

# Der Bodhicaryāvatāra von Śāntideva



## Inhalt

1	Einführung	Seite 3
2	Kapitel 1: Der Nutzen von Bodhicitta	Seite 7
3	Kapitel 2: Eingeständnis; Kapitel 3: Hervorbringung des Bodhicitta	Seite 12
	Siebenfältige Pūjā	Seite 21
4	Achtsamkeit bewahren – Kapitel 4: Apramāda; Kapitel 5: Samprajanya	Seite 23
5	Kapitel 6: Die Übung von Kṣānti	Seite 33
6	Kapitel 7: Die Übung von Vīrya	Seite 41
7	Kapitel 8: Die Übung von Meditation	Seite 50
8	Kapitel 9: Die Weisheits-Pāramitā;	Seite 61
	Kapitel 10: Widmung	Seite 68
9	Weitere Quellen	Seite 70

Umschlagbild: Evelyn De Morgan Night and Sleep, *Ausschnitt*

## 1. Einführung

*Modul zusammengestellt von Vadanya, ins Deutsche übertragen und überarbeitet von Jnanacandra*

Der Bodhicaryāvatāra von Śāntideva ist eine der einflussreichsten buddhistischen Schriften aller Zeiten. Er beschreibt den Praxisansatz des sogenannten „goldenen Zeitalters des indischen Mahāyāna-Buddhismus“ und seine Lehren bilden die Basis für einen Großteil des tibetischen Buddhismus. Der Dalai Lama sagt, er sei seine Hauptinspiration und er lese jeden Tag daraus. Der *Bodhicaryāvatāra* war die erste buddhistische Schrift, zu der Sangharakshita nach der Gründung des Westlichen Buddhistischen Ordens ein Studienseminar abhielt, und er betrachtete ihn immer als einen der Kerntexte der Triratna-Gemeinschaft. Im ursprünglichen Mitra-Studienkurs war geplant, dass alle Mitras zusätzlich zu Sangharakshitas Vortragsserien den *Bodhicaryāvatāra* studieren sollten.

### Śāntideva und die Ursprünge des Textes

Śāntideva lebte etwa im 8./9. Jahrhundert in Nordindien. Als er diesen Text verfasste, lebte er als Mönch in der großen Klosteruniversität Nālanda. An historischen Fakten ist nicht viel über sein Leben bekannt, außer dass er mindestens ein weiteres Buch verfasste, den *Śikṣā Samuccaya* (Übungshandbuch), eine wissenschaftliche Enzyklopädie. Während der Bodhicaryāvatāra in Versen verfasst wurde, ist der *Śikṣā Samuccaya* ein in Prosa gehaltenes Handbuch für den Pfad, das Zitate aus zahlreichen Mahāyāna Sūtras enthält, von denen viele heute verschollen sind, oder die nur noch in chinesischer oder tibetischer Übersetzung existieren. Wir wissen, dass Śāntideva ein Verehrer von Mañjuṣa war, was auch zu seinem weitreichenden akademischen Wirken passt.

Es gibt eine mythologische Überlieferung von Śāntidevas Leben, die man in Kulanandas Buch *Teachers of Enlightenment* (Windhorse Publications, Birmingham 2000) nachlesen kann. Dieser zufolge hielten seine Mitmönche Śāntideva für faul und unwissend, weil er den ganzen Tag lang schlief; doch praktizierte er die ganze Nacht hindurch, während alle anderen schliefen. Die anderen Mönche gaben ihm den Spitznamen „Mönch der drei Verwirklichungen“ – und erklärten, mit den drei Verwirklichungen seien Essen, Schlafen und Darmentleerung gemeint. Irgendwann forderte man ihn auf, vor den versammelten Mönchen von Nālanda einen Lehrvortrag zu halten, als Posse, um ihn vorzuführen und zu demütigen. Doch anstatt sich zu blamieren und seine Unwissenheit zu beweisen, betrat Śāntideva die Bühne und trug den *Bodhicaryāvatāra* in klangvollen Sanskritversen vor, erhob sich dann in die Luft und verschwand. Es heißt, dass er den Rest seines Lebens unter den ärmsten und benachteiligten Bevölkerungsgruppen verbrachte, wo er den Dharma lehrte und übte.

Der Mythos vom scheinbar faulen Mönch ist eine nette Geschichte, doch angesichts der wissenschaftlichen Tiefe, die sich im *Śikṣā Samuccaya* offenbart, ist es sehr unwahrscheinlich, dass jemand Śāntideva wirklich jemals für solch einen Dummkopf hielt. Was diese Geschichte zum Ausdruck bringen möchte, ist, dass der Bodhicaryāvatāra einer anderen BewusstseinsEbene entstammt, er entspringt außerordentlichen Tiefen der Inspiration und nicht bloß einer Ebene akademischer Gelehrtheit.

*Bodhicaryāvatāra* bedeutet in etwa „Anleitung für den Pfad der Weisheit“ oder „Anleitung für den Pfad zum Erwachen“. Bodhi bedeutet Erwachen oder die Weisheit der Erleuchtung. Caryā bedeutet Pfad oder Weg. Avatāra heißt Anleitung.

In tibetischen Kreisen wird dieser Text manchmal *Bodhisattva Caryā Avatāra* genannt, und das entspricht der üblichen Übersetzung des Titels als „Anleitung für die Lebensweise des Bodhisattva“. Dies beschreibt den Text recht gut – er ist ein Leitfaden für den Übungspfad des Bodhisattva-Lehrlings und beschreibt sowohl, wie innere Motivation und Geistesverfassungen zu kultivieren sind, als auch wie man im alltäglichen Leben handeln soll, um diese Geistesverfassungen zu festigen und zum Ausdruck zu bringen.

## Der Bodhisattva-Pfad

Der Bodhicaryāvatāra ist also ein Leitfaden für den Bodhisattva-Pfad, aber wir sollten diesen nicht als neuen Pfad oder als höheren Pfad betrachten. Der Bodhicaryāvatāra ist eine Neuformulierung des grundlegenden Buddhismus in einer Form, die Altruismus und Fürsorge für andere und für das Wohlergehen der Welt in besonderem Maße hervorhebt. Dies ist nichts wirklich Neues: Wenn wir uns dem frühen Buddhismus zuwenden, sehen wir, dass der Buddha immer wieder betonte, dass wir „... zum Wohl der Vielen, zum Wohl von Menschen und Göttern“ praktizieren sollten, und nicht bloß, um selbst glücklicher und freier zu werden. Dieser altruistische Aspekt wurde möglicherweise nach dem Tod des Buddha eine Zeitlang aus den Augen verloren, bis die Mahāyāna-Buddhisten es für nötig hielten, ihn erneut zu betonen. Im Dharma-Übungskurs für Mitras wird der Bodhisattva-Pfad im mehreren Modulen auf verschiedene Weisen behandelt, insbesondere im Modul *Das Bodhisattva Ideal*.

## Die Sechs Pāramitās und der Aufbau des Textes

Es gibt verschiedene Darlegungen des Bodhisattva-Pfades, doch die einfachste und allgemein anwendbarste ist die der Sechs Pāramitās. Conze zufolge bedeutet „*pāramitā*“ soviel wie „Weg zum anderen Ufer“ oder „Weg zum Jenseitigen“. Man könnte die Pāramitās also als die sechs „transzendenten Praktiken“ bezeichnen oder die sechs „Art und Weisen, uns selbst zu transzendieren“. Aus übersetzungshistorischen Gründen werden sie üblicherweise als „Vollkommenheiten“ bezeichnet, was vielleicht ein bisschen irreführend ist. Der Aufbau des Textes lässt sich in folgender Weise mit den Pāramitās in Übereinstimmung bringen:

- *Kapitel 1–3*: Dāna (Großzügigkeit) – diese Kapitel handeln davon, wie wir eine allgemeine Haltung von Großzügigkeit kultivieren können, indem wir uns den Buddhas, Bodhisattvas und allen Wesen hingeben.
- *Kapitel 4 & 5*: Śīla (Ethik) – hier geht es insbesondere um Achtsamkeit als Grundlage von Ethik.
- *Kapitel 6*: Kṣānti (Geduld)
- *Kapitel 7*: Vīrya (Bemühung, Energie)
- *Kapitel 8*: Dhyaṇa (Meditation)
- *Kapitel 9*: Prajñā (Weisheit)
- *Kapitel 10*: Widmung – diese stellt keinen Teil der Pāramitā-Struktur dar.

Der Text lässt sich auch in zwei Teile einteilen (oder drei, wenn man die Widmung hinzunimmt). In den Kapiteln 1,2 und 3 werden wir durch eine fortschreitende Reihe von Reflexionen und Meditationen geführt, die uns bis zu dem Punkt bringen, an dem wir die Geisteshaltung erleben, die wir benötigen, um uns dem Pfad zu verpflichten: eine Haltung von Selbsthingabe zu den Buddhas und zu allen Wesen. Die Kapitel 2 und 3 bilden die Grundlage unserer Siebenfältigen Pūjā. Die Kapitel 4 bis 9 befassen sich dann damit, wie wir diese Geisteshaltung durch die Art und Weise, wie wir leben, weiterentwickeln und zum Ausdruck bringen.

## Zur Textübersetzung des Bodhicaryāvatāra in diesem Studienmodul

In diesem Kurs verwenden wir eine erheblich gekürzte Version des Textes, die Śāntidevas Hauptaussagen abdeckt, die Sprache der eher akademischeren Übersetzungen klarer macht und Wiederholungen größtenteils streicht. Dabei ging es uns mehr darum, die Relevanz des Textes für heutige Übende herauszuarbeiten, als darum, ihn als Dokument historischen oder akademischen Interesses zu behandeln.

In diesem deutschsprachigen Modul übernahmen wir weitgehend, aber nicht eins-zu-eins die von Vandanya für das englischsprachige Modul vorgenommenen Kürzungen. Dabei werden viele Verse ganz ausgelassen, andere gekürzt und wieder andere zusammengeführt. Die Übersetzung erfolgte möglichst nah am Sanskrit-Original, aber dennoch so gut wie möglich in zeitgemäßer und verständlicher Sprache. Die Textgrundlage für unsere Übersetzung bildeten zwei Übersetzungen aus dem Sanskrit: Die von Kate

Crosby und Andrew Skilton ins Englische, und die von Ernst Steinkellner ins Deutsche (detaillierte Literaturangaben weiter unten). Wo Fragen zur Übersetzung auftauchten, bezogen wir auch die deutsche Übersetzung von Christof Spitz aus dem Tibetischen ein.

Die im Text oft verwendeten männlichen Personalpronomen (z.B. „Sobald er dieses Streben ergreift...“) haben wir als generische Maskulina aufgefasst und entsprechend meist geschlechtsneutral mit „man“ oder „wir“ übersetzt. Wenn es hingegen „ich“ heißt, ist dies aus dem Original übernommen, denn Śāntideva wählt sehr oft diese ganz persönliche Sprache. Wenn Bodhisattvas als „Söhne des Buddha“ bezeichnet werden, haben wir dies, wie viele andere Übersetzer auch, um die Töchter ergänzt oder einfach das Wort „Bodhisattva“ verwendet, denn natürlich können Bodhisattvas ebenso gut weiblich sein. Andere Übersetzende lösen dieses Problem z.B. indem sie von „Nachkommen des Buddha“ oder „Kinder des Buddha“ sprechen, was wir weniger schön fanden. Grundsätzlich hilft es, wenn man im Sinn behält, dass Śāntideva diesen Text in Nālanda, also für ein vermutlich nahezu durchgehend männliches Publikum verfasst hat.

Um den Aufbau des Textes zu verdeutlichen, wurden kursiv gekennzeichnete Überschriften in den Text eingefügt.

### **Zum Ablauf dieses Studienmoduls**

Das Material für jede Woche umfasst eine Einführung in das bzw. die jeweiligen Kapitel, den Text selbst, und schließlich einen Teil „Kommentar und Fragen“, in dem der Text zum Lesen und Besprechen in kleinere Abschnitte eingeteilt wird und zu jedem Abschnitt Anmerkungen und Fragen angeboten werden. Wir schlagen vor, dass die Gruppe diesen Kommentar verwendet, um ihre Diskussion zu strukturieren. Man kann zum Beispiel jedes dieser kurzen Textstücke laut lesen, und dann direkt die in dem jeweiligen Abschnitt auftauchenden Punkte besprechen, wobei die Fragen eine Hilfestellung bieten können. Oder man kann zu Beginn erst einmal den gesamten Text am Stück laut lesen und erst danach zu einer abschnittweisen Betrachtung des Textes übergehen.

Um in den Bodhicaryāvatāra wirklich einzutauchen und seine tiefgreifende Botschaft aufnehmen zu können, empfehlen wir dir, den Text immer und immer wieder als Teil deiner täglichen Übung zu lesen.

Außerdem empfehlen wir ausdrücklich, dass du dir zusätzlich zu der hier vorliegenden gekürzten Textfassung eine ungekürzte Textausgabe anschaffst und darin liest. Für alle, die es mit ihrer Praxis ernst meinen, ist dies eine Anschaffung fürs Leben und lohnt sich also zweifellos! Fast alle derzeit erhältlichen Übersetzungen ins Deutsche basieren auf der tibetischen Version des Bodhicaryāvatāra. Diese hat in einigen Kapiteln einen Vers mehr oder weniger als das Sanskrit-Original und weicht gelegentlich auch inhaltlich davon ab. Wundere dich also nicht über kleinere Diskrepanzen, wenn du verschiedene Übersetzungen vergleichst. Sie sind einfach das Ergebnis von unzähligen Generationen von Übenden, die diesen Text in ihrer Praxis verwendeten und ihn unweigerlich manchmal etwas unterschiedlich auslegten. An der kraftvollen Botschaft und den Grundaussagen Śāntidevas ändert dies aber nichts.

Als Zeitablauf für dieses Modul schlagen wir folgendes vor (obwohl deine Studienleitung dies vielleicht aus guten Gründen anders handhaben möchte):

- Woche 1 – Allgemeine Einführung, sowie Kapitel 1
- Woche 2 – Kapitel 2 & 3
- Woche 3 – Kapitel 2 & 3, plus Pūjā
- Woche 4 – Kapitel 4 & 5
- Woche 5 – Kapitel 6
- Woche 6 – Kapitel 7
- Woche 7 – Kapitel 8
- Woche 8 – Kapitel 9, und Kapitel 10 Widmung

## Ungekürzte Textausgaben

Als ungekürzte Textausgaben empfehlen wir folgende Übersetzungen:

- Cate Crosby und Andrew Skilton – Englisch, mit Einführung in jedes Kapitel und Kommentaren zu einzelnen Versen:  
*The Bodhicaryāvatāra – A Guide to the Buddhist Path to Awakening*, Kate Crosby and Andrew Skilton (translators), Windhorse Publications, Birmingham, 2002.  
<http://www.windhorsepublications.com/product/the-bodhicaryavatara-a-guide-to-the-buddhist-path-of-awakening/>
- Ernst Steinkellner – deutsch, sehr textnah und dennoch recht gut leserlich. Leider nur noch antiquarisch erhältlich:  
*Shantideva: Der Weg des Leben zur Erleuchtung. Das Bodhicaryavatara*. Übersetzt von Ernst Steinkellner. (Diederichs Gelbe Reihe). Aktualisierte Neuauflage, Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München 2005.
- Christof Spitz – deutsch, basierend auf dem Tibetischen, textnah und gut leserlich. Derzeit nur als pdf im Internet zu finden:  
*Śāntideva: Anleitung auf dem Weg zum Erwachen*. Übersetzt von Christof Spitz. Hamburg 2014.  
[http://www.dalailama-hamburg.de/fileadmin/user\\_upload/texte/bca-deutsch-dl2014-a5.pdf](http://www.dalailama-hamburg.de/fileadmin/user_upload/texte/bca-deutsch-dl2014-a5.pdf)

Weitere Textausgaben:

*Leitfaden für die Lebensweise eines Bodhisattvas. Wie man ein sinnvolles und selbstloses Leben genießt.* Übersetzung aus dem Tibetischen ins Englische Neil Elliott und Geshe Kelsang Gyatso, Übersetzung aus dem Englischen ins Deutsche von Andrea Schumacher. Tharpa Verlag, 2. Auflage, Berlin 2015. (Recht gut leserlich, aber oft ziemlich lose und interpretativ übersetzt.)

*Shantideva: Anleitung zum Leben als Bodhisattva (Bodhicaryāvatāra)*. Aus dem Sanskrit von Richard Schmidt. Angkor Verlag, Frankfurt 2005. (Diese deutsche Übersetzung erschien ursprünglich 1923 und verwendet eine entsprechend altertümliche Sprache. Sie wird vom Angkor-Verlag auch kostenlos als pdf zur Verfügung gestellt unter <https://docs.google.com/file/d/0B7mxGepKrr8IdjhMRzF5OTNVS0k>)

Hinweise auf weiterführendes Material findest du im Anhang.

## Kapitel 1: Der Nutzen von Bodhicitta

### Einführung

Das erste Kapitel des *Bodhicaryāvatāra* heißt *Bodhicittānuśaṃsaḥ* oder „Lobpreis des Bodhicitta“. Es ist eine Reflexion darüber, welche großen Vorteile es hätte, die Geisteshaltung einzunehmen, die der Bodhisattva-Pfad entwickelt und zum Ausdruck bringen will. Dies ist ein logischer Ausgangspunkt, denn der erste Schritt, um etwas zu erlangen, liegt darin, es wirklich zu wollen; und der erste Schritt, um etwas wirklich zu wollen, besteht darin, dessen Vorteile zu erkennen. Also beginnt Śāntideva genau hier – indem er uns hilft zu begreifen, wie phantastisch es wäre, die Haltung und den Geist einzunehmen, der einen Bodhisattva motiviert – mit anderen Worten: das Bodhicitta.

### Was ist das Bodhicitta?

Bodhicitta bedeutet wortwörtlich in etwa „Weisheits-Geist“ oder „erwachendes Herz“. (*Bodhi* bedeutet die Weisheit der Erleuchtung oder Erwecken; *citta* bedeutet Herz/Geist.) In der Siebenfältigen Pūjā übersetzen wir den Begriff mit „Erleuchtungsstreben“ (im Englischen „Wille zur Erleuchtung“), was seinen willentlichen Aspekt hervorhebt. Bodhicitta wird oft beschrieben als der Wille, Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen zu erlangen. Es ist der Geist, die Geisteshaltung und Einstellung des Bodhisattva und die treibende Kraft auf dem Pfad des Bodhisattva. Sangharakshita umschreibt es als transpersonale Kraft, die im Universum wirkt, die kein Einzelner „besitzen“ oder erlangen kann, aber für die wir uns öffnen können, nach der wir uns ausrichten können, und der wir erlauben können, durch uns zu wirken.

Der Begriff „Bodhicitta“ bezieht sich nicht auf etwas grundlegend Neues in der buddhistischen Tradition, was das Mahāyāna erfunden hätte. Wie bereits erwähnt, ermahnte der Buddha seine Anhängerinnen und Anhänger mehrfach „zum Wohle der Vielen“ zu praktizieren und lebte dies in seinem eigenen Leben vor. Sangharakshita beschreibt das Bodhicitta als den altruistischen Aspekt von Zufluchtnahme. Er sagt, dieser Aspekt sei essenziell und dass „es so etwas wie individualistisches Erwecken nicht gibt“. Einsicht besteht darin, zu sehen, dass es kein abgetrenntes Selbst gibt, und so unsere Verbundenheit mit anderen Wesen zu erkennen, so dass Weisheit und Altruismus zwei Seiten derselben Medaille sind.

Da das Bodhicitta der altruistische Aspekt von Zufluchtnahme ist, kann man es auf unterschiedlichen Ebenen erfahren, ebenso wie die anderen Aspekte von Zufluchtnahme. Obwohl Sangharakshita das vollkommen entfaltete Bodhicitta als außerordentliche spirituelle Erfahrung beschreibt, können wir es auch auf der „wirksamen“ und „provisorischen“ Ebene erleben und erfahren damit eine entsprechend schwächere Version des im Text beschriebenen Nutzens. Wäre dies nicht so, dann würde sich der *Bodhicaryāvatāra* an Wesen anderer Ebenen als unserer richten, und dann ließe er sich auf unsere spirituelle Praxis nicht anwenden. Es hätte dann für uns wenig Sinn ihn zu studieren. Doch Śāntideva stellt klar, dass der Text sich nicht nur an spirituelle Superheldinnen und -helden richtet, sondern auch an Menschen, die all die Schwierigkeiten mit dem spirituellen Leben erfahren, die auch wir kennen. Auf unserer Ebene erleben wir das Bodhicitta vermutlich eher als eine altruistische, auf andere bezogene Motivation, den Dharma zu üben und uns in den Dienst des Dharma und des Sangha zu stellen, denn als ein kosmischer Wille, der durch uns hindurch wirkt!

## TEXT

### Kapitel 1: Der Nutzen des Bodhicitta

Ich verneige mich respektvoll vor den Buddhas, dem Dharma und den edlen Söhnen [und Töchtern] der Sugatas und vor allen, die der Verehrung wert sind. Kurz und in Übereinstimmung mit den Schriften will ich beschreiben, wie man den Übungspfad der Buddha-Nachkommen erlernt. [1]

Ich habe hier nichts Neues zu sagen, bin in der Komposition nicht gewandt und bilde mir daher gar nicht ein, [hiermit] anderen zu nutzen. Um meinen eigenen Geist zu durchtränken, habe ich dies verfasst. [2]

Diese günstige Gelegenheit ist außerordentlich selten. Hat man sie einmal angetroffen, führt sie zum Wohlergehen der Menschheit. Vergeudet man diese Chance, wann wird sich dieses Zusammentreffen [günstiger Umstände] wieder ergeben? [4]

Wie ein Blitz in dunkler, wolkenverhangener Nacht einen Augenblick lang alles erhellt, so wendet sich durch die Kraft des Buddha der weltliche Geist manchmal für einen Augenblick dem Heilsamen zu. Doch die Kraft des Guten ist stets schwach, stark hingegen ist die Kraft des Bösen und schrecklich. Welche andere Kraft könnte es bezwingen, gäbe es nicht das Bodhicitta? [5, 6]

In äonenlanger Kontemplation erkannten die großen Weisen, dass dies der Segen ist, der den unermesslich vielen Wesen tiefste Freude und Glückseligkeit verleiht. Wer die hundertfachen Leiden der bedingten Existenz transzendieren will, wer die Wesen von ihrem Kummer befreien will, und wer vielfältige Freuden erfahren will, darf das Bodhicitta niemals aufgeben. [7, 8]

Wenn das Bodhicitta in einem entsteht, der im Kerker zyklischer Existenz gefangen und schwach ist, wird dieser sogleich als Sohn der Sugatas gepriesen und von Göttern und Menschen verehrt. [9]

Es ergreift dieses armselige Gebilde [des Körpers] und verwandelt es in die kostbare Gestalt des Buddhajuwels. Ergreife das Bodhicitta, dieses machtvolle Heilselixier, ganz fest. [10]

Wie die Bananenstaude, so tragen alle anderen guten Dinge eine Zeitlang Frucht und sterben dann ab. Doch das Bodhicitta welkt nicht und trägt weiter Früchte. Es schützt uns wie ein Held sofort vor großer Gefahr. Warum suchen die unwissenden Wesen nicht Zuflucht in ihm? Wie ein gewaltiges Feuer der Endzeit verbrennt es augenblicklich alles Übel. [12–14]

Zwei Arten des Bodhicitta gibt es: den zum Erwachen entschlossenen Geist und den schon auf dem Weg zum Erwachen befindlichen Geist. Der Unterschied ist wie der zwischen einem, der auf Reisen gehen möchte, und dem, der schon unterwegs ist. [15, 16]

Im Kreislauf der Existenzen trägt schon der Entschluss zum Erwachen große Frucht, doch ist dies nichts im Vergleich zum ununterbrochenen Strom von Verdiensten für den, der diesen Entschluss umsetzt. Sobald wir dieses Streben unwiderruflich auf die Befreiung aller Wesen richten, fließt uns ein kontinuierlicher Strom von Verdiensten zu, selbst wenn wir schlafen oder abgelenkt sind. [17–19]

Schon einer, der hilfsbereit denkt: „Möge ich die Kopfschmerzen der Wesen heilen“, erwirbt unermesslich viele Verdienste. Um wieviel mehr dann derjenige, der das beispiellose Leid jedes einzelnen Wesens beseitigen will? Wessen Mutter, wessen Vater hatte je solch ein Verlangen für sein Wohlergehen? Nicht einmal im Traum und zu ihrem eigenen Nutzen haben diese Wesen solch einen Wunsch gehegt. Wie sollten sie ihn dann für andere hegen? [21–24]

Wie kann solch ein Wesen entstehen, solch ein wunderbares Juwel, das sich mehr um das Wohl der Anderen sorgt, als diese es für sich selbst tun? Dieses Geistjuwel, dieser Same reinen Glücks für die Welt und das Heilmittel für die Leiden der Welt – wie könnte man seine Verdienste ermessen? [24–26]

In der Hoffnung, dem Leid zu entfliehen, rennen die Wesen geradewegs in das Leiden hinein. Aus dem Wunsch nach Glück zerstören sie aus Verblendung ihr eigenes Glück, als wären sie ihr eigener Feind. [28]

Doch das Bodhicitta verleiht wahres Glück, es lindert alles Leid und vertreibt die Verblendung. Es ist der beste Lehrer und der beste Freund. [29, 30]

Ich verneige mich vor jenen, in denen dieses kostbare Geistjuwel entstanden ist; Ich nehme Zuflucht zu diesen Quellen des Glücks, die selbst jenen Freude bringen, die ihnen schaden. [36]

## KOMMENTAR UND FRAGEN

### Kapitel 1: Der Nutzen des Bodhicitta

Ich verneige mich respektvoll vor den Buddhas, dem Dharma und den edlen Söhnen und Töchtern der Sugatas und vor allen, die der Verehrung wert sind. Kurz und in Übereinstimmung mit den Schriften will ich beschreiben, wie man den Übungspfad der Buddha-Nachkommen erlernt.[1]

Ich habe hier nichts Neues zu sagen, bin in der Komposition nicht gewandt und bilde mir daher gar nicht ein, [hiermit] anderen zu nutzen. Um meinen eigenen Geist zu durchtränken, habe ich dies verfasst. [2]

**Frage:** Śāntideva beginnt, indem er sich verneigt und sich als Autor bescheiden zurücknimmt. Warum tut er das?

Diese günstige Gelegenheit ist außerordentlich selten. Hat man sie einmal angetroffen, führt sie zum Wohlergehen der Menschheit. Vergeudet man diese Chance, wann wird sich dieses Zusammentreffen [günstiger Umstände] wieder ergeben? [4]

Um uns zu motivieren und zu ernsthafter Praxis anzuspornen, erinnert uns Śāntideva daran, dass wir eine außerordentlich seltene „günstige Gelegenheit“ haben. Im Gegensatz zu der überwältigenden Mehrheit der Lebewesen im Universum haben wir das, was nötig ist, um etwas wirklich Sinnvolles mit unserem Leben zu machen. Die traditionelle Aufzählung der Bedingungen, die nötig sind, um den Dharma üben und so ein sinnerfülltes Leben zu führen, schließt folgendes ein:

- Als Mensch geboren zu werden.
- Körperlich und geistig gesund genug zu sein, um praktizieren zu können.
- In einem zivilisierten Land geboren zu werden.
- Zu einer Zeit und an einem Ort zu leben, wo ein Buddha erschienen ist, der Dharma zur Verfügung steht und ein Sangha existiert.
- Genug Ressourcen und Freiräume zu haben, um Zeit und Energie für die Praxis aufbringen zu können.
- Genug „Verdienste“ zu haben, so dass wir dem Dharma und Sangha begegnen.
- Genug Vertrauen zu haben (auch durch Verdienste aus früherer Zeit), um auf die Lehren positiv ansprechen zu können.
- Nicht so konditioniert zu sein, dass wir an falschen Ansichten derart festklammern, dass wir den Dharma nicht annehmen können.

**Frage:** Empfindest du es als Glück, in der Lage zu sein, den Dharma praktizieren zu können? In welcher Hinsicht ist unsere derzeitige Situation eine günstige, im Vergleich zu Menschen, die zu anderen Zeiten lebten oder an anderen Orten leben?

Wie ein Blitz in dunkler, wolkenverhangener Nacht einen Augenblick lang alles erhellt, so wendet sich durch die Kraft des Buddha der weltliche Geist manchmal für einen Augenblick dem Heilsamen zu. Doch die Kraft des Guten ist stets schwach, stark hingegen ist die Kraft des Bösen und schrecklich. Welche andere Kraft könnte es bezwingen, gäbe es nicht das Bodhicitta? [5, 6]

Das Wort, das hier mit „Böses“ (und an späteren Stellen gelegentlich mit „Übel“) übersetzt wird, ist *pāpa*. Anders als die emotional nüchternen Begriffe *kuśala/akuśala*, die meist als heilsam/unheilsam, hilfreich/schädlich oder tauglich/untauglich übersetzt werden, verwendet Śāntideva im Bodhicaryāvatāra oft das weniger präzise, aber emotional viel eindringlichere Wort *pāpa*. Dies tut er, weil er uns aufrütteln will, es geht ihm hier nicht um eine genaue Darlegung buddhistischer Ethik, sondern darum, uns mit allem Nachdruck zum Praktizieren zu motivieren.

**Frage:** Ist die Kraft des Guten wirklich schwach, und ist die Kraft des „Bösen“ oder des Unheilsamen stark?

In äonenlanger Kontemplation erkannten die großen Weisen, dass dies der Segen ist, der den unermesslich vielen Wesen tiefste Freude und Glückseligkeit verleiht. Wer die hundertfachen Leiden der bedingten Existenz transzendieren will, wer die Wesen von ihrem Kummer befreien will, und wer vielfältige Freuden erfahren will, darf das Bodhicitta niemals aufgeben. [7, 8]

**Frage:** Inwiefern kann selbstloser zu sein uns Freude bringen?

Wenn das Bodhicitta in einem entsteht, der im Kerker zyklischer Existenz gefangen und schwach ist, wird dieser sogleich als Sohn der Sugatas gepriesen und von Göttern und Menschen verehrt. [9]

**Frage:** Kannst du mit der Vorstellung von bedingter Existenz als Kerker etwas anfangen? Empfindest du so etwas wie Sehnsucht nach Befreiung?

Es ergreift dieses armselige Gebilde [des Körpers] und verwandelt es in die kostbare Gestalt des Buddhajuwels. Ergreife das Bodhicitta, dieses machtvolle Heilselixier, ganz fest. [10]

Wie die Bananenstaude, so tragen alle anderen guten Dinge eine Zeitlang Frucht und sterben dann ab. Doch das Bodhicitta welkt nicht und trägt weiter Früchte. Es schützt uns wie ein Held sofort vor großer Gefahr. Warum suchen die unwissenden Wesen nicht Zuflucht in ihm? Wie ein gewaltiges Feuer der Endzeit verbrennt es augenblicklich alles Übel. [12–14]

Śāntideva sagt uns hier, dass das Bodhicitta, sobald wir es als unsere grundlegende Haltung angenommen haben, anfängt uns zu verwandeln, so wie es vom Stein der Weisen der Alchemisten hieß, er würde gewöhnliches Metall in Gold verwandeln.

**Frage:** Spricht dich dieses Bild an?

**Frage:** Was meint Śāntideva damit, wenn er behauptet, alle anderen guten Dinge seien wie die Bananenstaude?

**Frage:** Wie sollte das Bodhicitta uns „wie ein Held“ beschützen? Wie kann es alles Übel verbrennen?

Zwei Arten des Bodhicitta gibt es: den zum Erwachen entschlossenen Geist und den schon auf dem Weg zum Erwachen befindlichen Geist. Der Unterschied ist wie der zwischen einem, der auf Reisen gehen möchte, und dem, der schon unterwegs ist. [15, 16]

Im Kreislauf der Existenzen trägt schon der Entschluss zum Erwachen große Frucht, doch ist dies nichts im Vergleich zum ununterbrochenen Strom von Verdiensten für den, der diesen Entschluss umsetzt. Sobald wir dieses Streben unwiderruflich auf die Befreiung aller Wesen richten, fließt uns ein kontinuierlicher Strom von Verdiensten zu, selbst wenn wir schlafen oder abgelenkt sind. [17–19]

**Frage:** Wieso sollte schon der bloße Entschluss, die bloße Absicht zu erwachen, etwas nutzen?

Schon einer, der hilfsbereit denkt: „Möge ich die Kopfschmerzen der Wesen heilen“, erwirbt unermesslich viele Verdienste. Um wieviel mehr dann derjenige, der das beispiellose Leid jedes einzelnen Wesens beseitigen will? Wessen Mutter, wessen Vater hatte je solch ein Verlangen für sein Wohlergehen? Nicht einmal im Traum und zu ihrem eigenen Nutzen haben diese Wesen solch einen Wunsch gehegt. Wie sollten sie ihn dann für andere hegen? [21–24]

Wie kann solch ein Wesen entstehen, solch ein wunderbares Juwel, das sich mehr um das Wohl der Anderen sorgt, als diese es für sich selbst tun? Dieses Geistjuwel, dieser Same reinen Glücks für die Welt und das Heilmittel für die Leiden der Welt – wie könnte man seine Verdienste ermessen? [24–26]

**Frage:** Durch diese Zeilen schwingt eine Haltung des tiefen Staunens hindurch. Wieso beschreibt Śāntideva die Entstehung des Bodhicitta als etwas Erstaunliches, fast wie ein Wunder?

In der Hoffnung, dem Leid zu entfliehen, rennen die Wesen geradewegs in das Leiden hinein. Aus dem Wunsch nach Glück zerstören sie aus Verblendung ihr eigenes Glück, als wären sie ihr eigener Feind. [28]

**Frage:** Auf welche Weisen „rennen wir geradewegs in das Leiden hinein“ und zerstören unser eigenes Glück?

Doch das Bodhicitta verleiht wahres Glück, es lindert alles Leid und vertreibt die Verblendung. Es ist der beste Lehrer und der beste Freund. [29, 30]

**Frage:** Warum sollte das Bodhicitta „Verblendung vertreiben“?

Ich verneige mich vor jenen, in denen dieses kostbare Geistjuwel entstanden ist; Ich nehme Zuflucht zu diesen Quellen des Glücks, die selbst jenen Freude bringen, die ihnen schaden. [36]

## Kapitel 2: Eingeständnis; Kapitel 3: Hervorbringung des Bodhicitta; Siebenfältige Pūjā

### Einführung

Die Kapitel 2 und 3 des Bodhicaryāvatāra bilden die Grundlage für unsere Siebenfältige Pūjā. Śāntideva hat die Siebenfältige Pūjā nicht erfunden – schon im (früheren) *Avataṃsaka Sūtra* findet sich eine Version davon – doch die Worte, die wir bei Triratna üblicherweise verwenden, entstammen einer Übersetzung des Bodhicaryāvatāra.

In diesen Kapiteln folgt Śāntideva mehr oder weniger der Struktur der Siebenfältigen Pūjā, aber er hält sich nicht sehr strikt daran – er schmückt aus und vermischt gelegentlich verschiedene Abschnitte. So fallen zum Beispiel Eingeständnis und Zufluchtnahme sehr ausführlich aus und werden miteinander vermischt, und sie sind mit einer langen Reflexion über Tod verbunden, während andere Abschnitte nur aus ein bis zwei Versen bestehen.

Der Zweck dieser beiden Kapitel (und der Siebenfältigen Pūjā) ist es, eine Geistesverfassung zu entwickeln, in der wir uns für das Bodhicitta öffnen und uns dem Bodhisattva-Pfad verpflichten. Im Kapitel 1 reflektierten wir über die großen Vorteile einer solchen Haltung, um dadurch *chanda* hervorzubringen, starkes Verlangen und Enthusiasmus.

Man kann die Kapitel 1 bis 3 als der Abschnitt von *dāna* innerhalb der Struktur der Sechs Pāramitās betrachtet, denn es geht in ihnen darum, eine Haltung der Selbsthingabe zu entwickeln – wir geben *uns selbst*. Wir sind noch nicht imstande dies ganz und gar zu tun, und darum ist die Pūjā wie eine Art Theaterprobe, eine Übung, die, wenn wir sie nur oft genug mit ausreichend Intensität wiederholen, irgendwann dazu führen wird, dass diese Haltung völliger Selbsthingabe echt wird.

Im *Bodhicaryāvatāra* kommt der Hauptabschnitt zu Zufluchtnahme erst nach dem Eingeständnis, denn Śāntideva betrachtet das Bereuen schädlicher Taten aus der Vergangenheit offenbar als wichtige Motivation dafür, uns ganz den Drei Juwelen zu verpflichten. Im ungekürzten Text erscheint vor dem Eingeständnis-Abschnitt nur ein einziger Vers zu Zufluchtnahme. Die übrigen findet man eingestreut zwischen langen Passagen des Eingeständnisses und der Reflexion über Tod.

Vergleichende Textanalysen unterschiedlicher erhaltener Versionen des Bodhicaryāvatāra lassen übrigens darauf schließen, dass die Kapitel 2 und 3 ursprünglich ein einziges Kapitel bildeten.

### TEXT

#### Kapitel 2 – Eingeständnis

##### *Verehrung, Gaben und Niederwerfungen*

Um das kostbare Bodhicitta, dieses Geistjuwel, ganz zu ergreifen, bringe ich den Buddhas Verehrung dar, und dem erhabenen Dharma, und den Söhnen und Töchtern des Buddha, die Ozeane der Tugend sind.  
[1]

Indem ich sie mir im Geiste vorstelle, bringe ich alle Blumen der Welt dar, alle Früchte und alle Heilkräuter. Ich bringe klare, erfrischende Gewässer dar, Berge aus Edelstein, die stillen Wälder und die wunderschön einsamen Orte. Ich bringe reich blühende Zweige dar, Bäume, die sich unter der Last der Früchte biegen, ich bringe lotusbedeckte Seen dar, wo der Ruf der wilden Gänse das Herz verzaubert.  
[2–6]

Ich gebe mich selbst ganz und gar den Buddhas und ihren Söhnen und Töchtern hin. Ergreift Besitz von mir, erhabene Wesen – von Ehrerbietung erfüllt stelle ich mich in euren Dienst. [8]

Von euch in Besitz genommen, bin ich frei von Furcht. Ich arbeite für das Wohl aller. Ich lasse Übles hinter mir und begehe in Zukunft nichts Übles mehr. [9]

In duftenden Badehäusern mit perlenbesetzten Baldachinen, herrlichen Edelsteinsäulen und Mosaikböden aus klarstem Kristall bereite ich den Tathāgathas und den Bodhisattvas ein Bad in herrlich wohlriechendem, blütenbestreuten Wasser, begleitet vom Klang von Liedern und Musik. Mit kostbaren Tüchern trockne ich sie und kleide sie in farbenprächtige, duftende Gewänder. Ich schmücke sie mit auserlesenem Geschmeide. Mit kostbarstem Parfüm salbe ich ihre Körper, die leuchten wie poliertes Gold. [10–14]

Ich schmücke sie mit schön arrangierten Blumengirlanden und hülle sie in Wolken von angenehm aromatischem Räucherwerk. Ich bringe ihnen vielerlei Getränke und Speisen dar. Ich schenke ihnen juwelengeschmückte Lampen auf goldenen Lotusblüten, und auf den parfümbesprenkten Mosaikboden streue ich schöne Blütenblätter. [15–17]

Jenen, deren Wesen maitrī ist, schenke ich wolkengleiche Paläste im Himmel, in denen bezaubernde Lobgesänge erklingen. Mögen auf alle Schreine und Bildnisse und auf alle Juwelen des wahren Dharma Blüten und andere Gaben herabregnen. [18, 21]

So viele Atome es im Universum gibt, so oft werfe ich mich vor den Buddhas der drei Zeiten nieder, und vor dem Dharma, und vor der erhabenen Gemeinschaft. Ich verneige mich vor allen Schreinen und vor allen mit den Bodhisattvas verbundenen Orten. Ich verneige mich vor meinen Lehrern und vor spirituell Übenden, die der Verehrung würdig sind. [24, 25]

#### *Eingeständnis und Zufluchtnahme*

Mit gefalteten Händen wende ich mich an die Buddhas in allen Richtungen und an die Bodhisattvas großen Mitgefühls und erkläre: Seit anfangsloser Zeit im Daseinskreislauf und auch in meinem jetzigen Leben habe ich Böses getan oder veranlasst und habe mich, von Verblendung geleitet, zu meinem eigenen Schaden daran erfreut. Dies gestehe ich voller Reue ein. Alle schädlichen Handlungen, die ich hochmütig mit Körper, Rede und Geist gegenüber den Drei Juwelen, den Eltern oder anderen begangen habe: Ich gestehe es alles ein. [27–31]

Wie kann ich dem entfliehen? Ihr Weltenführer, rettet mich schnell, so dass der Tod mich nicht ereilt, bevor ich mein Übel ausgemerzt habe! [32, 33]

Jetzt nehme ich Zuflucht zu den mächtigen Beschützern der Welt, den Siegern, die alle Angst vernichten. Aus ganzem Herzen nehme ich Zuflucht zum Dharma, den sie verwirklicht haben und der die Gefahren der zyklischen Existenzen zerstört, und zur Gemeinschaft der Bodhisattvas. [48, 49]

Ich gebe mich Samantabhadra hin, ich gebe mich Mañjuṣa hin, an den von Mitgefühl erfüllten Avalokiteśvara richte ich meinen Hilferuf und bitte ihn um Schutz. Von ganzem Herzen nach Befreiung strebend rufe ich Kṣitigarbha an. Ich verneige mich vor Vajrapāṇi – bei seinem Anblick fliehen die Boten des Todes zitternd in alle Richtungen! [50–53]

Euren Rat habe ich übergangen. Nun erkenne ich die Gefahr und nehme erschrocken zu euch Zuflucht. Selbst jemand, der eine gewöhnliche Krankheit fürchtet, würde den Rat des Arztes nicht ignorieren. Hier aber geht es um die vierhundertundvier Krankheiten, von denen schon eine genügt, ganz Jambudvīpa auszulöschen, und für die kein Heilmittel bekannt ist. Ich aber ignoriere den Rat des allwissenden Arztes. Kennt meine Dummheit denn gar keine Grenzen? [54–57]

Wenn ich schon am Rand einer gewöhnlichen Klippe äußerste Vorsicht walten lasse, um wieviel mehr, wenn ich an einem Abgrund stehe, der durch lange Zeiten hindurch tausende Meilen in die Tiefe stürzt? Auch wenn der Tod nicht heute kommt, ist meine Selbstgefälligkeit unangebracht. Denn der Zeitpunkt des Todes kommt unweigerlich näher. Wieso glaube ich, ich käme ungeschoren davon? Wie soll ich dem entfliehen? Es ist sicher, dass ich sterben werde. Wie kann mein Geist ruhig bleiben? [58–60]

Stattdessen sollte ich mir Tag und Nacht nur dies vor Augen halten: dass Schlechtes immer zu Leiden führt. Wie kann ich mich davon befreien? [63]

Was immer ich verblendeter Narr an Bösem angehäuft habe, dies gestehe ich alles ein und stehe hier vor den Beschützern, mit respektvoll gefalteten Händen, voller Angst vor dem Leiden. Mögen die Führer meine Verfehlung als Fehler annehmen. Sie ist nicht gut, ihr Beschützer. Ich will es nicht wieder tun. [64–66]

### **Kapitel 3 – Hervorbringung des Bodhicitta**

#### *Lob des Guten*

Voller Freude preise ich das Gute, das alle Wesen vollbracht haben, und das sie aus schlechten Daseinsformen befreit. Ich preise die Befreiung der Wesen aus den Leiden zyklischer Existenz. Ich preise die Natur der Bodhisattvas und Buddhas. Ich preise ihr Streben nach Erwachen, sie sind wie Ozeane des Guten, die allen Wesen Glück bringen und für das Wohl aller Wesen wirken. [1-3]

#### *Bitte um Belehrung*

Mit respektvoll gefalteten Händen bitte ich die Buddhas in allen Himmelsrichtungen, das Licht des Dharma leuchten zu lassen, für alle, die durch das Dunkel der Verblendung ins Leiden gestürzt sind. Mit respektvoll gefalteten Händen bitte ich die Sieger, die ins Nirvāna eintreten möchten: Bitte bleibt für endlose Zeiten und lasst diese Welt nicht in Blindheit zurück! [4, 5]

#### *Abgabe der Verdienste und Selbsthingabe*

Möge ich durch die Verdienste, die ich durch diese Handlungen erworben habe, das Leid aller Wesen zur Ruhe bringen. Ohne jedes Bedauern gebe ich meine Körper, meine Güter und all mein Gutes, das ich in den drei Zeiten erworben habe, zum Wohle aller Wesen hin. [6, 10]

Erleuchtung ist das Loslassen von allem, und Erleuchtung ist, wonach mein Herz strebt. Wenn ich doch alles loslassen muss, ist es besser, es den Wesen zu geben. [11]

Diesen Körper übergebe ich allen Wesen, mögen sie damit tun, was sie wollen. Ob sie ihn schlagen, beschimpfen, ob sie damit spielen oder ihn verhöhnen. Ich habe ihnen diesen Körper gegeben. Was geht es mich also an? Doch möge ihnen dadurch niemals Leid geschehen. Sollten sie sich über mich ärgern, so möge selbst das ihnen Nutzen bringen. Ob sie mich falsch beschuldigen, mir schaden oder mich herabsetzen: Mögen sie alle am Erwachen teilhaben! [12–16]

Ich bin die Medizin für die Kranken. Möge ich Arzt und Pfleger sein, bis die Krankheit nicht wiederkehrt. Möge ich Nahrung für die Hungrigen sein und ein unerschöpflicher Schatz für die Armen. Möge ich den Schutzlosen ein Beschützer sein, den Reisenden ein Führer und ein Boot für die, die zum anderen Ufer möchten. Möge ich ein Licht sein für jene, die Licht brauchen, ein Bett für alle, die müde sind. Möge ich ein Diener für alle Wesen sein. [7–9, 17, 18]

Genauso wie die Erde und die anderen Elemente den zahllosen Wesen im grenzenlosen Raum in vielfacher Weise nützlich sind, so möge auch ich in vielfacher Weise allen Wesen von Nutzen sein, bis alle befreit sind. [20, 21]

#### *Selbstverpflichtung und Freudenfest*

Ebenso wie die Buddhas vor mir das Bodhicitta hervorbrachten, ebenso wie sie sich in der Bodhisattva-Schulung übten, so will auch ich zum Wohle der Welt das Bodhicitta hervorbringen. Nun werde auch ich mich in den Übungsvorsätzen schulen. [22, 23]

Heute trägt meine Geburt Frucht. Mein menschliches Leben hat Sinn erlangt. Heute wurde ich in die Familie des Buddha geboren. Nun bin ich ein Sohn/eine Tochter des Buddha. Von nun an muss ich mich meiner Familie entsprechend verhalten, damit dieser kein Makel entsteht. [25, 26]

Wie ein Blinder in einem Abfallhaufen ein Juwel finden kann, so ist in mir, ich weiß nicht wie, dieses Bodhicitta erschienen. [27]

Dies ist das Lebenselixir, das den Tod vernichtet. Dies ist der unermessliche Schatz, der alle Armut beendet. Dies ist die beste Medizin, die die Krankheit der Welt heilt, der schutzspendende Baum, unter dem die auf der Straße der Existenzen ermatteten Wesen sich ausruhen können. Dies ist die für alle Reisenden offene Brücke, um die schlechten Daseinsformen zu überqueren. [28-30]

Dies ist der Mond des Geistes, der die Befleckungen der Welt besänftigt. Dies ist die strahlende Sonne, die den Nebel der Unwissenheit vertreibt. Dies ist die frische Butter, die aus dem Schlagen der Milch des wahren Dharma entstanden ist. [30, 31]

Für die Karavane der Menschheit, die auf den Straßen der Existenzen reist und nach Glück hungert, ist dieses Glücksmahl bereitet. [32]

Heute lade ich in Gegenwart der Beschützer die Welt zur Buddhaschaft ein, und bis dahin zu weltlichem Glück. Mögen die Götter, Geister und alle anderen sich freuen! [33]

## KOMMENTAR UND FRAGEN

### Kapitel 2 – Eingeständnis

#### *Verehrung, Gaben und Niederwerfungen*

Um das kostbare Bodhicitta, dieses Geistjuwel, ganz zu ergreifen, bringe ich den Buddhas Verehrung dar, und dem erhabenen Dharma, und den Söhnen und Töchtern des Buddha, die Ozeane der Tugend sind. [1]

Zunächst erläutert Śāntideva die Absicht hinter den nächsten beiden Kapiteln: Sie sollen uns helfen, uns für das Bodhicitta zu öffnen, indem wir einer Reihe von Kurzmeditationen folgen, die darin gipfeln, dass wir uns dem Bodhisattva-Pfad verpflichten. Der erste Abschnitt in dieser Abfolge ist das Darbringen von Gaben, was wir üblicherweise „Verehrung“ nennen.

Wir beginnen, indem wir uns mit unserer Vorstellungskraft in die Gegenwart der Buddhas und Bodhisattvas versetzen. Dann bringen wir Respekt zum Ausdruck und üben *dāna*, indem wir ihnen in unserer Vorstellung Gaben darbringen.

**Frage:** Stellst du dir vor, in Gegenwart der Buddhas und Bodhisattvas zu sein, wenn du an einer Pūjā teilnimmst? Falls ja, wie machst du das – visualisierst du sie oder versuchst du nur ein Gefühl für ihre Präsenz zu bekommen?

Indem ich sie mir im Geiste vorstelle, bringe ich alle Blumen der Welt dar, alle Früchte und alle Heilkräuter. Ich bringe klare, erfrischende Gewässer dar, Berge aus Edelstein, die stillen Wälder und die wunderschön einsamen Orte. Ich bringe reich blühende Zweige dar, Bäume, die sich unter der Last der Früchte biegen, ich bringe lotusbedeckte Seen dar, wo der Ruf der wilden Gänse das Herz verzaubert. [2–6]

Zunächst einmal rufen wir uns die Schönheit der Natur in Erinnerung und bringen diese den Buddhas und Bodhisattvas dar.

**Frage:** Warum könnte die Schönheit der Natur ein guter Startpunkt für unsere Gaben sein?

Ich gebe mich selbst ganz und gar den Buddhas und ihren Söhnen und Töchtern hin. Ergreift Besitz von mir, erhabene Wesen – von Ehrerbietung erfüllt stelle ich mich in euren Dienst. [8]

Von euch in Besitz genommen, bin ich frei von Furcht. Ich arbeite für das Wohl aller. Ich lasse Übles hinter mir und begehe in Zukunft nichts Übles mehr. [9]

Hier geht Śāntideva ein ganzes Stück weiter – er gibt sich selbst den Buddhas und Bodhisattvas hin, was schon erahnen lässt, was später in der Pūjā kommen wird. Er hebt auch hervor, dass dieser Akt der Selbsthingabe an das Bodhicitta das Ende unserer negativen, auf selbstzentriertes Verlangen gründenden Geistesverfassungen bedeuten würde – er verwendet als Beispiel Furcht – und dass es uns von unheilbarem Karma befreien würde.

Diese Selbsthingabe bringen wir körperlich zum Ausdruck, wenn wir uns in der Pūjā vor dem Schrein verneigen und Opfergaben darbringen.

**Frage:** Was für Emotionen löst die Vorstellung von Selbsthingabe, von Sich-selbst-Hingeben bei dir aus, und warum?

**Frage:** Welchen anderen Dingen geben wir uns normalerweise hin – was beherrscht üblicherweise unsere Handlungen und unser Leben? Wäre Hingabe zum Bodhicitta womöglich besser?

**Frage:** Fallen dir irgendwelche emotional weniger aufgeladenen Weisen ein, das, was Śāntideva mit Selbsthingabe meint, zum Ausdruck zu bringen?

**Frage:** Wenn wir uns selbst als Diener den Buddhas und Bodhisattvas darbringen, wieso sollte uns das von Angst und anderen negativen Geistesverfassungen befreien?

In duftenden Badehäusern mit perlenbesetzten Baldachinen, herrlichen Edelsteinsäulen und Mosaikböden aus klarstem Kristall bereite ich den Tathāgathas und den Bodhisattvas ein Bad in herrlich wohlriechendem, blütenbestreuten Wasser, begleitet vom Klang von Liedern und Musik. Mit kostbaren Tüchern trockne ich sie und kleide sie in farbenprächtige, duftende Gewänder. Ich schmücke sie mit auserlesenem Geschmeide. Mit kostbarstem Parfüm salbe ich ihre Körper, die leuchten wie poliertes Gold. [10–14]

Ich schmücke sie mit schön arrangierten Blumengirlanden und hülle sie in Wolken von angenehm aromatischem Räucherwerk. Ich bringe ihnen vielerlei Getränke und Speisen dar. Ich schenke ihnen juwelengeschmückte Lampen auf goldenen Lotusblüten, und auf den parfümbesprenkten Mosaikböden streue ich schöne Blütenblätter. [15–17]

Jenen, deren Wesen *maitrī* ist, schenke ich wolkengleiche Paläste im Himmel, in denen Lobgesänge erklingen. Mögen auf alle Schreine und Bildnisse und auf alle Juwelen des wahren Dharma Blüten und andere Gaben herabregnen. [18, 21]

Nachdem wir die Schönheit der physischen, natürlichen Welt dargebracht haben, wechseln wir nun zu einer visionären, archetypischen Ebene.

**Frage:** Was lösen solche Bilder in dir aus, sprechen sie dich an?

**Frage:** Man könnte behaupten, dass jeder irgendetwas verehrt – wir lassen zu, dass bestimmte Ziele, Antriebe, Prinzipien oder Werte unser Leben bestimmen. Wen oder was verehrst du?

**Frage:** Gibt es irgendetwas, was du als höher oder größer als dich selbst betrachtest, als der Verehrung würdig? Falls ja, bringst du das jemals zum Ausdruck? Wie?

So viele Atome es im Universum gibt, so oft werfe ich mich vor den Buddhas der drei Zeiten nieder, und vor dem Dharma, und vor der erhabenen Gemeinschaft. Ich verneige mich vor allen Schreinen und vor allen mit den Bodhisattvas verbundenen Orten. Ich verneige mich vor meinen Lehrern und vor spirituell Übenden, die der Verehrung würdig sind. [24, 25]

Hier gehen wir zu dem Abschnitt der „Begrüßung“ über – der Sanskritbegriff bedeutet Verneigung oder Niederwerfung. Manchmal wird dieser Vers auch anders übersetzt und besagt, dass man sich mit so vielen Körpern, wie es Atome im Universum gibt, niederwirft. Traditionelle Kommentare dazu empfehlen, dass wir uns vorstellen, eine gewaltige Zahl von Kopien unserer selbst auszustrahlen, die sich alle vor allen Manifestationen des Bodhicitta, also vor den Buddhas und Bodhisattvas verneigen oder niederwerfen. Auf diese Weise identifizieren wir uns mit dem ganzen Universum und sehen, wie sich das ganze Universum vor dem Bodhicitta verneigt.

**Frage:** Warum ist das Sich-Verneigen solch eine wichtige Praxis?

#### *Eingeständnis und Zufluchtnahme*

Mit gefalteten Händen wende ich mich an die Buddhas in allen Richtungen und an die Bodhisattvas großen Mitgefühls und erkläre: Seit anfangsloser Zeit im Daseinskreislauf und auch in meinem jetzigen Leben habe ich Böses getan oder veranlasst und habe mich, von Verblendung geleitet, zu meinem eigenen Schaden daran erfreut. Dies gestehe ich voller Reue ein. Alle schädlichen Handlungen, die ich hochmütig mit Körper, Rede und Geist gegenüber den Drei Juwelen, den Eltern oder anderen begangen habe: Ich gestehe es alles ein. [27–31]

Wie kann ich dem entfliehen? Ihr Weltenführer, rettet mich schnell, so dass der Tod mich nicht ereilt, bevor ich mein Übel ausgemerzt habe! [32, 33]

Śāntideva weist uns darauf hin, dass es auch aus einem selbstbezogenen Blickwinkel heraus angebracht ist, unheilsame Handlungen der Vergangenheit zu bereuen, denn mit ihnen haben wir karmisch eine Menge Leid für uns selbst vorbereitet. Ein traditionelles Bild für diese Art von Reue ist jemand, der erkennt, das er gerade Gift getrunken hat. Das einzig wirklich wirksame Gegengift ist die Entstehung des Bodhicitta.

**Frage:** Wie können wir uns durch unheilsame Taten selbst schaden? Wie könnten wir den Drei Juwelen schaden?

Jetzt nehme ich Zuflucht zu den mächtigen Beschützern der Welt, den Siegern, die alle Angst vernichten. Aus ganzem Herzen nehme ich Zuflucht zum Dharma, den sie verwirklicht haben und der die Gefahren der zyklischen Existenzen zerstört, und zur Gemeinschaft der Bodhisattvas. [48, 49]

Ich gebe mich Samantabhadra hin, ich gebe mich Mañjuṣa hin, an den von Mitgefühl erfüllten Avalokiteśvara richte ich meinen Hilferuf und bitte ihn um Schutz. Von ganzem Herzen nach Befreiung strebend rufe ich Kṣitigarbha an. Ich verneige mich vor Vajrapāṇi – bei seinem Anblick fliehen die Boten des Todes zitternd in alle Richtungen! [50–53]

Euren Rat habe ich übergangen. Nun erkenne ich die Gefahr und nehme erschrocken zu euch Zuflucht. Selbst jemand, der eine gewöhnliche Krankheit fürchtet, würde den Rat des Arztes nicht ignorieren. Hier aber geht es um die vierhundertundvier Krankheiten, von denen schon eine genügt, ganz Jambudvīpa auszulöschen, und für die kein Heilmittel bekannt ist. Ich aber ignoriere den Rat des allwissenden Arztes. Kennt meine Dummheit denn gar keine Grenzen? [54–57]

Die indische Kosmologie beschreibt vier große Kontinente, von denen Jambudvīpa ist der südliche ist, zu dem auch Indien gehört.

**Frage:** Worin besteht der Zusammenhang zwischen Zufluchtnahme und Eingeständnis? Welches sollte zuerst kommen?

Wenn ich schon am Rand einer gewöhnlichen Klippe äußerste Vorsicht walten lasse, um wieviel mehr, wenn ich an einem Abgrund stehe, der durch lange Zeiten hindurch tausende Meilen in die Tiefe stürzt? Auch wenn der Tod nicht heute kommt, ist meine Selbstgefälligkeit unangebracht. Denn der Zeitpunkt des Todes kommt unweigerlich näher. Wieso glaube ich, ich käme ungeschoren davon? Wie soll ich dem entfliehen? Es ist sicher, dass ich sterben werde. Wie kann mein Geist ruhig bleiben? [58–60]

Stattdessen sollte ich mir Tag und Nacht nur dies vor Augen halten: dass Schlechtes immer zu Leiden führt. Wie kann ich mich davon befreien? [63]

**Frage:** Inwiefern kann uns die Vergegenwärtigung des Todes zur Praxis anspornen?

**Frage:** Macht es einen Unterschied für die Wirksamkeit einer Meditation über den Tod, wenn wir nicht wie Śāntideva an Wiedergeburt glauben?

Was immer ich verblendeter Narr an Bösem angehäuft habe, dies gestehe ich alles ein und stehe hier vor den Beschützern, mit respektvoll gefalteten Händen, voller Angst vor dem Leiden. Mögen die Führer meine Verfehlung als Fehler annehmen. Sie ist nicht gut, ihr Beschützer. Ich will es nicht wieder tun. [64–66]

**Frage:** Wie findest du die Vorstellung von Eingeständnis?

**Frage:** Würdest du zustimmen, dass du viel unheilsames Karma angehäuft hast?

**Frage:** Wie können wir an die Praxis von Eingeständnis herangehen, wenn wir eine Gewohnheit oder ein Muster zwar bereuen, uns aber gleichzeitig klar ist, dass wir zum jetzigen Zeitpunkt realistischerweise nicht sicherstellen können, dass wir es nie wieder tun werden?

### **Kapitel 3 – Hervorbringung des Bodhicitta**

#### *Lob des Guten*

Voller Freude preise ich das Gute, das alle Wesen vollbracht haben, und das sie aus schlechten Daseinsformen befreit. Ich preise die Befreiung der Wesen aus den Leiden zyklischer Existenz. Ich preise die Natur der Bodhisattvas und Buddhas. Ich preise ihr Streben nach Erwachen, sie sind wie Ozeane des Guten, die allen Wesen Glück bringen und für das Wohl aller Wesen wirken. [1-3]

Hier preisen und feiern wir alle Ausdrucksformen positiver spiritueller Qualitäten, von den höchsten archetypischen Ebenen (z.B. die „Natur der Buddhas und Bodhisattvas“) bis zu den kleinen alltäglichen heilsamen Handlungen der gewöhnlichen Menschen („das Gute, das alle Wesen vollbracht haben“).

**Frage:** Inwiefern sollte Lob des Guten uns dem Bodhicitta näher bringen?

**Frage:** Sind Lob des Guten und das Feiern von positiven Qualitäten etwas, was du oft tust? Glaubst du, du bist gut darin – oder fällt es dir schwer?

**Frage:** Was hindert dich, es öfter zu tun?

#### *Bitte um Belehrung*

Mit respektvoll gefalteten Händen bitte ich die Buddhas in allen Himmelsrichtungen, das Licht des Dharma leuchten zu lassen, für alle, die durch das Dunkel der Verblendung ins Leiden gestürzt sind. Mit respektvoll gefalteten Händen bitte ich die Sieger, die ins Nirvāna eintreten möchten: Bitte bleibt für endlose Zeiten und lasst diese Welt nicht in Blindheit zurück! [4, 5]

Hier erkennen wir an, dass wir der Führung, der Anleitung bedürfen, und zwar durch etwas, das höher ist als unser gewöhnliches Alltags-Ich. Die Bitte um Belehrung und Verweilen ist ein Ausdruck unserer Empfänglichkeit und unseres Wunsches Lehren zu empfangen.

**Frage:** Wen oder was bitten wir deiner Meinung nach hier um Führung oder Anleitung – Menschen, die weiser sind als wir selbst, unsere innere Weisheit oder Buddhas und Bodhisattvas, die als Kräfte außerhalb unserer selbst existieren? Was hiervon spricht dich eher an?

**Frage:** Welche Bedingungen oder Übungen helfen dir, dich für die Stimme dieses „Etwas“ mehr zu öffnen? Was hindert uns daran, empfänglicher für solche Anleitung zu werden?

### *Abgabe der Verdienste und Selbsthingabe*

Möge ich durch die Verdienste, die ich durch diese Handlungen erworben habe, das Leid aller Wesen zur Ruhe bringen. Ohne jedes Bedauern gebe ich meine Körper, meine Güter und all mein Gutes, das ich in den drei Zeiten erworben habe, zum Wohle aller Wesen hin. [6, 10]

**Frage:** Das „Gute“, das man in den drei Zeiten (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft) erworben hat oder erwerben wird, wird traditionell als „Verdienst“ bezeichnet. Kannst du mit dem Begriff etwas anfangen? Und wie sollten uns Verehrung, Eingeständnis, Lob des Guten usw. Verdienste bringen?

**Frage:** Welche spirituelle Bedeutung hat diese Haltung des Verdienste an andere Abgebens?

Erleuchtung ist das Loslassen von allem, und Erleuchtung ist, wonach mein Herz strebt. Wenn ich doch alles loslassen muss, ist es besser, es den Wesen zu geben. [11]

**Frage:** Inwiefern ist Erleuchtung das „Loslassen von allem“? Und wenn das wirklich der Fall ist: Willst du das überhaupt? Was könnte daran positiv sein?

Diesen Körper übergebe ich allen Wesen, mögen sie damit tun, was sie wollen. Ob sie ihn schlagen, beschimpfen, ob sie damit spielen oder ihn verhöhnen. Ich habe ihnen diesen Körper gegeben. Was geht es mich also an? Doch möge ihnen dadurch niemals Leid geschehen. Sollten sie sich über mich ärgern, so möge selbst das ihnen Nutzen bringen. Ob sie mich falsch beschuldigen, mir schaden oder mich herabsetzen: Mögen sie alle am Erwachen teilhaben! [12–16]

Ich bin die Medizin für die Kranken. Möge ich Arzt und Pfleger sein, bis die Krankheit nicht wiederkehrt. Möge ich Nahrung für die Hungrigen sein und ein unerschöpflicher Schatz für die Armen. Möge ich den Schutzlosen ein Beschützer sein, den Reisenden ein Führer und ein Boot für die, die zum anderen Ufer möchten. Möge ich ein Licht sein für jene, die Licht brauchen, ein Bett für alle, die müde sind. Möge ich ein Diener für alle Wesen sein. [7–9, 17, 18]

Genauso wie die Erde und die anderen Elemente den zahllosen Wesen im grenzenlosen Raum in vielfacher Weise nützlich sind, so möge auch ich in vielfacher Weise allen Wesen von Nutzen sein, bis alle befreit sind. [20, 21]

Diese Haltung, uns selbst allen Wesen hinzugeben, auf die im nächsten Abschnitt dann unmittelbar die Selbstverpflichtung folgt, dem Bodhisattva-Pfad zu folgen, ist das Ziel der Pūjā. Natürlich sind wir, so wie wir jetzt sind, noch nicht wirklich zu dieser Haltung fähig, und wahrscheinlich gibt es etliche Teile des Textes, die dir widerstreben, auch wenn andere Teile dich vielleicht ansprechen. Wir müssen uns daher daran erinnern, dass wie in diesem Teil der Pūjā gewissermaßen eine Haltung „proben“ oder einüben, zu der wir jetzt zwar noch nicht ganz bereit sind, die wir aber vorbereitend anlegen, damit sie in Zukunft irgendwann Wirklichkeit werden kann.

**Frage:** Kannst du mit dieser Haltung, sich selbst allen Wesen hinzugeben, etwas anfangen? Oder zumindest eine Ahnung davon bekommen?

Hier endet unsere normale Siebenfältige Pūjā. Was nun folgt, ist eine Selbstverpflichtung dem

Bodhisattva-Pfad zu folgen, ein „Bodhisattva-Lehrling“ zu werden, um so diese Haltung höchster Großzügigkeit und Fürsorge für andere zum Ausdruck zu bringen.

### *Selbstverpflichtung und Freudenfest*

Ebenso wie die Buddhas vor mir das Bodhicitta hervorbrachten, ebenso wie sie sich in der Bodhisattva-Schulung übten, so will auch ich zum Wohle der Welt das Bodhicitta hervorbringen. Nun werde auch ich mich in den Übungsvorsätzen schulen. [22, 23]

Dies ist der Höhepunkt der Kapitel 2 und 3 – die Selbstverpflichtung oder das Gelübde, dem Bodhisattva-Pfad zu folgen. Was nun folgt, ist ein leidenschaftlicher Lobgesang – eine Feier der Tatsache, dass dieses Gelübde keineswegs eine Art selbstverleugnendes Märtyrium darstellt, sondern ganz im Gegenteil unser höchstes Potenzial zur Erfüllung bringt, dass es die Lösung unserer existenziellen Probleme ist. Dieser Abschnitt kommt in unserer Pūjā normalerweise nicht vor, weil er nur dann relevant ist, wenn wir tatsächlich bereit und willens sind, das Bodhisattva-Gelübde abzulegen.

Heute trägt meine Geburt Frucht. Mein menschliches Leben hat Sinn erlangt. Heute wurde ich in die Familie des Buddha geboren. Nun bin ich ein Sohn/eine Tochter des Buddha. Von nun an muss ich mich meiner Familie entsprechend verhalten, damit dieser kein Makel entsteht. [25, 26]

Wie ein Blinder in einem Abfallhaufen ein Juwel finden kann, so ist in mir, ich weiß nicht wie, dieses Bodhicitta erschienen. [27]

Dies ist das Lebenselixir, das den Tod vernichtet. Dies ist der unermessliche Schatz, der alle Armut beendet. Dies ist die beste Medizin, die die Krankheit der Welt heilt, der schutzpendende Baum, unter dem die auf der Straße der Existenzen ermatteten Wesen sich ausruhen können. Dies ist die für alle Reisenden offene Brücke, um die schlechten Daseinsformen zu überqueren. [28-30]

Dies ist der Mond des Geistes, der die Befleckungen der Welt besänftigt. Dies ist die strahlende Sonne, die den Nebel der Unwissenheit vertreibt. Dies ist die frische Butter, die aus dem Schlagen der Milch des wahren Dharma entstanden ist. [30, 31]

Für die Karavane der Menschheit, die auf den Straßen der Existenzen reist und nach Glück hungert, ist dieses Glücksmahl bereitet. [32]

Heute lade ich in Gegenwart der Beschützer die Welt zur Buddhaschaft ein, und bis dahin zu weltlichem Glück. Mögen die Götter, Geister und alle anderen sich freuen! [33]

Wenn wir ein großes Fest feiern oder eine Party schmeißen, dann bereiten wir für unsere Freundinnen und Freunde etwas Schönes vor, und empfinden dabei Freude und Glück. Hier vergleicht Śāntideva das Ablegen des Bodhisattva-Gelübdes mit solch einem freudigen Akt der Großzügigkeit im ganz großen Stil. Es ist, als ob wir ein Fest oder eine Party für alle Lebewesen ausrichten, wir laden sie alle ein zu kommen und sich zu erfreuen.

**Frage:** Śāntideva beschreibt das Ablegen des Bodhisattva-Gelübdes mit vielen verschiedenen Bildern. Welche sprechen dich an und wie verstehst du sie:

- in eine edle Familie geboren werden
- ein Juwel im Abfallhaufen finden
- das Lebenselixir
- ein Schatz, der die Armut beendet
- eine Medizin, die alle Krankheiten heilt
- ein schattenspendender Baum, unter dem man sich ausruhen kann
- eine Brücke zum anderen Ufer
- die Sonne, die den Nebel der Unwissenheit vertreibt
- die Butter, die beim Schlagen der Milch des Dharma entsteht

## EINE BODHICARYAVATARA-PŪJĀ

*Begleitend zu den Kapiteln 2 und 3*

### Gaben

Um den Bodhisattva-Geist hervorzubringen,  
das kostbare Bodhicitta,  
dies Juwel des Geistes,  
bringe ich den Buddhas Gaben dar,  
bringe ich dem Dharma Gaben dar,  
sowie den Söhnen und Töchtern des Buddha,  
die Ozeane des Guten sind.

Im Geist umfasse ich alle schönen Dinge  
und bringe sie ihnen als Gaben dar:  
alle Blumen der Welt,  
alle köstlichen Früchte,  
alle duftenden Pflanzen.

Ich bringe klare, frische Gewässer dar,  
Edelsteinberge,  
stille Wälder,  
und einsame Orte.

Ich bringe reich blühende Zweige dar  
und Bäume, die sich unter Früchten biegen,  
mit Lotussen bedeckte Seen  
und den geheimnisvollen Ruf der wilden Gänse.

Mit meinem Geist umfasse ich all dies  
und bringe es den Weisen dar  
und ihren Söhnen und Töchtern,  
die Ozeane des Guten sind.

### Begrüßung

So viele Atome es geben mag  
in den Milliarden Welten,  
so oft verneige ich mich in Ehrfurcht  
vor allen Buddhas der Drei Zeiten,  
vor dem vollkommenen Dharma  
und vor dem edlen Sangha.

Ich verehere alle Schreine  
und Orte, wo die Bodhisattvas waren,  
ich verneige mich tief vor meinen Lehrern  
und allen, die respektvoll zu grüßen sind.

Ich verneige mich vor allen,  
die das Bodhicitta hervorbringen,  
ich nehme Zuflucht zu ihnen,  
sie sind Quellen der Freude.

### Zufluchtnahme

Heute noch  
nehme ich Zuflucht  
zu den Buddhas, die das Universum schützen,  
zum Dharma, den sie verwirklicht haben,  
und zur Gemeinschaft der Bodhisattvas.

Den Buddhas und Bodhisattvas  
gebe ich mich selbst ganz hin,  
ergreift Besitz von mir,  
ich will euch dienen.

Von euch in Besitz genommen  
bin ich frei von Verblendung,  
von euch in Besitz genommen  
bin ich frei von Fehlern,  
von euch in Besitz genommen  
bin ich frei von Angst.

Bitte ergreift Besitz von mir,  
ihr überaus edlen Wesen,  
mit Vertrauen und Verehrung  
gebe ich mich euch hin.

### Zufluchten und Vorsätze

#### Eingeständnis

Mit gefalteten Händen stehe ich hier  
vor den weisen Weltenführern,  
vor den Buddhas der zehn Richtungen,  
vor den Bodhisattvas großen Mitgefühls,  
und gestehe das Leid ein, das ich verursacht habe,  
in diesem Leben wie in früheren Zeiten.  
Ich habe anderen geschadet,  
ich habe mir selbst geschadet,  
ich habe den Drei Juwelen geschadet.

Mit gefalteten Händen stehe ich hier  
vor den weisen Weltenführern  
und nehme mir fest vor:  
So werde ich in Zukunft  
nicht mehr handeln.

Euren Rat habe ich missachtet,  
ihr großen Wesen.  
Wie kann ich nur den Folgen  
meines Karma entfliehen?

Ich gebe mich Mañjuḥṣa hin,  
ich bringe mich Avalokiteśvara dar,  
ich verneige mich vor Vajrapāṇi:  
Bei seinem Anblick  
fliehen die Boten des Todes  
in alle Richtungen.  
Euch gebe ich mich hin,

ihr großen Wesen,  
bitte ergreift mich schnell,  
bevor der Tod mich einholt.

### **Lob des Guten**

Ich preise voller Freude  
das Gute, das alle Wesen vollbracht haben,  
das sie aus niederen Existenzen befreit.  
Ich preise die Befreiung der Wesen  
aus den Leiden Saṃsāras.  
Ich preise die Natur der Bodhisattvas  
und die Lehren der Weisen.

Erfüllt von Freude preise ich  
alle Ausdrucksformen des Bodhicitta,  
des Geistes, der nach dem Glück aller Wesen strebt,  
und der für das Wohl aller wirkt.

### **Bitte um Belehrung und Verweilung**

Mit respektvoll gefalteten Händen  
bitte ich die Buddhas in allen Richtungen:  
Lasst das Licht des Dharma leuchten,  
um Licht in diese Welt zu tragen,  
für uns Menschen, die verstört  
durch die Finsternis wandern.

Mit respektvoll gefalteten Händen  
bitte ich die großen Wesen,  
die ins Nirvana übergehen möchten:  
Bleibt bitte für endlose Zeiten,  
damit das Leben in dieser Welt nicht düster werde.

### **Abgabe der Verdienste und Selbsthingabe**

Ohne Zaudern, ohne Bedauern  
gebe ich mich allen Wesen hin,  
meine Verdienste gebe ich hin,  
zum Wohle aller.

Möge ich ein Arzt sein,  
möge ich ein Pfleger sein  
für alle Wesen  
bis die Welt geheilt ist.

Für die Armen  
möge ich Reichtum sein,  
für die Leidenden  
möge ich Balsam sein.

Möge ich ein Licht sein  
für alle, die sich verirrt haben.

Möge ich ein Hafen sein  
für alle, die Schutz suchen.

Wie die Erde und das Wasser,  
wie das Feuer und die Luft  
möge ich den Wesen auf Erden  
zu Diensten stehen  
bis die Welt geheilt ist.

So wie die Buddhas vor mir  
das Bodhicitta ergriffen,  
wie sie sich übten  
in den Sechs Vervollkommnungen,  
so will nun auch ich  
zum Wohle der Welten  
meinen Geist auf Erwachen richten.  
So will nun auch ich  
mich auf dem Bodhisattva-Pfad üben.

Heute trägt meine Geburt Frucht,  
heute wurde ich in die Familie des Buddha geboren,  
heute werde ich ein Nachkomme des Buddha.

So wie ein Blinder im Dunghaufen  
durch Zufall ein Juwel findet,  
so entstand durch glückliche Fügung  
in mir diese kostbare Haltung.

Dies ist das Lebenselixir,  
es besiegt den Tod.  
Dies ist der unvergleichliche Schatz,  
er beendet alle Armut.

Dies ist die beste Medizin,  
sie heilt die Krankheit der Welt.  
Dies ist die Brücke zur Freiheit,  
sie führt aus unglücklichen Existenzen.

Dies ist die frische Butter,  
Vom Schlagen der Milch des Dharma.

Für die große Karawane der Menschheit,  
die auf den Straßen der Existenzen wandert,  
auf der Suche nach Glück,  
ist dies ein Tag der Freude.

In der Gegenwart der Buddhas  
lade ich heute die Welt als Gast  
zu einem großen Freudenfeste ein.  
Mögen Menschen, Götter und alle Wesen sich freuen.

## Achtsamkeit bewahren – Kapitel 4: Apramāda; Kapitel 5: Samprajanya

### Einführung

Die Überschriften dieser Kapitel auf Sanskrit haben beide mit Achtsamkeit zu tun:

- Kapitel 4: *Bodhicittāpramāda* – ‘*apramāda*’ oder ethische Wachsamkeit in Bezug auf das Bodhicitta.
- Kapitel 5: *Samprajanyarakṣaṇa* – das Behüten von ‘*samprajanya*’, der Kontinuität der Absicht

*Apramāda* und *samprajanya* sind zwei der drei wichtigeren Sanskritbegriffe, die oft mit „Achtsamkeit“ übersetzt werden – der dritte ist *smṛti*. In den letzten, eindringlichen Worten des Buddha, die oft übersetzt werden als „Mit Achtsamkeit, strebt weiter!“, ist das betreffende Wort *apramāda*. Damit ist eine klare Erinnerung an unsere Vorsätze gemeint sowie eine wache Aufmerksamkeit auf die ethische Qualität unserer Handlungen mit Körper, Rede und Geist.

Sangharakṣita übersetzt *samprajanya* oft als „Kontinuität der Absicht“ und einer ihrer Aspekte besteht darin unsere Ziele und Absichten im Gewahrsein zu halten.

*Apramāda* verknüpft unser gegenwärtiges Gewahrsein mit der Vergangenheit – und insbesondere mit den von uns gefassten Vorsätzen, Absichten und Gelübden. *Samprajanya* verknüpft unser gegenwärtiges Gewahrsein mit der Zukunft, denn es bedeutet, dass wir unsere Zielsetzungen für die Zukunft im Gewahrsein halten, so dass unsere gegenwärtigen Handlungen dazu beitragen, diese Ziele hervorzubringen. Selbstverständlich beschränken sich solche Zielsetzungen nicht auf äußerliche praktische Dinge – sie schließen unser eigenes Wachstum und unsere Entwicklung ein, sowie das Wachstum und die Entwicklung des Sangha.

In der Struktur der Sechs Pāramitās behandeln diese beiden Kapitel die Qualität von *śīla*. Śāntideva vertritt offensichtlich die Ansicht, dass Achtsamkeit die Basis von Ethik ist. Dies ist überzeugend, wenn man sich vergegenwärtigt, dass er von *apramāda* und *samprajanya* spricht, die beide ein starkes ethisches Element besitzen, und wenn man sich daran erinnert, dass mehr oder weniger alle anderen ethischen Qualitäten, die uns vorschweben könnten, in anderen Kapiteln angesprochen werden.

Diese beiden Kapitel stellen einen Übergang im Text dar: Wir gehen von der Kultivierung einer bestimmten geistigen Haltung und Herangehensweise an das Leben nun dazu über, diese auch praktisch umzusetzen. Wir gehen über vom Pfad der Schauung zum Pfad der Verwandlung; von der Empfänglichkeit für eine „Kraft von außen“ [“other-power“] zum Einsetzen der eigenen Kraft. Hier müssen wir damit anfangen, Anstrengung zu investieren, wir müssen unseren bewussten Willen einsetzen und unsere Gewohnheiten kritisch hinterfragen, hier muss unsere eigene Kraft einsetzen und sich in Einklang bringen mit der Kraft von außen, für die wir uns öffnen.

Das dritte Kapitel gipfelte im Bodhisattva-Gelübde, dem Gelöbnis zum Wohle aller Wesen zu praktizieren, sowie der aufsprudelnden Freude, die dies auslöste. Aber jetzt geht es darum, dies in die Praxis umzusetzen, und davon handelt Kapitel 4 und zu einem Teil auch noch Kapitel 5. Wir alle wissen, wie es ist, in einem Moment von Inspiration ein Versprechen abzulegen oder einen festen Vorsatz zu fassen, und dann wieder in unseren gewöhnlichen Alltag zurückzukehren, wo wir uns nicht inspiriert fühlen. Wir nehmen an einem Retreat teil und sind uns sicher, dass wir nie wieder dieselbe sein werden, aber schon am Montagnachmittag nach unserer Rückkehr haben uns unsere alten Muster wieder fest im Griff. Unsere Gewohnheiten im Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln holen uns wieder ein. Wir erkennen, dass es wohl doch nicht so einfach wie gedacht sein wird, diese zu verändern. Es wird schwierig sein, unbequem, wir werden dafür einen gewissen Heldenmut brauchen – und darum betont Kapitel 4 diesen Heldenmut.

In diesen Kapiteln sowie im weiteren Text kommt häufig der Begriff *kleśa* vor. *Kleśa* wird meist als „Befleckung“ oder „Leidenschaft“ übersetzt und bezeichnet alle den Geist trübenden Eigenschaften, die uns zu unheilsamen Handlungen antreiben. Die drei fundamentalen *kleśas* sind Gier, Hass und Verblendung, die auch als die „Wurzeln“ aller weiteren *kleśas* und aller unheilsamen Geistesverfassungen bezeichnet werden. Śāntideva spricht von ihnen fast so, als ob sie eigenständige aktive Kräfte wären, was in der deutschen Übersetzung „Befleckung“ kaum zu vermitteln wäre.

## TEXT

### Kapitel 4: Apramāda oder ethische Wachsamkeit

#### *Vom Versprechen zur Praxis*

Nachdem ein Nachkomme der Jinas das Bodhicitta in solcher Weise fest ergriffen hat, sollte er sich intensiv bemühen, diesen Entschluss in die Praxis umzusetzen. Es mag richtig sein, manche Entscheidungen, die man hastig und ohne gründliche Überlegung getroffen hat, erneut zu überdenken, selbst wenn man bereits etwas versprochen hat. Warum aber sollte ich zögern bei etwas, das die Buddhas und ihre Nachfolger in ihrer großen Weisheit geprüft habe, und das auch ich, nach meinem Vermögen untersucht habe? [1–3]

Wenn schon das Zurückziehen eines kleinen großzügigen Impulses eine schlechte karmische Wirkung nach sich zieht, was wäre die Wirkung, wenn man ein Versprechen bricht, das man der ganzen Welt gegeben hat? Darum muss ich mein Versprechen mit festem Geist umsetzen. Wenn ich mich jetzt nicht bemühe, werde ich in immer niedrigere Zustände sinken. [5, 6, 8, 12]

#### *Diese kostbare Gelegenheit*

Wann wird eine solche Gelegenheit sich wieder bieten: dass ein Buddha erschienen ist, dass ich Vertrauen habe, ein Menschenleben erlangt habe und in der Lage bin heilsam zu handeln? Auch bin ich gesund, habe genug zu essen und keine großen Sorgen. Wenn ich jetzt nicht praktizieren kann, was soll ich erst tun, wenn ich von den Leiden der niederen Existenzen verstört bin? [15, 16, 18]

Und wenn ich nicht heilsam handle, das Übel aber vermehre, dann werde ich sehr lange Zeit zu keiner guten Existenz finden. Darum lehrte der Buddha, dass es so schwierig ist, als Mensch geboren zu werden, wie es unwahrscheinlich ist, dass eine Meeresschildkröte beim Auftauchen durch Zufall ihren Kopf durch ein einzelnes in den Weiten des Ozeans treibendes Joch steckt. Nachdem man eine solche seltene Gelegenheit gefunden hat, gäbe es keine größere Zeitverschwendung und Torheit als nicht zu praktizieren. [19, 20, 23]

#### *Die Macht der kleśas*

Obwohl ich auf unbegreifliche Weise diesen unfassbar glücklichen Zustand gefunden habe, und obwohl ich dies weiß, gerate ich doch wieder in dieselben Höllen. Es ist, als hätte ich durch einen Zauberspruch meinen Verstand verloren. Ich verstehe es nicht. Was verblendet mich da? Wer steckt in mir? [26, 27]

Feinde wie Gier und Hass haben keine Körper, mit denen sie mich angreifen können, sie sind weder mutig, noch intelligent. Wie gelingt es ihnen, mich zu versklaven? In meinen Geist sind sie eingedrungen und strecken mich aus sicherer Stellung nieder. Und doch tobe ich nicht vor Zorn. Oh, welch unangebrachte Duldsamkeit! [28, 29]

Selbst wenn alle Götter und Menschen meine Feinde wären, könnten sie mich doch nicht in die Feuer der Hölle werfen. Doch meine mächtigen Feinde, die *kleśas*, können mich augenblicklich dort hineinstoßen. Alle anderen werden wohlgesonnen, wenn man ihnen freundlich begegnet. Doch wenn man den *kleśas* entgegenkommt, verursachen sie uns nur noch viel mehr Leid. [30, 31, 33]

### *Heldenmütige Entschlossenheit*

Also werde ich nicht ausruhen, bis diese Feinde vor meinen Augen niedergestreckt werden. Stolze Menschen, die zornig auf jemanden sind, der sie auch nur geringfügig beleidigt hat, ruhen nicht, bis sie diesen vernichtet haben. Sie zählen nicht ihre Schmerzen, wenn sie von Pfeilen und Speeren getroffen werden, sie geben nicht auf, bis sie gewinnen, und zeigen dann stolz ihre Wunden und Narben. Warum also sollte gerade ich, der sich erhoben hat, um die natürlichen Feinde, die ständigen Ursachen allen Leidens zu vernichten – warum sollte ich mir vom Leiden den Mut nehmen lassen und verzagen? [36–38]

Selbst niederes Volk wie Fischer und Pflüger ertragen nur um ihres Lebensunterhalts willen allerlei Mühsal, wie glühende Hitze und große Kälte. Warum kann ich so etwas nicht erdulden, wenn es zum Wohle des ganzen Universums ist? [40]

Ich habe versprochen das Universum von den *kleśas* zu befreien, dabei habe ich nicht einmal mich selbst befreit. Als ich so sprach, war ich umnebelt und habe meine eigene Begrenztheit nicht bedacht. Doch nun kann ich mich nie mehr davon abwenden, die *kleśas* zu zerstören. [41, 42]

Daran will ich entschieden festhalten und voller Feindschaft Krieg führen gegen alle negativen Emotionen, außer einer einzigen, nämlich der, die die Vernichtung der *kleśas* herbeiführt! [43]

Sollen doch ruhig meine Eingeweide hervorquellen, soll man mich enthaupten; aber niemals werde ich mich meinen Feinden, den *kleśas* beugen! [44]

Wenn wir einen gewöhnlichen Feind vertreiben, kann er in ein anderes Land fliehen und dort wieder an Kraft gewinnen. Dieser Feind aber kann dies nicht. Wohin sollten die in meinem Geist wohnenden *kleśas* gehen, wenn ich sie verjagt habe? Sie sind Schwächlinge, die vom durchdringenden Blick der Weisheit bezwungen werden. Wie Trugbilder sind sie. Darum, mein Herz, befreie dich von Angst und widme dich dem Streben nach Weisheit. [45–47]

## **Kapitel 5: Die Behütung von Samprajanya, der Kontinuität der Absicht**

### *Die Wichtigkeit von Achtsamkeit*

Wer seine Übung auf dem Bodhisattva-Pfad wahren will, muss seinen Geist sorgsam bewachen. Der wandernde Geist ist wie ein ungezähmter brünftiger Elefant und richtet noch mehr Schaden an als dieser. Er führt uns in die Höllen. Wenn wir den Elefanten des Geistes aber mit dem Strick der Achtsamkeit festbinden, ist alle Gefahr gebannt und alles Gute fällt uns zu. [1, 2, 3]

Wenn wir unseren Geist zähmen, sind alle Bedrohungen gezähmt, denn alle Ängste und unermessliche Leiden entspringen allein dem Geist. So hat es der Buddha gelehrt. Die Zahl der böartigen Menschen ist so weit wie der Himmel, ich kann sie nicht alle niederstrecken. Aber wenn ich meinen Zorn niederstrecke, sind alle Feinde niedergestreckt. Woher soll ich so viel Leder nehmen, um die ganze Erdoberfläche zu bedecken? Mit dem Leder für zwei Schuhe allein kann ich die ganze Erde bedecken. [4–6, 13]

Genauso wie jemand mit einer Wunde diese inmitten einer groben Menschenmenge sehr sorgfältig schützt, so sollten wir, wenn wir in schlechter Gesellschaft sind, immerzu die Wunde unseres Geistes behüten. Wenn ich schon aus Angst vor dem bisschen Wundschmerz eine Wunde so sorgsam hüte, warum nicht die Wunde des Geistes, die mich in die erdrückenden Gebirge der Höllen führen kann? Der entschlossene Übende, der diese Haltung bewahrt, wird selbst in schlechter Gesellschaft oder inmitten reizender Frauen unerschüttert bleiben. [19–21]

Wenn unser Geist abgelenkt oder stumpf ist, sind all unsere anderen Praktiken nutzlos. So wie ein von Krankheit geschwächter Mensch zu keiner Arbeit fähig ist, so ist auch ein Geist ohne *smṛti* und *samprajanya* untüchtig. Es ist wie ein leerer Krug: Nichts von dem, was wir gehört, worüber wir

reflektiert und meditiert haben, bleibt in einem Geist erhalten, dem *samprajanya* fehlt. [16, 24, 25]

Viele Menschen, die den Dharma gelernt haben, Vertrauen besitzen und sich bemühen, scheitern, weil ihnen *samprajanya* fehlt. Diese Diebesbande, die *kleśas*, sucht nach einer Eintrittsstelle. Wenn sie diese finden, stehlen sie unsere Verdienste und unser künftiges Glück. Darum darf die Achtsamkeit niemals vom Tor des Geistes entfernt werden. [26, 28, 29]

#### *Strategien, um Achtsamkeit zu bewahren*

Achtsamkeit fällt jenen Menschen leicht, die das Glück haben mit ihrem Lehrer zu leben, und die aus ganzem Herzen seiner Anleitung folgen, und auch aus Furcht. [30]

Wer dieses Glück nicht hat, sollte sich daran erinnern, dass die Buddhas und Bodhisattvas alles sehen, was irgendwo geschieht. Alles ist vor ihren Augen. Auch ich stehe vor ihnen. Indem wir so meditieren, entwickeln wir ein Gefühl von Scham, Respekt und Furcht und halten den Buddha immer im Gewährsein. [31, 32]

Auch die Schriften sollten wir immer und immer wieder lesen, rezitieren und studieren. Um unseren Geist zu beschützen, müssen wir die darin beschriebenen Lehren kennen und gründlich üben. [103–7]

#### *Achtsamkeit durch Unterlassen*

Zunächst einmal sollte ich einen solchen [nicht-reaktiven] Geisteszustand entwickeln: in allen Situationen sollte ich so tun, als hätte ich keine Sinne – ganz wie ein Holzklotz. [34]

Wenn wir uns bewegen, sollten wir dies bewusst tun. Wir sollten unsere Absicht im Bewusstsein halten, und unseres Körpers gewahr sein und wir sollten stets unseren Geist beobachten. Wenn wir aber aufgrund einer Gefahr, einer Festlichkeit oder dergleichen nicht dazu fähig sind, dann mögen wir nach Belieben handeln. Denn es wird gelehrt, dass wir in Momenten des Gebens die Disziplin vernachlässigen dürfen. Bevor wir uns bewegen oder sprechen, sollten wir unseren Geist überprüfen und uns dann innerlich gefestigt so verhalten, wie es richtig ist. [38, 39, 41, 42, 47]

Wenn wir bemerken, dass unser Geist von etwas angezogen oder abgestoßen wird, sollten wir weder handeln noch sprechen, sondern wie ein Holzklotz verharren. Wenn der Geist hochmütig oder spöttisch ist, voller Arroganz und Eitelkeit, übertrieben scherzhaft, ausweichend oder heuchlerisch, wenn er sich selbst hervortun und andere kritisieren will, wenn er verächtlich ist, dann sollte ich verharren wie ein Holzblock. [48–50]

Mein Geist verlangt nach Besitz, Respekt, Ruhm oder nach der Aufmerksamkeit eines Publikums. Darum verharre ich wie ein Holzklotz. Mein Geist will sich zum Schaden anderer und zu meinem eigenen Nutzen auslassen, er sucht Geselligkeit. Darum verharre ich wie ein Holzklotz. Er ist intolerant, faul, feige, anmaßend und unflätig, und für sich selbst voreingenommen. Darum verharre ich wie ein Holzklotz. [51, 52, 53]

#### *Achtsamkeit durch aktives Tun*

Nachdem wir so unsere niedere Natur bezwungen haben, sollten wir aufhören düster die Stirn zu runzeln und stets ein freundlich lächelndes Gesicht zeigen, als erste andere grüßen und dem ganzen Universum ein Freund sein. Wir sollten freundlich sprechen und andere direkt anschauen, als ob wir sie mit unseren Augen trinken wollten. [71, 80]

In heilsamen Dingen soll mein Geist stets mir selbst und anderen dienen, unerschütterlich wie ein großer Berg, frei von Verblendung und wie eine magische Schöpfung, von heiterem Selbstvertrauen erfüllt, beständig, engagiert und respektvoll, bescheiden und unbeirrt von den widersprüchlichen Wünschen der spirituell Unreifen, weil er versteht, dass sie unter dem Einfluss der *kleśas* stehen. [55–58]

#### *Alle Situationen als Praxis verwenden*

In welche Situationen wir auch immer geraten, ob freiwillig oder unfreiwillig, wir sollten sie stets für unsere Praxis nutzen. Denn es gibt nichts, woraus wir nichts lernen könnten. [99,100]

## Fazit

Kurz gesagt, Wachsamkeit bedeutet den Körper und den Geist in jedem Augenblick zu beobachten. Wir müssen dies in unserem Handeln umsetzen, denn welchen Nutzen hätte es schon, bloß darüber zu reden. Wäre einem Kranken etwa damit geholfen, bloß medizinische Abhandlungen zu lesen? [108,109]

## KOMMENTAR UND FRAGEN

### Kapitel 4: Apramāda oder ethische Wachsamkeit

#### *Vom Versprechen zur Praxis*

Nachdem ein Nachkomme der Jinas das Bodhicitta in solcher Weise fest ergriffen hat, sollte er sich intensiv bemühen, diesen Entschluss in die Praxis umzusetzen. Es mag richtig sein, manche Entscheidungen, die man hastig und ohne gründliche Überlegung getroffen hat, erneut zu überdenken, selbst wenn man bereits etwas versprochen hat. Warum aber sollte ich zögern bei etwas, das die Buddhas und ihre Nachfolger in ihrer großen Weisheit geprüft haben, und das auch ich, nach meinem Vermögen untersucht habe? [1–3]

Śāntideva beginnt hier, indem er uns die Absicht dieses Kapitels erklärt – nachdem wir in Kapitel 3 unseren Entschluss gefasst haben, müssen wir nun überlegen, was es braucht, um ihn auch in die Praxis umzusetzen.

Wenn schon das Zurückziehen eines geringen großzügigen Impulses eine schlechte karmische Wirkung nach sich zieht, was wäre die Wirkung, wenn man ein Versprechen bricht, das man der ganzen Welt gegeben hat? Darum muss ich mein Versprechen mit festem Geist umsetzen. Wenn ich mich jetzt nicht bemühe, werde ich in immer niedrigere Zustände sinken. [5, 6, 8, 12]

**Frage:** Wieso sollte es eine negative karmische Wirkung haben, wenn man einen großzügigen Impuls nachträglich zurücknimmt?

#### *Diese kostbare Gelegenheit*

Wann wird eine solche Gelegenheit sich wieder bieten: dass ein Buddha erschienen ist, dass ich Vertrauen habe, dass ich ein Menschenleben erlangt habe und in der Lage bin heilsam zu handeln? Auch bin ich gesund, habe genug zu essen und keine großen Sorgen. Wenn es mir jetzt nicht gelingt zu praktizieren, was soll ich erst tun, wenn ich von den Leiden der niederen Existenzen verstört bin? [15, 16, 18]

Und wenn ich nicht heilsam handle, das Übel aber vermehre, dann werde ich sehr lange Zeit zu keiner guten Existenz finden. Darum lehrte der Buddha, dass es so schwierig ist, als Mensch geboren zu werden, wie es unwahrscheinlich ist, dass eine Meeresschildkröte beim Auftauchen durch Zufall ihren Kopf durch ein einzelnes in den Weiten des Ozeans treibendes Joch steckt. Nachdem man eine solche seltene Gelegenheit gefunden hat, gäbe es keine größere Zeitverschwendung und Torheit als nicht zu praktizieren. [19, 20, 23]

Oft schieben wir ernsthafte, radikale Praxis auf einen Zeitpunkt irgendwann in der Zukunft auf, weil wir uns vorstellen, dass die Bedingungen dann günstiger sein werden. Śāntideva zeigt uns hier auf, wie töricht das ist. Unsere gegenwärtige Situation ist aller Wahrscheinlichkeit nach die beste, die wir je haben werden. Śāntideva betrachtet dies mit dem Blick auf zukünftige Geburten, aber wir können es genauso gut auf unser jetziges Leben anwenden. Unsere jetzige Situation ist günstig und sehr zerbrechlich, und darum gilt „wenn nicht jetzt, dann wann?“.

**Frage:** Kannst du das Bild von der Schildkröte und dem treibenden Joch schon?

**Frage:** Angenommen, du glaubst an Wiedergeburt, hältst du es wirklich für derart unwahrscheinlich als Mensch geboren zu werden? Weißt du, was Sangharakshita dazu sagt?

**Frage:** Was könnte in diesem Leben passieren, was in etwa dem entspräche, was Śāntideva meint, wenn er sagt, wir könnten von „den Leiden der niederen Existenzen verstört“ werden? Was könnte uns daran hindern weiter zu praktizieren?

### *Die Macht der kleśas*

Obwohl ich auf unbegreifliche Weise diesen unfassbar glücklichen Zustand gefunden habe, und obwohl ich dies weiß, gerate ich doch wieder in dieselben Höllen. Es ist, als hätte ich durch einen Zauberspruch meinen Verstand verloren. Ich verstehe es nicht. Was verblendet mich da? Wer steckt in mir? [26, 27]

**Frage:** Hattest du schon einmal das Gefühl als stündest du wie „unter einem Zauberspruch“, unfähig, deine eigenen höheren Absichten und Vorsätze umzusetzen?

**Frage:** Śāntideva fragt: „Was verblendet mich da?“ Was denkst du, geht in uns vor, wenn wir in einer solchen Verfassung sind, die sich fast fremdgesteuert anfühlt?

Feinde wie Gier und Hass haben keine Körper, mit denen sie mich angreifen können, sie sind weder mutig, noch intelligent. Wie gelingt es ihnen, mich zu versklaven? In meinen Geist sind sie eingedrungen und strecken mich aus sicherer Stellung nieder. Und doch tobe ich nicht vor Zorn. Oh, welch unangebrachte Duldsamkeit! [28, 29]

Hier stoßen wir auf eines der vielen Beispiele, wo Śāntideva negative Emotionen für einen guten Zweck ummünzt. Er setzt hier Ärger oder Zorn als Energiequelle ein, um die *kleśas* anzugreifen, ein Thema, das er auf den folgenden Seiten ausführlich weiterführt. An anderen Stellen rät er zu einer ähnlichen Herangehensweise bezüglich anderer Emotionen, die für gewöhnlich als negativ betrachtet werden, wie zum Beispiel Stolz.

Selbst wenn alle Götter und Menschen meine Feinde wären, könnten sie mich doch nicht in die Feuer der Hölle werfen. Doch meine mächtigen Feinde, die *kleśas*, können mich augenblicklich dort hineinstoßen. Alle anderen werden wohlgesonnen, wenn man ihnen freundlich begegnet. Doch wenn man den *kleśas* entgegenkommt, verursachen sie uns nur noch viel mehr Leid. [30, 31, 33]

Śāntidevas Haltung unterscheidet sich hier sehr von der Art von Selbstannahme, die heute vielfach zum Beispiel von Therapeuten und anderen vertreten wird. In Ratgebern der Gegenwart findet man oft den Rat, allen Aspekten unserer selbst freundlich und akzeptierend zu begegnen. Śāntideva hingegen sagt uns, dass die *kleśas* – die wir als Aspekte unserer selbst betrachten können – nur zu immer mehr Leiden führen werden, wenn wir ihnen freundlich begegnen.

**Frage:** Wer hat deiner Meinung nach Recht, Śāntideva oder die zeitgenössischen Therapeuten und Ratgeber?

### *Heldenmütige Entschlossenheit*

Also werde ich nicht ausruhen, bis diese Feinde vor meinen Augen niedergestreckt werden. Stolze Menschen, die zornig auf jemanden sind, der sie auch nur geringfügig beleidigt hat, ruhen nicht, bis sie diesen vernichtet haben. Sie zählen nicht ihre Schmerzen, wenn sie von Pfeilen und Speeren getroffen werden, sie geben nicht auf, bis sie gewinnen, und zeigen dann stolz ihre Wunden und Narben. Warum also sollte gerade ich, der sich erhoben hat, um die natürlichen Feinde, die ständigen Ursachen allen Leidens zu vernichten – warum sollte ich mir vom Leiden den Mut nehmen lassen und verzagen? [36–38]

Selbst niederes Volk wie Fischer und Pflüger ertragen nur um ihres Lebensunterhalts willen allerlei Mühsal, wie glühende Hitze und große Kälte. Warum kann ich so etwas nicht erdulden, wenn es zum Wohle des ganzen Universums ist? [40]

Ich habe versprochen das Universum von den *kleśas* zu befreien, dabei habe ich nicht einmal mich selbst befreit. Als ich so sprach, war ich umnebelt und habe meine eigene Begrenztheit nicht bedacht. Doch nun kann ich mich nie mehr davon abwenden, die *kleśas* zu zerstören. [41, 42]

Daran will ich entschieden festhalten und voller Feindschaft Krieg führen gegen alle negativen Emotionen, außer einer einzigen, nämlich der, die die Vernichtung der *kleśas* herbeiführt! [43]

Sollen doch ruhig meine Eingeweide hervorquellen, soll man mich enthaupten; aber niemals werde ich mich meinen Feinden, den *kleśas* beugen! [44]

Jetzt kommt Śāntideva richtig in Fahrt und spricht unseren Kampfgeist und Heldenmut an, um uns zu helfen, unseren Entschluss umzusetzen. Man könnte seinen Ansatz als tantrisch beschreiben – statt die kämpferische Energie der Aggression zu unterdrücken, nutzen wir sie, um alte Muster zu durchbrechen.

**Frage:** Magst du diese Herangehensweise an das spirituelle Leben, oder eher nicht? Welche Faktoren in deiner früheren Konditionierung könnten diese Reaktion wohl beeinflusst haben?

**Frage:** Birgt diese Herangehensweise auch Gefahren? Birgt die umgekehrte Haltung, den unheilsamen Motivationen freundlich und annehmend zu begegnen, Gefahren?

**Frage:** Gibt es dabei einen mittleren Weg?

**Frage:** Sind die *kleśas* wirklich ein „Teil unserer selbst“, so dass ihnen den Krieg zu erklären auch bedeutet, uns selbst gegenüber unfreundlich zu sein?

Wenn wir einen gewöhnlichen Feind vertreiben, kann er in ein anderes Land fliehen und dort wieder an Kraft gewinnen. Dieser Feind aber kann dies nicht. Wohin sollten die in meinem Geist wohnenden *kleśas* gehen, wenn ich sie verjagt habe? Sie sind Schwächlinge, die vom durchdringenden Blick der Weisheit bezwungen werden. Wie Trugbilder sind sie. Darum, mein Herz, befreie dich von Angst und widme dich dem Streben nach Weisheit. [45–47]

**Frage:** Warum können die *kleśas* „vom durchdringenden Blick der Weisheit bezwungen“ werden?

**Frage:** Wie bringst du deine kämpferische Held(inn)en-Energie zum Ausdruck? Wie könntest du mehr davon in dein spirituelles Leben tragen?

## **Kapitel 5: Die Behütung von Samprajanya, der Kontinuität der Absicht**

### *Die Wichtigkeit von Achtsamkeit*

Wer seine Übung auf dem Bodhisattva-Pfad wahren will, muss seinen Geist sorgsam bewachen. Der wandernde Geist ist wie ein ungezügelter brünftiger Elefant und richtet noch mehr Schaden an als dieser. Er führt uns in die Höllen. Wenn wir den Elefanten des Geistes aber mit dem Strick der Achtsamkeit festbinden, ist alle Gefahr gebannt und alles Gute fällt uns zu. [1, 2, 3]

Dieses und die folgenden Kapitel beginnt Śāntideva, indem er uns erläutert, warum die jeweils von ihm beschriebene Eigenschaft für das spirituelle Leben absolut unerlässlich ist. Hier und in den folgenden Versen macht er uns klar, dass wir überhaupt keine spirituelle Praxis üben können, wenn wir nicht über genügend Gewahrsein unserer selbst verfügen und uns nicht an die Lehren und Vorsätze erinnern.

Wenn wir unseren Geist zähmen, sind alle Bedrohungen gezähmt, denn alle Ängste und unermesslichen Leiden entspringen allein dem Geist. So hat es der Buddha gelehrt. Die Zahl der böartigen Menschen ist so weit wie der Himmel, ich kann sie nicht alle niederstrecken. Aber wenn ich meinen Zorn niederstrecke, sind alle Feinde niedergestreckt. Woher soll ich so viel Leder nehmen, um die ganze Erdoberfläche zu bedecken? Mit dem Leder für zwei Schuhe allein kann ich die ganze Erde bedecken. [4–6, 13]

**Frage:** Stimmt es, dass wir alle Bedrohungen zähmen, wenn wir unseren Geist zähmen?

Genauso wie jemand mit einer Wunde diese inmitten einer groben Menschenmenge sehr sorgfältig schützt, so sollten wir, wenn wir in schlechter Gesellschaft sind, immerzu die Wunde unseres Geistes behüten. Wenn ich schon aus Angst vor dem bisschen Wundschmerz eine Wunde so sorgsam hüte, warum nicht die Wunde des Geistes, die mich in die erdrückenden Gebirge der Höllen führen kann? Der entschlossene Übende, der diese Haltung bewahrt, wird selbst in schlechter Gesellschaft oder inmitten reizvoller Frauen unerschüttert bleiben. [19–21]

Wenn unser Geist abgelenkt oder stumpf ist, sind all unsere anderen Praktiken nutzlos. So wie ein von Krankheit geschwächter Mensch zu keiner Arbeit fähig ist, so ist auch ein Geist ohne *smṛti* und *samprajanya* untüchtig. Es ist wie ein leerer Krug: Nichts von dem, was wir gehört, worüber wir reflektiert und meditiert haben, bleibt in einem Geist erhalten, dem *samprajanya* fehlt. [16, 24, 25]

Dies ist der Kernpunkt: Ohne Achtsamkeit werden wir keinen unserer anderen Vorsätze, keines unserer Gelübde einhalten.

**Frage:** Auf welche Dharmalehre bezieht sich Śāntideva im letzten Satz?

Viele Menschen, die den Dharma gelernt haben, Vertrauen besitzen und sich bemühen, scheitern, weil ihnen *samprajanya* fehlt. Diese Diebesbande, die *kleśas*, sucht nach einer Eintrittsstelle. Wenn sie diese finden, stehlen sie unsere Verdienste und unser künftiges Glück. Darum darf die Achtsamkeit niemals vom Tor des Geistes entfernt werden. [26, 28, 29]

**Frage:** Fallen dir Beispiele aus deiner eigenen Praxis ein, wo du gescheitert bist, weil Achtsamkeit und längerfristige Kontinuität der Absicht fehlten?

*Strategien, um Achtsamkeit zu bewahren*

Achtsamkeit fällt jenen Menschen leicht, die das Glück haben mit ihrem Lehrer zu leben, und die aus ganzem Herzen seiner Anleitung folgen, und auch aus Furcht. [30]

Wer dieses Glück nicht hat, sollte sich daran erinnern, dass die Buddhas und Bodhisattvas alles sehen, was irgendwo geschieht. Alles ist vor ihren Augen. Auch ich stehe vor ihnen. Indem wir so meditieren, entwickeln wir ein Gefühl von Scham, Respekt und Furcht und halten den Buddha immer im Gewahrsein. [31, 32]

Der Begriff, der hier als Scham übersetzt wird, ist *trapā*, es ist die Scham, die wir schon beim Gedanken an unheilsame Handlungen empfinden. Die Furcht, *bhaya*, die uns dann überkommt, ist die Furcht vor den Folgen unheilvoller Handlungen.

Auch die Schriften sollten wir immer und immer wieder lesen, rezitieren und studieren. Um unseren Geist zu beschützen, müssen wir die darin beschriebenen Lehren kennen und gründlich üben. [103–107]

**Frage:** Was hilft dir dabei, deine Absicht und Praxis im Bewusstsein zu halten? Ist deine gegenwärtige Lebenssituation dafür förderlich? Wie könntest du dir noch mehr hilfreiche Bedingungen dafür schaffen?

*Achtsamkeit durch Unterlassen*

Zunächst einmal sollte ich einen solchen [nicht-reaktiven] Geisteszustand entwickeln: in allen Situationen sollte ich so tun, als hätte ich keine Sinne – ganz wie ein Holzklötzchen. [34]

Wenn wir uns bewegen, sollten wir dies bewusst tun. Wir sollten unsere Absicht im Bewusstsein halten, und unseres Körpers gewahr sein und wir sollten stets unseren Geist beobachten. Wenn wir aber aufgrund einer Gefahr, einer Festlichkeit oder dergleichen nicht dazu fähig sind, dann mögen wir nach Belieben handeln. Denn es wird gelehrt, dass wir in Momenten des Gebens die Disziplin vernachlässigen dürfen. Bevor wir uns bewegen oder sprechen, sollten wir unseren Geist überprüfen und uns dann innerlich gefestigt so verhalten, wie es richtig ist. [38, 39, 41, 42, 47]

Es ist bemerkenswert, dass Śāntideva hier extra erwähnt, dass es Situationen gibt, in denen es uns noch nicht gelingen wird, diese exakte Beobachtung unseres Geistes aufrechtzuerhalten. Der Haltung der

Großzügigkeit gegenüber anderen wird hier ein noch höherer Wert beigemessen als der geschärften Achtsamkeit für den eigenen Geist.

Wenn wir bemerken, dass unser Geist von etwas angezogen oder abgestoßen wird, sollten wir weder handeln noch sprechen, sondern wie ein Holzklotz verharren. Wenn der Geist hochmütig oder spöttisch ist, voller Arroganz und Eitelkeit, übertrieben scherzhaft, ausweichend oder heuchlerisch, wenn er sich selbst hervortun und andere kritisieren will, wenn er verächtlich ist, dann sollte ich verharren wie ein Holzblock. [48–50]

Śāntideva sagt uns hier, der erste Schritt in der Übung von *śīla* bestehe darin, unsere Reaktivität zu bezwingen, indem wir „wie ein Holzklotz“ verharren.

**Frage:** Ist es für unsere Praxis in manchen Situationen wirklich notwendig, wie ein Holzklotz zu verharren? Oder meinst du, dass Śāntideva hier übertreibt, um seine Aussage zu unterstreichen. Was ist an seiner Aussage dran?

Mein Geist verlangt nach Besitz, Respekt, Ruhm oder nach der Aufmerksamkeit eines Publikums. Darum verharre ich wie ein Holzklotz. Mein Geist will sich zum Schaden anderer und zu meinem eigenen Nutzen auslassen, er sucht Geselligkeit. Darum verharre ich wie ein Holzklotz. Er ist intolerant, faul, feige, anmaßend und unflätig, und für sich selbst voreingenommen. Darum verharre ich wie ein Holzklotz. [51, 52, 53]

Śāntideva ist sich nicht zu schade, seine Leser mit dieser Beschreibung zum Lachen zu bringen, aber seine Aussage hier ist dennoch wichtig. Der reaktive Geist ist nicht bloß ein bisschen unartig und muss ein wenig aufgeräumt werden. Wenn wir ihn wirklich genau anschauen, ist der reaktive, egozentrische Geist hässlich und lächerlich. Solange wir glauben, unser gewöhnlicher Geist bräuchte nicht mehr als ein bisschen Politur, um akzeptabel zu werden, werden wir in unserem spirituellen Leben bloß an den äußeren Rändern herumflicken.

**Frage:** Hast du je erlebt, dass du deinen eigenen Geist als so hässlich und lächerlich empfunden hast, wie von Śāntideva beschrieben?

#### *Achtsamkeit durch aktives Tun*

Nachdem wir so unsere niedere Natur bezwungen haben, sollten wir aufhören düster die Stirn zu runzeln und stets ein freundlich lächelndes Gesicht zeigen, andere sollten wir als erster grüßen und dem ganzen Universum ein Freund sein. Wir sollten freundlich sprechen und andere direkt anschauen, als ob wir sie mit unseren Augen trinken wollten. [71, 80]

In heilsamen Dingen soll mein Geist stets mir selbst und anderen dienen, unerschütterlich wie ein großer Berg, frei von Verblendung und wie eine magische Schöpfung, von heiterem Selbstvertrauen erfüllt, beständig, engagiert und respektvoll, bescheiden und unbeirrt von den widersprüchlichen Wünschen der spirituell Unreifen, weil er versteht, dass sie unter dem Einfluss der kleśas stehen. [55–58]

Achtsamkeit ist viel mehr, als nur unsere Reaktivität zu stoppen: Sie besteht auch darin, den Dharma im Sinn zu halten und im Einklang mit ihm zu handeln, und dies wird die Art und Weise, wie wir reden, handeln und leben verwandeln. Im ersten dieser beiden Verse fordert uns Śāntideva auf, uns an unsere Übung von Mettā und Mitgefühl zu erinnern; im zweiten bezieht er sich auf Weisheit.

**Frage:** Wie wäre es wohl, wenn wir die in diesen beiden Versen genannten Lehren durchgehend im Bewusstsein halten könnten? Welche Wirkung hätte es auf unser Leben?

#### *Alle Situationen als Praxis verwenden*

In welche Situationen wir auch immer geraten, ob freiwillig oder unfreiwillig, wir sollten sie stets für unsere Praxis nutzen. Denn es gibt nichts, woraus wir nichts lernen könnten. [99,100]

**Frage:** Beschränkst du deine spirituelle Übung auf bestimmte Zeiten oder Orte – zum Beispiel, wenn du im Buddhistischen Zentrum bist, wenn du meditierst oder auf Retreats?

**Frage:** Gibt es bestimmte Situationen, von denen du meinst, sie stünden irgendwie außer Reichweite deiner spirituellen Praxis? Wie könntest du mehr von deinem Alltagsleben mit all seinen Herausforderungen und Schwierigkeiten in deine Praxis einschließen?

*Fazit*

Kurz gesagt, Wachsamkeit bedeutet den Körper und den Geist in jedem Augenblick zu beobachten. Wir müssen dies in unserem Handeln umsetzen, denn welchen Nutzen hätte es schon, bloß darüber zu reden. Wäre einem Kranken etwa damit geholfen, bloß medizinische Abhandlungen zu lesen?  
[108,109]

**Frage:** Wenn Achtsamkeit so wichtig ist, wie Śāntideva behauptet, legst du genügend Nachdruck auf ihre Übung? Was könntest du tun, um mehr Achtsamkeit zu entwickeln? Könntest du dir für die kommende Woche einen Vorsatz diesbezüglich nehmen?

**Frage:** Was gibt es in deinem Leben, was deine Achtsamkeit reduziert? Könntest du weniger Zeit damit verbringen?

## Kapitel 6: Die Übung von Kṣānti

### Einführung

Nachdem er sich mit *dāna* und *śīla* befasst hat, geht Śāntideva zur dritten Pāramitā über, also zur dritten der „Art und Weisen der Selbsttranszendierung“ über. Von nun an widmet er jeder Pāramitā ein ganzes Kapitel, das nach dieser benannt ist, bis zum letzten Kapitel, welches eine ausgedehnte Widmung oder Übertragung der Verdienste darstellt.

*Kṣānti* wird oft als „Geduld“ oder „Duldsamkeit“ übersetzt, aber dies könnte den Eindruck einer passiven Haltung vermitteln, während es sich bei *kṣānti* in Wirklichkeit um eine aktive Qualität handelt, die Kraft und Mut im Angesicht von Schwierigkeiten erfordert. Wir könnten *kṣānti* beschreiben als *eine Haltung von Entschlossenheit auch unter widrigen Umständen in positiven Geistesverfassungen zu bleiben*.

Was *kṣānti* ganz sicher nicht ist, ist ein passives Unvermögen, aufgrund von Gleichgültigkeit, Apathie, Schüchternheit, Faulheit, niedrigem Selbstwertgefühl, Opfermentalität oder Märtyrertum den gegebenen Umständen, Ereignissen oder Menschen konstruktiv zu begegnen. *Kṣānti* bedeutet auch nicht Emotionen wie Ärger oder Trauer zu unterdrücken oder zu leugnen – es bedeutet vielmehr solche Emotionen anzuerkennen, ihnen aber nicht zu erlauben, die eigene Positivität auszuhebeln oder unsere Handlungen zu bestimmen. Um schöpferisch mit schwierigen Emotionen umzugehen, müssen wir sie uns zuerst einmal eingestehen und bewusst machen. Menschen, die schwierige Emotionen unterdrücken und/oder sie verleugnen, werden vielleicht zuerst lernen müssen, diese Gefühle zu spüren und auszudrücken, bevor sie die Übung von *kṣānti* aufnehmen können, denn *kṣānti* gehört zu einer fortgeschritteneren Stufe des Pfades. Bei *kṣānti* geht es darum, ein bereits starkes Ego zu transzendieren; bei Selbstaussdruck, Selbstbewusstsein, Durchsetzungsvermögen und dergleichen geht es darum, überhaupt erst einmal ein starkes Ego zu entwickeln.

Bei seiner Besprechung von *kṣānti* konzentriert sich Śāntideva vor allem darauf, wie man die Entstehung von Ärger verhindert, indem man nicht bei anderen die Schuld sucht, wenn die Dinge nicht so laufen, wie man es gerne hätte. Er konzentriert sich deshalb auf diesen Aspekt, weil es sich beim Ärger um die schlimmste Verletzung des Bodhisattva-Gelübdes handelt, aber er thematisiert auch Schüchternheit, Schwäche und Mutlosigkeit im Angesicht des Leidens.

### TEXT

#### Kapitel 6: Die Übung von *kṣānti*

##### *Die Vorteile von kṣānti und die Schädlichkeit ihres Gegenteils*

Ob man die Buddhas verehrt, Großzügigkeit übt oder über Tausende von Äonen einen ethischen Lebenswandel führt – Hass macht alles zunichte. Es gibt kein größeres Übel als den Hass und keine spirituelle Praxis, die der Geduld gleichkäme. Darum sollten wir in vielfältiger Weise und mit aller Kraft Geduld üben. [1, 2]

Wenn der Pfeil des Hasses im Herzen steckt, findet der Geist keine Ruhe, wir können dann keine Freude genießen, nicht gut schlafen und fühlen uns nicht sicher. Jemanden, der von Hass entstellt ist, werden selbst Menschen, die von ihm abhängig sind, vernichten wollen. Selbst Freunde werden vor ihm zurückweichen. Auch wenn er großzügig ist, wird man es ihm nicht danken. Kurz, wer zu Ärger neigt, wird niemals glücklich. Doch wer den Hass, der solches Leid verursacht, als Feind erkennt und ihn beständig bezwingt, wird in diesem wie im nächsten Leben glücklich. [3–6]

### *Sich von Abhängigkeit von äußeren Umständen befreien*

Aus der Unzufriedenheit darüber, Dinge tun zu müssen, die ich nicht mag, und nicht zu bekommen, was ich möchte, nährt sich der Hass und richtet mich zugrunde. Darum will ich diesem Feind die Nahrung entziehen, denn er beabsichtigt nichts anderes als meine Vernichtung. [7, 8]

Was auch immer geschieht, und sei es noch so unangenehm, meine Heiterkeit darf ich nicht erschüttern lassen. Denn Unzufriedenheit hat ja keinerlei Vorteile, sondern zerstört im Gegenteil das Heilsame. Wenn es eine Lösung gibt, wozu unzufrieden sein? Und was sollte Unzufriedenheit nutzen, wenn es keine Lösung gibt? [9, 10]

### *Schmerz und Unannehmlichkeiten ertragen lernen*

Es gibt nichts, was man nicht durch Übung meistern könnte. Indem ich mich also darin übe, kleine Unannehmlichkeiten zu ertragen, wird auch großes Leid erträglich. Darum sollte ich das Unbehagen durch Mücken, Schnaken, Hunger, Durst oder durch heftigen Juckreiz nicht als nutzlos betrachten. Auch bei Kälte, Hitze, Regen, Wind, Reisen und Krankheit, Gefangenschaft oder Schlägen sollte man nicht zu zimperlich sein, sonst wird das Leid nur größer. [14–16]

Im Kampf lassen sich manche vom Anblick ihres eigenen Blutes nur noch mehr anspornen, während andere schon beim Anblick des Bluts anderer in Ohnmacht fallen. Der Unterschied liegt allein in der geistigen Einstellung – sind wir tapfer oder feige? [17, 18]

Leid zu erfahren, hat auch Vorteile. Es rüttelt uns auf und nimmt uns den Hochmut und es stärkt unser Mitgefühl für andere. Es fördert die Furcht vor bösen Taten und weckt unsere Sehnsucht nach dem Buddha. [21]

### *Andere Menschen ertragen lernen: Menschen sind von Bedingungen angetrieben*

Wenn mir die Galle oder andere Körpersäfte Schmerzen verursachen, bin ich auf sie nicht wütend. Warum werde ich dann auf lebende Wesen wütend? Auch ihr Handeln entsteht in Abhängigkeit von Bedingungen. Ein Mensch wird nicht absichtlich wütend, indem er denkt: „Ich werde jetzt wütend werden“, und auch die Wut steigt nicht auf, nachdem sie entschieden hat: „Ich werde jetzt aufsteigen“. Alle schlechten Taten entstehen durch die Kraft bedingender Faktoren, nichts entsteht unabhängig. Und so ist alles von etwas anderem abhängig. Und auch dieses Ding, wovon es abhängig ist, ist nicht unabhängig. Wenn Phänomene also wie eine magische Illusion nicht aus sich selbst heraus handeln, worauf sollte ich dann wütend werden? [22, 24, 25, 31]

Wenn du also siehst, dass ein Freund oder ein Feind Unrecht tut, mach dir bewusst, dass dafür bestimmte bedingende Faktoren vorliegen; so kannst du gelassen bleiben. [33]

Wenn jemand mich mit einem Stock schlägt, gebe ich nicht dem Stock die Schuld, sondern werde auf den wütend, der den Stock führt. Doch dieser Mensch wird vom Hass geführt. Dann sollte ich doch besser den Hass hassen. [41]

Die einen verhalten sich aus Verblendung schlecht. Die anderen ärgern sich dann aus Verblendung über sie. Wer ist hier unbescholten? Ich werde mich bemühen auf solche Weise heilsam zu handeln, dass alle füreinander *maitrī* entwickeln. [67, 69]

### *Andere Menschen ertragen lernen: Menschen sind verblendet*

Menschen schaden sich selbst auf allerlei Art, sie weigern sich zu essen, aus Wut oder weil sie etwas nicht bekommen, was sie wollen, wie zum Beispiel unerreichbare Frauen. Manche töten sich selbst durch Erhängen oder Gift oder durch andere ungesunde Substanzen oder schädliches Verhalten. Wenn sie unter der Macht der *kleśas* selbst ihr eigenes geliebtes Ich verletzen, wie sollten sie sich um andere sorgen können? Wie kannst du für Menschen, die sich, von den *kleśas* in den Wahnsinn getrieben, sogar selbst schaden, nicht nur kein Mitgefühl haben, sondern sogar auf sie wütend werden? [35–38]

Wenn es die Natur der Toren ist, anderen zu schaden, dann ist mein Ärger auf sie so unangebracht wie der Ärger auf das Feuer, dessen Natur es ist zu brennen. Wenn dieser Fehler aber zufälliger Art und die Wesen an sich liebenswert sind, dann ist Ärger auf sie so unangebracht wie der Ärger auf den Himmel, wenn er von Rauch erfüllt ist. [39, 40]

Auch ich habe früher anderen Wesen solches Leid zugefügt. Daher geschieht es mir wohl recht, dass mir dies geschieht, der ich doch anderen Wesen geschadet habe. [42]

#### *Gründe für Groll: die Sorge um Gewinn und Verlust*

Meinen Besitz werde ich schon in diesem Leben verlieren, meine Übeltaten aber werden überdauern. Auch wenn ich viele Güter anhäufe, auch wenn ich lange Zeit in Vergnügungen schwelge, werde ich doch nackt und mit leeren Händen davongehen, wie jemand, der ausgeraubt wurde. Wenn das, wofür ich lebe, doch zugrunde geht, was nützt mir dann ein Leben, das nichts als Schlechtes bewirkt? [55, 59]

#### *Gründe für Groll: die Sorge um Lob und Tadel*

Demütigung, harte Worte und Verleumdung: all dies kann mich körperlich nicht verletzen. Warum, Geist, wirst du dann so wütend? Aber wenn ich gelobt werde, freue ich mich. Dies ist einfach das Benehmen eines Kindes. Lob und dergleichen gibt mir ein Gefühl von Sicherheit, es zerstört mein Gefühl der Dringlichkeit. Bewahren mich darum nicht diejenigen, die sich gegen mich stellen und damit verhindern, dass ich gelobt werde, in Wirklichkeit vor dem Sturz ins Unheil? [53, 97–9]

#### *Gründe für Groll: die Sorge um Status und Ansehen*

Lob, gutes Ansehen und Status führen weder zu Verdiensten noch zu einem langen Leben, sie bringen mir weder Stärke noch Gesundheit und auch kein körperliches Wohlbehagen. Und doch verzichten Menschen für Ruhm auf viel Positives, nehmen sich sogar selbst das Leben. [90, 92]

Wenn mein Ansehen oder Status angegriffen wird, heult mein Geist wie ein Kind, dessen Sandburg zerstört wurde. Doch für jemanden wie mich, der nach Befreiung strebt, sind die Fesseln von Erfolg und Ehre unangebracht. Warum sollte ich also jene hassen, die mich davon befreien? [93,100]

Wenn jemand deine Tugenden lobt, möchtest du, dass alle anderen sich auch freuen. Aber wenn die Tugenden eines anderen gelobt werden, willst du dich nicht einmal selbst freuen. Im Wunsch nach dem Glück aller Wesen hast du das Bodhicitta erzeugt, warum ärgerst du dich dann, wenn jemand von selbst zu Glück gefunden hat? Warum quält es dich, wenn jemand anderem eine kleine Auszeichnung zuteil wird? Wenn ein Mensch allen Lebewesen das Erwachen wünscht, könnte es dann irgendetwas Gutes geben, das er ihnen nicht wünscht? [79, 80, 81, 83]

#### *Gerechter Zorn*

Selbst mein Ärger gegenüber Menschen, die heilige Bildnisse und Stūpas zerstören oder die den Dharma verächtlich machen, ist unangebracht, denn die Buddhas und Bodhisattvas leiden nicht darunter. Wenn jemand unsere Lehrer, unsere Verwandten oder andere geliebte Menschen verletzt, sollten wir erkennen, dass dies auf der Grundlage bedingender Faktoren passiert, und von Ärger Abstand nehmen. [64, 65]

Auch über Menschen, die meine verdienstvollen Taten vereiteln, sollte ich mich nicht ärgern. Denn es gibt keine spirituelle Praxis, die dem *kṣānti* gleichkäme. Und genau diese ermöglicht mir dieser Mensch. [102]

#### *Der devotionale Blickwinkel*

Wie kann ich Arroganz gegenüber denen empfinden, um derentwillen sogar meine Lehrer, die Buddhas und Bodhisattvas nicht einmal auf sich selbst Rücksicht nehmen? Wenn ich diejenigen beglücke, an deren Glück sich die Buddhas erfreuen, dann beglücke ich die Buddhas. Wenn ich jenen schade, deren Leid die Buddhas bekümmert, schade ich den Buddhas. [121,122]

Aus Verehrung für die Tathāgatas bringe ich mich heute noch von ganzem Herzen der Welt als Diener dar. Mögen zahllose Wesen ihre Füße auf mein Haupt legen. Die, deren Wesen Mitgefühl ist, haben die ganze Welt zu ihrem Selbst gemacht. Sind sie es folglich nicht selbst, die in Gestalt der Wesen erscheinen? Diese Menschen um mich herum sind die Buddhas und Bodhisattvas! Wie könnte ich ihnen da respektlos begegnen? [125, 126]

Diese Haltung allein ist die Verehrung der Tathāgatas. Dies allein ist die Erfüllung meines Zieles. Dies allein vernichtet die Leiden der Welt. Deshalb soll dies allein mein Gelübde sein. [127]

*Abschluss*

Aber lassen wir die künftige Buddhaschaft, die sich aus der Verehrung aller Wesen ergibt, beiseite. Siehst du denn nicht, dass Glück, Ruhm und Wohlbehagen sich durch diese Übung schon in diesem Leben einstellen? Heiterkeit, Gesundheit, Freude, ein langes Leben und das Glück eines Königs – ein Mensch, der *kṣānti* übt, erfährt all dies bereits, während er noch in Saṃsāra wandert. [133,134]

## KOMMENTAR UND FRAGEN

### Kapitel 6: Die Übung von *kṣānti*

*Die Vorteile von kṣānti und die Schädlichkeit ihres Gegenteils*

Ob man die Buddhas verehrt, Großzügigkeit übt oder über Tausende von Äonen einen ethischen Lebenswandel führt – Hass macht alles zunichte. Es gibt kein größeres Übel als den Hass und keine spirituelle Praxis, die *kṣānti* gleichkäme. Darum sollten wir in vielfältiger Weise und mit aller Kraft *kṣānti* üben. [1, 2]

Bei jeder Pāramitā erklärt Śāntideva uns zuallererst, warum diese eine absolut essenzielle Praxis darstellt, wenn wir auf dem Pfad vorankommen möchten. Hier benennt er Hass als Gegenteil von *kṣānti* und beschreibt diesen als die zerstörerischste Geistesverfassung überhaupt. Die meisten Übersetzungen verwenden den Begriff „Hass“, so auch die hier benutzte, manchmal auch „Wut“ oder „Ärger“. Auch im Sanskrit werden verschiedene Begriffe verwendet: *dvéṣa* (Hass, Abneigung, Abscheu, Feindschaft), *pratigha* (Ärger, Zorn, Feindschaft) und *krodha* (Ärger, Zorn, Leidenschaft). Dies zeigt, dass es nicht um eine scharf umrissene Form von Übelwollen geht, sondern um alle Schattierungen von leichter Abneigung bis zu glühendem Hass. So werden wir zum Beispiel unsere Freundin nicht gleich hassen, weil sie vergisst den Abwasch zu machen, aber trotzdem können wir uns in solchen Situationen ziemlich ärgern.

**Frage:** Warum betrachtet Śāntideva Hass oder Übelwollen als die zerstörerischste Geistesverfassung?

**Frage:** „Es gibt kein größeres Übel als den Hass“ und „keine spirituelle Praxis kommt *kṣānti* gleich“ sind Zitate aus dem frühen Buddhismus. Weißt du, aus welchem Text Śāntideva hier zitiert?

Wenn der Pfeil des Hasses im Herzen steckt, findet der Geist keine Ruhe, wir können dann keine Freude genießen, nicht gut schlafen und fühlen uns nicht sicher. Jemanden, der von Hass entstellt ist, werden selbst Menschen, die von ihm abhängig sind, vernichten wollen. Selbst Freunde werden vor ihm zurückweichen. Auch wenn er großzügig ist, wird man es ihm nicht danken. Kurz, wer zu Ärger neigt, wird niemals glücklich. Doch wer den Hass, der solches Leid verursacht, als Feind erkennt und ihn beständig bezwingt, wird in diesem wie im nächsten Leben glücklich. [3–6]

**Frage:** Śāntideva hebt hier hervor, dass *kṣānti* nicht nur eine spirituelle Praxis ist, sondern dass sie auch zu weltlichem Glück führt. Negative Emotionen wie Groll oder Übelwollen sind schmerzhaft, und sie vergiften unsere Beziehung mit anderen. Wenn wir uns ihnen überlassen, können wir nicht glücklich sein.

### *Sich aus Abhängigkeit von äußeren Umständen befreien*

Aus der Unzufriedenheit darüber, Dinge tun zu müssen, die ich nicht mag, und nicht zu bekommen, was ich möchte, nährt sich der Hass und richtet mich zugrunde. Darum will ich diesem Feind die Nahrung entziehen, denn er beabsichtigt nichts anderes als meine Vernichtung. [7, 8]

Wenn wir *kṣānti* üben und Übelwollen überwinden möchten, so sagt uns hier Śāntideva, müssen wir als erstes aufhören, unser Glück davon abhängig zu machen, ob wir bekommen, was wir wollen, und vermeiden können, was wir nicht mögen.

Was auch immer geschieht, und sei es noch so unangenehm, meine Heiterkeit darf ich nicht erschüttern lassen. Denn Unzufriedenheit hat ja keinerlei Vorteile, sondern zerstört im Gegenteil das Heilsame. Wenn es eine Lösung gibt, wozu unzufrieden sein? Und was sollte Unzufriedenheit nutzen, wenn es keine Lösung gibt? [9, 10]

*Kṣānti* ist keine Passivität – wenn es möglich und sinnvoll ist, an einer Situation etwas zu verändern, dann sollten wir das auch tun. Aber oft liegen die Umstände außerhalb unserer Kontrolle, so dass wir nur die Wahl haben, heiter die Wirklichkeit zu akzeptieren, oder uns selbst unglücklicher zu machen als nötig.

**Frage:** Was könnten einige der nahen Feinde von *kṣānti* sein? Was ist der ferne Feind?

### *Schmerz und Unannehmlichkeiten ertragen lernen*

Es gibt nichts, was man nicht durch Übung meistern könnte. Indem ich mich also darin übe, kleine Unannehmlichkeiten zu ertragen, wird auch großes Leid erträglich. Darum sollte ich das Unbehagen durch Mücken, Schnaken, Hunger, Durst oder durch heftigen Juckreiz nicht als nutzlos betrachten. Auch bei Kälte, Hitze, Regen, Wind, Reisen und Krankheit, Gefangenschaft oder Schlägen sollte man nicht zu zimperlich sein, sonst wird das Leid nur größer. [14–16]

Śāntideva beginnt hier mit seiner Analyse von *kṣānti* in Bezug auf die Dinge in unserem Leben, die in uns negative Geistesverfassungen auslösen. Er beginnt mit der unvermeidlichen Erfahrung von Schmerz und Unbequemlichkeit, die ein menschlicher Körper nun einmal mit sich bringt.

**Frage:** Stimmt es, dass wir mit Übung lernen können, Unbequemlichkeit und Schmerz besser auszuhalten?

**Frage:** Was meint er, wenn er behauptet, wir müssten lernen solche Dinge zu ertragen, sonst würde „das Leid nur größer“? Glaubst du das auch?

**Frage:** Über welche unvermeidbaren Dinge beklagst du dich? Könntest du dir vornehmen, ihnen mit mehr Gleichmut zu begegnen?

Im Kampf lassen sich manche vom Anblick ihres eigenen Blutes nur noch mehr anspornen, während andere schon beim Anblick des Blutes anderer in Ohnmacht fallen. Der Unterschied liegt allein in der geistigen Einstellung – sind wir tapfer oder feige? [17, 18]

**Frage:** Fallen dir andere, alltagsnähere Beispiele ein, wo unsere Erfahrung von Schmerz oder Unwohlsein von unserer geistigen Einstellung bestimmt wird?

**Frage:** Gibt es in deinem Leben Aktivitäten, die körperliche Unbequemlichkeit mit sich bringen oder sogar einen gewissen Grad von Schmerz verursachen, die dir aber trotzdem Freude machen?

Leid zu erfahren, hat auch Vorteile. Es rüttelt uns auf und nimmt uns den Hochmut und es stärkt unser Mitgefühl für andere. Es fördert die Furcht vor bösen Taten und weckt unsere Sehnsucht nach dem Buddha. [21]

**Frage:** Würdest du zustimmen, dass Schmerz und Unbehagen eine positive Wirkung haben können? Fallen dir Beispiele aus deinem eigenen Leben ein?

**Frage:** Könnten wir spirituell wachsen, und entwickeln – oder Erleuchtung erlangen –, wenn wir ein Leben ohne jegliches Leid führen würden?

Nachdem Śāntideva *kṣānti* als gleichmütige, robuste Haltung zu körperlichem Leid beschrieben hat, wendet er sich nun dem zu, was in uns die größte Reaktivität und Frustration und die meisten negativen Geistesverfassungen auslösen kann: andere Menschen.

*Andere Menschen ertragen lernen: Menschen sind von Bedingungen angetrieben*

Wenn mir die Galle oder andere Körpersäfte Schmerzen verursachen, bin ich auf sie nicht wütend. Warum werde ich dann auf lebende Wesen wütend? Auch ihr Handeln entsteht in Abhängigkeit von Bedingungen. Ein Mensch wird nicht absichtlich wütend, indem er denkt: „Ich werde jetzt wütend werden“, und auch die Wut steigt nicht auf, nachdem sie entschieden hat: „Ich werde jetzt aufsteigen“. Alle schlechten Taten entstehen durch die Kraft bedingender Faktoren, nichts entsteht unabhängig. Und so ist alles von etwas anderem abhängig. Und auch dieses Ding, wovon es abhängig ist, ist nicht unabhängig. Wenn Phänomene also wie eine magische Illusion nicht aus sich selbst heraus handeln, worauf sollte ich dann wütend werden? [22, 24, 25, 31]

Wenn du also siehst, dass ein Freund oder ein Feind Unrecht tut, mach dir bewusst, dass dafür bestimmte bedingende Faktoren vorliegen; so kannst du gelassen bleiben. [33]

Wenn jemand mich mit einem Stock schlägt, gebe ich nicht dem Stock die Schuld, sondern werde auf den wütend, der den Stock führt. Doch dieser Mensch wird vom Hass geführt. Dann sollte ich doch besser den Hass hassen. [41]

Die einen verhalten sich aus Verblendung schlecht. Die anderen ärgern sich dann aus Verblendung über sie. Wer ist hier unbescholten? Ich werde mich bemühen auf solche Weise heilsam zu handeln, dass alle füreinander *maitrī* entwickeln. [67, 69]

Śāntideva argumentiert hier, dass es in Anbetracht der buddhistischen Vorstellung von Bedingtheit absurd ist, Menschen die Schuld für ihre Taten zu geben, oder sich über sie zu ärgern

**Frage:** Ist es jemals richtig, Menschen wegen ihrer Handlungen zu beschuldigen? Gibt es Umstände, unter denen dies notwendig sein könnte?

**Frage:** Wenn du aufhören könntest, anderen Menschen die Schuld an irgendetwas zu geben, und einfach akzeptieren würdest, dass wir alle verblendete, bedingte Wesen sind, die einfach nicht anders können, als manchmal unweise und sogar unheilsam zu handeln, – welche Wirkung hätte das auf deine Geistesverfassungen?

*Andere Menschen ertragen lernen: Menschen sind verblendet*

Menschen schaden sich selbst auf allerlei Art, sie weigern sich zu essen, aus Wut oder weil sie etwas nicht bekommen, was sie wollen, wie zum Beispiel unerreichbare Frauen. Manche töten sich selbst durch Erhängen oder Gift oder durch andere ungesunde Substanzen oder schädliches Verhalten. Wenn sie unter der Macht der *kleśas* selbst ihr eigenes geliebtes Ich verletzen, wie sollten sie sich um andere sorgen können? Wie kannst du für Menschen, die sich, von den *kleśas* in den Wahnsinn getrieben, sogar selbst schaden, nicht nur kein Mitgefühl haben, sondern sogar auf sie wütend werden? [35–38]

Wenn es die Natur der Toren ist, anderen zu schaden, dann ist mein Ärger auf sie so unangebracht wie der Ärger auf das Feuer, dessen Natur es ist zu brennen. Wenn dieser Fehler aber zufälliger Art und die Wesen an sich liebenswert sind, dann ist Ärger auf sie so unangebracht wie der Ärger auf den Himmel, wenn er von Rauch erfüllt ist. [39, 40]

Auch ich habe früher anderen Wesen solches Leid zugefügt. Daher geschieht es mir wohl recht, dass mir dies geschieht, der ich doch anderen Wesen geschadet habe. [42]

**Frage:** Fallen dir Beispiele für „törichtes“, selbstschädigendes Verhalten, das du in anderen Menschen beobachten kannst? Handelst du manchmal in selbstschädigender Weise?

**Frage:** Wenn eine Freundin oder Freund aus irgendeinem Grund – vielleicht durch eine Krankheit, bestimmte Chemikalien, einen Schlag auf den Kopf – vorübergehend unzurechnungsfähig oder gar wahnsinnig wäre, wie würden wir ihr Verhalten einordnen und wie würden wir diesem Menschen begegnen, eher mit Übelwollen oder mit Mitgefühl?

**Frage:** Stimmt es, dass wir alle anderen Wesen Leid zufügen? Fallen dir Beispiele dafür ein, wie ganz gewöhnliche Menschen wie wir anderen Lebewesen schaden?

*Gründe für Groll: die Sorge um Gewinn und Verlust*

Meinen Besitz werde ich schon in diesem Leben verlieren, meine Übeltaten aber werden überdauern. Auch wenn ich viele Güter anhäufe, auch wenn ich lange Zeit in Vergnügungen schwele, werde ich doch nackt und mit leeren Händen davongehen, wie jemand, der ausgeraubt wurde. Wenn das, wofür ich lebe, doch zugrunde geht, was nützt mir dann ein Leben, das nichts als Schlechtes bewirkt? [55, 59]

**Frage:** Wie fühlst du dich, wenn du Geld verlierst oder wenn etwas, was du besitzt, kaputtgeht oder beschädigt wird? Und ist es weniger schlimm, wenn es jemand anderem passiert?

**Frage:** In welchem Ausmaß nimmst du Zuflucht zu Geld und Besitz? (Ein guter Anhaltspunkt könnte die Frage sein, zu welchen Risiken du in Bezug auf deinen Lebenserwerb und deine finanzielle Sicherheit bereit bist.)

*Gründe für Groll: die Sorge um Lob und Tadel*

Demütigung, harte Worte und Verleumdung: all dies kann mich körperlich nicht verletzen. Warum, Geist, wirst du dann so wütend? Aber wenn ich gelobt werde, freue ich mich. Dies ist einfach das Benehmen eines Kindes. Lob und dergleichen gibt mir ein Gefühl von Sicherheit, es zerstört mein Gefühl der Dringlichkeit. Bewahren mich darum nicht diejenigen, die sich gegen mich stellen und damit verhindern, dass ich gelobt werde, in Wirklichkeit vor dem Sturz ins Unheil? [53, 97–99]

**Frage:** Wie gehst du mit Kritik um? Könntest du gelassener damit umgehen?

*Gründe für Groll: die Sorge um Status und Ansehen*

Lob, gutes Ansehen und Status führen weder zu Verdiensten noch zu einem langen Leben, sie bringen mir weder Stärke noch Gesundheit und auch kein körperliches Wohlbefinden. Und doch verzichten Menschen für Ruhm auf viel Positives, nehmen sich sogar selbst das Leben. [90, 92]

Wenn mein Ansehen oder Status angegriffen wird, heult mein Geist wie ein Kind, dessen Sandburg zerstört wurde. Doch für jemanden wie mich, der nach Befreiung strebt, sind die Fesseln von Erfolg und Ehre unangebracht. Warum sollte ich also jene hassen, die mich davon befreien? [93,100]

Wenn jemand deine Tugenden lobt, möchtest du, dass alle anderen sich auch freuen. Aber wenn die Tugenden eines anderen gelobt werden, willst du dich nicht einmal selbst freuen. Im Wunsch nach dem Glück aller Wesen hast du das Bodhicitta erzeugt, warum ärgerst du dich dann, wenn jemand von selbst zu Glück gefunden hat? Warum quält es dich, wenn jemand anderem eine kleine Auszeichnung zuteil wird? Wenn ein Mensch allen Lebewesen das Erwachen wünscht, was gäbe es an Gutem, was er ihnen nicht wünschen könnte? [79, 80, 81, 83]

**Frage:** Wie wichtig ist dir Status – auch in Bezug auf deine Stellung im Sangha oder in deiner Peer Group? Bist du diesbezüglich wirklich so unempfindlich, wie viele von uns glauben?

*Gerechter Zorn*

Selbst mein Ärger gegenüber Menschen, die heilige Bildnisse und Stūpas zerstören oder die den Dharma verächtlich machen, ist unangebracht, denn die Buddhas und Bodhisattvas leiden nicht darunter. Wenn jemand unsere Lehrer, unsere Verwandten oder andere geliebte Menschen verletzt, sollten wir erkennen, dass dies auf der Grundlage bedingender Faktoren passiert, und von Ärger Abstand nehmen. [64, 65]

Auch über Menschen, die meine verdienstvollen Taten vereiteln, sollte ich mich nicht ärgern. Denn es gibt keine spirituelle Praxis, die dem *kṣānti* gleichkäme. Und genau diese ermöglicht mir dieser Mensch. [102]

**Frage:** Kann es sein, dass wir das Gefühl von „gerechtem Zorn“ oder gerechtfertigter Empörung manchmal genießen? Was gibt uns dieses Gefühl?

**Frage:** Ist Ärger manchmal positiv oder sogar notwendig? Falls wir aus Ärger die Energie ziehen, um gegen ein Unrecht zu kämpfen, welche Schattenseiten sind damit verbunden?

#### *Der devotionale Blickwinkel*

Wie kann ich Arroganz gegenüber denen empfinden, um derentwillen sogar meine Lehrer, die Buddhas und Bodhisattvas nicht einmal auf sich selbst Rücksicht nehmen? Wenn ich diejenigen beglücke, an deren Glück sich die Buddhas erfreuen, dann beglücke ich die Buddhas. Wenn ich jenen schade, deren Leid die Buddhas bekümmert, schade ich den Buddhas. [121,122]

Aus Verehrung für die Tathāgatas bringe ich mich heute noch von ganzem Herzen der Welt als Diener dar. Mögen zahllose Wesen ihre Füße auf mein Haupt legen. Die, deren Wesen Mitgefühl ist, haben die ganze Welt zu ihrem Selbst gemacht. Sind sie es folglich nicht selbst, die in Gestalt der Wesen erscheinen? Diese Menschen um mich herum sind die Buddhas und Bodhisattvas! Wie könnte ich ihnen da respektlos begegnen? [125, 126]

Diese Haltung allein ist die Verehrung der Tathāgatas. Dies allein ist die Erfüllung meines Zieles. Dies allein vernichtet die Leiden der Welt. Deshalb soll dies allein mein Gelübde sein. [127]

**Frage:** Śāntideva erinnert uns hier an Kapitel 2 und 3, in denen wir uns selbst den Buddhas und Bodhisattvas und allen Wesen darbrachten. Wenn wir das damals ernst meinten, bleibt uns gar nichts anderes übrig, als uns mit größter Entschiedenheit und Kraft von unserem Hang zu Übelwollen zu befreien.

#### *Abschluss*

Aber lassen wir die künftige Buddhaschaft, die aus der Verehrung aller Wesen folgt, beiseite. Siehst du denn nicht, dass Glück, Ruhm und Wohlbehagen sich durch diese Übung schon in diesem Leben einstellen? Heiterkeit, Gesundheit, Freude, ein langes Leben und das Glück eines Königs – ein Mensch, der *kṣānti* übt, erfährt all dies bereits, während er noch in Samsāra wandert. [133,134]

Ganz am Ende kehrt Śāntideva zu einem Thema zurück, dem wir schon am Anfang des Kapitels begegnet sind: dass *kṣānti* nicht nur eine essenzielle Praxis ist, sondern auch der Schlüssel zu gewöhnlichem weltlichem Glück.

**Frage:** Würdest du zustimmen, dass *kṣānti* in unserem Leben zu mehr Heiterkeit, Gesundheit, besseren Beziehungen usw. führen würde?

**Frage:** Was bedroht deine positiven Geistesverfassungen am meisten: Schmerz und Unbehagen, Kritik und Missbilligung, finanzielle Verluste oder Unsicherheiten oder der Verlust von Status in den Augen anderer?

**Frage:** Bei welchen Situationen/Gewohnheiten/Mustern musst du besonders aufpassen, wenn du versuchst *kṣānti* zu üben?

## Kapitel 7: Die Übung von Vīrya

### Einführung

Nun geht Śāntideva zur vierten Pāramitā über: *vīrya*. Das Wort *vīrya* geht auf die gleiche Wortwurzel zurück wie die englischen Worte „virtue“ (Tugend), „vigour“ (Kraft, Energie) und „virility“ (Männlichkeit) und hat Konnotationen von Energie und ethischer Vortrefflichkeit. Daher wird es oft als „Energie für das Gute“ definiert oder als „heilsame Bemühung“.

Im ersten Teil des Kapitels behandelt Śāntideva die Gegensätze von *vīrya* und gibt Anregungen, wie man sie überwinden kann. Danach widmet er sich der Frage, wie man die Energie, mit der man praktiziert, stärken und vermehren kann. Er folgt damit dem Schema der traditionellen Lehre von den „vier rechten Bemühungen“: (1) die Vermeidung des Entstehens unheilsamer Geistesverfassungen, (2) Die Beseitigung entstandener unheilsamer Geistesverfassungen, (3) die Entwicklung heilsamer Geistesverfassungen, und (4) die Erhaltung entstandener heilsamer Geistesverfassungen, indem er in seiner Anleitung sowohl die unheilsamen Verfassungen beleuchtet, die uns Energie rauben, als auch die positiven Verfassungen, die unsere Energie verstärken.

### TEXT

#### Kapitel 7: Die Übung von Vīrya

*Warum ist vīrya wichtig und was ist es?*

Wer sich so in *kṣānti* geübt hat, sollte nun *vīrya* üben, denn Erwachen hängt von *vīrya* ab. Ohne *vīrya* können wir keine Verdienste erwerben, genauso wie ein Segelboot sich ohne Wind nicht fortbewegen kann.[1]

Was aber ist *vīrya*? Es ist die Bemühung, das zu tun, was heilsam ist. Und was ist sein Gegenteil? Trägheit, das Festhalten am Schlechten, Mutlosigkeit und Selbstverachtung. [2]

*Die Feinde von vīrya: Faulheit und Anhaften am Unheilsamen*

Trägheit kommt von Untätigkeit, dem Schwelgen in Sinnesvergnügungen, Schlaf, dem Verlangen nach Anlehnen an andere, und der Apathie gegenüber den Leiden von *samsāra*. [3]

Die Jäger, die *kleśas*, haben dich aufgespürt und so bist du in die Falle der Geburt geraten. Erkennst du selbst jetzt noch nicht, dass du in den Rachen des Todes geraten bist? Siehst du nicht, wie deine Gefährten einer nach dem anderen ums Leben gebracht werden? Und doch schläfst du ein, wie ein Büffel beim Schlachter. Wenn der Tod seinen Blick auf dich richtet und alle Auswege versperrt sind, wie kannst du dich am Essen erfreuen? Wie kannst du schlafen? Wie kannst du Sex haben? [4–6]

Wenn du deine Trägheit erst beim Nahen des Todes abwirfst, wird dies zu spät sein. Was wirst du tun? „Dies habe ich nicht begonnen! Dies habe ich begonnen, aber nicht vollendet! Der Tod kam so unerwartet! Oh nein, ich bin verloren!“ Mit diesen Gedanken und beim Anblick der hoffnungslosen Verwandten mit vor Trauer rotgeweinten, verquollenen Augen, und der Boten Yamas, und von Erinnerungen an deine üblen Taten gequält, in den eigenen Exkrementen liegend, was wirst du tun? [7–10]

He, du, der du Erfolge ohne Bemühung erwartest! So zartbesaitet! Und so viel leidend! Der in den Klauen des Todes sitzt und sich doch für unsterblich hält. He, Leidender, du zerstörst dich selbst! Jetzt, wo du das Boot des menschlichen Lebens gefunden hast, überquere den großen Strom des Leidens. Du Narr, es ist keine Zeit zu schlafen! Dieses Boot wiederzufinden ist schwer. [13, 14]

#### *Die Feinde von vīrya: Mutlosigkeit und mangelnde Selbstachtung*

Von Verzweiflung sollten wir uns befreien und nicht den Mut sinken lassen, indem wir etwa denken „wie sollte ich nur je die Buddhaschaft erlangen?“ Denn die Tathāgatas, die nur die Wahrheit sprechen, haben gesagt: „Selbst die, die Mücken, Schnaken, Wespen oder Würmer waren, haben das höchste, schwer zu erlangende Erwachen erreicht, indem sie sich kraftvoll bemühten.“ Ich aber bin als Mensch geboren und kann Gutes von Schlechtem unterscheiden. Wenn ich die Anleitung des Buddha nicht aufgebe, warum sollte ich denn nicht Buddhaschaft erlangen? [17–19]

Aber vielleicht bin ich ängstlich und denke: „Ich werde eine Hand oder einen Fuß oder dergleichen opfern müssen.“ Verwirrt wie ich bin, kann ich wohl nicht beurteilen, was schwer und was leicht ist! Denn [ohne Praxis] werde ich ja unzählige Äonen lang in vielfältiger Weise leiden, und das Erwachen werde ich dadurch nicht erlangen. [20, 21]

Doch das begrenzte Leid, das als Mittel zur Erlangung vollkommener Buddhaschaft nötig ist, ist bloß wie der Schmerz beim Entfernen eines tief und schmerzhaft eingesunkenen Stachels. Darum muss man ein geringfügiges Leid aushalten, wenn sich dadurch eine Vielzahl von Leiden beenden lässt. [22, 23]

Alle Ärzte wenden schmerzhaftere Behandlungen an, wenn sie damit die Gesundheit wiederherstellen können. Doch der beste aller Ärzte hat dies gar nicht getan: Er heilt die schlimmste aller Krankheiten mit sanften Methoden. [23, 24]

Zuerst lehrt uns der Meister, [in unserer Übung von Großzügigkeit] bloß Gemüse und dergleichen hinzugeben. Später, nach und nach, sind wir dann sogar bereit, unser eigenes Fleisch hinzugeben! Wenn wir begreifen, dass unser eigenes Fleisch sich von Gemüse nicht so sehr unterscheidet, fällt uns dies leicht. [25, 26]

Böses aufzugeben tut nicht weh, und Weisheit zu erlangen ist nicht leidvoll, denn es sind die falschen Projektionen, die dem Geist Leid zufügen, und die schlechten Taten, die dem Körper Leid bereiten. Der Körper erfährt durch gute Taten Glück. Der Geist erfreut sich am Wissen. Was kann einen bedrücken, der von Mitgefühl erfüllt zum Wohle der anderen in Samsāra bleibt? Wenn er schlechte Taten der Vergangenheit ausradiert, Ozeane des Verdienstes sammelt und von Glück zu Glück voranschreitet, welcher intelligente Mensch sollte sich da entmutigt fühlen, nachdem er in das Fahrzeug des Bodhicitta gestiegen ist, das alle Müdigkeit und Trübsal vertreibt? [27–30]

#### *Sechs Faktoren, die vīrya fördern*

Nachdem man so den Gegensatz [von vīrya] entwurzelt hat, sollte man sich nun bemühen, die Stärke zu mehren, indem man die sechs Kräfte entwickelt: Das Verlangen [nach dem Guten], den [heilsamen] Stolz, die Freude, das Loslassen, den Einsatz und die Selbstmeisterung.

##### *1. Heilsames Verlangen (Dharmachanda)*

Weil mir früher *dharmachanda*, das heilsame Verlangen fehlte, bin ich in Unglück geraten. Śākyamuni hat verkündet, dass *dharmachanda* die Wurzel alles Heilsamen ist. Die Wurzel von *dharmachanda* aber ist die Meditation über die Folgen von Karma. [39, 40]

Diejenigen, die Böses tun, erfahren Leid, Trübsal, Angst und Hindernisse. Doch dem Menschen, der Gutes tut, strömt das Herz vor Freude über, und wo er auch hinget, ist er willkommen. Auch der Mensch, der Böses tut, wünscht sich Glück, doch wo er sich auch hinwendet, strecken ihn die Waffen des Leids infolge seiner bösen Taten nieder. [41-43]

[Im Buddhaland] werden die Söhne und Töchter des Buddha im Schoße duftender Lotusblüten geboren, in ihrem Glanz von der süßen Stimme des Buddha genährt. Ihre schönen Körper entsteigen strahlend den im Wasser schwebenden Lotussen und entfalten sich, zusammen mit anderen Bodhisattvas, im Licht des Buddha. [44]

[Der Übeltäter] wird vor Schmerzen brüllen, wenn seine Haut von Yamas Knechten abgezogen, sein Körper in flüssiges Kupfer gestoßen und sein Fleisch von Hunderten Schwertern und Speeren zerrissen wird, und er immer und immer wieder auf die glühenden Eisenböden [der Höllen] geworfen wird. [45]

Darum meditiere sorgsam über diese Dinge und kultiviere das Verlangen nach dem Guten. Dann entwickle [heilsamen] Stolz. [46]

## 2. Selbstvertrauen und heilsamer Stolz

[Bevor man irgendeine Aufgabe, Übung oder Verantwortung übernimmt,] sollte man zunächst die Implikationen gründlich prüfen, und die Sache dann in Angriff nehmen oder sein lassen. Es ist nämlich besser, gar nicht anzufangen als etwas Begonnenes wieder abubrechen. Diese [schlechte] Gewohnheit wird sich sonst im nächsten Leben fortsetzen und wird das Leiden vermehren. So wird Zeit vergeudet und Gelegenheiten werden vertan und die Aufgabe wird nicht erfüllt. [47, 48]

Vor einer toten Schlange wird selbst die Krähe zum Adler. Wenn mein Geist schwach ist, wird schon eine kleine Schwierigkeit ihn erdrücken. Wenn Kleinmut uns passiv macht, werden Schwierigkeiten uns ohne weiteres überwältigen. Sind wir aber kraftvoll und energisch, dann können uns selbst Katastrophen nicht überwältigen. [52, 53]

Darum werde ich mit festem Geist den Schwierigkeiten Schwierigkeiten bereiten. Denn solange Schwierigkeiten mich bezwingen, ist mein Verlangen die drei Welten zu bezwingen lächerlich. Denn ich muss alles besiegen. Nichts darf mich besiegen. Diesen Stolz sollte ich einnehmen, weil ich ein Sohn / eine Tochter des Buddha bin, des löwengleichen Siegers. [54, 55]

Diejenigen, die vom Stolz übermannt werden, sind armselige Schlucker ohne Stolz! Ein wirklich stolzer Mensch lässt sich nicht von einem Feind übermannen, sie aber sind in der Gewalt ihres Feindes, dem Stolz. [56]

Aber jene, die von allen verachtet und gedemütigt werden, elend inmitten der Stolzen, die aber von ihrem [heilsamen] Stolz getragen werden, sie sind siegreich, sie sind die wahren Helden und nutzen ihren Stolz, um den Feind Stolz zu besiegen, auch wenn er überall lauert. Die Frucht ihres Sieges bringen sie allen Wesen dar. [58, 59]

Von zahllosen *kleśas* umzingelt, sollten wir tausendmal stolzer sein, unbesiegbar für die *kleśas*, wie ein Löwe inmitten einer Herde Rehe. [60]

## 3. Freude

Der Aufgabe, die wir uns vorgenommen haben, sollten wir uns von ganzem Herzen widmen, berauscht von ihr, unersättlich, wie einer der sich nach den Vergnügungen des Liebesspiels sehnt. Von den Sinnesgenüssen *samsāras* bekommen wie nie genug, obwohl sie wie Honig auf einer Rasierklinge sind. Wie könnten wir dann je genug von den wohltuenden, nektargleichen verdienstvollen Handlungen bekommen, deren Folgen süß sind? [62, 63]

Darum sollten wir uns, sobald wir eine Aufgabe beendet haben, sofort in die nächste stürzen, so wie ein Elefant, der von der Mittagssonne erhitzt einen See erreicht, sich sofort hineinstürzt. [65]

## 4. Loslassen, Ausruhen

Doch wenn unsere Energie nachlässt, dann sollten wir die Aufgabe zur Seite legen, um sie später wieder aufzunehmen. Und wenn wir die Aufgabe dann völlig abgeschlossen haben, lassen wir sie gehen, und wenden uns begierig der nächsten und dann wieder der nächsten zu. [66]

## 5. Einsatz

Wir sollten stets auf der Hut sein vor Angriffen der *kleśas* und sie mit aller Kraft angreifen, als ob wir einen Schwertkampf mit einem gut trainierten Feind aufnehmen würden. Und so wie wir, wenn uns das Schwert aus der Hand fiele, es erschrocken schnellstens wieder aufnehmen würden, so sollten wir das Schwert der Achtsamkeit sofort wieder aufnehmen, wenn es uns entglitten ist, in Erinnerung an die Höllen. [67, 68]

Wie Gift sich im Körper verteilt, sobald es den Weg ins Blut gefunden hat, so wird ein Fehler sich im Geist ausbreiten, sobald er eine schwache Stelle gefunden hat. [69]

So wie jemand, der von einem Schwertkämpfer beaufsichtigt einen Krug Öl trägt, dieser Aufgabe seine völlige Aufmerksamkeit widmet, weil er den Tod fürchtet, wenn er stolpert, so widmet auch der, der das Bodhisattva-Gelübde abgelegt hat, dieser Aufgabe seine völlige Aufmerksamkeit. Überkommt uns darum Schläfrigkeit oder Lethargie, sollten wir dem sofort entgegenwirken, so wie ein Mensch sofort aufspringt, wenn eine Schlange auf seinen Schoß kriecht. [70, 71]

## 6. Selbstmeisterung

Bei jedem Fehler sollte man intensiv Reue empfinden und sich dann fragen: „Was kann ich tun, damit mir das nicht wieder passiert?“ Auf eine Zusammenkunft oder eine Aufgabe bereite man sich mit dieser Absicht vor: „Wie kann ich unter diesen Umständen Achtsamkeit üben?“. Die Lehren zur Wachsamkeit sollten wir im Gedächtnis halten und uns entsprechend bereit halten, so dass wir, schon bevor eine Aufgabe auf uns zukommt, für alles vorbereitet sind. [72–74]

So wie eine Baumwollflocke vom Wind hinweggetragen wird, so sollten wir uns von unserer Bemühung hinwegtragen lassen. So wird unsere spirituelle Kraft stark. [75]

## KOMMENTAR UND FRAGEN

### Kapitel 7: Die Übung von *Vīrya*

*Warum ist *vīrya* wichtig und was ist es?*

Wer sich so in *kṣānti* geübt hat, sollte nun *vīrya* üben, denn Erwachen hängt von *vīrya* ab. Ohne *vīrya* können wir keine Verdienste erwerben, genauso wie ein Segelboot sich ohne Wind nicht fortbewegen kann.[1]

**Frage:** Würdest du zustimmen, dass ohne *vīrya* kein spiritueller Fortschritt möglich ist, ebenso wie ein Segelboot ohne Wind nicht vorankommen kann? Gibt es auch falsche Arten von Bemühung?

Was aber ist *vīrya*? Es ist die Bemühung, das zu tun, was heilsam ist. Und was ist sein Gegenteil? Trägheit, das Festhalten am Schlechten, Mutlosigkeit und Selbstverachtung. [2]

**Frage:** Was würdest du sagen, ist der ferne Feind von *vīrya*? Und was könnten einige seiner nahen Feinde sein?

*Die Feinde von *vīrya*: Faulheit und Anhaften am Unheilsamen*

Trägheit kommt von Untätigkeit, dem Schwelgen in Sinnesvergnügungen, Schlaf, dem Verlangen nach Anlehen an andere, und der Apathie gegenüber den Leiden von *samsāra*. [3]

**Frage:** „... Untätigkeit, Schwelgen in Sinnesvergnügungen, Schlaf...“ Klingt das nach dem, was sich die meisten Menschen unter einer guten Verwendung ihrer Freizeit vorstellen?

**Frage:** Wie verbringst du deine Freizeit? Fördert oder untergräbt dies eher *vīrya*? Könntest du deine Freizeit konstruktiver verwenden? Wie?

**Frage:** Heißt seine Freizeit gut zu verwenden notwendigerweise, dass man ständig aktiv ist? Wie können wir zwischen heilsamem und unheilsamem Nichtstun unterscheiden?

Die Jäger, die *klesās*, haben dich aufgespürt und so bist du in die Falle der Geburt geraten. Erkennst du selbst jetzt noch nicht, dass du in den Rachen des Todes geraten bist? Siehst du nicht, wie deine Gefährten einer nach dem anderen ums Leben gebracht werden? Und doch schläfst du ein, wie ein Büffel beim Schlachter. Wenn der Tod seinen Blick auf dich richtet und alle Auswege versperrt sind, wie kannst du dich am Essen erfreuen? Wie kannst du schlafen? Wie kannst du Sex haben? [4–6]

Wenn du deine Trägheit erst beim Nahen des Todes abwirfst, wird dies zu spät sein. Was wirst du tun? „Dies habe ich nicht begonnen! Dies habe ich begonnen, aber nicht vollendet! Der Tod kam so unerwartet! Oh nein, ich bin verloren!“ Mit diesen Gedanken und beim Anblick der hoffnungslosen Verwandten mit vor Trauer rotgeweinten, verquollenen Augen, und der Boten Yamas, und von Erinnerungen an deine üblen Taten gequält, in den eigenen Exkrementen liegend, was wirst du tun? [7–10]

**Frage:** Śāntidevas Beschreibung ist sehr eindringlich. Was löst sie in dir aus? Verwendest du die Erinnerung an die Vergänglichkeit und Reflexion über den Tod in deiner Praxis? Findest du solche Gedanken und Reflexionen hilfreich, um dich anzuspornen?

He, du, der du Erfolge ohne Bemühung erwartest! So zartbesaitet! Und so viel leidend! Der in den Klauen des Todes sitzt und sich doch für unsterblich hält. He, Leidender, du zerstörst dich selbst! Jetzt, wo du das Boot des menschlichen Lebens gefunden hast, überquere den großen Strom des Leidens. Du Narr, es ist keine Zeit zu schlafen! Dieses Boot wiederzufinden ist schwer. [13, 14]

Hier will Śāntideva uns wirklich aufrütteln und wachschütteln!

**Frage:** Wenn du ganz ehrlich bist: Erhoffst du dir Ergebnisse im spirituellen Leben ohne dich großartig bemühen zu müssen? Wieviel Bemühung steckst du in deine Praxis, im Vergleich zu anderen Dingen, wie z.B. deine Arbeit, deine Liebesbeziehung(en), verschiedene Arten der Ablenkung usw.?

*Die Feinde von vīrya: Mutlosigkeit und mangelnde Selbstachtung*

Von Verzweiflung sollten wir uns befreien und nicht den Mut sinken lassen, indem wir etwa denken „wie sollte ich nur je die Buddhaschaft erlangen?“ Denn die Tathāgatas, die nur die Wahrheit sprechen, haben gesagt: „Selbst die, die Mücken, Schnaken, Wespen oder Würmer waren, haben das höchste, schwer zu erlangende Erwachen erreicht, indem sie sich kraftvoll bemühten.“ Ich aber bin als Mensch geboren und kann Gutes von Schlechtem unterscheiden. Wenn ich die Anleitung des Buddha nicht aufgebe, warum sollte ich denn nicht Buddhaschaft erlangen? [17–19]

Ein Grund, warum wir uns nicht richtig anstrengen, ist weil wir nicht so recht glauben, dass wir echten Fortschritt machen können. Erleuchtung ist etwas derart Fernes – darum brauchen wir vermutlich Zwischenziele, die wir als wirklich erreichbar betrachten.

**Frage:** Glaubst du wirklich, dass du Erleuchtung erlangen kannst?

**Frage:** Hast du realistische Zwischenziele in deinem spirituellen Leben, von denen du dir vorstellen kannst, sie in absehbarer Zeit zu erreichen? Falls ja, welche? Falls nicht, welche erreichbaren Zwischenziele könntest du dir setzen?

Aber vielleicht bin ich ängstlich und denke: „Ich werde eine Hand oder einen Fuß oder dergleichen opfern müssen.“ Verwirrt wie ich bin, kann ich wohl nicht beurteilen, was schwer und was leicht ist! Denn [ohne Praxis] werde ich ja unzählige Äonen lang in vielfältiger Weise leiden, und das Erwachen werde ich dadurch nicht erlangen. [20, 21]

Doch das begrenzte Leid, das als Mittel zur Erlangung vollkommener Buddhaschaft nötig ist, ist bloß wie der Schmerz beim Entfernen eines tief und schmerzhaft eingesunkenen Stachels. Darum muss man ein geringfügiges Leid aushalten, wenn sich dadurch eine Vielzahl von Leiden beenden lässt. [22, 23]

Alle Ärzte wenden schmerzhaftere Behandlungen an, wenn sie damit die Gesundheit wiederherstellen können. Doch der beste aller Ärzte hat dies gar nicht getan: Er heilt die schlimmste aller Krankheiten mit sanften Methoden. [23, 24]

Zuerst lehrt uns der Meister, [in unserer Übung von Großzügigkeit] bloß Gemüse und dergleichen hinzugeben. Später, nach und nach, sind wir dann sogar bereit, unser eigenes Fleisch hinzugeben! Wenn wir begreifen, dass unser eigenes Fleisch sich von Gemüse nicht so sehr unterscheidet, fällt uns dies leicht. [25, 26]

Böses aufzugeben tut nicht weh, und Weisheit zu erlangen ist nicht leidvoll, denn es sind die falschen Projektionen, die dem Geist Leid zufügen, und die schlechten Taten, die dem Körper Leid bereiten. Der Körper erfährt durch gute Taten Glück. Der Geist erfreut sich am Wissen. Was kann einen bedrücken, der von Mitgefühl erfüllt zum Wohle der anderen in Saṃsāra bleibt? Wenn er schlechte Taten der Vergangenheit ausradiert, Ozeane des Verdienstes sammelt und von Glück zu Glück voranschreitet, welcher intelligente Mensch sollte sich da entmutigt fühlen, nachdem er in das Fahrzeug des Bodhicitta gestiegen ist, das alle Müdigkeit und Trübsal vertreibt? [27–30]

Wenn wir uns von unserem derzeitigen Blickwinkel aus vorstellen, wie es wäre, eine fortgeschrittene Praktizierende zu sein, die Dinge losgelassen hat, an denen wir jetzt noch stark hängen, dann kann das spirituelle Leben ziemlich herausfordernd oder gar entmutigend erscheinen. Möglicherweise hindert uns dies unbewusst daran, wirklich vorankommen zu wollen.

**Frage:** Möchtest du wirklich weiser werden? Möchtest du wirklich Erleuchtung erlangen? Gibt es Dinge, an denen du noch hängst, von denen du fürchtest, sie aufgeben zu müssen, wenn du weiterkommen willst?

**Frage:** Führt der buddhistische Übungsweg deiner persönlichen Erfahrung nach zu mehr Glück oder zu mehr Leid?

### *Sechs Faktoren, die vīrya fördern*

Nachdem man so den Gegensatz [von vīrya] entwurzelt hat, sollte man sich nun bemühen, die Stärke zu mehren, indem man die sechs Kräfte entwickelt: Das Verlangen [nach dem Guten], den [heilsamen] Stolz, die Freude, das Loslassen, den Einsatz und die Selbstmeisterung. [32]

Mit diesem Vers schließt Śāntideva seine Betrachtung der Gegensätze von vīrya ab und wendet sich den Kräften zu, die die Entwicklung von vīrya fördern. Er zählt an dieser Stelle sechs Faktoren auf, die er im Rest des Kapitels nacheinander genauer beleuchtet. (In manchen Kommentaren wird diese Liste etwas anders angeordnet, so dass man nur auf vier Faktoren kommt.)

1. Heilsames Verlangen (*dharmachanda*)
2. Heilsamer Stolz (*māna*)
3. Freude (*rati*)
4. Loslassen (*tyāga*)
5. Einsatz (*tātparya*)
6. Selbstmeisterung (*vasitā*)

#### *1. Heilsames Verlangen (dharmachanda)*

Weil mir früher *dharmachanda*, das heilsame Verlangen fehlte, bin ich in Unglück geraten. Śākyamuni hat verkündet, dass *dharmachanda* die Wurzel alles Heilsamen ist. Die Wurzel von *dharmachanda* aber ist die Meditation über die Folgen von Karma. [39, 40]

Es ist wichtig zu verstehen, dass nicht alle Formen von Verlangen negativ sind. Von frühster Zeit an unterschied der Buddhismus zwischen *kāma-chanda*, dem Verlangen nach Sinnesgenuss, und *dharmachanda*, dem heilsamen Verlangen. Um im spirituellen Leben Fortschritte zu machen, müssen wir dies genauso stark wollen, wie wir einen tollen Job, materiellen Erfolg, den Traumpartner, ein erfolgreich bestandenes Examen oder sonstige Ziele wollen, die Menschen mit aller Kraft verfolgen. Darum sagt uns Śāntideva, dass wir *dharmachanda* entwickeln müssen, das Verlangen nach dem Heilsamen. Dies ist eine

Voraussetzung für die Entwicklung von *vīrya*. Ohne diesen Wunsch oder dieses Verlangen werden wir nicht die Anstrengungen unternehmen, die wir brauchen, um erfolgreich zu sein.

Diejenigen, die Böses tun, erfahren Leid, Trübsal, Angst und Hindernisse. Doch dem Menschen, der Gutes tut, strömt das Herz vor Freude über, und wo er auch hinget, ist er willkommen. Auch der Mensch, der Böses tut, wünscht sich Glück, doch wo er sich auch hinwendet, strecken ihn die Waffen des Leids infolge seiner bösen Taten nieder. [41-43]

[Im Buddhaland] werden die Söhne und Töchter des Buddha im Schoße duftender Lotusblüten geboren, in ihrem Glanz von der süßen Stimme des Buddha genährt. Ihre schönen Körper entsteigen strahlend den im Wasser schwebenden Lotussen und entfalten sich, zusammen mit anderen Bodhisattvas, im Licht des Buddha. [44]

[Der Übeltäter] wird vor Schmerzen brüllen, wenn seine Haut von Yamas Knechten abgezogen, sein Körper in flüssiges Kupfer gestoßen und sein Fleisch von Hunderten Schwertern und Speeren zerrissen wird, und er immer und immer wieder auf die glühenden Eisenböden [der Höllen] geworfen wird. [45]

Darum meditiere sorgsam über diese Dinge und kultiviere das Verlangen nach dem Guten. Dann entwickle [heilsamen] Stolz. [46]

Um unser Verlangen nach dem Heilsamen zu stärken, erklärt uns Śāntideva, dass ein heilsames Leben zu Glück führt, während ein unheilsames Leben voller Leid ist und für die Zukunft noch mehr Leid erzeugt. Um dies eindringlich zu illustrieren, führt er uns traditionelle Beschreibungen eines Reinen Landes und einer Hölle vor Augen und fordert uns auf, darüber tief zu reflektieren, damit wir es wirklich verstehen und verinnerlichen.

**Frage:** Glaubst du an das Gesetz von Karma? Falls ja, lebst du dementsprechend?

**Frage:** Wenn man einmal Wiedergeburt außer Acht lässt, in welcher Weise führt unheilsames Handeln zu Leid? Und wie führt heilsames Handeln zu Glück?

**Frage:** Kannst du dir vorstellen, wie gut es wäre, erleuchtet zu sein? Kannst du dir vorstellen, wie grauenhaft es wäre, in wirklich schlechten Geistesverfassungen gefangen zu sein, wie manche Menschen es sind? (Für letzteres kannst du dir einfach die unangenehmsten Geistesverfassungen vorstellen, in denen du je warst, aber vervielfacht durch jahrelanges verstärkendes Karma.)

## *2. Selbstvertrauen und heilsamer Stolz*

[Bevor man irgendeine Aufgabe, Übung oder Verantwortung übernimmt,] sollte man zunächst die Implikationen gründlich prüfen, und die Sache dann in Angriff nehmen oder sein lassen. Es ist nämlich besser, gar nicht anzufangen als etwas Begonnenes wieder abubrechen. Diese [schlechte] Gewohnheit wird sich sonst im nächsten Leben fortsetzen und wird das Leiden vermehren. So wird Zeit vergeudet und Gelegenheiten werden vertan und die Aufgabe wird nicht erfüllt. [47, 48]

Dies ist Śāntidevas Ratschlag, um Selbstvertrauen und eine Gewohnheit von Erfolg zu entwickeln.

**Frage:** Meinst du, du hast eine Gewohnheit von Erfolg? Oder neigst du dazu, deine Fähigkeit Vorhaben umzusetzen in Zweifel zu ziehen? Womöglich lehnt du aus diesem Grund manche Herausforderungen ganz ab?

**Frage:** Wie könntest du solch eine „Gewohnheit von Erfolg“ stärken? Gibt es praktische, erreichbare Dinge, die du dir dahingehend vornehmen könntest?

Vor einer toten Schlange wird selbst die Krähe zum Adler. Wenn mein Geist schwach ist, wird schon eine kleine Schwierigkeit ihn erdrücken. Wenn Kleinmut uns passiv macht, werden Schwierigkeiten uns ohne weiteres überwältigen. Sind wir aber kraftvoll und energisch, dann können uns selbst Katastrophen nicht überwältigen. [52, 53]

Darum werde ich mit festem Geist den Schwierigkeiten Schwierigkeiten bereiten. Denn solange Schwierigkeiten mich bezwingen, ist mein Verlangen die drei Welten zu bezwingen lächerlich. Denn ich muss alles besiegen. Nichts darf mich besiegen. Diesen Stolz sollte ich einnehmen, weil ich ein Sohn / eine Tochter des Buddha bin, des löwengleichen Siegers. [54, 55]

Diejenigen, die vom Stolz übermannt werden, sind armselige Schlucker ohne Stolz! Ein wirklich stolzer Mensch lässt sich nicht von einem Feind übermannen, sie aber sind in der Gewalt ihres Feindes, dem Stolz. [56]

Śāntideva spielt hier mit dem Begriff „Stolz“, den er abwechselnd im negativen und im positiven Sinne verwendet. Wie bereits vorhin bei dem Begriff des Verlangens nimmt Śāntideva eine üblicherweise negativ besetzte Emotion und arbeitet eine positive Erscheinungsform von dieser heraus.

Aber jene, die von allen verachtet und gedemütigt werden, elend inmitten der Stolzen, die aber von ihrem [heilsamen] Stolz getragen werden, sie sind siegreich, sie sind die wahren Helden und nutzen ihren Stolz, um den Feind Stolz zu besiegen, auch wenn er überall lauert. Die Frucht ihres Sieges bringen sie allen Wesen dar. [58, 59]

Von zahllosen *kleśas* umzingelt, sollten wir tausendmal stolzer sein, unbesiegbar für die *kleśas*, wie ein Löwe inmitten einer Herde Rehe. [60]

Śāntideva macht klar, dass zwar manche Formen von Stolz unheilsam sind, dass es aber auch einen edlen Stolz gibt, der mit Selbstvertrauen und Selbstachtung zu tun hat und für das spirituelle Leben notwendig ist. Unter seinem Einfluss sind wir motiviert heilsam zu handeln, weil das Unheilsame „unter unserer Würde“ ist, es ist mit unserer Selbstachtung unvereinbar.

Dies ist ein weiteres Beispiel dafür, wie Śāntideva Eigenschaften, die negativ sein könnten, zu Energien ummünzt, die uns in Richtung Erwachen führen.

**Frage:** Wie kann man deiner Meinung nach heilsamen von unheilsamem Stolz unterscheiden?

**Frage:** Hast du den Eindruck, du müsstest dein Selbstwertgefühl stärken? Falls ja, wie könntest du das tun?

### 3. Freude

Der Aufgabe, die wir uns vorgenommen haben, sollten wir uns von ganzem Herzen widmen, berauscht von ihr, unersättlich, wie einer der sich nach den Vergnügungen des Liebenspiels sehnt. Von den Sinnesgenüssen *samsāras* bekommen wie nie genug, obwohl sie wie Honig auf einer Rasierklinge sind. Wie könnten wir dann je genug von den wohltuenden, nektargleichen verdienstvollen Handlungen bekommen, deren Folgen süß sind? [62, 63]

Darum sollten wir uns, sobald wir eine Aufgabe beendet haben, sofort in die nächste stürzen, so wie ein Elefant, der von der Mittagssonne erhitzt einen See erreicht, sich sofort hineinstürzt. [65]

Für die Dinge, die wir genießen und an denen wir Freude haben, haben wir jede Menge Energie. Die Kunst im spirituellen Leben besteht daher darin, Genuß und Freude in unsere Praxis zu bringen, und die eher „weltlichen“ Dinge, die uns Freude bereiten, mit unserer Dharmaübung zu verbinden.

**Frage:** Welche Aspekte deiner Dharmaübung machen dir wirklich Freude? Wie könntest du mehr Freude und Genuss in deine Praxis bringen?

**Frage:** Gibt es (halbwegs heilsame) Dinge, die dir Freude machen, die aber scheinbar nichts mit Buddhismus zu tun haben? Könntest du sie irgendwie in deine Dharmaübung hineinbringen? Oder könntest du herausfinden, was genau dir an diesen Dingen Freude macht, und Aspekte des Dharmalebens verfolgen, die dir etwas Ähnliches vermitteln können?

#### 4. Loslassen, Ausruhen

Doch wenn unsere Energie nachlässt, dann sollten wir die Aufgabe zur Seite legen, um sie später wieder aufzunehmen. Und wenn wir die Aufgabe dann völlig abgeschlossen haben, lassen wir sie gehen, und wenden uns begierig der nächsten und dann wieder der nächsten zu. [66]

Das ist einfach nur realistisch. Ein Teil des Geheimnisses von Energie liegt darin zu wissen, wann man ausruhen muss.

**Frage:** Ruhst du dich genug aus? Oder zu viel?

#### 5. Einsatz

Wir sollten stets auf der Hut sein vor Angriffen der *kleśas* und sie mit aller Kraft angreifen, als ob wir einen Schwertkampf mit einem gut trainierten Feind aufnehmen würden. Und so wie wir, wenn uns das Schwert aus der Hand fiel, es erschrocken schnellstens wieder aufheben würden, so sollten wir das Schwert der Achtsamkeit sofort wieder aufnehmen, wenn es uns entglitten ist, in Erinnerung an die Höllen. [67, 68]

Wie Gift sich im Körper verteilt, sobald es den Weg ins Blut gefunden hat, so wird ein Fehler sich im Geist ausbreiten, sobald er eine schwache Stelle gefunden hat. [69]

So wie jemand, der von einem Schwertkämpfer beaufsichtigt einen Krug Öl trägt, dieser Aufgabe seine völlige Aufmerksamkeit widmet, weil er den Tod fürchtet, wenn er stolpert, so widmet auch der, der das Bodhisattva-Gelübde abgelegt hat, dieser Aufgabe seine völlige Aufmerksamkeit. Überkommt uns darum Schläfrigkeit oder Lethargie, sollten wir dem sofort entgegenwirken, so wie ein Mensch sofort aufspringt, wenn eine Schlange auf seinen Schoß kriecht. [70, 71]

#### 6. Selbstmeisterung

Bei jedem Fehler sollte man intensiv Reue empfinden und sich dann fragen: „Was kann ich tun, damit mir das nicht wieder passiert?“ Auf eine Zusammenkunft oder eine Aufgabe bereite man sich mit dieser Absicht vor: „Wie kann ich unter diesen Umständen Achtsamkeit üben?“. Die Lehren zur Wachsamkeit sollten wir im Gedächtnis halten und uns entsprechend bereit halten, so dass wir, schon bevor eine Aufgabe auf uns zukommt, für alles vorbereitet sind. [72–74]

Śāntideva weist uns hier darauf hin, dass *vīrya* nicht nur darin besteht, im jeweiligen Moment Energie zum Guten zu mobilisieren. Auch der Blick zurück, der uns hilft, aus unserer Erfahrung Lehren ziehen und zum Beispiel aus unseren Fehlern zu lernen, und der Blick nach vorne, mit dem wir uns auf Künftiges bewusst vorbereiten, sind Facetten von *vīrya*.

**Frage:** Wenn dir Fehler passieren, hältst du inne und denkst ehrlich darüber nach, wie es dazu kam, und wie du dies in Zukunft vermeiden kannst?

**Frage:** Nimmst du dir die Zeit, dich bewusst auf Situationen vorzubereiten, insbesondere indem du dir überlegst, wie du in der folgenden Situation am besten Achtsamkeit üben kannst?

So wie eine Baumwollflocke vom Wind hinweggetragen wird, so sollten wir uns von unserem enthusiastischen Streben hinwegtragen lassen. So wird unsere spirituelle Kraft stark. [75]

Ein eindrucksvolles letztes Bild: Wenn wir genug *dharmachanda* und Freude in unsere Übung bringen, wird uns diese zunehmend müheloser vorkommen, fast als würden wir von einer äußeren Kraft umhergeweht. Denn das, was wir tun, ist dann genau das, was wir am meisten wollen.

## Kapitel 8: Die Übung von Meditation

### Einführung

Śāntideva geht nun zur vorletzten Pāramitā über – *dhyāna* oder Meditation. Die Struktur des Kapitels sieht folgendermaßen aus:

#### *I. Wozu Meditation praktizieren?*

Zunächst erklärt uns Śāntideva, dass wir lernen müssen, unseren Geist in Meditation zu sammeln, weil ein abgelenkter Geist den *kleśas* ausgeliefert ist. Später im Kapitel führt er einen noch viel gewichtigeren Grund für die Übung von Meditation an – nämlich dass *śamathā* zu Einsicht führt, die das Ende des Leidens darstellt.

#### *II. Die Bedingung für erfolgreiche Meditation*

Śāntideva erklärt uns, dass der Schlüssel zu erfolgreicher Meditation eine Eigenschaft namens *viveka* ist. *Viveka* ist eines dieser unübersetzbaren Sanskritwörter, für die kein deutscher und auch kein englischer Begriff so recht passt. Es bedeutet Isolation, Abgeschiedenheit, Einsamkeit und Nicht-Anhaften, mit einem Unterton von Entsagung. Traditionell werden drei Arten von *viveka* unterschieden:

1. *Kāya-viveka*: Abgeschiedenheit des Körpers oder physisches Alleinsein
2. *Citta-viveka*: Abgeschiedenheit des Geistes oder geistige Loslösung
3. *Upādhi viveka*: Rückzug oder Loslösung von der bedingten Existenz

In dem Text wird das Wort meist in der Bedeutung von Alleinsein und Nicht-Anhaften verwendet. Diese beiden Aspekte werden als äußerlicher *viveka* (Alleinsein) und innerlicher *viveka* (Nicht-Anhaften) bezeichnet.

### TEXT

#### Kapitel 8: Die Übung von Meditation

##### *Wozu Meditation praktizieren?*

Hat man so *vīrya* gestärkt, sollte man nun den Geist in Meditation stabilisieren, denn ein Mensch, dessen Geist abgelenkt ist, gerät in die Fänge der *kleśas*. [1]

##### *Bedingungen für Erfolg in der Meditation*

Wenn Körper und Geist abgeschieden gehalten werden, tauchen Ablenkungen nicht auf. Darum sollte man der Welt entsagen und ablenkende Gedanken ignorieren. [2]

Wenn man der Welt nicht entsagt, liegt dies an Anhaftung und dem Verlangen nach Besitz und anderen Belohnungen. Darum sollte jeder vernünftige Mensch so reflektieren: Durch *śamathā* gelangt man zu Einsicht und Einsicht zerstört die *kleśas*. Darum sollte ich mich als erstes um *śamathā* bemühen, und das gelingt mir, indem ich die Freuden der Welt nicht beachte. [3, 4]

##### *Hindernisse für viveka: Anhaftung an Menschen*

###### (a) Anhaftung an geliebte Menschen

Welcher vergängliche Mensch wird sich an vergängliche Menschen binden, wenn er diese dann für Tausende Lebzeiten nicht wiedersehen wird? Sieht er sie nicht, findet er keine Freude und kann nicht in meditativer Sammlung weilen, und selbst wenn er sie sieht, ist er nicht zufrieden. Auch dann wird er, wie zuvor, von Verlangen gequält. [5, 6]

Man sieht nicht, wie die Dinge wirklich sind. Man verliert das Gefühl spiritueller Dringlichkeit. Man verfällt in Trauer, wenn man sich nach dem Zusammensein mit dem geliebten Menschen sehnt. Und während man sich unnötig mit ihm befasst, verrinnt das Leben Minute um Minute. Für einen Freund, der nicht von Dauer ist, hat man den ewigen Dharma verloren. [7, 8]

#### *(b) Anhaften an weltliche Gefährtinnen und Gefährten*

Wer sich mit Toren umgibt, gerät in ein schlechtes Dasein, und wer sich von ihnen fernhält, wird unbeliebt. Was hat man vom Umgang mit Toren? In einem Moment sind sie Freunde, im nächsten Feinde. Über Dinge, die ein Grund zur Freude sind, ärgern sie sich. Die Masse der Menschen ist schwer zufriedenzustellen. Sie ärgern sich, wenn man ihnen guten Rat erteilt, und sie halten mich vom Guten ab. Hört man aber nicht auf sie, werden sie ärgerlich. [9–11]

Auf Menschen, die ihnen überlegen sind, sind sie neidisch; mit Gleichrangigen gehen sie in Konkurrenz; denen, die ihnen unterlegen sind, begegnen sie arrogant. Lob berauscht sie und Kritik wird mit Feindschaft erwidert. Unter Toren kommt es ständig zu Unerfreulichem: sie plustern sich auf, beklagen sich über andere oder schwelgen in den Genüssen Samsāras. Die Tathāgatas lehrten, dass ein Tor niemandem ein Freund sein kann, weil er nur zufrieden ist, wenn seinem eigenen Nutzen gedient wird. [12, 13, 24]

Darum schadet Kontakt mit Toren auch deren Gegenüber. Ich werde abgeschieden leben, glücklich, mit unbeflecktem Geist. Vor Toren sollte man daher flüchten. Sollte man dennoch einen treffen, begegne man ihm freundlich – doch ohne besondere Nähe zu suchen, gleichmütig und souverän. [14, 15]

#### *Hindernisse für viveka: Verlangen nach Reichtum und Besitz*

Wenn wir denken „ich bin reich, ich werde respektiert und bin beliebt“, werden wir dennoch sterben und den Tod fürchten, wenn er kommt. Viele vor uns waren begütert und beliebt. Wohin sie gegangen sind mit ihrem Besitz und ihrem Ruhm, weiß niemand. [17, 20]

Erkenne, dass Besitz ein nicht endendes Unglück ist, denn er ist mühselig zu erwerben und zu beschützen, und ihn zu verlieren bringt großen Kummer. Diejenigen, deren Gedanken auf Reichtum fixiert sind, sind abgelenkt und finden nicht die rechte Zeit, sich vom Leiden der Existenzen zu befreien. [79]

#### *Hindernisse für viveka: Verlangen nach Sinnesgenuss, insbesondere Sex*

Wo auch immer der Geist in seiner verblendeten Suche nach Glück Sinneslust verfolgt, findet er nur tausendfaches Leid. Darum verlangt ein weiser Mensch nicht nach Sinneslust. Aus dem Verlangen entsteht Angst, doch diese verfliegt von selbst wieder. Sei stark und halte es gelassen aus. [18, 19]

Sie, um derentwillen du oft Boten und Vermittler höflich begrüßt hast, um derentwillen du keine Untaten und keinen schlechten Ruf gescheut hast, für die du dich in Gefahr gebracht und deinen Besitz vergeudet hast, bei deren Umarmung du die höchste Seligkeit erfahren hast – dies hier sind [dieselben] Knochen, lose und ohne Besitzer, verbunden mit Sehnen und zugekleistert mit Fleisch. Warum magst du sie [jetzt] nicht lieblos und Seligkeit empfinden? [41–43, 52]

Dieses Gesicht hast du schon früher gesehen, als du versuchtest es anzuheben und es schüchtern nach unten blickte. Vielleicht hast du es auch nicht gesehen, weil es von einem Schleier verborgen war. Nun ist es von Geiern entblößt, als könnten sie deine Frustration nicht länger ertragen. Schau es dir an! Warum weichst du nun zurück? [44, 45]

Obwohl es sich nicht bewegt, fürchtest du dich von einem Skelett, wenn du es so siehst. Warum fürchtest du dich nicht davor, wenn es sich wie von einem Dämon gesteuert bewegt? [48]

Es ist nicht verwunderlich, dass du nicht erkennst, dass der Körper eines anderen aus Unreinem besteht, Aber es ist erstaunlich, dass du die unreine Natur deines eigenen Körpers nicht erkennst! Abgesehen vom zarten Lotus, der aus dem Schlamm geboren wird und sich in den Strahlen der wolkenlosen Sonne öffnet, was kann ein dem Schmutz verfallener Geist für Freude an einem Behälter von Unrat haben? [56, 57]

Und obwohl dieser Körper so unrein ist, wird er nicht ohne Kosten erworben: um seinetwillen ertragen wir die Mühsal des Lebenserwerbs, erschöpft vom langen Arbeitstag kommen wir nach Hause und schlafen wie ein Toter. Von Begierden verblendet verkaufen manche sich selbst, um etwas zu bekommen, was sie nie erhalten. Statt dessen vergeuden sie ihr Leben nutzlos, indem sie für einen anderen arbeiten. Für diejenigen, die den Leidenschaften anheimfallen, ist solches Elend häufig, doch ihr Genuss ist spärlich, wie kleine Happen Gras, die ein Lasttier beim Ziehen eines Karrens erhascht. Ihre Jugend verbringen sie mit Geldverdienen. Was kann dann ein alter Mann mit den Sinnesvergnügungen anfangen? [71, 73, 75, 80, 72]

All diese erschöpfende Bemühung geschieht um eines armseligen Körpers willen, der unabwendbar sterben wird. Mit nur einem hundertmillionsten Bruchteil dieser Bemühung könnte man die Buddhaschaft erlangen. [82, 83]

#### *Die Früchte von viveka: śamathā Meditation*

Darum sollte man vor sinnlichem Verlangen zurückweichen und Freude an der Abgeschiedenheit entwickeln. Auf schönen Felsebenen, offen und weit wie Paläste, wandeln im Mondschein die Glücklichen umher, von der stillen, lieblichen Brise des Waldes umspielt, und meditieren für das Wohl der anderen. Sie wohnen irgendwo so lange es ihnen beliebt, in leeren Gebäuden, unter einem Baum, in Höhlen, ohne die Mühen, die ein Haushalt mit sich bringt, und leben wie sie es möchten, sorgenfrei. An niemanden gebunden erfreuen sie sich an einem Glück und einer Zufriedenheit, die selbst für Indra [den König der Götter] schwer zu finden sind. [85–87]

#### *Die Früchte von viveka: Einsicht in Nicht-Selbst durch Betrachtung der Gleichheit von Selbst und anderen*

Wenn man so die Vorzüge der Abgeschiedenheit kontempliert und die abgelenkten Gedanken zur Ruhe gebracht hat, möge man nun das Bodhicitta entfalten. Zuerst sollte man intensiv über die Gleichheit des Selbst und des anderen meditieren, indem man reflektiert: „Alle erfahren in gleicher Weise Leid und Glück. Ich sollte sie behüten wie mich selbst.“ Genauso wie der Körper mit seinen vielen Teilen wie Händen und anderen Körperteilen als eine Gesamtheit geschützt werden muss, so auch diese ganze vielfältige Welt, die in ihrer Fähigkeit zum Erleben von Leid und Glück ungeteilt ist. [89–91]

Auch wenn mein Leid nicht den Körper anderer quält, finde ich es wegen meiner Liebe zum Selbst doch unerträglich. Ebenso ist das Leid des anderen, auch wenn ich es nicht in mir selbst spüren kann, wegen seiner Liebe zum Selbst für ihn schwer zu ertragen. [92, 93]

Ich sollte das Leid anderer beseitigen, weil es Leid ist, genau wie mein eigenes Leid. Ich sollte anderen helfen, weil sie Lebewesen sind, wie ich selbst. Wenn ich und andere das Glück gleichermaßen schätzen, was ist so besonders an mir, dass ich nur nach Glück für mich selbst strebe? Wenn ich und andere Angst und Leid gleichermaßen verabscheuen, was ist so besonders an mir, dass ich mich selbst beschütze und nicht den anderen? [94–6]

Der Bewusstseinsstrom und die Gesamtheit [des Organismus] sind unreal, wie eine Menschenschlange und ein Heer. Die Person, die das Leid erlebt, existiert nicht. Wem gehört also dieses Leid? Ohne Ausnahme ist alles Leid ohne Besitzer. Es muss beseitigt werden, einfach weil es Leid ist. [101,102]

So tauchen die [Bodhisattvas], die ihren Geist derart entwickelt haben und denen die Leiden anderer ebenso wichtig sind wie die Dinge, die sie selbst lieb haben, in die schlimmste Hölle ein wie Gänse in einen Teich voller Lotusse. Sie, die zu Ozeanen der Mitfreude werden, wenn Lebewesen erlöst werden, erlangen sie nicht so das höchste Glück? Was wäre der Sinn von Befreiung ohne solche Süße? [107, 108]

Aus Gewohnheit betrachte ich die Vereinigung von Sperma und Blut zweier anderer Menschen als „ich“, obwohl in Wirklichkeit nichts dergleichen vorhanden ist. Warum kann ich also nicht in gleicher Weise den Körper eines anderen als mein Selbst annehmen? Hat man die eigenen Fehler erkannt und die anderen als Ozeane der Tugend, sollte man in Meditation die Perspektive des Selbst aufgeben und die [Position] der anderen einnehmen. Die Hände und andere Körperteile liebt man, weil sie Teil des Körpers sind; warum liebt man andere Lebewesen nicht ebenso, weil sie Teil des Universums sind? [111–114]

In Bezug auf den eigenen Körper hat sich aus Gewohnheit die Vorstellung eines Selbst gebildet, obwohl er kein Selbst hat; kann ich nicht ebenso auch in Bezug auf andere durch Gewöhnung die Vorstellung eines Selbst entwickeln? [115]

*Die Früchte von viveka: Einsicht in Nicht-Selbst durch Austausch von Selbst und anderen*

Wer schnell für sich selbst und andere Befreiung erlangen will, sollte dieses höchste Geheimnis üben: Den Austausch von Selbst und anderen. [115, 116, 120]

Alle Menschen in der Welt, die leiden, tun dies aufgrund ihres eigenen Verlangens nach Glück. Alle Menschen in der Welt, die glücklich sind, sind dies aufgrund ihres Verlangens nach dem Glück der anderen. Wozu mehr sagen? Beobachte diesen Unterschied: zwischen dem Toren, der den eigenen Vorteil verfolgt und dem Weisen, der für das Wohl der anderen wirkt. [120,129,130]

Um also mein eigenes Leid zu stillen und um das Leid der anderen zu stillen, gebe ich mich den anderen hin und nehme sie als mein Selbst an. He, Geist, mache dir klar: „Mit den anderen bin ich verbunden!“ Von nun an darfst du kein anderes Anliegen haben als das Wohl aller Wesen. Es ist nicht richtig, dass diese Augen, die nun den anderen gehören, das eigene Wohl im Blick haben; es ist nicht richtig, dass diese Hände, die nun den anderen gehören, für das eigene Wohl wirken. [136–138]

Wenn du die Vorstellung von „Selbst“ für Menschen erzeugst, die dir unterlegen sind, und die Vorstellung von „andere“ in dich selbst legst, dann stell dir arglos ihren Neid und ihren Stolz vor: [140]

„Er wird respektiert, ich nicht. Ich bin nicht so reich wie er. Er wird gelobt und ich werde kritisiert. Ich leide und er ist glücklich. Ich erledige die Arbeit, während er es bequem hat. Er scheint in der Welt groß dazustehen. Ich bin offensichtlich unterlegen, ohne Tugenden. Ich mag ja Fehler haben, aber dies liegt an der Kraft der *kleśas*, nicht an mir. Ich sollte davon geheilt werden, ich wäre selbst mit einer schmerzhaften Behandlung einverstanden. Wenn er mich schon nicht heilen kann, wieso verachtet er mich? Was nutzen mir seine guten Eigenschaften, wenn er sie besitzt und nicht ich? Er hat kein Mitgefühl für Leute, die im Rachen schlechter Wiedergeburten stecken.“ [141–146]

Unermessliche Zeitalter sind vergangen, während du auf deinen eigenen Nutzen bedacht warst. Diese ungeheure Anstrengung hat dir nur Leid gebracht. Darum beschwöre ich dich: Widme dich nun [dem Austausch von Selbst und anderen] ohne zu zögern. Du wirst die Vorzüge dieser Übung später erkennen, denn die Worte des Buddha sind wahr. Du wärest nicht in diesen Zustand geraten, ohne Erfolg, Glück und Buddhaschaft, wenn du dies schon früher getan hättest. [155–157]

*Schlussbetrachtung*

Genug darum von den weltlichen Angelegenheiten! Ich will den Weisen folgen, die Lehre von der Wachsamkeit im Sinn halten und so Trägheit und Faulheit abwehren. Um die verdunkelnden Schleier abzureißen, werde ich meinen Geist in Meditation sammeln und ihn von falschen Pfaden abziehen! [185, 186]

## KOMMENTAR UND FRAGEN

### Kapitel 8: Die Übung von Meditation

*Wozu Meditation praktizieren?*

Hat man so *vīrya* gestärkt, sollte man nun den Geist in Meditation stabilisieren, denn ein Mensch, dessen Geist abgelenkt ist, gerät in die Fänge der *kleśas*. [1]

**Frage:** Hast du das Gefühl, dass Meditation dir hilft, weniger „in die Fänge der *kleśas*“ zu geraten? Falls das so ist, gibst du Meditation genügend Priorität – nimmst du zum Beispiel regelmäßig an Meditationsretreats teil und/oder machst du Einzelklausuren?

### *Bedingungen für Erfolg in der Meditation*

Wenn Körper und Geist abgeschieden gehalten werden, tauchen Ablenkungen nicht auf. Darum sollte man der Welt entsagen und ablenkende Gedanken ignorieren. [2]

Wenn man der Welt nicht entsagt, liegt dies an Anhaftung und dem Verlangen nach Besitz und anderen Belohnungen. Darum sollte jeder vernünftige Mensch so reflektieren: Durch *śamathā* gelangt man zu Einsicht und Einsicht zerstört die *kleśas*. Darum sollte ich mich als erstes um *śamathā* bemühen, und das gelingt mir, indem ich die Freuden der Welt nicht beachte. [3, 4]

Was Śāntideva hier sagt, ist dass wir in unserer Meditation nicht besonders weit kommen werden, wenn wir nicht in der Lage sind, längere Zeit zufrieden allein zu verbringen, mit einem Geist, der von weltlichen Ablenkungen frei ist. Wir müssen uns also fragen, was uns davon abhalten kann.

**Frage:** Würdest du zustimmen, dass Alleinsein und Freiheit von weltlichen Ablenkungen für eine erfolgreiche Meditationspraxis notwendig sind?

**Frage:** Was bedeutet *śamathā* und was in welcher Beziehung steht es zu *vipaśyanā*?

**Frage:** Welche „Anhaftungen“ würden dich daran hindern ein Jahr in einem unserer abgelegenen Retreatzentren zu verbringen, zum Beispiel in Spanien, um in deiner Meditationspraxis wirklich tiefer zu gehen?

### *Hindernisse für viveka: Anhaftung an Menschen*

#### *(a) Anhaftung an geliebte Menschen*

Welcher vergängliche Mensch wird sich an vergängliche Menschen binden, wenn er diese dann für Tausende Lebzeiten nicht wiedersehen wird? Sieht er sie nicht, findet er keine Freude und kann nicht in meditativer Sammlung weilen, und selbst wenn er sie sieht, ist er nicht zufrieden. Auch dann wird er, wie zuvor, von Verlangen gequält. [5, 6]

Man sieht nicht, wie die Dinge wirklich sind. Man verliert das Gefühl spiritueller Dringlichkeit. Man verfällt in Trauer, wenn man sich nach dem Zusammensein mit dem geliebten Menschen sehnt. Und während man sich unnötig mit ihm befasst, verrinnt das Leben Minute um Minute. Für einen Freund, der nicht von Dauer ist, hat man den ewigen Dharma verloren. [7, 8]

Śāntideva sagt uns, dass wir uns von *sneha* freimachen müssen – von klebriger, egozentrischer Anhaftung – nicht von echtem *mettā*. Natürlich sind die Möglichkeiten zum Alleinsein für Menschen mit bestimmten Arten von Verantwortung begrenzt. Für Leute mit Kindern sind lange Zeiten der Meditation in Einsamkeit vielleicht nicht möglich oder wären unverantwortlich (weshalb traditionell das Familienleben als weniger günstig für spirituelle Praxis betrachtet wurde). Manche Menschen tragen womöglich andere Verantwortung, wie zum Beispiel die Pflege eines alten oder kranken Menschen. Aber für alle anderen unter uns, die niemanden haben, der von ihnen abhängig ist, hat der Grund für unser Zögern, unsere „Lieben“ zurückzulassen, um uns für ein Jahr auf Meditation zu konzentrieren, wohl eher mit *sneha* zu tun als mit echter Sorge um andere.

**Frage:** Würde dich deine Liebesbeziehung oder eine andere enge Beziehung davon abhalten, an einem Jahresretreat teilzunehmen? Was empfindest du bei der Vorstellung? Traurigkeit? Einsamkeit? Eifersucht und Unsicherheit darüber, was dein Partner oder deine Partnerin in der Zeit anstellen könnte?

**Frage:** Was meinst du, wie würde deine Partnerin oder dein Partner reagieren, wenn du vorschlagen würdest, an einem langen Retreat teilzunehmen? Wäre ihre vermutete Reaktion eher von *maitrī* oder von *sneha* getragen?

**Frage:** Würde er oder sie davon profitieren, wenn du dies tun würdest – vielleicht weil du als spirituell

reiferer Mensch zurückkehren würdest und weil sie in deiner Abwesenheit ihre eigenen inneren Ressourcen und ihre Robustheit mehr entfalten würden?

**Frage:** Śāntideva sagt, dass wir traurig sind, wenn wir von unseren Lieben getrennt sind, dass wir aber auch nicht glücklich sind, wenn wir mit ihnen zusammen sind. Stimmt das in deiner Erfahrung?

*(b) Anhaften an weltliche Gefährtinnen und Gefährten*

Wer sich mit Toren umgibt, gerät in ein schlechtes Dasein, und wer sich von ihnen fernhält, wird unbeliebt. Was hat man vom Umgang mit Toren? In einem Moment sind sie Freunde, im nächsten Feinde. Über Dinge, die ein Grund zur Freude sind, ärgern sie sich. Die Masse der Menschen ist schwer zufriedenzustellen. Sie ärgern sich, wenn man ihnen guten Rat erteilt, und sie halten mich vom Guten ab. Hört man aber nicht auf sie, werden sie ärgerlich. [9–11]

Auf Menschen, die ihnen überlegen sind, sind sie neidisch; mit Gleichrangigen gehen sie in Konkurrenz; denen, die ihnen unterlegen sind, begegnen sie arrogant. Lob berauscht sie und Kritik wird mit Feindschaft erwidert. Unter Toren kommt es ständig zu Unerfreulichem: sie plustern sich auf, beklagen sich über andere oder schwelgen in den Genüssen Saṃsāras. Die Tathāgatas lehrten, dass ein Tor niemandem ein Freund sein kann, weil er nur zufrieden ist, wenn seinem eigenen Nutzen gedient wird. [12, 13, 24]

Darum schadet Kontakt mit Toren auch deren Gegenüber. Ich werde abgeschieden leben, glücklich, mit unbeflecktem Geist. Vor Toren sollte man daher flüchten. Sollte man dennoch einen treffen, begegne man ihm freundlich – doch ohne besondere Nähe zu suchen, gleichmütig und souverän. [14, 15]

Der Begriff, der hier, wie in den meisten Übersetzungen, als „Tor“ übersetzt wird ist *bāla*. Er bedeutet auch kindisch, unreif, minderjährig, unwissend oder simpel. Es könnte also auch heißen „wer sich mit unreifen Menschen umgibt,...“

Śāntideva übertreibt gerne einmal in humoristischer Weise, und diese Verse können als Beispiel hierfür gesehen werden. Vielleicht klingen sie arrogant oder verächtlich, aber wir dürfen nicht vergessen, dass auch wir weltliche „Toren“ und von den genannten Fehlern nicht frei sind. Er rät uns hier also, uns von „weltlichen Toren“ fernzuhalten, um selbst weniger töricht zu werden und ihnen so helfen zu können, ebenfalls weniger töricht zu werden. Der Hintergrund dieses Textes ist das Bodhisattva-Ideal – der oder die Übende übt, um genau diesen Menschen zu nutzen, deren Fehler Śāntideva hier so hervorhebt.

**Frage:** Kannst du in dieser Karikatur „weltlicher Menschen“ irgendetwas Wahres entdecken?

**Frage:** Halten dich deine Freundschaften mit Nichtbuddhisten in irgendeiner Weise zurück? Verstärken sie zum Beispiel schlechte Gewohnheiten wie Trinken oder Drogen oder untergräbt ihre Skepsis dein *śraddhā*?

**Frage:** Würde deine Neigung zu „weltlicher Geselligkeit“ ein Hindernis für ein langes Retreat darstellen? Könntest du ohne Schwierigkeit für längere Zeit auf Cafés, Clubs, Kneipen, Festivals und Partys verzichten?

**Frage:** Glaubst du, dass Śāntideva uns hier das Leben eines Einsiedlers in meditativer Einsamkeit empfiehlt, ganz ohne andere Menschen?

*Hindernisse für viveka: Verlangen nach Reichtum und Besitz*

Wenn wir denken „ich bin reich, ich werde respektiert und bin beliebt“, werden wir dennoch sterben und den Tod fürchten, wenn er kommt. Viele vor uns waren begütert und beliebt. Wohin sie gegangen sind mit ihrem Besitz und ihrem Ruhm, weiß niemand. [17, 20]

Erkenne, dass Besitz ein nicht endendes Unglück ist, denn er ist mühselig zu erwerben und zu beschützen, und ihn zu verlieren bringt großen Kummer. Diejenigen, deren Gedanken auf Reichtum fixiert sind, sind abgelenkt und finden nicht die rechte Zeit, sich vom Leiden der Existenzen zu befreien. [79]

**Frage:** „Besitz ist Unglück“. Hältst du das für wahr? Führt Reichtum dazu, dass man unglücklicher wird?

**Frage:** Wenn Reichtum kein Glück beschert, lebst und denkst du so, als wäre das wahr? Verwendest du zum Beispiel viel Energie darauf, dir Gedanken um Geld zu machen, finanziell zu planen, und mehr Geld zu verdienen, als du wirklich für ein einfaches Leben brauchst?

**Frage:** Würde dich deine Arbeit oder deine Karriere daran hindern, an einem Jahresretreat teilzunehmen? Meinst du, deine Prioritäten sind diesbezüglich richtig?

*Hindernisse für viveka: Verlangen nach Sinnesgenuss, insbesondere Sex*

Wo auch immer der Geist in seiner verblendeten Suche nach Glück Sinneslust verfolgt, findet er nur tausendfaches Leid. Darum verlangt ein weiser Mensch nicht nach Sinneslust. Aus dem Verlangen entsteht Angst, doch verfliegt diese von selbst wieder. Sei stark und halte es gelassen aus. [18, 19]

**Frage:** Śāntideva behauptet, dass wir, wenn wir unser Glück in flüchtigen Sinnesfreuden suchen, am Ende Leiden ernten. Stimmt das in deiner Erfahrung?

Sie, um derentwillen du oft Boten und Vermittler höflich begrüßt hast, um derentwillen du keine Untaten und keinen schlechten Ruf gescheut hast, für die du dich in Gefahr gebracht und deinen Besitz vergeudet hast, bei deren Umarmung du die höchste Seligkeit erfahren hast – dies hier sind [dieselben] Knochen, lose und ohne Besitzer, verbunden mit Sehnen und zugekleistert mit Fleisch. Warum magst du sie [jetzt] nicht lieblosen und Seligkeit empfinden? [41–43, 52]

Dieses Gesicht hast du schon früher gesehen, als du versuchtest es anzuheben und es schüchtern nach unten blickte. Vielleicht hast du es auch nicht gesehen, weil es von einem Schleier verborgen war. Nun ist es von Geiern entblößt, als könnten sie deine Frustration nicht länger ertragen. Schau es dir an! Warum weichst du nun zurück? [44, 45]

Obwohl es sich nicht bewegt, fürchtest du dich vor einem Skelett, wenn du es so siehst. Warum fürchtest du dich nicht davor, wenn es sich wie von einem Dämon gesteuert bewegt? [48]

Diese Verse können recht makaber anmuten. Was Śāntideva hier tut, hat aber System. Nachdem er die Hindernisse für äußerliche Abgeschiedenheit behandelt hat – Anhaftung an Menschen und an Besitz – wendet er sich nun dem zu, was uns an innerlichem *viveka*, an geistiger Loslösung hindert: und dies ist vor allem das Anhaften an Sinneslust, *kāmā*. Dass er hier nur von der Leidenschaft eines Mannes für eine Frau spricht, liegt daran, dass seine Zuhörer allesamt männliche Mönche waren. Um ihnen zu helfen, ihr Begehren nach Frauen und deren Körpern zu überwinden, leitet er sie hier durch eine ausführliche Meditation über die Unreinheit des Körpers, die *aśubha bhāvanā*. Diese ist keine Erfindung des Autors, sondern eine traditionelle Praktik, die dem spezifischen Zweck dient, dem Hindernis sinnlichen Verlangens entgegenzuwirken. Im ungekürzten Text folgt auf die Betrachtung des vorgestellten Leichnams der begehrten Person eine lange Betrachtung der allgemeinen Unreinheit des Körpers.

**Frage:** Welche Wirkung haben diese Verse der *aśubha bhāvanā* auf dich? Kannst du dir vorstellen, dass solche Betrachtungen in manchen Situationen hilfreich sein könnten?

**Frage:** Warum, glaubst du, gehört diese Praktik nicht zu unserem Triratna-Standardrepertoire an Meditationspraktiken? Welche Gefahren könnten damit verbunden sein?

Es ist nicht verwunderlich, dass du nicht erkennst, dass der Körper eines anderen aus Unreinem besteht, Aber es ist erstaunlich, dass du die unreine Natur deines eigenen Körpers nicht erkennst! Abgesehen vom zarten Lotus, der aus dem Schlamm geboren wird und sich in den Strahlen der wolkenlosen Sonne öffnet, was kann ein dem Schmutz verfallener Geist für Freude an einem Behälter von Unrat haben? [56, 57]

**Frage:** „ Abgesehen vom zarten Lotus, der aus dem Schlamm geboren wird und sich in den Strahlen der wolkenlosen Sonne öffnet“. Was meint Śāntideva hiermit? Würdest du dem zustimmen?

Und obwohl dieser Körper so unrein ist, wird er nicht ohne Kosten erworben: Um seinetwillen ertragen wir die Mühsal des Lebenserwerbs, erschöpft vom langen Arbeitstag kommen wir nach Hause und schlafen wie ein Toter. Von Begierden verblendet verkaufen manche sich selbst, um etwas zu bekommen, was sie nie erhalten. Statt dessen vergeuden sie ihr Leben nutzlos, indem sie für einen anderen arbeiten. Für diejenigen, die den Leidenschaften anheimfallen, ist solches Elend häufig, doch ihr Genuss ist spärlich, wie kleine Happen Gras, die ein Lasttier beim Ziehen eines Karrens erhascht. Ihre Jugend verbringen sie mit Geldverdienen. Was kann dann ein alter Mann mit den Sinnesvergnügungen anfangen? [71, 73, 75, 80, 72]

All diese erschöpfende Bemühung geschieht um eines armseligen Körpers willen, der unabwendbar sterben wird. Mit nur einem Bruchteil dieser Bemühung könnte man die Buddhaschaft erlangen. [82, 83]

**Frage:** Dies ist Śāntidevas Beschreibung des normalen „weltlichen“ Lebens, das man damit verbringt, Geld zu verdienen, um sich verschiedene Formen von Vergnügung zu kaufen. Ist daran deiner Meinung nach etwas Wahres?

#### *Die Früchte von viveka: śamathā Meditation*

Darum sollte man vor sinnlichem Verlangen zurückweichen und Freude an der Abgeschiedenheit entwickeln. Auf schönen Felsebenen, offen und weit wie Paläste, wandeln im Mondschein die Glücklichen umher, von der stillen, lieblichen Brise des Waldes umspielt, und meditieren für das Wohl der anderen. Sie wohnen irgendwo, so lange es ihnen beliebt, in leeren Gebäuden, unter einem Baum, in Höhlen, ohne die Mühen, die ein Haushalt mit sich bringt, und leben wie sie es möchten, sorgenfrei. An niemanden gebunden erfreuen sie sich an einem Glück und einer Zufriedenheit, die selbst für Indra [den König der Götter] schwer zu finden sind. [85–87]

Nachdem er uns ermutigt hat, unser Anhaften an das weltliche Leben zu durchschauen, unterstreicht Śāntideva hier, dass das einfache Leben, das er uns ans Herz legt, keinerlei Selbstbestrafung darstellt – wenn es uns gelingt śamathā und dhyāna zu entfalten, werden wir eine Intensität echter Freude erleben, die die Freuden „weltlichen“ Vergnügens weit in den Schatten stellt.

**Frage:** Hast du solch positive, glückliche Zustände schon einmal erlebt, vielleicht auf Retreat oder als du intensiver meditiert hast?

#### *Die Früchte von viveka: Einsicht in Nicht-Selbst durch Betrachtung der Gleichheit von Selbst und anderen*

Wenn man so die Vorzüge der Abgeschiedenheit kontempliert und die abgelenkten Gedanken zur Ruhe gebracht hat, möge man nun das Bodhicitta entfalten. Zuerst sollte man intensiv über die Gleichheit des Selbst und des anderen meditieren, indem man reflektiert: „Alle erfahren in gleicher Weise Leid und Glück. Ich sollte sie behüten wie mich selbst.“ Genauso wie der Körper mit seinen vielen Teilen wie Händen und anderen Körperteilen als eine Gesamtheit geschützt werden muss, so auch diese ganze vielfältige Welt, die in ihrer Fähigkeit zum Erleben von Leid und Glück ungeteilt ist. [89–91]

Auch wenn mein Leid nicht den Körper anderer quält, finde ich es wegen meiner Liebe zum Selbst doch unerträglich. Ebenso ist das Leid des anderen, auch wenn ich es nicht in mir selbst spüren kann, wegen seiner Liebe zum Selbst für ihn schwer zu ertragen. [92, 93]

Ich sollte das Leid anderer beseitigen, weil es Leid ist, genau wie mein eigenes Leid. Ich sollte anderen helfen, weil sie Lebewesen sind, wie ich selbst. Wenn ich und andere das Glück gleichermaßen schätzen, was ist so besonders an mir, dass ich nur nach Glück für mich selbst strebe? Wenn ich und andere Angst und Leid gleichermaßen verabscheuen, was ist so besonders an mir, dass ich mich selbst beschütze und nicht den anderen? [94–6]

Der Bewusstseinsstrom und die Gesamtheit [des Organismus] sind unreal, wie eine Menschenschlange und ein Heer. Die Person, die das Leid erlebt, existiert nicht. Wem gehört also dieses Leid? Ohne Ausnahme ist alles Leid ohne Besitzer. Es muss beseitigt werden, einfach weil es Leid ist. [101,102]

Auch wenn *śamathā* Meditation zu sehr angenehmen Geistesverfassungen führt, besteht ihr eigentlicher Zweck in der Vorbereitung des Geistes für *vipaśyanā* oder Einsicht. Eine traditionelle Vorgehensweise hierfür ist das Reflektieren über begriffliche Formulierungen des Dharma, während man in einem gesammelten Zustand ist. Dies ist, was Śāntideva hier empfiehlt. Für ihn sind die Entwicklung von Einsicht und die Entstehung des Bodhicitta zwei Seiten derselben Medaille, und daher gehen für ihn die Einsicht in die Ichlosigkeit und die Entwicklung von selbstloser Fürsorge für andere Hand in Hand. Im vorliegenden Vers bezeichnet er den Geist als „Bewusstseinsstrom“ und vergleicht ihn mit einer Menschenschlange, weil er kein abgetrenntes „Ding an sich“ ist, sondern nur ein Fluss vieler einzelner Bewusstseinsmomente, genau wie eine Menschenschlange eine Anreihung vieler einzelner Menschen ist. Den Körper vergleicht er mit einem Heer, um aufzuzeigen, dass auch dieser kein „Selbst“ darstellt, sondern aus vielen einzelnen Phänomenen zusammengesetzt ist.

So tauchen die [Bodhisattvas], die ihren Geist derart entwickelt haben und denen die Leiden anderer ebenso wichtig sind wie die Dinge, die sie selbst lieb haben, in die schlimmste Hölle ein wie Gänse in einen Teich voller Lotusse. Sie, die zu Ozeanen der Mitfreude werden, wenn Lebewesen erlöst werden, erlangen sie nicht so das höchste Glück? Was wäre der Sinn von Befreiung ohne solche Süße? [107, 108]

Śāntideva unterstreicht, dass die Einsicht in Nicht-Selbst und die durch sie möglich werdende völlige Hingabe an das Wohl anderer freudvolle, erfüllende Erfahrungen sind. Es geht hier überhaupt nicht darum, es uns selbst unnötig schwer zu machen. Indem er diese Einstellung mit der Idee einer „Befreiung ohne solche Süße“ kontrastiert, erteilt er hier auch nebenbei der (unfairerweise dem Hīnayāna zugeschriebenen) Vorstellung einer Erleuchtung „nur für sich selbst“ eine Absage.

**Frage:** Glaubst du eine „kühle“ Befreiung, nur für einen selbst, ist überhaupt möglich?

Aus Gewohnheit betrachte ich die Vereinigung von Sperma und Blut zweier anderer Menschen als „ich“, obwohl in Wirklichkeit nichts dergleichen vorhanden ist. Warum kann ich also nicht in gleicher Weise den Körper eines anderen als mein Selbst annehmen? Hat man die eigenen Fehler erkannt und die anderen als Ozeane der Tugend, sollte man in Meditation die Perspektive des Selbst aufgeben und die [Position] der anderen einnehmen. Die Hände und andere Körperteile liebt man, weil sie Teil des Körpers sind; warum liebt man andere Lebewesen nicht ebenso, weil sie Teil des Universums sind? [111–114]

In Bezug auf den eigenen Körper hat sich aus Gewohnheit die Vorstellung eines Selbst gebildet, obwohl er kein Selbst hat; kann ich nicht ebenso auch in Bezug auf andere durch Gewöhnung die Vorstellung eines Selbst entwickeln? [115]

*Die Früchte von viveka: Einsicht in Nicht-Selbst durch Austausch von Selbst und anderen*

Wer schnell für sich selbst und andere Befreiung erlangen will, sollte dieses höchste Geheimnis üben: Den Austausch von Selbst und anderen. [120]

Alle Menschen in der Welt, die leiden, tun dies aufgrund ihres eigenen Verlangens nach Glück. Alle Menschen in der Welt, die glücklich sind, sind dies aufgrund ihres Verlangens nach dem Glück der anderen. Wozu mehr sagen? Beobachte diesen Unterschied: zwischen dem Toren, der den eigenen Vorteil verfolgt und dem Weisen, der für das Wohl der anderen wirkt. [129,130]

Dies ist der vielleicht berühmteste und am häufigsten zitierte Vers im ganzen Bodhicaryāvatāra.

**Frage:** Ist es wahr, dass alles Leid der Welt unserer Selbstbesessenheit entspringt? Und ergibt sich wirklich alle Freude der Welt daraus, dass wir aus dieser Selbstfixierung ausbrechen?

Um also mein eigenes Leid zu stillen und um das Leid der anderen zu stillen, gebe ich mich den anderen hin und nehme sie als mein Selbst an. He, Geist, mache dir klar: „Mit den anderen bin ich verbunden!“ Von nun an darfst du kein anderes Anliegen haben als das Wohl aller Wesen. Es ist nicht richtig, dass diese Augen, die nun den anderen gehören, das eigene Wohl im Blick haben; es ist nicht richtig, dass diese Hände, die nun den anderen gehören, für das eigene Wohl wirken. [136–138]

In den vorangegangenen Abschnitten wies Śāntideva uns an, unsere Selbstbezogenheit aufzuweichen, indem wir in Meditation kontemplieren, dass unser „Selbst“ nur eine Idee ist, die sich aus Gewohnheit gebildet hat, und die man daher ebenso gut auch auf andere übertragen kann. Wir sollten lernen, uns tief mit anderen zu identifizieren, die anderen also so zu betrachten, als seien sie sozusagen unser erweitertes Selbst. Mit Vers 120 und der Meditationsübung des „Austausch von Selbst und anderen“ geht Śāntideva noch einen Schritt weiter und fordert uns auf, uns vorzustellen, ein anderer sei „ich“, und ich sei „der andere“. Wir erweitern also nicht nur unseren Blickwinkel, wir tauschen ihn komplett aus. Und wie das unsere Sichtweise auf den Kopf stellt, zeigt er wunderbar anschaulich und nicht ohne Humor an folgendem Beispiel:

Wenn du die Vorstellung von „Selbst“ für Menschen erzeugst, die dir unterlegen sind, und die Vorstellung von „andere“ in dich selbst legst, dann stell dir arglos ihren Neid und ihren Stolz vor: [140]

„Er wird respektiert, ich nicht. Ich bin nicht so reich wie er. Er wird gelobt und ich werde kritisiert. Ich leide und er ist glücklich. Ich erledige die Arbeit, während er es bequem hat. Er scheint in der Welt groß dazustehen. Ich bin offenbar unterlegen, ohne Tugenden. Ich mag ja Fehler haben, aber dies liegt an der Kraft der *kleśas*, nicht an mir. Ich sollte davon geheilt werden, ich wäre selbst mit einer schmerzhaften Behandlung einverstanden. Wenn er mich schon nicht heilen kann, wieso verachtet er mich? Was nutzen mir seine guten Eigenschaften, wenn er sie besitzt und nicht ich? Er hat kein Mitgefühl für Leute, die im Rachen schlechter Wiedergeburten stecken.“ [141–146]

Auch wenn diese Übung letztendlich auf nichts Geringeres abzielt als auf Einsicht in Nicht-Selbst, ist sie zugleich auch praktisch und bodenständig: Wir versetzen uns einfach intensiv in die Haut eines anderen und lernen, die Welt durch seine Augen zu sehen. Dass es uns an Weisheit mangelt, hat sehr viel damit zu tun, dass wir alle Situationen aus dem Blickwinkel unserer Augen betrachten, geprägt von unseren egobezogenen Anliegen, unserer Geschichte, Konditionierung und so weiter. Indem wir unsere Sicht auf die Dinge durch Imagination erweitern, bis sie den Blickwinkel anderer Menschen einschließt, werden wir weiser.

**Frage:** „Ein einzelner Blickwinkel bringt keine Weisheit“. Stimmt das? Wieso oder wieso nicht?

Unermessliche Zeitalter sind vergangen, während du auf deinen eigenen Nutzen bedacht warst. Diese ungeheure Anstrengung hat dir nur Leid gebracht. Darum beschwöre ich dich: Widme dich nun [dem Austausch von Selbst und anderen] ohne zu zögern. Du wirst die Vorzüge dieser Übung später erkennen, denn die Worte des Buddha sind wahr. Du wärest nicht in diesen Zustand ohne Erfolg, Glück und Buddhaschaft geraten, wenn du dies schon früher getan hättest. [155–157]

Schlussbetrachtung

Genug darum von den weltlichen Angelegenheiten! Ich will den Weisen folgen, die Lehre von der Wachsamkeit im Sinn halten und so Trägheit und Faulheit abwehren. Um die verdunkelnden Schleier abzureißen, werde ich meinen Geist in Meditation sammeln und ihn von falschen Pfaden abziehen! [185, 186]

Śāntideva führt uns durch eine Meditation, die uns helfen soll, die Welt durch die Augen eines Menschen zu sehen, der uns spirituell unterlegen ist oder zumindest einen spirituell geringeren „Status“ genießt. Als Śāntideva diese Zeilen schrieb, lebte er in einem großen Kloster, wo es sicherlich spirituelle „Superstars“ gab, die allgemein respektiert wurden, und spirituelle „Niemande“. In diesem Kontext bestand die Übung also darin, sich in die Haut eines Menschen zu versetzen, der weniger Respekt genießt und vielleicht auch weniger entwickelt ist als man selbst, und die Welt durch dessen Augen zu sehen. Śāntideva bietet uns auch Reflexionen dazu an, wie wir die Welt durch die Augen einer uns „überlegenen“ Person und eines gleichrangigen Konkurrenten sehen können, doch diese wurden in die vorliegende gekürzte Textfassung nicht aufgenommen.

**Frage:** Wen betrachtest du als spirituell „unterlegen“? Mögliche Beispiele könnten sein:

- Nicht-Buddhisten
- Menschen, die noch nicht so lange praktizieren wie du
- Menschen mit konventioneller Kleidung, Lebensweise und/oder Ansichten
- Menschen, die auf der Straße Alkohol konsumieren
- weltlich erfolgreiche Menschen
- sozial schwächere, erfolglose Menschen
- auf grobe Weise unkultivierte Menschen
- Menschen des anderen Geschlechts?

**Übung:** Falls dir jemand einfällt, den oder die du für weniger entwickelt als dich selbst hältst, probiere die von Śāntideva vorgeschlagene Übung aus und versetze dich in die Haut dieses Menschen. Idealerweise machst du das diese Woche als Teil deiner Metta Bhāvanā Übung.

## Kapitel 9: Die Weisheits-Pāramitā; Kapitel 10: Widmung

### Einführung

Wie Śāntideva schon im ersten Vers des Kapitels deutlich macht, waren alle anderen Übungen nur eine Vorbereitung auf die eigentliche Arbeit, die nun kommt: Die Entwicklung von Weisheit. Von allen Pāramitās ist Weisheit nicht nur diejenige, die am schwierigsten zu vervollkommen ist, sie entzieht sich auch jeder Definition. Śāntideva gehörte der Madhyamaka-Schule des indischen Buddhismus an (Schule des „mittleren Wegs“), die die Unbeschreibbarkeit der letztendlichen Wirklichkeit betont und daher keine positiven philosophischen Aussagen dazu macht. Ihr zufolge gehört alles, was sich in Worten ausdrücken lässt, zum Bereich „konventioneller Wahrheit“, die zwar für die Übung auf dem Pfad unerlässlich ist, die aber letztendlich losgelassen werden muss.

Was es zu begreifen gilt, ist *Śūnyatā*, die „Leerheit“ aller Phänomene. Dies schließt nicht nur konkrete Dinge wie Stühle und Menschen ein, sondern auch alle begrifflichen Ideen und Vorstellungen. Nicht nur die falschen Lehren anderer spiritueller oder philosophischer Traditionen werden aus dem Blickwinkel absoluter Wahrheit verworfen, sondern auch alle buddhistischen Lehren, wie die Vier Edlen Wahrheiten, die Nidānakette bedingten Entstehens usw.

Schon der frühe Buddhismus widmete sich ausführlich der *Anātman*-Doktrin, also der Lehre vom „Nicht-Ich“. Im Pālikanon finden sich zahllose Lehrreden, in denen der Mensch in seine körperlichen und geistigen Bestandteile analysiert wird (z.B. die fünf Skandhas; Knochen, Haut, Organe, die fünf Elemente usw.). In den Schriften des *Abhidharma* findet man lange Listen, in denen die vielen Einzelphänomene (*dharmas*), die die menschliche Erfahrung bilden, aufgezählt, gruppiert und analysiert werden. Die Beschäftigung mit diesen *dharmas*, im Studium wie in der Meditation, diente den Übenden ursprünglich dazu zu verstehen, dass es keine dauerhafte, unveränderliche und völlig befriedigende Essenz in uns gibt, mit der wir uns identifizieren könnten. Leider verlor man diesen Zweck in bestimmten Kreisen im Laufe der Zeit aus den Augen und diese Kategorien und *dharmas* wurden selbst mehr und mehr als etwas Festes und Letztgültiges betrachtet.

Die *Prajñāpāramitā*-Lehren (also die Lehren von der Vollkommenheit der Weisheit, zu denen das Herzsūtra und auch die Lehren dieses Kapitels gehören) wandten sich gegen diese Tendenz, indem sie die Leerheit **aller** Phänomene, einschließlich aller *dharmas* betonten. Hierzu nahmen sie sich alle erdenklichen Phänomene vor und widerlegten deren inhärente „Essenz“ – mit anderen Worten, sie zeigten ihre Leerheit auf.

Das Weisheitskapitel des Bodhicaryāvatāra ist eine wahre Lawine solcher Widerlegungen. Es widmet sich zahlreichen philosophischen Positionen der damaligen Zeit und verwirft eine nach der anderen. Das Muster ist wie folgt: Ein Verfechter der jeweiligen Position trägt sein Argument hervor, und Śāntideva schmettert es umgehend ab und zieht es dabei nicht selten durch den Kakao, indem er die dem Argument innewohnenden logischen Fallstricke aufzeigt. Dies geschieht oft in sehr verkürzter Form, offensichtlich ging Śāntideva also davon aus, dass seine Leser mit den vielen Details der unterschiedlichen philosophischen Positionen vertraut waren und daher wenige Worte ausreichen würden, um eine ganze Folge von Argumentationsschritten zusammenzufassen. Dies ist für gewöhnliche Leserinnen und Leser der heutigen Zeit aber nicht der Fall, weshalb viele Kommentare oder Seminare zum Bodhicaryāvatāra dieses Kapitel auslassen oder nur kurz im Überblick behandeln.

Wir haben daher für dieses Kapitel die vielen Widerlegungen teilweise abstruser und heute nicht immer relevanter philosophischer Positionen ausgelassen und uns auf eine Auswahl der allgemeineren und grundlegenderen Gedanken beschränkt.

## TEXT

### Kapitel 9: Die Weisheits-Pāramitā

#### *Die fundamentale Wichtigkeit von Weisheit*

All diese vorbereitenden Übungen hat der Buddha zum Zweck der Weisheit gelehrt. Wer das Leiden beenden will, sollte darum Weisheit entwickeln. [1]

#### *Konventionelle und absolute Wahrheit*

Es gibt zweierlei Wahrheiten: die konventionelle und die absolute. Die Wirklichkeit liegt jenseits des Intellekts. Intellektuelle Begriffe und Formulierungen gehören zur konventionellen Wahrheit. [2]

Vor diesem Hintergrund lassen sich zwei Arten von Menschen unterscheiden: die spirituell entwickelten und die spirituell unentwickelten. Die Weltsicht der Unentwickelten wird von der Weltsicht der Entwickelten widerlegt. [3]

Selbst die Ansichten der spirituell Entwickelten werden von Menschen höherer Entwicklungsebenen widerlegt, weil sie tiefere Erkenntnis besitzen. Dies tun sie, indem sie Analogien verwenden, die beide Seiten anerkennen, auch wenn sie daraus verschiedene Schlüsse ziehen. [4]

Gewöhnliche Menschen sehen Dinge als existent an und halten sie für real, also nicht für eine Illusion. Dies ist der Punkt, in dem sich gewöhnliche Menschen und spirituell Entwickelte uneins sind. [5]

Selbst die Objekte direkter Wahrnehmung, wie etwa die sichtbare Form, werden nur aufgrund allgemeiner Konvention [als real existierende Objekte] betrachtet und nicht aufgrund gültiger Erkenntnis. Diese allgemeine Konvention ist falsch, ebenso wie zum Beispiel die allgemeine Ansicht, dass unreine Dinge rein sind. [6]

#### *Das Fehlen einer Eigennatur in den Lebewesen*

Genauso wie man nichts vorfindet, wenn man den Stamm einer Bananenstaude in Stücke schlägt, ebenso ist das „Ich“ kein reales Ding, wenn es analytisch untersucht wird. [74]

#### *(a) Der Körper*

Die Zähne, Haare oder Nägel sind nicht das Ich und auch der Knochen nicht, weder bin ich das Blut, noch der Schleim, noch der Eiter, noch der Speichel. Ich bin nicht das Knochenmark und nicht der Schweiß. Weder bin ich die Lymphe noch die Eingeweide. Ich bin nicht der Darm, und auch nicht der Kot oder der Urin. Ich bin weder das Fleisch noch die Sehnen. Ich bin nicht die Hitze oder der Wind oder die Körperöffnungen. [57–59]

Der Körper ist nicht die Füße, nicht die Waden, nicht die Schenkel. Er ist auch nicht die Hände oder die Flanken. Er ist nicht der Nacken und auch nicht der Kopf. Welches dieser Teile ist der Körper? Wenn du behauptest, dass der Körper jeweils zu einem Teil in all diesen Teilen vorhanden ist, [so antworten wir], dass dann nur die Teile in den Teilen vorhanden sind, wo aber ist er selbst? Wenn der Körper aber als Ganzes in den Händen und all den anderen Teilen existieren würde, dann gäbe es genauso viele Körper wie Körperteile. [78–81]

Der Körper befindet sich nicht innen. Er befindet sich nicht außen. Wie soll man ihn dann finden? Also gibt es keinen Körper. Aber unter dem Einfluss von Verblendung entsteht der Glaube an einen Körper in Bezug auf Hände und andere Körperteile, weil sie in bestimmter Weise zu einer bestimmten Gestalt angeordnet sind. [82, 83]

Ebenso [kann man fragen:] Wenn er eine Zusammensetzung von Zehen ist, was ist dann der Fuß? Und das Gleiche gilt für den Zeh, denn er ist nur eine Zusammensetzung von Gelenken. Ein Gelenk lässt sich weiter in seine Bestandteile analysieren. Selbst diese Bestandteile lassen sich analysieren bis hin zu Atomen. Und auch die Atome lassen sich in die verschiedenen Richtungen aufteilen. Und teilt man die Richtungen, bleibt nur Raum übrig. Welcher Mensch, der die Dinge gründlich analysiert, würde an einer Form Vergnügen finden, die, wie wir gerade aufgezeigt haben, wie ein Traum ist? [85 – 87]

#### *(b) Der Geist*

Die sechs Bewusstseinsarten sind in keinerlei Weise das „Ich“. Wenn „ich“ Hörbewusstsein wäre, dann wären fortwährend Töne zu hören. Doch wenn es kein [Hör-]Objekt gibt, dessen es sich bewusst sein kann, wie könnte man es dann als Bewusstsein bezeichnen? Wenn Bewusstsein aber bedeuten würde, sich nichts bewusst zu sein, dann wäre auch ein Holzklotz bewusst. Dies beweist, dass dann, wenn nichts da ist, was wahrgenommen werden kann, kein Bewusstsein existiert. [59–61]

Der vergangene Geist und der zukünftige Geist sind nicht das „Ich“, weil sie nicht existieren. Wenn aber der gegenwärtige Geist das „Ich“ ist, dann hört das „Ich“ auf zu existieren, sobald [der gegenwärtige Moment] vorbei ist. Das, was früher geschah, wird von dem, was später entsteht, erinnert, aber dies ist keine direkte Wahrnehmung. [73,100]

Der Geist befindet sich nicht in den Sinnesorganen, und auch nicht in den sichtbaren oder sonstigen Objekten, und er befindet sich auch nicht dazwischen. Er ist nicht innen [im Körper] zu finden und auch nicht außen, und auch nicht irgendwo anders. Was weder im Körper ist, noch anderswo, nicht sowohl innen und außen, und auch nicht getrennt für sich existiert, das ist nichts. Darum sind die Wesen von Natur aus befreit. [102, 103]

#### *Einwände gegen das Fehlen einer Eigennatur in Lebewesen*

[Hīnayāna-Anhänger:] Wenn ein Lebewesen wie eine Illusion ist, wie kann es nach seinem Tod wiedergeboren werden?

[Mādhyamika-Position:] Selbst eine Illusion währt so lange, wie die sie zustande bringenden Bedingungen währen. Wieso sollte ein Lebewesen wirklich existieren, nur weil ein Kontinuum [von Ursachen und Wirkungen] über eine lange Zeit andauert? [9, 10]

Es mag sein, dass jemand den Einwand erhebt, ohne Selbst könne es keine Verbindung zwischen Ursache und [karmischer] Wirkung geben, denn wenn der Handelnde nach Ausführen der Tat nicht mehr existiert, wer sollte dann die Konsequenzen erleben? Darauf erwidern wir, dass das Selbst hier keine Rolle spielt. Der Handelnde und derjenige, der die Konsequenzen erlebt [sind unterschiedlich, aber sie] sind durch ein Kontinuum von Bewusstseinsmomenten verbunden. [70–2]

#### *Śūnyatā*

Diese Art der Analyse zeigt auf, dass nichts ohne Ursache entsteht. Ebenso ist nichts in den einzelnen oder in den vereinten Bedingungen vorhanden, denn wenn eine Wirkung schon in der Ursache vorhanden wäre, dann würde jemand, der Reis isst, Dung essen! Nichts ist von anderswo her gekommen. Nichts bleibt. Nichts geht fort. [141, 135, 142]

Worin unterscheidet sich das, was Toren für real halten, von einer Illusion? Wie könnte es in etwas Unechtem wie einer Spiegelung reale Existenz geben, wenn sie nur in Gegenwart anderer Dinge sichtbar wird und sonst nicht? Alle Existenzzustände sind wie Träume, denn wenn man sie analysiert, sind sie [ohne Wesenskern] wie der Stamm der Bananenstaude. [142, 144, 150]

Wenn alle Dinge auf solche Weise leer sind, was gibt es da zu gewinnen, was zu verlieren? Wer kann von wem respektiert oder gedemütigt werden? Woher sollen Glück oder Leid kommen? Was kann man mögen, was kann man hassen? Wenn man sie so analysiert, was ist dann diese Welt der Lebewesen? Wer stirbt? Wer wird geboren? Wer hat gelebt? [151–153]

### *Die Vorteile der Erkenntnis von śūnyatā*

Indem man den Einfluss der [Erkenntnis der] Leerheit nutzt, entledigt man sich des Einflusses der [bedingten] Phänomene [und des Verlangens nach ihnen]. Und selbst dieser [Einfluss der Leerheit] verschwindet, wenn man erkennt: „nichts existiert wirklich.“ Wenn der Geist weder etwas Existierendes noch etwas Nichtexistierendes erfasst, ergreift er keine Objekte, und weil ihm dann nichts anderes übrig bleibt, kommt er zur Ruhe. Ohne [Erkenntnis von] śūnyatā ist der Geist gefesselt und kehrt immer wieder. [32, 34, 48]

Indem sie sich von den beiden Extremen von Anhaftung und Furcht freimachen, ist es [den Bodhisattvas] möglich, zum Wohle aller, die aufgrund von Verblendung leiden, in Samsāra zu bleiben. Dies ist die Frucht [der Erkenntnis] von śūnyatā. Śūnyatā ist das Gegenmittel gegen die Verdunkelung des Verstehens und gegen die Finsternis der kleśas. [52–54]

Wo auch immer es etwas geben mag, das man „ich“ nennt, da kann Furcht entstehen. Wenn du begreifst, dass es kein „Ich“ gibt, wer könnte da noch Angst haben? Darum gibt es keinen vernünftigen Einwand gegen den Standpunkt der Leerheit. Meditiere darum vorbehaltlos über die Leerheit. [56, 53]

Mögen alle, die von meiner Art sind, erkennen, dass alles [offen und leer] wie Raum ist. [Stattdessen] ärgern sie sich, wenn sie streiten, und freuen sich, wenn sie sich vergnügen. Sie empfinden Trauer, Frustration und Verzweiflung. Sie verletzen sich gegenseitig, und weil sie Böses tun, leben sie in Elend und sehnen sich nach Glück. [154, 155]

### *Die Sehnsucht nach dem Unbedingten – für uns selbst und andere*

Im weltlichen Dasein gibt es viele Abgründe, und doch sind sie unwirklich. Also widersprechen sich diese beiden. Die Wirklichkeit kann so nicht sein. Dort gibt es endloses Leid und wenig Kraft. Dort ist das Leben kurz. Während wir uns um Lebenserwerb und Gesundheit sorgen, geht da das Leben mit Hunger, Erschöpfung, Schlaf, Verletzungen und sinnlosem Umgang mit Toren schnell und nutzlos dahin, und das Alleinsein ist schwer zu finden. Wie sollte man da gewohnheitsmäßige Ablenkung vermeiden? Weil es dort so viele falsche Pfade gibt, ist es schwer, den Zweifel zu überwinden. [157–61]

Oh Elend! Welch trauriger Anblick sind diese Wesen, die in den Ozeanen des Leidens bleiben und ihren eigenen erbarmenswerten Zustand nicht erkennen, obwohl sie so unglücklich sind. Genau wie einer, der wieder und wieder in Wasser eintaucht, dann aber immer wieder ins Feuer springt, so halten sie sich auch noch für glücklich, wo sie doch so sehr leiden. [163, 164]

Wann nur werde ich imstande sein, diesen von den Feuern des Leidens gequälten Wesen Erleichterung zu bringen? Wann werde ich – mit Hilfe der konventionellen Wahrheit, ohne mich selbst auf Projektionen zu stützen, – jene die Leerheit und die Ansammlung von Verdiensten lehren können, die sich auf Projektionen stützen? [166, 167]

## **KOMMENTAR UND FRAGEN**

### **Kapitel 9: Die Weisheits-Pāramitā**

#### *Die fundamentale Wichtigkeit von Weisheit*

All diese vorbereitenden Übungen hat der Buddha zum Zweck der Weisheit gelehrt. Wer das Leiden beenden will, sollte darum Weisheit entwickeln. [1]

**Frage:** Inwiefern sind die anderen Pāramitās mit Weisheit verbunden und wie könnten sie uns in Richtung Weisheit führen?

**Frage:** Würdest du zustimmen, dass Weisheit die einzige Lösung für Leiden darstellt? Warum beziehungsweise warum nicht?

### *Konventionelle und absolute Wahrheit*

Es gibt zweierlei Wahrheiten: die konventionelle und die absolute. Die Wirklichkeit liegt jenseits des Intellekts. Intellektuelle Begriffe und Formulierungen gehören zur konventionellen Wahrheit. [2]

**Frage:** Was ist der Unterschied zwischen konventioneller und „absoluter“ (oder auch: „endgültiger“ oder „letztendlicher“) Wahrheit? Warum ist konventionelle Wahrheit für die Entwicklung von Weisheit notwendig?

Vor diesem Hintergrund lassen sich zwei Arten von Menschen unterscheiden: die spirituell Entwickelten und die spirituell Unentwickelten. Die Weltsicht der Unentwickelten wird von der Weltsicht der Entwickelten widerlegt. [3]

Selbst die Ansichten der spirituell Entwickelten werden von Menschen höherer Entwicklungsebenen widerlegt, weil sie tiefere Erkenntnis besitzen. Dies tun sie, indem sie Analogien verwenden, die beide Seiten anerkennen, auch wenn sie daraus verschiedene Schlüsse ziehen. [4]

**Frage:** Dies bedeutet, dass den Ansichten verschiedener Menschen nicht das gleiche Gewicht beigemessen wird. Was hältst du von diesem Gedanken?

**Frage:** Gibt es jemanden, den du für weiser hältst als dich selbst? Falls das nicht der Fall ist, was schließt du daraus?

Gewöhnliche Menschen sehen Dinge als existent an und halten sie für real, also nicht für eine Illusion. Dies ist der Punkt, in dem sich gewöhnliche Menschen und spirituell Entwickelte uneins sind. [5]

Selbst die Objekte direkter Wahrnehmung, wie etwa die sichtbare Form, werden nur aufgrund allgemeiner Konvention [als real existierende Objekte] betrachtet und nicht aufgrund gültiger Erkenntnis. Diese allgemeine Konvention ist falsch, ebenso wie zum Beispiel die allgemeine Ansicht, dass unreine Dinge rein sind. [6]

### *Das Fehlen einer Eigennatur in den Lebewesen*

Genauso wie man nichts vorfindet, wenn man den Stamm einer Bananenstaude in Stücke schlägt, ebenso ist das „Ich“ kein reales Ding, wenn es analytisch untersucht wird. [74]

#### *(a) Der Körper*

Die Zähne, Haare oder Nägel sind nicht das Ich und auch der Knochen nicht, weder bin ich das Blut, noch der Schleim, noch der Eiter, noch der Speichel. Ich bin nicht das Knochenmark und nicht der Schweiß. Weder bin ich die Lymphe noch die Eingeweide. Ich bin nicht der Darm, und auch nicht der Kot oder der Urin. Ich bin weder das Fleisch noch die Sehnen. Ich bin nicht die Hitze oder der Wind oder die Körperöffnungen. [57–59]

Der Körper ist nicht die Füße, nicht die Waden, nicht die Schenkel. Er ist auch nicht die Hände oder die Flanken. Er ist nicht der Nacken und auch nicht der Kopf. Welches dieser Teile ist der Körper? Wenn du behauptest, dass der Körper jeweils zu einem Teil in all diesen Teilen vorhanden ist, [so antworten wir], dass dann nur die Teile in den Teilen vorhanden sind, wo aber ist er selbst? Wenn der Körper aber als Ganzes in den Händen und all den anderen Teilen existieren würde, dann gäbe es genauso viele Körper wie Körperteile. [78–81]

Der Körper befindet sich nicht innen. Er befindet sich nicht außen. Wie soll man ihn dann finden? Also gibt es keinen Körper. Aber unter dem Einfluss von Verblendung entsteht der Glaube an einen Körper in Bezug auf Hände und andere Körperteile, weil sie in bestimmter Weise zu einer bestimmten Gestalt angeordnet sind. [82, 83]

Ebenso [kann man fragen:] Wenn er [nur] eine Zusammensetzung von Zehen ist, was ist dann der Fuß? Und das Gleiche gilt für den Zeh, denn er ist nur eine Zusammensetzung von Gelenken. Ein Gelenk lässt sich weiter in seine Bestandteile analysieren. Selbst diese Bestandteile lassen sich analysieren bis hin zu Atomen. Und auch die Atome lassen sich in die verschiedenen Richtungen aufteilen. Und teilt man die Richtungen, bleibt nur Raum übrig. Welcher Mensch, der die Dinge gründlich analysiert, würde an einer Form Vergnügen finden, die, wie wir gerade aufgezeigt haben, wie ein Traum ist? [85–87]

*(b) Der Geist*

Die sechs Bewusstseinsarten sind in keinerlei Weise das „Ich“. Wenn „ich“ Hörbewusstsein wäre, dann wären fortwährend Töne zu hören. Doch wenn es kein [Hör-]Objekt gibt, dessen es sich bewusst sein kann, wie könnte man es dann als Bewusstsein bezeichnen? Wenn Bewusstsein aber bedeuten würde, sich nichts bewusst zu sein, dann wäre auch ein Holzklötzchen bewusst. Dies beweist, dass dann, wenn nichts da ist, was wahrgenommen werden kann, kein Bewusstsein existiert. [59–61]

Die sechs Bewusstseinsarten sind Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Tastbewusstsein und das Bewusstsein von Geistobjekten. Dieses Bewusstsein entsteht nach buddhistischer Auffassung aus dem Kontakt zwischen einem Sinnesobjekt (z.B. einer sichtbaren Form, einem Ton oder einem Gedanken) und dem passenden Sinnesorgan (also dem Auge, Ohr oder dem Geist). Śāntideva argumentiert folgerichtig, dass nur dann „Bewusstsein“ vorhanden sein kann, wenn es irgendwelche Objekte der Wahrnehmung gibt. Damit widerspricht er der Philosophie des Sāmkhya, eines zeitgenössischen nichtbuddhistischen philosophischen Systems, demzufolge das „Ich“ reines Bewusstsein ohne Bewusstseinsinhalte sei. Er erläutert damit auch, dass unser Gefühl von „Ich“ von Sinneswahrnehmungen abhängig ist, also nicht unabhängig von diesen existieren kann.

Der vergangene Geist und der zukünftige Geist sind nicht das „Ich“, weil sie nicht existieren. Wenn aber der gegenwärtige Geist das „Ich“ ist, dann hört das „Ich“ auf zu existieren, sobald [der gegenwärtige Moment] vorbei ist. Das, was früher geschah, wird von dem, was später entsteht, erinnert, aber dies ist keine direkte Wahrnehmung. [73,100]

Mit anderen Worten: Das Gefühl, wir besäßen ein dauerhaftes „Ich“ ist eine Illusion, die durch unser Gedächtnis produziert wird. Wir erinnern uns an etwas, das früher passiert ist, und leiten fälschlicherweise davon ab, es müsse ein kontinuierliches „Ich“ geben, dem diese Dinge in Vergangenheit und Gegenwart widerfahren sind.

Der Geist befindet sich nicht in den Sinnesorganen, und auch nicht in den sichtbaren oder sonstigen Objekten, und er befindet sich auch nicht dazwischen. Er ist nicht innen [im Körper] zu finden und auch nicht außen, und auch nicht irgendwo anders. Was weder im Körper ist, noch anderswo, nicht sowohl innen und außen, und auch nicht getrennt für sich existiert, das ist nichts. Darum sind die Wesen von Natur aus befreit. [102, 103]

**Frage:** Findest du diese Argumente für die Nichtexistenz eines unabhängigen Ichs überzeugend oder nicht? Sprechen dich manche dieser Argumente oder Bilder besonders an oder haben eine stärkere Wirkung auf dich?

**Frage:** Behauptet Śāntideva hier, dass nichts wirklich existiert?

**Frage:** „Darum sind die Wesen von Natur aus befreit.“ Wieso bedeutet das Fehlen eines abgetrennten, unabhängigen Ichs, dass wir befreit sind?

*Einwände gegen das Fehlen einer Eigennatur in Lebewesen*

[Hīnayāna-Anhänger:] Wenn ein Lebewesen wie eine Illusion ist, wie kann es nach seinem Tod wiedergeboren werden?

[Mādhyamika-Position:] Selbst eine Illusion währt so lange, wie die sie zustande bringenden Bedingungen währen. Wieso sollte ein Lebewesen wirklich existieren, nur weil ein Kontinuum [von Ursachen und Wirkungen] über eine lange Zeit andauert? [9, 10]

Es mag sein, dass jemand den Einwand erhebt, ohne Selbst könne es keine Verbindung zwischen Ursache und [karmischer] Wirkung geben, denn wenn der Handelnde nach Ausführen der Tat nicht mehr existiert, wer sollte dann die Konsequenzen erleben? Darauf erwidern wir, dass das Selbst hier keine Rolle spielt. Der Handelnde und derjenige, der die Konsequenzen erlebt [sind unterschiedlich, aber sie] sind durch ein Kontinuum von Bewusstseinsmomenten verbunden. [70–2]

Mit anderen Worten: Um Karma zu erklären, braucht man kein dauerhaftes, unabhängiges Ich anzunehmen.

**Frage:** Hast du dich jemals gefragt, wie die Vorstellung von *anātman* mit der Vorstellung von Karma und Wiedergeburt zusammenpasst? Helfen dir diese Verse dabei, dies besser zu verstehen?

### *Śūnyatā*

Diese Art der Analyse zeigt auf, dass nichts ohne Ursache entsteht. Ebenso ist nichts in den einzelnen oder in den vereinten Bedingungen vorhanden, denn wenn eine Wirkung schon in der Ursache vorhanden wäre, dann würde jemand, der Reis isst, Dung essen! Nichts ist von anderswo her gekommen. Nichts bleibt. Nichts geht fort. [141, 135, 142]

Worin unterscheidet sich das, was Toren für real halten, von einer Illusion? Wie könnte es in etwas Unechtem wie einer Spiegelung reale Existenz geben, wenn sie nur in Gegenwart anderer Dinge sichtbar wird und sonst nicht? Alle Existenzzustände sind wie Träume, denn wenn man sie analysiert, sind sie [ohne Wesenskern] wie der Stamm der Bananenstaude. [142, 144, 150]

Wenn alle Dinge auf solche Weise leer sind, was gibt es da zu gewinnen, was zu verlieren? Wer kann von wem respektiert oder gedemütigt werden? Woher sollen Glück oder Leid kommen? Was kann man mögen, was kann man hassen? Wenn man sie so analysiert, was ist dann diese Welt der Lebewesen? Wer stirbt? Wer wird geboren? Wer hat gelebt? [151–153]

**Frage:** Was lösen diese Betrachtungen in dir aus? Findest du sie eher befreiend oder beängstigend?

### *Die Vorteile der Erkenntnis von śūnyatā*

Indem man den Einfluss der [Erkenntnis der] Leerheit nutzt, entledigt man sich des Einflusses der [bedingten] Phänomene [und des Verlangens nach ihnen]. Und selbst dieser [Einfluss der Leerheit] verschwindet, wenn man erkennt: „nichts existiert wirklich.“ Wenn der Geist weder etwas Existierendes noch etwas Nichtexistierendes erfasst, ergreift er keine Objekte, und weil ihm dann nichts anderes übrig bleibt, kommt er zur Ruhe. Ohne [Erkenntnis von] *śūnyatā* ist der Geist gefesselt und kehrt immer wieder [32, 34, 48]

Mit anderen Worten: Wenn wir uns mit der Vorstellung von *śūnyatā* vertraut machen und immer häufiger diesen Blickwinkel einnehmen, dann verlieren die gewöhnlichen Dinge ihre Macht über uns. Aber selbst die Vorstellung von *śūnyatā* ist ein Konzept, das wir irgendwann wieder loslassen müssen. Die Ruhe und Zufriedenheit, die unser Geist dann findet, ist jenseits aller Worte, Vorstellungen oder Konzepte. Solange der Geist aber nach Objekten irgendeiner Art greift, ist er in den Zyklen ständigen Wiederwerdens gefangen.

Indem sie sich von den beiden Extremen von Anhaftung und Furcht freimachen, ist es [den Bodhisattvas] möglich, zum Wohle aller, die aufgrund von Verblendung leiden, in Saṃsāra zu bleiben. Dies ist die Frucht [der Erkenntnis] von *śūnyatā*. *Śūnyatā* ist das Gegenmittel gegen die Verdunkelung des Verstehens und gegen die Finsternis der *kleśas*. [52–54]

Wo auch immer es etwas geben mag, das man „ich“ nennt, da kann Furcht entstehen. Wenn du begreifst, dass es kein „Ich“ gibt, wer könnte da noch Angst haben? Darum gibt es keinen vernünftigen Einwand gegen den Standpunkt der Leerheit. Meditiere darum vorbehaltlos über die Leerheit. [56, 53]

Mögen alle, die von meiner Art sind, erkennen, dass alles [offen und leer] wie Raum ist. [Stattdessen] ärgern sie sich, wenn sie streiten, und freuen sich, wenn sie sich vergnügen. Sie empfinden Trauer, Frustration und Verzweiflung. Sie verletzen sich gegenseitig, und weil sie Böses tun, leben sie in Elend und sehnen sich nach Glück. [154, 155]

**Frage:** Wenn du den Standpunkt oder Blickwinkel von *sūnyatā* einnehmen könntest, glaubst du, dass dies eine positive Wirkung auf deine Geistesverfassungen und dein Verhalten hätte? Von welchen negativen Tendenzen könnte dich das befreien und welche positiven Eigenschaften würde es dir ermöglichen?

**Frage:** Glaubst du, dass eine solche Sichtweise auch Gefahren bergen könnte? Wie könnte man diese vermeiden?

*Die Sehnsucht nach dem Unbedingten – für uns selbst und andere*

Im weltlichen Dasein gibt es viele Abgründe, und doch sind sie unwirklich. Also widersprechen sich diese beiden. Die Wirklichkeit kann so nicht sein. Dort gibt es endloses Leid und wenig Kraft. Dort ist das Leben kurz. Während wir uns um Lebenserwerb und Gesundheit sorgen, geht da das Leben mit Hunger, Erschöpfung, Schlaf, Verletzungen und sinnlosem Umgang mit Toren schnell und nutzlos dahin, und das Alleinsein ist schwer zu finden. Wie sollte man da gewohnheitsmäßige Ablenkung vermeiden? Weil es dort so viele falsche Pfade gibt, ist es schwer, den Zweifel zu überwinden. [157–61]

Oh Elend! Welch trauriger Anblick sind diese Wesen, die in den Ozeanen des Leidens bleiben und ihren eigenen erbarmenswerten Zustand nicht erkennen, obwohl sie so unglücklich sind. Genau wie einer, der wieder und wieder in Wasser eintaucht, dann aber immer wieder ins Feuer springt, so halten sie sich auch noch für glücklich, wo sie doch so sehr leiden. [163, 164]

Wann nur werde ich imstande sein, diesen von den Feuern des Leidens gequälten Wesen Erleichterung zu bringen? Wann werde ich – mit Hilfe der konventionellen Wahrheit, ohne mich selbst auf Projektionen zu stützen, – jene die Leerheit und die Ansammlung von Verdiensten lehren können, die sich auf Projektionen stützen?[166, 167]

## TEXT

### Kapitel 10: Widmung

Mögen durch das Gute, das ich durch die Betrachtung der Anleitung für den Pfad zum Erwachen, dem Bodhicaryāvatāra erlangt habe, alle Wesen mit dem Pfad zum Erwachen geschmückt sein. [1]

Mögen durch meine Verdienste alle Wesen, die geistig oder körperlich leiden, Meere des Glücks und der Freude finden. [2]

Mögen die Schmerzen und Ängste der Höllenwesen gestillt werden, mögen die Tiere der Gefahr des Gefressenwerdens entrinnen, mögen die hungrigen Geister genährt, gebadet und erfrischt werden. Mögen die Blinden sehen, die Tauben hören, die Schwangeren ohne Schmerzen gebären. [16–19]

Mögen die Ängstlichen furchtlos werden und die Trauernden Freude finden. Mögen die Unsicheren ihre Unsicherheit abwerfen und sich sicher fühlen. Mögen die Kranken gesund werden und die Schwachen Kraft finden. Mögen alle einander mit liebevollem Geist begegnen. [21, 22]

Mögen die Götter die Jungen und die Alten schützen, die Schlafenden, die Betrunkenen und die Unvorsichtigen. [26]

Mögen durch die Verdienste, die ich erworben habe, alle Wesen ohne Ausnahme von bösen Taten abstehen und immer heilsam handeln. Mögen sie niemals vom Bodhicitta getrennt sein und sich ganz dem Pfad zum Erwachen widmen. Mögen sie, von den Buddhas umfasst, nicht den Tricks Māras erliegen und sich eines unermesslich langen Lebens erfreuen. [31–33]

Mögen alle Gegenden Orte des Glücks werden mit Gärten aus Zauberbäumen, die alle Wünsche erfüllen, bevölkert von Buddhas und Bodhisattvas. Mögen Mandalas zahlreicher Bodhisattvas sich ringsum niederlassen und mögen diese die Erde mit ihrem jeweils eigenen Glanz schmücken. Mögen alle Wesen ohne Unterlass den Klang des Dharma hören, von Vögeln, aus allen Bäumen, aus den Lichtstrahlen und aus dem Himmel. [34, 36, 37]

Mögen die Götter zur rechten Zeit Regen schicken, und mögen die Ernten gedeihen. Mögen die Menschen im Wohlstand leben, und mögen die Herrscher rechtschaffen sein. [39]

Mögen die Klöster gut ausgestattet sein und von Rezitation und Studium erfüllt. Möge der Sangha immer geeint bleiben und sein Ziel erreichen. Mögen die Mönche einsame Plätze finden und Freude an ihren Vorsätzen haben, und möge ihr Geist geschmeidig und von Ablenkungen frei *dhyāna* erfahren. [42, 43]

Möge die Ethik aller im Sangha ungebrochen bleiben. Mögen jene, deren Verhalten fehlerhaft ist, aufgerüttelt die Notwendigkeit erkennen, sich zu ändern. Mögen sie große Freude darin erfahren, üble Handlungen zu beenden und mögen sie eine gute Wiedergeburt erlangen. [44, 45]

Mögen sie gelehrt und kultiviert sein und Unterstützung und Gaben erhalten. Mögen ihre Geistesverfassungen rein sein. Möge das Universum in einem geeinten himmlischen Körper Buddhaschaft erlangen. [46, 47]

Möge ich durch meine Verbindung mit Mañjuḥṣa immer wieder Eintritt in die spirituelle Gemeinschaft finden und die Möglichkeit zu [Meditation in der] Einsamkeit erlangen. Möge mir, wenn ich Fragen habe, Mañjuḥṣa selbst erscheinen. Möge mein Verhalten wie das von Mañjuśrī sein, der zum Wohle aller Wesen wirkt. [51–54]

Solange der Raum besteht, solange die Welt besteht, solange möge auch ich bestehen und die Leiden der Welt vernichten. [55]

Möge die Lehre [des Buddha] lange bestehen, diese einzige Medizin für die Gebrechen der Welt, die Quelle allen Erfolgs und allen Glücks, und möge sie gefördert und verehrt werden. [57]

Ich verneige mich vor Mañjuḥṣa, dessen Gunst meinen Geist zum Guten wendet. Ich ehre den spirituellen Freund, durch dessen Gunst er stark wird. [58]

## Anhang: Weitere Ressourcen

### Deutschsprachige Ausgaben des Bodhicaryāvatāra:

Shantideva: *Der Weg des Leben zur Erleuchtung. Das Bodhicaryavatara*. Übersetzt von Ernst Steinkellner. (Diederichs Gelbe Reihe). Aktualisierte Neuauflage, Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München 2005. (Leider nur noch antiquarisch erhältlich)

Śāntideva: *Anleitung auf dem Weg zum Erwachen. Bodhicaryāvatāra*. Übersetzt aus dem Tibetischen von Christof Spitz. Hamburg 2014. Derzeit nur als pdf im Internet:

[http://www.dalailama-hamburg.de/fileadmin/user\\_upload/texte/bca-deutsch-dl2014-a5.pdf](http://www.dalailama-hamburg.de/fileadmin/user_upload/texte/bca-deutsch-dl2014-a5.pdf)

*Leitfaden für die Lebensweise eines Bodhisattvas. Wie man ein sinnvolles und selbstloses Leben genießt*. Übersetzung aus dem Tibetischen ins Englische Neil Elliott und Geshe Kelsang Gyatso, Übersetzung aus dem Englischen ins Deutsche von Andrea Schumacher. Tharpa Verlag, 2. Auflage, Berlin 2015.

*Shantideva: Anleitung zum Leben als Bodhisattva (Bodhicaryāvatāra)*. Aus dem Sanskrit von Richard Schmidt. Angkor Verlag, Frankfurt 2005. Auch kostenlos als pdf unter:

<https://docs.google.com/file/d/0B7mxGepKrr8ldjhMRzF5OTNVS0k>

### Englischsprachige Ausgaben des Bodhicaryavatara:

*The Bodhicaryavatara: A Guide to the Buddhist Path of Awakening*, translated Kate Crosby and Andrew Skilton. Windhorse Publications, Cambridge 2004. <http://www.windhorsepublications.com/product/the-bodhicaryavatara-a-guide-to-the-buddhist-path-of-awakening/>

*A Guide to the Bodhisattva's Way of Life*, translated Stephan Bachelor. Als pdf erhältlich:

[https://www.tibethouse.jp/about/buddhism/text/pdfs/Bodhisattvas\\_way\\_English.pdf](https://www.tibethouse.jp/about/buddhism/text/pdfs/Bodhisattvas_way_English.pdf)

### Kommentare, deutsch:

Jayacitta: *Das Bodhicaryavatara von Shantideva*. Audiovortrag, 1995.

<https://www.freebuddhistaudio.com/audio/details?num=LOC560&lang=de>

Pema Chödrön: *Es ist nie zu spät. Ein aktueller Reiseführer für den Weg des Bodhisattva*. Arbor Verlag, Freiamt 2007.

### Kommentare und weiterführende Literatur, englisch:

Sangharakshita: *The Endlessly Fascinating Cry*, Studienseminar zum Bodhicaryāvatāra. In: Sangharakshita: *The Bodhisattva Ideal (Complete Works of Sangharakshita, Band 9)*, Windhorse Publications, Cambridge 2019.

<https://www.windhorsepublications.com/the-complete-works-of-sangharakshita-volume-4-the-bodhisattva-ideal/>

auch erhältlich als unbearbeitetes Seminartranskript, pdf:

[https://www.freebuddhistaudio.com/texts/seminartexts/SEM063\\_Endlessly\\_Fascinating\\_Cry\\_-\\_Complete\\_Text.pdf](https://www.freebuddhistaudio.com/texts/seminartexts/SEM063_Endlessly_Fascinating_Cry_-_Complete_Text.pdf)

Vadanya: *A Talk on the Bodhicaryāvatāra*. Audiovortrag

<https://www.freebuddhistaudio.com/audio/details?num=LOC492>

Padmavajra: Sechs Audiovorträge zum Bodhicaryāvatāra:

- *Living From The Brightness.* <https://www.freebuddhistaudio.com/audio/details?num=LOC1099>
- *The Highly Potent Elixir.* <https://www.freebuddhistaudio.com/audio/details?num=LOC1100>
- *Seizing Hold of The Jewel of The Bodhicitta*  
<https://www.freebuddhistaudio.com/audio/details?num=LOC1101>
- *Finding a Precious Jewel In A Heap of Refuse.*  
<https://www.freebuddhistaudio.com/audio/details?num=LOC1102>
- *The Mystery of Exchanging Self and Other.*  
<https://www.freebuddhistaudio.com/audio/details?num=LOC1103>
- *Living From The Essence of Voidness and Compassion.*  
<https://www.freebuddhistaudio.com/audio/details?num=LOC1104>

Geshe Kelsang Gyatso: *Meaningful to Behold – A commentary to Śāntideva’s Guide to the Bodhisattva’s Way of Life*, Tharpa Publications, London 1980.

*Śāntideva: Śikṣāsamuccaya.* Übersetzt von Bendall, C, und Rowse W, Motilal Banarsidass, Delhi, 1922, 1971