

Śāntideva

Anleitung auf  
dem Weg zum Erwachen  
(Bodhicaryāvatāra)

Übersetzung aus dem Tibetischen von Christof Spitz  
für die Unterweisungen des Dalai Lama in Hamburg 2014

Mitarbeit: Sonam Spitz

Herausgeber: Tibetisches Zentrum Event gGmbH, Hermann-Balk-Straße 106, 22147  
Hamburg

V.i.S.d.P.: Christof Spitz. Satz: Christof Spitz. © 2014 Urheberrecht für die  
Übersetzungen bei den jeweiligen Übersetzern wie angegeben.

## 8. Meditative Sammlung

- (1) Nachdem [der Bodhisattva] in dieser Weise Tatkraft entwickelt hat, möge er das Denken in der meditativen Konzentration (samādhi) festigen. [Denn] ein Mensch, dessen Geist abgelenkt ist, steckt zwischen den Fangzähnen der Leidenschaften.
- (2) Weil Körper und Geist abgeschieden sind, kann Ablenkung nicht aufkommen; deshalb möge er die Welt aufgeben und störende Gedanken gänzlich verbannen.
- (3) Aus Begehren und aus dem Verlangen nach Gewinn und anderem löst man sich nicht von der Welt. Daher bedenke der Verständige das Folgende, um [die Welt] aufzugeben:
- (4) Man soll zuerst nach geistiger Ruhe streben, nachdem man erkannt hat, dass die Leidenschaften durch die meditative Einsicht (vipaśyanā), die mit der geistigen Ruhe (śamatha) gut verbunden ist,\* vernichtet werden. Die [geistige Ruhe] entsteht aus der Freude des Loslösens von der Welt.\*\*
- (5) Welcher Unbeständige könnte an einem anderen Unbeständigen hängen? Denn in tausend Leben wird er den geliebten Menschen nicht wiedersehen.
- (6) Wenn man ihn nicht sieht, ist man betrübt, und der Geist erreicht nicht das Gleichgewicht der Meditation. Und selbst wenn man ihn sieht, wird man doch nicht befriedigt, sondern wie zuvor von Verlangen geplagt.
- (7) Wenn man an den fühlenden Wesen hängt, wird die Wirklichkeit verschleiert. Das Verlangen macht die Enttäuschung [über den Daseinskreislauf] zunichte; und am Ende wird man von Kummer geplagt.
- (8) Da man nur an ihn denkt, geht dieses Leben sinnlos vorüber. Durch den vergänglichen Freund geht selbst der beständige Dharma verloren.
- (9) Wenn man nach der Art der Toren lebt, wird man gewiss in ein schlechtes Dasein geraten. Wenn man von ihnen ins Unheil geführt wird, warum sollte man sich dann mit den Toren zusammentun?
- (10) In einem Augenblick schließen sie Freundschaft, in einem Moment werden sie aber auch zu Feinden. Über einen Anlass zur Freude zürnen sie. Die gewöhnlichen Menschen sind wahrlich schwer zufriedenzustellen.
- (11) Gibt man ihnen einen guten Rat, werden sie wütend. Mich selbst halten sie von dem ab, was nützlich ist. Wenn man nicht auf sie hört, werden sie zornig und stürzen sich so selbst in ein elendes Dasein.
- (12) Gegen den Höheren ist er missgünstig, mit dem Gleichgestellten streitet er, gegen den Niederen ist er überheblich; lobt man ihn, ist er aufgeblasen, sagt man Unangenehmes, wird er zornig: Wann könnte man von dem Toren einen Nutzen haben?
- (13) Man lobt sich selbst, schmäht andere, redet über die Freuden der Welt und dergleichen. Irgendetwas Unheilbares ergibt sich ganz sicher für den Toren, der sich zu einem Tor gesellt.
- (14) So wird man sich gegenseitig nur zum Verhängnis. Weder nutzt jener einem selbst, noch trägt man selbst etwas zu seinem Wohl bei.

- (15) Deshalb muss man vor dem Toren in die Ferne flüchten. Trifft man ihn, nehme man ihn freundlich für sich ein, aber nicht, um sich mit ihm vertraut zu machen, sondern distanziert und souverän.
- (16) Wie die Biene den Honig aus der Blüte nimmt, will ich gerade so viel in Besitz nehmen, dass es der Lehre dient, und so mit allen unverwandt leben, wie mit einem, den man zuvor noch nie gesehen hat.
- (17) „Ich bin begütert und werde geehrt. Viele Menschen lieben mich.“ Wenn einen solche Selbstgefälligkeit erfasst, folgt der Schrecken nach dem Tod.
- (18) All die vielfältigen Dinge, die der verblendete Geist jetzt begehrt, werden ihm später tausendfach verstärkt als Leiden vorgehalten werden.
- (19) Deshalb begehrt der Weise nicht; aus Begehren entsteht Furcht. Weil diese [Dinge] sich von selbst auflösen, bleibe man gelassen und betrachte [die Vergänglichkeit der Welt].
- (20) Es gab schon viele Reiche, Berühmte und Geehrte, doch weiß man nicht, wohin sie mit ihrem Reichtum und Ruhm gegangen sind.
- (21) Wozu das Vergnügen aufgrund eines Lobes, wenn es andere gibt, die mich tadeln? Wozu das Missvergnügen aufgrund eines Tadels, wenn es andere gibt, die mich loben?
- (22) Wenn selbst der Buddha die vielfältigen Wünsche der Wesen nicht erfüllen konnte, wie sollte mir Unfähigem das gelingen? Deshalb will ich die weltlichen Sorgen aufgeben.
- (23) Die Wesen verachten den Besitzlosen und über den Reichen reden sie schlecht. Wie sollte durch jene, mit denen von Natur her schwer zusammenzuleben ist, Freude aufkommen?
- (24) Da bei dem Toren Zuneigung nie ohne Eigennutz entsteht, haben die Vollendeten gelehrt, dass der Tor niemandem ein Freund ist.
- (25) Die Tiere in der Wildnis, die Vögel und die Bäume reden nichts Schlechtes. Wann werde ich endlich mit ihnen zusammenleben, die so angenehm im Umgang sind?
- (26) Wann nur werde ich, frei von Verlangen und ohne zurückzublicken, in Höhlen, leeren Tempeln oder am Fuße eines Baumes verweilen?
- (27) Wann nur werde ich unabhängig und frei von Begehren leben, in weiten Gegenden der Natur, die niemandem gehören?
- (28) Wann nur werde ich furchtlos wandeln, ohne auf den Körper zu achten, nur eine Bettelschale und andere wenige Habseligkeiten besitzend und mit Kleidung, die niemand mehr braucht?
- (29) Wann nur werde ich mich zur Leichenstätte begeben, um diesen vergänglichen Körper mit den Skeletten der anderen zu vergleichen?
- (30) Denn dieser Körper wird ebenso werden wie diese [Leichen] und wegen seines Gestanks werden sich selbst die Schakale nicht in seine Nähe wagen.
- (31) Obwohl er als ein Organismus erscheint, werden das Fleisch und die Knochen, die zu ihm gehören, auseinanderfallen. Um wie viel mehr gilt dies für meine Verbindung zu den von mir geliebten Menschen?

(32) Allein wird [der Mensch] geboren und allein stirbt er. Kein anderer übernimmt einen Teil seines Leidens. Was habe ich von den Lieben, die [meinen Heilsweg] behindern?

(33) Wie Reisende auf ihren Wegen sich eine Unterkunft nehmen, so nehmen sich jene, die auf der Straße der Existenzen reisen, die Unterkunft einer Geburt.

(34) Solange man noch nicht von vier Männern fortgetragen wird, beweint von der Welt, möge man sich in die Waldeinsamkeit begeben.

(35) Befreit von Vertrautheit und Zorn, verweilt der Körper allein in Abgeschiedenheit. Schon vorher wie tot betrachtet, gibt es niemanden, der ihn betrauert, wenn man wirklich stirbt.

(36) Niemand steht daneben und belästigt ihn mit seinem Klagen; niemand lenkt ihn von der Vergegenwärtigung des Buddha ab.

(37) Deshalb will ich allein in der lieblichen Waldeinsamkeit leben, ohne Mühen, glücklich, frei von allen Ablenkungen.

(38) Frei von allen anderen Gedanken und die Aufmerksamkeit allein auf den eigenen [Geist] gerichtet, will ich danach trachten, den Geist in der Ruhe der Meditation zu vertiefen und ihn zu zähmen.

(39) Die Sinnesfreuden schaffen Unheil in dieser und auch in zukünftigen Welten. Hier bewirken sie Tod, Gefangenschaft und Verstümmelung, dort die Höllen und andere [Leiden].

(40) [Der Körper der Geliebten,] für den du zuvor viele Male Kuppler und Kupplerinnen [um Hilfe] gebeten hast, für den du weder Übeltaten noch schlechten Ruf gescheut hast,

(41) für den du dich sogar in Gefahr begeben und deine Güter verbraucht hast, den zu umarmen dir die höchste Seligkeit gewesen ist – eben dieser [Körper] ...

(42) ist nur ein Skelett, nichts anderes, unabhängig und ohne Besitzer. Warum erfährst du nicht Glückseligkeit, indem du es ebenso leidenschaftlich liebst?

(43) Mühevoll hast du zuvor versucht, dieses Gesicht dazu zu bewegen, aufzublicken und dich anzuschauen, doch aus Scham blickte es zu Boden. Ob du den Blick erhaschen konntest oder nicht, war es doch vom Schleier bedeckt.

(44) Dieses leidenschaftlich begehrte Gesicht ist nun von den Geiern entblößt, und du kannst es unverhüllt betrachten. Warum fliehst du jetzt?

(45) Das, was du sogar vor den Blicken anderer wohl behütet hast, wird nun von den [Geiern] verschlungen. Warum, Eifersüchtiger, schützt du es jetzt nicht?

(46) Nachdem du [nun] gesehen hast, wie die Geier und andere sich diesen Haufen von Fleisch zur Beute machen, warum ehrst du [weiter] die Nahrung anderer mit Blumengirlanden, Sandelholzduft und Schmuck?

(47) Wenn du ihn als Skelett siehst, bereitet dir der Anblick [jenes Körpers] Entsetzen, obwohl er sich nicht rührt. Warum fürchtest du dich vor ihm nicht, wenn er wie durch einen Dämon bewegt wird?

(48) Warum begehrt du das [Skelett], das du verlangtest, obwohl es bedeckt war, nicht auch [jetzt], da es unbedeckt ist? Wenn du denkst, es sei sinnlos [ein Skelett zu umarmen], warum umarmst du es dann, wenn es bedeckt ist?

(49) Kot und Speichel sind aus derselben Nahrung entstanden. Warum verabscheust du den Kot und liebst den Speichel?

(50) Mit Baumwolle gefüllte, flauschige Kissen mögen sie nicht, weil sie keinen üblen Geruch verströmen. Wie verblendet sind die Begehrenden über das Unreine!

(51) Verblendet und übel sind die Lustvollen: Sogar auf die weiche Baumwolle werden sie wütend, weil sie nicht mit ihr schlafen können.\*

(52) Das Unreine begehrt du nicht, aber warum umarmst du dann das andere Knochengerüst, das von Sehnen zusammengehalten und mit Schlamm aus Fleisch zugekleistert ist?

(53) Du selbst hast genügend Unrat, woran du dich dauernd erfreuen kannst. Aber aus Verlangen nach dem Unreinem begehrt du auch noch die anderen Kotsäcke.

(54) „Ich liebe dieses Fleisch“, sagst du und bist begierig, es zu sehen und zu berühren. Aber warum verlangst du nicht das Fleisch in seinem natürlichen Zustand, wenn es ohne Geist ist?

(55) Jenen Geist aber, den du [eigentlich] begehrt, kannst du weder anschauen noch berühren. Und was du sehen und berühren kannst, ist ohne Bewusstsein. Wozu diese sinnlose Umarmung?

(56) Dass du die unreine Natur des Körpers anderer nicht erkennst, erstaunt nicht besonders. Sehr verwunderlich ist aber, dass du die Unreinheit deines eigenen nicht begreifst!

(57) Warum verschmähst du, aus der Sucht nach Unreinem, eine junge Lotosblume, welche von den Strahlen der Sonne aus wolkenlosem Himmel geöffnet wurde, und findest stattdessen Gefallen an einem Haufen Unrat?

(58) Wenn du den Erdboden, der von Exkrementen bedeckt ist, nicht berühren möchtest, warum willst du dann den Körper berühren, von dem diese [Exkremente] gekommen sind?

(59) Wenn du das Unreine nicht begehrt, warum suchst du dann die Vereinigung mit dem anderen [Körper]? Dieser ist ja das Produkt eines Samens, der aus jenem Nährboden von Unreinheiten hervorgegangen ist.

(60) Selbst den aus Exkrementen entstandenen Wurm magst du nicht; doch den aus vielen Unreinheiten bestehenden Körper begehrt du, obwohl er ebenso aus unreinen Substanzen entstanden ist.

(61) Nicht genug damit, dass du deine eigenen Unreinheiten nicht verschmähst; aus deinem Verlangen nach Unrat begehrt du auch noch den anderen Kotsack.

(62) Selbst schmackhafter Kampfer und andere [Gewürze], gekochter Reis oder Gemüse verschmutzen die Erde erst dann mit ihrer Unreinheit, wenn man sie in den Mund gesteckt und wieder ausgespuckt hat.

- (63) Wenn du an dieser offenkundigen Unreinheit zweifelst, betrachte doch auch die anderen unreinen Körper, die auf den Leichenstätten hinterlassen wurden.
- (64) Warum erfreust du dich immer wieder gerade an dem, von dem du weißt, dass es dich ungeheuer entsetzt, wenn seine Haut entfernt wird?
- (65) Der Duft, mit dem man den Körper einreibt, ist allein der des Sandelholzes oder anderer Substanzen, nichts anderes. Warum begehrst du das eine aufgrund des Dufts, der von einem anderen kommt?
- (66) Ist es nicht von Vorteil, wenn aufgrund seines natürlichen üblen Geruchs keine Begierde zum [Körper] entsteht? Warum bedecken ihn die Weltlichen, die sich am Sinnlosen erfreuen, mit Wohlgerüchen?
- (67) Wenn doch der Wohlgeruch der des Sandelholzes ist, wie könnte er vom Körper stammen? Warum begehrst du etwas aufgrund eines fremden Geruches?
- (68) Wenn der nackte Körper, mit langen Haaren und Nägeln, gelben Zähnen, in einer übelriechenden Schmutzhülle, von Natur erschreckend ist,
- (69) warum wird er dann so mühsam poliert wie ein Schwert, um sich selbst damit zu verletzen? Die ganze Erde ist in Aufregung durch die Anstrengungen der Wahnsinnigen, die über sich selbst verblendet sind.
- (70) Wenn du schon beim Anblick einiger Skelette auf dem Leichenacker entsetzt bist, wie kannst du dich dann auf dem Leichenacker der Stadt vergnügen, wo es von laufenden Skeletten wimmelt?
- (71) Und selbst diesen unreinen [Körper der Geliebten] bekommt man nicht ohne Preis. Um ihn in Besitz zu nehmen, muss man mit harter Arbeit und den Verletzungen in den Höllen und anderen [leidvollen Lebensformen] zahlen.
- (72) Das Kind ist nicht in der Lage, Reichtum zu erwerben; wie könnte es also dadurch in der Jugend glücklich sein? Wenn das Leben mit dem Anhäufen von Reichtum vorübergegangen ist, was soll man, erst einmal gealtert, dann mit den Freuden der Sinne?
- (73) Einige, die schlimmer Begierde verfallen sind, erschöpfen sich tagsüber vollständig durch Arbeit; wenn sie am Abend nach Hause gekommen sind, legen sie ihren ermatteten Körper zu Bett wie einen Leichnam.
- (74) Einige leiden an der Mühsal langer Reisen und der Fremde. Und obwohl sie sich nach ihrer Familie sehnen, sehen sie Frau und Kinder jahrelang nicht.
- (75) Aus Verblendung werden sie, die ihren eigenen Nutzen suchen, von der Arbeit für andere getrieben, ohne das zu erreichen, wofür sie sich sogar verkaufen.
- (76) Einige verkaufen ihren Körper und lassen sich willenslos von anderen befehlen. Und wenn die Frau das Kind zur Welt bringt, muss sie es einsam unter einem Baum gebären.
- (77) Die Toren, die von ihrer Begierde getäuscht sind, ziehen in Schlachten. Sie gefährden Leib und Leben in der Erwartung, ihren Lebensunterhalt zu verdienen und später das Verdiente genießen zu können. Um eines Profits willen machen sie sich zu Sklaven.

- (78) Man kann sehen, dass einige Habgierige verstümmelt werden, andere gepfählt, wieder andere mit Lanzen erstochen, und einige werden verbrannt.
- (79) Erkenne, dass Reichtum ein nicht endendes Unglück ist – wegen der Qualen des Erwerbs, des Bewahrens und des Verlustes. Jene, die von ihrer Begierde nach Besitz abgelenkt sind, haben keine Chance, sich aus dem Leiden des Daseins zu befreien.
- (80) So erleben die Lustvollen viele Nachteile wie die zuvor genannten. Der Gewinn fällt klein aus, wie beim Vieh, das den Karren zieht und dafür nur wenige Happen Heu als Futter bekommt.
- (81) Für einen geringen Genuss, wie er selbst vom Vieh nicht schwer zu erlangen ist, vernichten diejenigen, die überwältigt sind von ihrem [durch ihre] eigenen [Taten geschaffenen] Schicksal, dieses schwer zu erlangende Glück der Freiheiten und günstigen Umstände.
- (82) Wenn man die dauernden Mühen bedenkt, die man auf sich nimmt, um die geringen, vergänglichen Sinnesfreuden zu erreichen, durch die man in die Höllen und andere [niedere Daseinsbereiche] gestürzt wird,
- (83) so würde man mit einem Bruchteil dieser Anstrengungen die Buddhaschaft verwirklichen können. Das Leiden, das durch das Begehren entsteht, ist groß, verglichen mit dem Leiden auf dem Lebensweg zum Erwachen, und doch erreichen sie das Erwachen nicht.
- (84) Angesichts der Leiden der Höllen und dergleichen sind weder Schwert noch Gift, weder Feuer noch Abgrund noch Feind mit den [Nachteilen der] Sinnesfreuden vergleichbar.
- (85) In dieser Weise von den Sinnesfreuden ernüchtert, möge man sich an der Abgeschiedenheit erfreuen in Wäldern, die frei von Streit und Anstrengung und friedlich sind.
- (86) Die Glücklichen wandeln in ihrem lieblichen Palast auf weiten Felsflächen, gekühlt von Sandelholzduft und Mondlicht, wo ein lautloser, friedvoller Wind des Waldes weht, und kontemplieren, was dem Wohle der anderen dient.
- (87) In einer leeren Behausung, unter einem Baum oder in Höhlen wohnt er, solange er möchte. Die Mühsal, den Besitz zu hüten, hat er aufgegeben; ohne Verpflichtungen führt er ein freies und sorgloses Leben.
- (88) Das Glück der Zufriedenheit, das der genießt, der nach eigenem Willen lebt, nichts begehrt und an niemanden gebunden ist, ist selbst für Indra schwer zu erlangen.
- (89) Nachdem man mit diesen und anderen Überlegungen die Vorzüge der Abgeschiedenheit bedacht hat, möge man die störenden Gedanken ganz zur Ruhe bringen und sich der Meditation des Strebens nach dem Erwachen widmen.
- (90) Zuerst bemühe man sich, die Gleichheit des Selbst und des anderen zu meditieren: Weil [wir alle] gleich sind in Bezug auf Glück und Leiden, muss ich alle beschützen wie mich selbst.
- (91) Obwohl die Körperteile wie die Hand usw. unterschiedlich sind, gleichen sie sich alle darin, als Körper geschützt werden zu müssen. Genauso sind die vielfältigen

Lebewesen mit ihren eigenen Freuden und Schmerzen alle gleich darin, dass sie nach Glück verlangen wie ich.

(92) Obwohl mein Schmerz nicht die Körper der anderen plagt, empfinde ich es doch als mein eigenes Leiden, das aufgrund meiner Auffassung vom Selbst für mich unerträglich ist.

(93) Und auch wenn mich die Leiden der anderen nicht erfassen, so werden sie doch von ihnen ebenso als ihre eigenen Leiden erlebt, die aufgrund ihrer Auffassung vom Selbst für sie schwer zu ertragen sind.

(94) Das Leiden der anderen muss ich beseitigen, weil es Leiden ist wie mein eigenes. Und ich muss den anderen helfen, weil sie fühlende Wesen sind wie ich selbst.

(95) Wenn beide, ich und die anderen, gleich darin sind, dass wir Glück wünschen, was zeichnet mich selbst dann vor den anderen aus, dass ich mich nur um mein eigenes Glück bemühe?

(96) Wenn beide, ich und die anderen, gleich darin sind, dass wir kein Leiden wünschen, was zeichnet mich selbst dann vor den anderen aus, dass ich mich nur selbst beschütze und nicht auch die anderen?

(97) Wenn ich jene nicht schützen muss, weil ihr Leiden mir keinen Schaden zufügt, warum schütze ich mich dann vor den Leiden der Zukunft, die mir [jetzt] auch keinen Schmerz verursachen?

(98) Der Gedanke, dass ich es sei, der jenes [zukünftige Leiden] erleben wird, ist falsch; denn der hier stirbt, ist ein anderer [als jener, der dort geboren wird], und der [dort] geboren wird, ist ein anderer [als dieser, der hier gelebt hat].

(99) Wenn gelten sollte, dass nur derjenige, der das Leiden erlebt, sich selbst behüten muss, warum soll dann die Hand den Fuß schützen, wird doch der Schmerz des Fußes nicht von der Hand erlebt?

(100) Wenn du sagst, diese [Einstellung, dich nur persönlich schützen zu müssen,] sei zwar nicht gerechtfertigt, aber sie wirke [naturgemäß] aufgrund der Wahrnehmung eines Selbst, so [bedenke], dass das, was falsch ist, sei es bei einem selbst oder anderen, in jedem Fall nach Kräften aufgegeben werden muss.

(101) Was als „Kontinuum“ oder „Organismus“ bezeichnet wird, ist ebenso unreal wie eine Kette oder ein Heer. Jene, zu denen das Leiden gehört, gibt es nicht; wem sollte es also zu eigen sein?

(102) Dass es keinen Besitzer des Leidens gibt, gilt für alle ohne Unterschied. Leiden sind zu beseitigen, weil sie Leiden sind. Welchen Sinn hat da eine Begrenzung [auf das eigene Leiden]?

(103) „Warum sollte jede Form von Leiden beseitigt werden, [wenn es doch keinen Besitzer des Leidens gibt]?“ – Weil darüber keine Meinungsverschiedenheit besteht. Wenn es aber beseitigt werden muss, dann bei allen; wenn nicht, dann auch nicht bei mir, genauso wenig wie im Fall der anderen.

(104) „Wenn durch das Mitleid das Leiden vermehrt wird, warum sollte ich es dann mit Kraft entfalten?“ – Aber wie kann angesichts des Leidens in der Welt das Leiden des Mitleids groß genannt werden?

(105) Wenn durch das Leiden eines einzigen das Leiden vieler beendet wird, so hat ein mitfühlender Mensch die Pflicht, dieses Leiden anzunehmen, um sich und anderen Heil zu bringen.

(106) Deshalb ist der [Bodhisattva] Supuṣpacandra dem eigenen Leiden nicht ausgewichen, um das Leiden vieler zu beenden, obwohl er wusste, dass ihm vom König Schaden drohte.

(107) Jene, die in dieser Weise ihren Geistesstrom geübt haben, stürzen sich aus der Freude, das Leiden der anderen zu besänftigen, selbst in die schlimmste Hölle wie Gänse in einen Lotosteich.

(108) Ist nicht jener Ozean der Freude, wenn die fühlenden Wesen erlöst werden, das erhabenste [Glück]? Was will man dann noch mit dem Glück der [eigenen] Befreiung?

(109) Wenn [der Bodhisattva] auch das Wohl der anderen bewirkt hat, ist er weder überheblich noch von sich eingenommen. Weil er einzig Freude an dem Wohl der anderen empfindet, hat er keine Erwartung, durch die reife Frucht [belohnt zu werden].

(110) So wie ich mich schon in kleinen Dingen, etwa vor einer Verleumdung, selbst schütze, will ich daher gegenüber den anderen die Geisteshaltungen des Schützens und des Mitfühlens üben.

(111) Aus Gewohnheit nehme ich die Vereinigung der Samen- und Blutstropfen, die von anderen stammen, mit dem Bewusstsein wahr, „das bin ich“, obwohl sie das von sich her gar nicht sind.

(112) Warum sollte man nicht ebenso die Körper anderer mit dem gleichen Gedanken „ich“ erfassen können? Dass der eigene Körper einer von anderen ist, steht ja bereits fest. Somit ist diese [vertauschte] Position [von Selbst und anderen] leicht einzunehmen.

(113) Indem ich nun das Selbst als fehlerhaft und die anderen als Ozeane von Vorzügen betrachte, werde ich meditieren, die Perspektive des Selbst aufzugeben und die [Position der] anderen einzunehmen.

(114) Die Hände und die übrigen [Glieder] sieht man [gleichermaßen] als Teile des Körpers an; warum betrachtet man nicht genauso all die Wesen als Teile der lebendigen Welt?

(115) Durch Gewohnheit bezieht man das Bewusstsein des Selbst auf diesen Körper, obwohl er von sich her gar kein Selbst ist. Warum sollte also nicht auch mit Bezug auf die anderen Wesen die Wahrnehmung des Selbst durch Gewöhnung entstehen?

(116) Wenn man mit dieser Einstellung etwas für andere getan hat, wird man weder überheblich, noch gibt man damit an. Und man erwartet auch keine Belohnung, denn es ist ja, als wenn man sich selbst zu essen gegeben hätte.

(117) So wie man sich schon in kleinen Dingen, etwa vor einer Verleumdung, selbst schützt, möge man daher gegenüber den anderen die Geisteshaltungen des Schützens und Mitfühlens einüben.

(118) Aus diesem Grund hat der Beschützer Avalokiteśvara aus großem Mitgefühl sogar seinen Namen gesegnet, um einem Menschen, der in einer Versammlung [an ihn denkt], die Angst der Unsicherheit zu nehmen.

(119) Vor einer schwierige Aufgabe soll man nicht zurückweichen. Denn durch die Kraft der Gewöhnung wird man bald nicht mehr ohne diese Sache sein wollen, vor der man sich zuvor fürchtete, wenn man nur davon hörte.

(120) Wer sich selbst und die anderen schnell retten möchte, möge dieses heilige Geheimnis üben, sich selbst gegen die anderen auszutauschen.

(121) Wegen des Hängens am Selbst\* entsteht Furcht schon bei geringer Gefahr. Wer sollte das mit Angst besetzte Selbst nicht hassen wie einen Feind?

(122) Wenn dieses Selbst mit dem Ziel, Krankheit, Hunger und Durst und dergleichen abzuwehren, Vögel, Fische und Wildtiere tötet und [anderen] am Wege auflauert,

(123) wenn es um des Profits oder der Ehre willen selbst Vater und Mutter ermordet oder den Besitz der Drei Juwelen raubt, so dass es in den schlimmsten Höllen verbrannt wird,

(124) welcher Weise würde dieses Selbst dann begehren, es schützen und verehren? Wer würde es nicht wie einen Feind ansehen und es nicht verachten?

(125) „Was bleibt mir, wenn ich es gebe?“ – das ist der Egoismus von der Art der Dämonen. „Was kann ich geben, wenn ich es für mich behalte?“ – das ist der Altruismus nach dem Dharma der Götter.

(126) Hat man für seine eigenen Interessen andere gequält, wird man in den Höllen gepeinigt werden. Hat man aber für andere sich selbst gequält, wird man alles Vortreffliche erlangen.

(127) Das Verlangen, sich selbst zu erhöhen, führt zu schlechtem Dasein, niedriger Stellung und Dummheit; überträgt man diese Haltung auf die anderen, erlangt man ein glückliches Dasein und Ehre.

(128) Hat man zum eigenen Nutzen über die anderen verfügt, wird man Sklaverei und dergleichen erleben. Hat man sich selbst zum Wohl der anderen hingegeben, wird man Führerschaft und ähnliches erleben.

(129) Was immer es an Glück gibt in der Welt, all das ist aus dem Wunsch nach dem Glück der anderen entstanden. Was immer es an Leiden gibt in der Welt, das alles ist aus dem Verlangen nach dem eigenen Glück entstanden.

(130) Wozu viele Erklärungen? Betrachte doch den Unterschied zwischen den Toren, die den eigenen Nutzen verfolgen, und den Buddhas, die zum Wohl der anderen wirken.

(131) Wenn man das eigene Glück nicht gegen das Leiden der anderen tauscht, ist die Buddhaschaft gewiss nicht zu verwirklichen, und selbst im Kreislauf der Existenzen gibt es kein Glück.

(132) Lassen wir einmal die jenseitige Welt. Schon die Ziele dieses Lebens werden nicht erreicht, wenn der Diener nicht sein Werk tut und der Herr nicht den Lohn gibt.

(133) Die Verblendeten verwerfen die vortreffliche Freude, die in der sichtbaren und in der unsichtbaren [Welt] Glück bringt. Stattdessen wählen sie schreckliche Qual, indem sie anderen Leiden bereiten.

(134) Was immer es in den Welten an Verletzungen gibt, an Gefahren und Leiden, das alles ist aus der Vorstellung des eigenen Selbst entstanden. Was also soll mir dieser schreckliche Dämon nutzen?

(135) Ohne das Selbst aufzugeben, kann man dem Leiden nicht entgehen, so wie man dem Brennen nicht entgehen kann, ohne das Feuer zu meiden.

(136) Deshalb will ich, um den eigenen Schaden und das Leiden der anderen zu beenden, mich selbst den anderen schenken und die anderen wie mich selbst annehmen.

(137) „Ich gehöre den anderen.“ - Sei dir dessen gewiss, mein Geist! Von nun an wirst du an nichts anderes mehr denken als an das Wohl aller Wesen.

(138) Es ist nicht recht, dass die Augen und die übrigen [Sinnesorgane], die nun den anderen hören, zum eigenen Nutzen handeln; es ist nicht recht, dass die Augen und so fort, die ihrem Wohl [gewidmet sind], sich im Gegensatz dazu verhalten.

(139) Daher seien dir die Wesen das Kostbarste, und was immer du an deinem Körper siehst, all das entziehe ihm und nutze es zum Wohl der anderen.

(140) Indem man nun als Selbst die Position eines Niedrigeren, [eines Gleichen und eines Höheren] eingenommen hat und das [herkömmliche] Selbst als den anderen betrachtet, meditiere man mit sorglosem Geist Neid, Rivalität und Stolz:

(141) Jener wird geehrt, ich nicht; ich bin nicht reich wie er; jener wird gelobt, ich werde getadelt; jener ist glücklich, ich leide.

(142) Ich erledige die Arbeit, er lässt es sich gutgehen; er ist als ein großer Mensch in der Welt bekannt, ich gelte als gering und wertlos.

(143) Was soll man mit einem [wie mir] anfangen, der ohne Vorzüge ist? Jedes Selbst hat gewiss Vorzüge [die es entwickeln kann]. Und es gibt genügend Leute, im Vergleich zu denen er niedrig ist, wie es auch solche gibt, im Vergleich zu denen ich besser bin.

(144) Der Verfall meiner ethischen Disziplin, meiner Ansichten usw. kommt von der Kraft der Leidenschaften, nicht von mir selbst. Mit aller Kraft soll er uns heilen; die Mühsal dabei würde ich sogar auf mich nehmen.

(145) Wenn er mich aber schon nicht heilen will, warum verachtet er mich? Was nützen mir seine Vorzüge? Er selbst aber behält seine Vorzüge für sich.

(146) Er hat kein Mitleid mit den Wesen, die im Rachen der niedrigen Daseinsbereiche stecken, und doch maßt er sich aus Selbstüberschätzung sogar an, mit seinen Vorzügen die Weisen zu übertreffen.

(147) Im Wettstreit mit ihm, der mir gleich ist, werde ich entschlossen alles tun, um ihn an Reichtum und Ansehen zu übertreffen, und sei es mit den Mitteln des Kampfes.

(148) Mit allen Mitteln werde ich meine eigenen Vorzüge der ganzen Welt zeigen; niemanden werde ich von seinen Vorzügen hören lassen.

(149) Meine eigenen Fehler werde ich verbergen, und so werde ich es sein, der geehrt wird, nicht er. Ich werde von nun an Reichtümer erlangen, und so werde ich es sein, der geachtet wird, nicht er.

(150) Schließlich werde ich mich daran ergötzen, dass er schlechtgemacht wird. Zum Gespött aller Leute soll er werden, von diesen und jenen verschmäht.

(151) Dieser Elende will sich tatsächlich mit mir messen! Glaubt er denn wirklich, er könne mir an Gelehrtheit, Intelligenz, Schönheit, Familie oder Reichtum gleichkommen?

(152) Wenn ich höre, dass sich die Kunde meiner Vorzüge überall verbreitet, genieße ich das Glücksgefühl ausgiebig, bis ich vor Freude eine Gänsehaut bekomme.

(153) Wenn er auch Güter besäße, so müsste ich sie ihm mit Gewalt entreißen und ihm davon nur das Lebensnotwendige lassen, falls er meine Arbeit tut.

(154) Sein Glück werde ich ihm nehmen und ihm stets meine Leiden aufladen. Hundertfach hat er mir in all den [Existenzen] im Daseinskreislauf Schaden bereitet.

(155) Du, mein Geist! In dem Begehren, deine eigenen Ziele zu erreichen, sind zwar unzählige Zeitalter verstrichen, doch hast du mit dieser großen Anstrengung nichts gewonnen als Leiden.

(156) Deshalb widme dich entschlossen ganz dem Wohl der anderen! Die Vorteile davon wirst du später sehen, denn die Worte des Buddha täuschen nicht.

(157) Wenn du dieses Werk schon früher getan hättest, wärest du unmöglich [jetzt noch] in dieser Lage, dass du die vollkommene Glückseligkeit eines Buddha nicht [erreicht] hast.

(158) Wie du das Bewusstsein des Ich auf die fremden Tropfen von Samen und Blut bezogen hast, so gewöhne dich nun daran, es auch mit den anderen [Wesen] zu verbinden.

(159) Indem du dich zum Spion der anderen machst, nimm diesem Körper alles, was du an ihm findest, und nütze es dann zum Wohl der anderen.

(160) Dieses Selbst ist glücklich, dem anderen geht es schlecht; dieses Selbst steht über allen, das andere ist niedrig; dieses Selbst tut Nützliches, das andere nicht: Wie kann man auf das Selbst nicht eifersüchtig sein?

(161) Nimm dem Selbst das Glück, übertrage ihm das Leiden der anderen. Achte wachsam auf die Fehler des Selbst: „Wann tut es was?“

(162) Auch wenn es einen Fehler nicht selbst beging, stelle ihn als den seinen dar. Doch wenn es selbst auch nur geringe Schuld trifft, lege sie vor vielen Menschen offen!

(163) Indem du den Ruhm der anderen verbreitest, lasse seinen eigenen Ruhm verblassen. So wie dem niedrigsten aller Diener, trage ihm alle Aufgaben [der Lebewesen] an.

(164) Dieses [Selbst] ist in seinem Wesen mit Fehlern behaftet, also lobe es nicht wegen zufälliger Tugenden. Lass niemanden von seinen Vorzügen erfahren.

(165) Kurz, was immer du aus Eigennutz anderen an Schaden zugefügt hast, lasse diesen Schaden nun zum Nutzen der Wesen auf eben dieses Selbst zurückfallen.

(166) Lasse nicht zu, dass sich dieses [Selbst] rau und vor Stärke anmaßend gebiert; schamhaft, furchtsam und gezügelt soll es sein wie eine frisch vermählte Braut.

- (167) „Tue dieses, verhalte dich so, unterlasse jenes!“ – so muss man dieses [Selbst] beherrschen. Übertritt es diese Regeln, muss es bestraft werden.
- (168) Wenn du dich aber, mein Geist, trotz solcher Anweisungen, anders verhältst, werde ich dich ohne Zaudern bestrafen, denn alles Übel geht von dir aus.
- (169) Die Zeiten, als ich von dir ins Verderben gestürzt wurde, haben sich geändert. Ich sehe dich. Wohin willst du jetzt noch gehen? All deine Überheblichkeit werde ich vernichten.
- (170) Von nun an gib alle Hoffnung auf, es gäbe noch deine eigennützigen Interessen. An die anderen habe ich dich verkauft; nun sei nicht bedrückt, sondern schenke [ihnen] deine Fähigkeiten!
- (171) Wenn [ich] dich aus Achtlosigkeit nicht den Lebewesen hingebe, wirst du mich zweifellos an die Höllenwächter ausliefern.
- (172) So hast du mich schon [oft] den Höllenwächtern übergeben und mich über lange Zeit gequält! Von nun an aber werde ich deine feindseligen Angriffe nicht vergessen und all deine eigensüchtigen Gedanken vernichten.
- (173) Wenn du dich selbst liebst, darfst du dich nicht selbst lieben. Wenn du dich selbst zu schützen wünschst, musst du stets die anderen schützen.
- (174) Je mehr du diesen Körper behütetest, je mehr sinkt er hinab und wird ein Weichling.
- (175) Doch selbst wenn er auf diese Weise gefallen ist, reicht die ganze Erde nicht, um seine Erwartungen zu erfüllen. Wer sollte dann sein Verlangen stillen können?
- (176) Wer nach Unmöglichem verlangt, wird frustriert und verliert seine Hoffnung. Wer aber keine Erwartungen hat, dessen Reichtum ist unerschöpflich.
- (177) Deshalb darf man dem Körper keine Gelegenheit geben, seine Wünsche anwachsen zu lassen. Denn das Reizvolle nicht zu ergreifen – darin liegt der kostbare Besitz.
- (178) Warum hältst du dieses erschreckende, unreine Gebilde für ein Selbst, wenn es doch schließlich zu Staub werden wird, und wenn es, selbst reglos, nur von anderem bewegt wird?
- (179) Was habe ich von diesem Apparat, mag er tot oder lebendig sein? Was ist es, das ihn von einem Klumpen Lehm unterscheidet? Ach, mein Stolz hört einfach nicht auf!
- (180) Indem ich dem Körper diene, habe ich viele sinnlose Leiden angehäuft. Und was nützen ihm, der wie Holz ist, das Begehren und der Zorn?
- (181) Ob ich ihn derart behüte oder ob ihn die Geier fressen, er zeigt weder Zuneigung noch Hass. Warum also hänge ich an ihm?
- (182) Wenn er gar nicht erkennt, dass durch seine Erniedrigung Zorn und durch sein Lob Freude entstehen, für wen verausgabe ich mich?
- (183) „Jene, die diesen Körper lieben, sind meine Freunde“, so sagt man. Doch alle lieben ihren eigenen Körper; warum schätze ich sie dann nicht [als Freunde]?

(184) Deshalb will ich den Körper hingeben, ohne an ihm zu hängen, um damit den Lebewesen zu nutzen; und trotz seiner vielen Fehler muss ich ihn darum behüten, während er seine Aufgabe verrichtet.

(185) Genug also von dem Lebenswandel eines Toren! Den Weisen will ich folgen und im Gedanken an die Lehren zur Achtsamkeit Schlaf und Dumpfheit überwinden.

(186) So wie die Nachkommen der Buddhas mit ihrem großen Mitgefühl will ich meinen Geist fest im Guten verankern; denn wie sollte mein Leiden zu Ende gehen, wenn ich mich nicht Tag und Nacht fortwährend bemühe?

(187) Um die Hindernisse zu beseitigen, werde ich daher den Geist von falschen Wegen abwenden und ihn in der Ruhe der Versenkung beständig auf sein fehlerfreies Meditationsobjekt richten. Anmerkungen zu den Versen

(4.1) Hier gibt es zwei Lesarten des Sanskrit, auf die der Kommentar Prajñākaramatis hinweist: „dass die Leidenschaften von jenem Menschen vernichtet werden, der durch Geistige Ruhe mit meditativer Einsicht wohl versehen ist“ (vgl. Steinkellner) oder „dass die Leidenschaften durch die meditative Einsicht, welche mit geistiger Ruhe wohl versehen ist, vernichtet werden“. Im ersten Fall ist die geistige Ruhe (śamatha) als Ursache für die Einsicht (vipaśyanā) zu verstehen, so dass dann mit einer solchen Einsichtsmeditation die Leidenschaften überwunden werden. Im zweiten Fall wird gesagt, dass durch die Verbindung der Einsicht mit der meditativen Ruhe des Geistes die Leidenschaften überwunden werden. Im Endeffekt läuft es aber nach beiden Interpretation auf eine Einheit von beiden hinaus, wie auch der Kommentar von Prajñākaramati feststellt.

(4.2) Aus dem Sanskrit lässt sich diese Stelle auch anders interpretieren: „Die [Geistige Ruhe] entsteht durch die Loslösung von der Freude an der Welt.“ (vgl. Steinkellner)

(51) Dieser Vers findet sich nicht im Sanskrit-Text.

(121) In den Versen 121–124 steht im Tibetischen „Körper“ (lus) statt „Selbst“ (Skt. ātman, Tib. bdag). Möglicherweise steht hier der Körper für die Gesamtheit dessen, womit wir uns als Selbst identifizieren. Man findet allerdings im Sanskrit nicht selten das Wort ātman auch mit der Bedeutung „Körper“.