



# ZITATE ZU BODHI- CITTA

## Aus den 37 Handlungsweisen der Bodhisattvas von Thogme Sangpo (\*1295)

(...) Alles Leid kommt von dem Wunsch nach eigenem Glück, Vollkommene Buddhas werden aus dem Gedanken geboren, anderen zu helfen.

Tausche daher dein eigenes Glück  
Aufrichtig gegen das Leid der anderen-  
So handeln Bodhisattvas.

(...) Kurz, bei allem was du tust,  
Frage dich: „In welchem Zustand befindet sich mein Geist?“  
Mit konsequenter Achtsamkeit und geistiger Wachsamkeit  
Erlange das Glück der anderen-  
So handeln Bodhisattvas.

Um das Leiden der zahllosen Wesen zu beseitigen,  
Die Reinheit der drei Sphären begreifend,  
Widme das Verdienst, solche Anstrengung zu unternehmen,  
Der Erleuchtung-  
So handeln Bodhisattvas.

## Aus den „Drei Hauptaspekten des Pfades“ von Je Tsongkhapa (\*1357)

6. Weil man das Kontinuum des herrlichen Glücks der höchsten Erleuchtung nicht verwirklichen kann, auch wenn Entsagung vorhanden ist, wenn man sich nicht um die Entwicklung der reinen Geisteshaltung kümmert, bringen die Klugen den kostbaren Erleuchtungsgeist hervor.

7. Weggerissen vom Lauf der mächtigen vier großen Flüsse, fest eingeschnürt von den Fesseln schwer zu behebender Taten, vom Greifen nach dem Ich eingesperrt wie in eine eiserne Hülle, vollkommen umschlossen von der dunklen Finsternis der Unwissenheit,

8. in die endlose Existenz hineingeboren, und sich durch Geburt in zahllosen Fortsetzungen, bewirkt durch die drei Leiden, quälend, in einer solchen Situation die Lage bedenkend, in der sich die sich stets wandelnden Mütter befinden, bemühe dich, die kostbare Geisteshaltung hervorzubringen.

PALDEN ATISHA (DERGE: DBU-MA: KHI 237 A)

## Lehrrede in Sutra-Manier über die Bodhisattva-Praxis In Sanskrit: bodhisattvacarya sutrikptavavada

IN TIBETISCH: BYANG CHUB SEMS DPA'I SPYOD PA MDO TSAM GDAMS NGAG TU BYAS PA

Ich verneige mich verehrungsvoll vor allen Buddhas und Bodhisattvas

Die gute Gewissheit der Erleuchtung  
und das definitiv Höhere zu erreichen wünschend,  
nachdem Du die Drei Kostbaren Juwelen als Gottheiten betrachtest,  
blicke zuerst auf alle mit Mitgefühl.

Indem Du so den Erleuchtungsgeist erzeugt hast,  
zähme selbst als erstes den eigenen Geist  
mithilfe von Praktiken, die mit geschickten Mitteln versehen sind.  
Wenn Du dich nicht zuerst selbst zähmst,  
wie könntest Du andere zähmen?

So wie ein Vogel mit unentwickelten Flügeln  
nicht zum Himmel zu fliegen vermag,  
in gleicher Weise betrachte:  
wie könnten sich Personen befreien, die nicht praktizieren?

Daher, um beides zu erreichen,  
unternimm große angestrenzte Bemühungen.  
Wenn Du nicht angestrengt übst,  
wie könnte sich kraftlos Gewandtheit einstellen?

Mit Anlagen für Verständnis im Geist die Bürde auf sich nehmend,  
bemühe sich der „Bodhisattva-Prinz“ um Unterstützung durch  
einen heilsamen Freund.  
Und mit den Drei Weisheiten als Grundlage,  
übe er sich hauptsächlich in eben der Sichtweise  
der Wesen mit der höchsten Kapazität.  
In die reinen Kleider der Disziplin gewandert,  
arbeite akribisch an Erlangung!

Um den Dharma Schritt für Schritt zu verwirklichen,  
halte dich zu jeder Zeit und unter allen Umständen daran,  
Achtsamkeit bei den dreien aufrecht zu erhalten,  
der Vorbereitung, dem Hauptteil und in der Folge von Handlungen.

Verwirf Fehlverhalten, erreiche das Gute, tu sinnvolles.  
Verweile nicht bei sinnlosen Beschäftigungen.  
Trainiere immerzu deine Qualitäten.

Zur Versammlung aller Facetten des Heils,  
muntere dich auf, und betrübe den Geist nicht mit Entmutigung.  
Vermeide üblen Umgang, halte dich im Geist daran,  
Einklang zu suchen mit Tugenden- und das Heil-fördernden  
Freunden;  
erweise Verehrung denen mit guten Eigenschaften.

Vermeide das Geraten in aufkommende Leidenschaften mithilfe  
geschickter Mittel.  
Sowohl im Umgang mit den Niedrigen als auch den Hohen  
allesamt,  
wie aus dem Wasser die Milch herausfilternd,  
wirf das Schlechte fort, nimm das Gute nur an.

Erinnere dich im Nachhinein an erwiesene Hilfe mit Dankbarkeit,  
schaffe anderen keine Ursachen für Fehlverhalten,  
und bewirke keine Hindernisse für das Heil.

Sei nicht neidisch auf die Großartigkeiten der Hohen,  
Freunden und Untergebenen begegne nicht mit Misshandlung  
und Geringschätzung.  
Verkünde die eigenen Fehler und die Qualitäten der anderen,  
plaudere nicht die Fehler der anderen aus, lobpreise dich nicht selbst.

Dadurch betrachte die kommenden Leben als das Wichtigste.  
Bei den verschiedenen Tätigkeiten, handle im Einklang mit  
dem Dharma,  
wende dich ab von all ihren Unwägbarkeiten.  
Schmücke deinen Körper mit den Reichtümern der Aryas.

Die Leiden halte nicht für das Heil.  
Schläfrigkeit, Dumpfheit, Faulheit und Abgelenkt-sein vermeide.  
Entwickle Gewissheit in Bezug auf das Verständnis des Todes.  
Das Heilsame, egal wie gering, erwirb mit Anstrengung.  
Das Schlechte, egal wie gering, vermeide vollkommen.  
Und nur mit der Ausnahme, dass es um den Dharma geht,  
kümmere dich um Essen, Kleidung und so weiter;  
stelle mit geringen Wünschen Zufriedenheit her.

Die Acht Weltlichen Dharmas lasse zur Gänze fallen.  
Schmeichelei unterbinde, und betreibe keine Bettelei etc.

Ohne Empfinden für die eigenen Fehler  
untersuche nicht die Fehler anderer.

Den Helden spielend, gern Versprechen abgebend,  
gib solcherlei Nichterreichen auf.  
Sei nicht verschlagen oder falsch,  
und vermeide vollständig unrechte Arten des Lebensunterhal-  
tes,  
erwirke ihn im Einklang mit dem Dharma.

Hänge nicht mit anhaftender Zuneigung an den dir nah ver-  
bundenen,  
und neigst Du zu Parteilichkeit, handle unparteiisch.  
Setze nur geringe Hoffnung auf andere.

Unheilsames Tun lobe nicht, sondern beschimpfe.  
Überflüssigen Frivolitäten gib dich nicht hin.  
folge nicht der Neigung zu aberwitzigen Sensationmeldungen.

Stoppe durch Anhaftung bewirkte Sehnsüchte.  
Verwirf Mutlosigkeit und Scham in Bezug auf Handlungen,  
welche Tugenden, Erlangungen und die Ansammlungen beför-  
dern.  
Von Hochmut erfüllt, überwinde ihn mit Gegenmitteln.  
Von Dünkel erfüllt, verwirf alle Arten von Ruhm.

Da die Lebewesen allesamt direkt und indirekt nah mit dir ver-  
bunden sein werden,  
betrachte sie mit der unbefleckten Dreiheit von Körper Rede,  
Geist  
allesamt als deine Kinder.

Mit Mitgefühl lächle entsprechend und sprich aufrichtig.  
Schau auf alle mit den Augen der Liebe  
bringe auf gleiche Ebene, als dich umgebende Freunde,  
Hohe, Niedrige, Nahe- oder Fern-Stehende.

Bilde dir nichts ein auf Lob und Ehrerbietung,  
Auf Verachtung und Anschuldigung reagiere nicht mit Hass.  
Kümmere dich ausschließlich darum,  
mitfühlend Bedürftigen Unterstützung zu geben.

Woran Du anhaftest, gib auf.  
Mit Mitgefühl für die Bedrückten,  
und der Motivation zu helfen, gib guten Rat.  
Da die Wesen unterschiedliche Denkweisen haben,  
handle, indem Du es als Handeln für das große Ziel begreifst.

Wer vermag es, alle zufrieden zu stellen?  
Trotzdem, spezifisches Leid ausmerzend und nicht an Freude  
anhaftend,  
trainierst Du den eigenen Geist und verstehst das Denken anderer.

Treten Missachtung, Schlechtigkeit und dergleichen auf, wende  
Gegenmittel an,  
und reinige dich von Falschheit.  
Mit dieser Sichtweise lasse die Bodhisattva-Praxis im Geist fest  
und stabil werden.

Vergeude nicht den Eintritt in einen kostbaren Menschen-Körper.  
Bleibe nicht blind angesichts der Gewissheit des Todes.  
Streng dich kraftvoll an, wie von Feuer bedroht.

Kappe die Wurzel der deutlichsten Anhaftung, der Sichtweise  
des Egos,  
Überwinde den Kreislauf der drei Gifte durch Gegenmittel.  
Um am Abgrund der verkehrten Ansichten zu bestehen,  
unterbrich das Kontinuum des Daseinskreislaufes, meditiere  
den Fluss des Karma.

Zur Zerschlagung der Türen in die drei Niederen Bereiche  
ist die Krankheit der Drei Leiden zu heilen.  
Erklimme die Leiter in die höheren Bereiche, zur Befreiung.  
Sind die Zwei Verblendungen bereinigt und die Zwei Ansamm-  
lungen angehäuft,  
ist die Ebene der Körper und der Weisheit erlangt,  
und anstrengungslos das Heil für andere erreicht.

Hier endet die Lehrrede in Sutra-Manier über die Bodhisattva-  
Praxis, verfasst vom großen Gelehrten Sri Dipamkara-jvana

## Aus dem Bodhicaryavatara von Shantideva (\* ca. 685), Drittes Kapitel

Als wenn ein Blinder aus Abfallhaufen ein Juwel erlangte, so  
geschah es irgendwie, dass mir der Erleuchtungsgeist aufging:  
Das Lebenselixier für die Lebewesen als Vernichter des Todes in  
der Welt; ein unvergänglicher Schatz, der die Armut der Welt  
befriedet, das ultimative Heilmittel, das die Krankheit der Welt  
lindert; ein Baum, der die vom Herumirren auf den Straßen  
des Daseins Ermüdeten ausruhen lässt, eine Brücke, schwierige  
Strecken zu überqueren, den Normalzustand aller Reisenden;

der als kühlender Mond im Geist aufgegangen die Leidenschaf-  
ten der Welt beruhigt, die große Sonne, die das finstere Denken  
der Welt vertreibt, die frische Butter, erzeugt durch das Quirlen  
der Milch der guten Lehre.

Das Freudenmahl zum allgemeinen Wohl kann von den Welt-  
reisenden genossen werden, dieser vollkommene Genuss steht  
bereit, Sättigung für jedes der herumirrenden Wesen. Die ganze  
Welt ist heute von mir eingeladen, zur Buddhaschaft und dem  
Glück, das darin liegt; mögen sich alle daran erfreuen, Götter  
und Dämonen habt teil!