportional zu dem Bemühen, das Wohlergehen anderer Lebewesen zu erstreben.“

Nagarjuna im Kommentar zum Erleuchtungsgeist: „Elende und erfreuliche Existenzen, sind in dieser Welt die erwünschten und unerwünschten Resultate, die (jeweils) dadurch entstehen, dass man Lebewesen hilft oder ihnen Schaden zufügt. Solltest Du dich auf Lebewesen verlassen, wirst du den voll erwachten Zustand erlangen, der nicht übertroffen werden kann. Es gibt nicht eine einzige Person in den drei Bereichen, die nicht geboren wurden als Brahma, Indra oder Vishnu, den Beschützern der Welt, einzig allein indem sie Lebewesen geholfen haben. Was könnte großartiger sein als das? Die

vielen Arten des Leids, die von den Lebewesen erfahren werden als Höllenbewohner, Tiere und hungrige Geister entstehen dadurch, dass man Lebewesen Schaden zufügt. Das Elend des Hungers und Durstes, einander aufzufressen, und von Schmerzen überwältigt zu sein, das unerbittlich und schwierig zu vermeiden ist, ist das Resultat davon, anderen geschadet zu haben.“

Nagarjuna im selben Text<sup>1</sup>: „Ich sollte dankbar sein für die Liebenswürdigkeiten, die diese Wesen als mein Vater, Mutter oder Freunde mir früher haben zukommen lassen. So wie ich den Lebewesen, die im Kerker der Existenz von Leidenschaften versengt werden, Leid zugefügt habe, so sollte ich ihnen nun zu Glück verhelfen. Hilf Lebewesen mit all Deinen Gütern, beschütze sie wie Deinen eigenen Körper. Gleichgültigkeit gegenüber Lebewesen musst Du wie Gift vermeiden. Ist es nicht aufgrund ihrer Gleichgültigkeit, dass Hörer eine geringere Erleuchtung erlangen? Die Erleuchtung eines Buddha wird nur erlangt, indem man Lebewesen nicht im Stich lässt. Wie können die, welche die Früchte von nützlichen und schädlichen Handlungen analysiert haben, in ihrem Egoismus auch nur einen Augenblick lang fortfahren? Die Kinder der Siegreichen meditieren über die Erleuchtung, deren feste Wurzel Erbarmen ist, welches dem Sprössling, dem Erleuchtungsgedanken entspringt und eine einzige Frucht hat: Das Wohl von anderen. Die, die Stabilität durch Meditation erlangt haben sind so bewegt vom Leid von anderen, sie geben sogar die Seligkeit der meditativen Versenkung auf, um in die Hölle ohne Unterlass hinabzusteigen. Es ist wunderbar! Es ist bewundernswert! Es ist die herrliche Tradition der erhabenen Wesen: Ihren Körper und ihre Güter anderen darzubringen ist für sie vollkommen selbstverständlich. Die, welche Leerheit verstehen stützen sich auf Handlungen und ihre Ergebnisse sind mehr als erstaunlich, mehr als wunderbar. Mit dem Wunsch Lebewesen zu schützen, werden sie im Sumpf der Existenz geboren. Sie gehen aus dem Schlamm hervor, ohne von ihm befleckt zu werden, wie die Blätter eines Lotus.“

Shantideva im Bodhisattvacharyavatara: „Der bloße Wunsch nach dem Heil [aller Wesen] ist verdienstvoller als die Verehrung der Buddhas, um wie viel mehr dann das Bestreben nach dem vollkommenen Glück aller Wesen?“ und „Einer wohlmeinenden Person, die denkt, *„Ich werde die Kopfschmerzen aller fühlenden Wesen beseitigen“*, wird unermesslicher Verdienst zuteil. Was dann mit einer Person, die wünscht jedes einzelne Wesen vom unvergleichbarem Leid zu befreien und sie mit unermesslich guten Qualitäten auszustatten? Welche Mutter oder Vater hat einen solchen Altruismus? Und welche Götter, Heilige oder Bramahnen haben ihn?“

Shantideva im Bodhisattvacharyavatara: „Alles Glück, dass es in der Welt gibt, kommt daher anderen Glück zu wünschen. Alle das Leid, dass es in der Welt gibt, kommt daher, dass man Vergnügen (nur) für sich wünscht. Benötigt man da lange Erklärungen? Kindische Wesen denken nur an sich, während Buddhas nur für das Wohl anderer arbeiten, sieh auf den Unterschied zwischen beiden.“

---

<sup>1</sup> Diese beiden Auszüge wurden von Birgit Schweiberer (Getsulma Lobsang Drime) ins Deutsche übersetzt.

Alle anderen Übersetzungen stammen hauptsächlich von Tenzin Peljor und/oder Oliver Daniel Kronberger und wurden der LTWA Ausgabe von Namkha Päl's *Sonnenstrahlen der Geistesschulung* entnommen. Die Bittgebete entstammen der LTWA Ausgabe zur Lama Chöpa. Kamalashila's Kommentar dem Heft der Kalachakra 2002 in Graz. Eventuell gibt es noch Verse, die von ‚hier und da‘ eingefügt wurden.

### **Kein Stolz beim Helfen**

Shantideva im Bodhisattvacharyavata: „Die Arbeit anderen Nutzen zu bringen, wird mich nicht stolz und selbstbewundernd machen. Das Glück der anderen selbst ist meine Befriedigung; ich erwarte nicht des anderen Belohnung.“ und „Wenn ich also für den Nutzen anderer wirke, kann es keinen Grund für Prahlerei und Aufgeblasenheit geben. Gerade so, wie wenn ich mir selbst Nahrung zuführe – dann erwarte ich ja auch nicht, dafür belohnt zu werden.“

### **Liebe**

Shantideva im Bodhisattvacharyavata: „Wann immer ich meinen Blick auf ein Lebewesen richte, und dabei denke ‚Ich werde voll erwachen, indem ich mich auf dieses Lebewesen stütze‘, sollte ich es mit offener Liebe betrachten.“ und „Deshalb hat der Weise dargelegt, dass es das Feld der fühlenden Wesen und das Feld der Buddhas gibt, denn viele, die diese erfreuten, haben dadurch Vollkommenheit erlangt. Da die Qualitäten der vollen Erleuchtung gleichermaßen von den fühlenden Wesen und den Eroberern abstammen, wie können wir respektvoll gegenüber den Eroberern handeln und nicht den fühlenden Wesen gegenüber? Wir sollten derartiges Verhalten nicht fördern.“

Sutra König der meditativen Stabilisierung: „Würden wir so unendlich viele, gewaltige Opfergaben darbringen, wie es Abermillionen von Reichen im Universums gibt und würden wir diese auf immer, den erhabenen Wesen opfern, dies wäre nicht mit einem Bruchteil des Geistes der Liebe zu vergleichen.“

Sutra über das Reich Manjushris und dessen Verzierung: „In der nord-östlichen Richtung, von welcher man spricht, dass sie mit den eintausend Welten des Universums des äußerst kraftvollen erwachten Wesens Maheshvara geschmückt sei, erfährt jedes Lebewesen Segnungen, wie die der Glückseligkeit jener Bhikshus, die in Meditation über das Ende (von Leid) versunken sind und darin verweilen. Solch eine guter Lebenswandel erstreckt sich über Tausend Millionen von Jahren. Jedoch, gäbe es nur eine einzige Person auf unserer Welt, welche Liebe für alle Lebewesen erzeugen würde und das nur so lange wie es benötigt um mit dem Finger zu schnipsen, der Verdienst, den sie dadurch erschaffen würde, wäre weit größer. Welche Notwendigkeit besteht daher, die Bedeutung und den Nutzen zu erwähnen, den es hat, Tag und Nacht in der Meditation über die Liebe zu verweilen?“

Nagarjuna in der Kostbaren Girlande: „Selbst dreihundert Köstlichkeiten dreimal täglich (an Mönche) zu geben würde nicht einem Teil des Verdienstes gleichen von selbst einem einzigen Moment (des Verweilens in) Liebe. Du wirst von Göttern und Menschen geliebt und sie werden dir ihren Schutz gewähren. Du wirst geistige Verzückungen und viele Freuden und Glück erfahren und Gift und Waffen werden dir keinen Schaden zufügen. Du wirst mühelos dein Ziel erreichen und kannst wiedergeboren werden im Reiche Brahmas. Selbst wenn du nicht Befreiung erlangst, die acht geistigen Qualitäten werden durch Liebe gewährt.“

## **Mitgefühl**

(Erinnere und kontempliere die Geschichten: als der spätere Buddha in der Hölle Mitgefühl entwickelte; wie Asanga durch das Mitgefühl zum Hund und den Maden schließlich Buddha Maitreya sah; wie der Schüler eines Meisters eine hässliche, alte und leprakranke Frau über das Wasser trug und er immer tieferes Mitgefühl empfand.)

Bhavaviveka: „Da Bodhisattvas die Fehler der zyklischen Existenz sehen, bleiben sie nicht hier. Da sie für andere Sorgen, bleiben sie nicht im Nirvana. Um die Bedürfnisse anderer zu erfüllen, entscheiden sie sich im Existenzkreislauf zu bleiben.“

Chandrakirti in Eintritt in den Mittleren Weg: „Shravakas and Pratyekabuddhas, werden durch die Buddhas geboren; Buddhas werden von den Bodhisattvas geboren; und der Geist des Mitgefühls, nicht-duales Verstehen und Bodhichitta, sind die Ursachen für die Geburt des Bodhisattva. Mitgefühl allein ist der Same, für die reichhaltige Ernte der Buddhaschaft; es ist das Wasser für ihre Entfaltung und schließlich, ist es das, was in den Zustand endgültiger Freude mündet. Deshalb preise ich zuerst das Mitgefühl.“

Lama Tayang im Kostbareren kristallinen Rosenkranz: „Mitgefühl ist die Mutter aller Buddhas, Mitgefühl ist der kostbarste Schatz der Bodhisattvas, Mitgefühl ist der unsichtbare Freund der Wandernden, Möge ich durch großes Mitgefühl geschützt sein.“

Namka Phäl in Sonnenstrahlung der Geistesschulung „Von Mitgefühl bewegt legen Bodhisattvas das Gelübde ab, alle fühlenden Wesen zu befreien. Und dann befassen sie sich durch die Überwindung ihrer auf sich selbst bezogenen Anschauung fleißig und ausdauernd mit den sehr schwierigen Übungen, Verdienst und Erkenntnisse anzusammeln. ... Da Mitgefühl die einzige Quelle von Allwissenheit ist, sollte man sich von Anfang an mit diesen Übungen vertraut machen.“

Mit Hinblick auf seinen praktischen Wert sagt das Kompendium der perfekten Lehre: „O Unterwerfer, Bodhisattvas üben sich nicht in vielen Unterweisungen. O Unterwerfer, wenn sie eine Lehre vollkommen erfassen und vollenden, dann haben sie die Erleuchtung in ihren Händen. Wenn Du fragst: ‚Was ist das für eine Lehre?‘, es ist das Große Mitgefühl. O Unterwerfer, wenn Du Großes Mitgefühl besitzt, dann befinden sich alle Lehren in deinen Händen. O Unterwerfer, es ist ähnlich, wie z.B. das kostbare Rad eines universellen Herrschers, das alle anderen Kräfte um sich schart. O Unterwerfer, in gleicher Weise, wo immer das Große Mitgefühl eines Bodhisattvas lebt, da lebt auch Buddhas Lehre. O Unterwerfer, gleichermaßen, wo immer die Lebenskraft gegenwärtig ist, entstehen auch die anderen Kräfte. O Unterwerfer, genau so, wenn Du Großes Mitgefühl hast, wirst du auch all die anderen Qualitäten eines Bodhisattvas erlangen.“

## **Bodhichitta**

Buddha sagte zu Vajrapani: „Vajrapani, Herr der Geheimnisse, die transzendente Weisheit der Allwissenheit wurzelt im Mitgefühl und entsteht aus einer Ursache – dem altruistischen Denken, dem erweckenden Geist des Bodhichitta und der Vollkommenheit geschickter Mittel.“

Shantideva im Bodhicharyavatara: „Von dem Moment an, indem der Geist der Erleuchtung aktiviert wurde, werden diejenigen die im Gefängnis der ständig wiederkehrenden Existenz gefangen sind, als die Söhne der Buddhas, die in die Glückseligkeit gegangen sind, bekannt werden.“

Die Lebensgeschichte des erhabenen Maitreya: „O Kind meiner Familie, hier sind einige Analogien. (Der Bodhichitta) ist wie ein Diamant von welchem selbst ein Splitter alle anderen Arten von kostbaren Schmuckstücken, wie das Gold, übertrifft, der den Namen Diamanten beibehält und alle Armut beseitigen kann. O Kind meiner Familie, in der selben Art überstrahlt selbst der kostbare diamantgleiche Geist, der zur Allwissenheit führt, selbst wenn er schwach ist, all die goldenen Qualitäten die die Hörer und Alleinigen Verwirklicher zieren. Wegen diesem bewahrst Du dir den Namen Bodhisattva und eliminiert all die Armut der ständig wiederkehrenden Existenz.“

Nagarjuna in der Kostbaren Girlande: „Wenn Du und die Welt sich wünschen, unübertroffene Erleuchtung zu erlangen, die Quelle ist der Erweckende Geist, der so gefestigt sein sollte, wie der König der Berge.“

Nagarjuna im Kommentar zum Erleuchtungsgeist<sup>1</sup>: „Der Gedanke der Erleuchtung wird als die Herrlichkeit des Großen Fahrzeuges erklärt. Tu Dein Bestes in Gleichmut zu verweilen und den Gedanken der Erleuchtung zu kultivieren! Außer dem Gedanken der Erleuchtung gibt es keinen anderen Weg sein eigenes und das Ziel der anderen zu verwirklichen, bis heute haben die Buddhas kein anderes Mittel gesehen. Indem man nur den Gedanken der Erleuchtung erzeugt, bringt man eine solche Unmenge von Verdienst hervor, dass wenn es Form annähme der ganze Raum nicht reichen würde es aufzunehmen. Selbst die Siegreichen können nicht die Menge des Verdienstes ermessen das eine Person hervorbringt, die auch nur einen Augenblick über den Gedanken der Erleuchtung meditiert hat. Der kostbare Geist, von Leidenschaften frei, ist das einzige und höchste Juwel: es kann nicht beschädigt oder gestohlen werden von den Dämonen der Leidenschaften und anderen Dieben. So wie das Streben der Buddhas und Bodhisattvas in Samsara unerschütterlich gewesen ist, so sollte das Streben derer sein, die sich bemühen den Gedanken der Erleuchtung zu entwickeln. Du bist erstaunt über all dies? Gleichwohl, folge den Anweisungen und strenge Dich an! Danach wirst Du die Aktivitäten von Samantabhadra verwirklichen!“

Aus dem Sutra das von Viradatta erbeten wurde: „Wenn es körperliche Form besäße, so würde das Verdienst der altruistischen Absicht den ganzen Raum vollständig erfüllen. Und selbst noch weit darüber hinaus reichen. Sollte jemand mit Juwelen so viele Buddhaländer anfüllen wie Sandkörner im Fluss Ganges sind, um sie dem Beschützer der Welt darzubringen, so würde das doch übertroffen werden von der Gabe, die Hände zu falten und seinen Geist der Erleuchtung zuzuneigen, denn eine solche ist grenzenlos.“

Sutra Anordnung der Baumstämme: „O Kind meiner Familie, der Geist des Erwachens ist wie der Samen aller Belehrungen des Buddha. Er ist wie das Feld in welchem die positiven Handlungen aller wandernden Wesen gedeihen. Er ist wie die Erde von der die ganze Welt abhängig ist. Er ist wie der Sohn des Herren des Reichtums, der alle Arten der Armut vollständig beseitigt. Er ist wie der Vater der alle Bodhisattvas vollständig beschützt. Er ist wie der König der wunscherfüllenden Juwelen, der jeden Zweck vollständig erfüllt. Er ist wie die wunderbare Vase, die dazu dient jeden Wunsch zu erfüllen. Er ist wie ein Speer, der die Feinde der gestörten Emotionen bezwingt. Er ist wie ein Panzer, der dich vor unreinen Gedanken beschützt. Er ist wie ein Schwert, das gestörte Emotionen enthauptet. Er ist wie eine Axt, die den Baum der gestörten

Emotionen fällt. Er ist wie eine Waffe, die alle Arten von Angriffen abwehrt. Er ist wie der Haken, der dich aus den Wassern der ständig wiederkehrenden Existenz zieht. Er ist wie der Wirbelwind, der alle geistigen Behinderungen und deren Ursachen hinwegfegt. Er ist wie die zusammengefasste Unterweisung, die alle Gebete und Aktivitäten der Bodhisattvas umfasst. Er ist wie der Altar vor dem alle Götter, Menschen und Halbgötter der Welt ihre Darbringungen vorbringen können. O Kind meiner Familie, der Erleuchtungsgeist ist mit diesen und unermesslich anderen vorzüglichen Qualitäten ausgestattet.“

### **Vertrauen**

Ratnalokanamadharani-Sutra: „Vertrauen geht allen tugendhaften Handlungen wie eine Mutter voran. Es beschützt und vermehrt alle nützlichen Qualitäten, es vertreibt Zögern und rettet uns vor den vier Flüssen. Vertrauen ist die Quelle der Siddhis des Glücks. Es vertreibt geistige Verschmutzung und Aufruhr, es macht den Geist klar, löscht Stolz aus und ist die Wurzel von Respekt. Vertrauen ist der erhabene Reichtum, der erhabene Schatz und die erhabenen Beine und ist wie Hände um Tugend zu sammeln.“

Padmasambhava: „Den Lehrer nicht prüfen heißt Gift zu trinken. Den Schüler nicht prüfen heißt in einen Abgrund zu springen.“ und „Wenn Sie einen Lehrer nicht sehr genau prüfen, vergeuden die von verehrender Hingebung Erfüllten ihr ganzes Verdienst. Sie halten eine giftige Schlange für den Schatten eines Baumes und verlieren – einem Irrtum erlegen – die Freiheiten, die sie endlich gefunden hatten.“

Schrift des Vinaya (tibetischer Dhammapada) und das Saddharmanusmriti-upasthana Sutra: „So wie das saubere Kushagras, das einen faulenden Fisch umwickelt, ebenso beginnen wird zu faulen, so werden es auch diejenigen, die einem verdorbenen Lehrer folgen. Der Anführer von Hindernissen zu allen guten Qualitäten ist der „sündige“ Lehrer; man sollte vermeiden sich mit ihm zu verbinden, zu reden oder gar bei seinem Schatten berührt zu werden.“

In der Endgültigen Kenntnis heißt es: „In diesem Zeitalter des Konflikts werden spirituelle Meister beides zeigen, Fehler und Tugenden; nicht einer ist absolut untadelig. Deshalb, untersuche selbst diejenigen gut, die mit Tugenden glänzen bevor du beginnst mit ihnen zu studieren.“

Im Tibetischen Dhammapada heißt es: „Der Hingebende erlangt dieselben Fehler wie die Person, die der Verehrung nicht wert ist, so wie der unbefleckte Pfeil verunreinigt wird durch einem verunreinigten Köcher. Standfeste, die die Verunreinigung durch Fehler fürchten, befreunden sich nicht mit schlechten Freunden. Durch festes Vertrauen und Hingabe an seinen Weggefährten, wird man schnell genauso wie das Objekt der Verehrung. Weise Wesen sind diejenigen, die kindische Wesen erkennen, als das was sie sind, ‚*Kindische Wesen*‘ sind diejenigen, die Kindische für weise halten. Hingabe an kindische Wesen bringt Leid, denn sie sind wie der eigene Feind. Es ist besser nie von solchen Personen zu hören oder sie zu sehen oder Hingabe zu ihnen zu entwickeln.“

Im tib. Dhammapada findet man auch folgendes: „So wie selbst ein verrotteter Baumstamm in einem Sandelholzwald allmählich den Duft des Sandelholzes annimmt, werden Schüler, die sich weisen, gütigen Lehrern mit Qualitäten anvertrauen, allmählich all ihre Qualitäten in sich aufnehmen.“

***Bitteverse an die geistigen Lehrer (Meister), die Übertragungslinie, zur Verwirklichung des Lojong (aus der Lama Chöpa)***

89

Durch das Nachdenken, wie all diese bemitleidenswerten Wesen meine Mütter waren,  
Und mich in Güte immer wieder großgezogen haben,  
Ersuchen ich Eure Segnungen, um ein spontanes Mitgefühl zu erzeugen,  
Wie das einer liebenden Mutter für ihr kostbares Kind.

90

Es gibt keinen Unterschied zwischen mir selbst und anderen:  
Niemand von uns wünscht sich selbst das kleinste Leiden,  
Oder je sind wir zufrieden mit dem Glück, das wir haben.  
Dies erkennend, ersuche ich Eure Segnungen,  
Das Glück und die Freude anderer zu vergrößern.

91

Diese chronische Krankheit, nur mich selbst zu schätzen,  
Ist die Ursache, für mein unerwünschtes Leid,  
Dies erkennend, ersuche ich Eure Segnungen, die Schuld richtig zuzuweisen, und zu  
lernen,  
Diesen größten Dämon der Selbstsucht zu verachten und schließlich auszumerzen.

92

Der Geist, der alle Mutterwesen schätzt und ihr Glück sichern will,  
Ist das Tor, das zu unendlichem Verdienst führt,  
Dies erkennend, ersuche ich Eure Segnungen, diese Wesen  
Mehr als mein Leben zu lieben, selbst wenn ein jeder sich als Feind gegen mich erhebt.

93

Kurz gesagt, kindische Wesen arbeiten nur für ihren eigenen Zweck  
Während die Buddhas einzig für das Wohlergehen anderer arbeiten.  
Mit einem Geist, der diesen Unterschied, zwischen den Fehlern des einen  
Und den Vorteilen des anderen versteht, ersuche ich Eure Segnungen,  
Mich zu befähigen, mich mit anderen gleichzustellen und auszutauschen.

94

Da die Wertschätzung für mich selbst, dass Tor zu allen Qualen ist,  
Und die Wertschätzung meiner Mütter, die Grundlage allen Glücks.  
Ersuche ich Eure Segnungen, um den Yoga des Austauschs von mir selbst mit anderen,  
Zur wesentlichen Praxis meines spirituellen Lebens zu machen.

95

Und dann, O ehrwürdige mitfühlende Gurus, ersuche ich Eure Segnungen,  
Dass alle karmischen Lasten, Hindernisse und Leiden der Mutterwesen,  
Gleich jetzt, ohne Ausnahme auf mir reifen mögen,  
Und dass ich mein Glück und Verdienste an andere geben,  
Und dadurch sicherstelle, dass alle Wesen Glückseligkeit besitzen. (3x)

96

Wenn die Welt um mich und über mir überfließt, mit den Früchten des Falschen,  
Dass ich zuvor begangen habe, und ein Regen von Schmerzen, der Dinge die ich hasse,  
auf mich niederfällt,

Ersuche ich Eure Segnungen, dies als Abschluss all meiner schlechten Handlungen zu sehen,  
Und diese schlechten Umstände als eine Pfad anzunehmen.

97

In Kürze, egal welche Erscheinungen entstehen, ob gute oder schlechte,  
Ich ersuche eure Segnungen, um sie in den Pfad der Vertiefung der zwei Bodhichittas umzuwandeln,  
Durch die Praxis der fünf Kräfte, der Essenz des gesamten Dharmas,  
Um dann nichts als Freude zu empfinden.

98

Was immer ich veranlasste zu begegnen, ich ersuche Eure Segnungen,  
Dass ich es als einen Teil meiner Übung umwandle, durch die geschickten Mittel der vier Anwendungen.  
Mögen ich dieses Leben mit Freiheiten und Ausstattungen unendlich bedeutungsvoll machen,  
Durch das Umsetzen der Ratschläge und Verpflichtungen der Geistesschulung.

99

Um alle Wesen aus diesem riesigen Ozean der Existenz zu retten,  
Ersuchen ich Eure Segnungen, um ein Meister in Bodhichitta zu werden,  
Durch Liebe, Mitgefühl und höhere Absicht,  
Zusammen mit der magischen Praxis von Geben und Nehmen auf der Atmung.

### ***Verse für die Meditationspause***

Kamashila's Ebenen der Meditation sagen: „Der große Mitfühlende, muss sich in allen seinen Handlungen, sei es im Gehen oder im Stehen, und zu allen Zeiten, mit allen fühlenden Wesen vertraut machen. Ein derartiger Gedanke sollte durch das Rezitieren der folgender Zeilen, zur Vervollkommnung kommen: ‚*Mögen ihre Missetaten auf mir reifen und mögen all meine Tugenden in ihnen reifen.*‘ ‚*Mögen die Leiden aller fühlenden Wesen auf mir reifen und durch meine Tugenden mögen sie alle glücklich werden.*‘ ‚*Welche Qualen die Wesen auch immer leiden mögen sie allein in mir zur Reifung kommen.*‘ ‚*Durch all die Tugenden der Bodhisattvas mögen die wandernden Wesen Glückseligkeit genießen.*““

Die Gebete des Meditierenden Vidyujvdla sagen: „Was immer es auch ist, dass mir zum Vorhaben bestimmt ist Sei es nun Glück oder Leid, Gutes oder Schlechtes, Möge ich alles annehmen.“

In Kamashilas Stufen der Meditation heißt es:

„Es ist nicht möglich, dass Allwissenheit ohne Ursachen erzeugt wird; denn wenn das möglich wäre, dann könnte alles stets allwissend sein. Könnten Dinge geschaffen werden, ohne sich auf etwas anderes zu stützen, dann könnten sie ohne Einschränkung existieren – es gäbe dann keinen Grund, warum nicht alles allwissend sein könnte. Da also alle funktionellen Dinge nur gelegentlich entstehen, sind sie völlig von ihren Ursachen abhängig. Allwissenheit ist dazu sehr selten, weil sie nicht zu jeder Zeit und an allen Orten auftritt, und alles kann nicht allwissend werden. Daher hängt sie zweifellos von Ursachen und Bedingungen ab.“

„Auch sollst du unter diesen Ursachen und Bedingungen die richtigen und vollständigen Ursachen kultivieren. Praktizierst du die falschen Ursachen, kann das gewünschte Ziel nicht erreicht werden, selbst wenn du lange Zeit hart arbeitest. Das

wäre so, als wollte man [eine Kuh] an den Hörnern melken. Genauso wird das Ergebnis nicht erreicht, wenn nicht alle Ursachen zur Wirkung gebracht werden. Fehlt beispielsweise die Saat oder irgendeine andere Ursache, dann kommt das Ergebnis, ein Keim und so weiter, nicht zustande. Daher sollte jeder, der ein bestimmtes Ergebnis erzielen will, dessen vollständige und irrtumsfreie Ursachen und Bedingungen kultivieren.

Fragt ihr: *„Welches sind die Ursachen und Bedingungen der endgültigen Frucht der Allwissenheit?“*, dann bin ich, der ich einem Blinden gleiche, vielleicht nicht in der Lage, das selbst zu erklären. Doch werde ich Buddhas eigene Worte benutzen, die er nach seiner Erleuchtung zu seinen Jüngern sprach. Er sagte: *„Vajrapani, Herr der Geheimnisse, die transzendente Weisheit der Allwissenheit, wurzelt im Mitgefühl und entsteht aus einer Ursache – dem altruistischen Denken, dem Erweckenden Geist des Bodhichitta und der Vollkommenheit Geschickter Mittel.“*