



# ŚĀNTIDEVAS GEBET DER SIEBEN ZWEIGE

*Die „Sieben Zweige“, die auf dem Bodhicaryāvatāra beruhen,  
bereiten den Geist für die Hauptpraxis vor.*

VON ALEXANDER BERZIN

Jedesmal, bevor wir anfangen, uns mit Śāntidevas Text *Der Weg des Lebens zur Erleuchtung – Verhalten eines Bodhisattva* (Skt. *Bodhicaryāvatāra*) zu beschäftigen, sollten wir die sogenannten Vorbereitenden Übungen

ausführen. Zu diesen Übungen gehört die Siebengliedrige Praxis, die auf dem Text Śāntidevas basiert. Diese Praxis hilft uns, unseren Geist in einen aufnahmefähigen Zustand zu versetzen. Dieselbe Reihe von Übungen führen wir auch vor unseren täglichen Meditationen und Dharmastudien zu Hause durch.

## **DEN RAUM SÄUBERN UND DIE GABEN ARRANGIEREN**

Wenn wir diese Praxis als Einleitung zur Meditation zu Hause ausführen, sollten wir das Zimmer vorher säubern und aufräumen. Wenn beispielsweise Papiere und Kleidung überall im Raum herum-



Śāntideva - der große Bodhisattva

liegen, sollten wir sie wegräumen. Während wir dieses tun, denken wir: „Möge mein Geist genauso klar, sauber und ordentlich werden, wie ich dieses Zimmer herrichte.“

Im Allgemeinen erfreut eine schöne Umgebung den Geist, und ein glücklicher Geist ist leichter willens, etwas Konstruktives zu tun. Aus diesem Grunde errichten wir gewöhnlich einen schönen Altar im Raum: Wir bedecken einen Tisch (oder ein Regalbrett) mit einem schönen Tuch und stellen eine Buddhastatue oder ein Buddhahild – oder auch mehrere – darauf, die unsere Zuflucht, unsere sichere Richtung im Leben, versinnbildlicht.

Jeden Morgen, wenn wir die Morgentoilette beendet und unser Zimmer aufgeräumt haben, bringen wir Schalen mit Wasser dar. Dies müssen nicht un-

bedingt die üblichen sieben Schalen sein, wenn dies ungünstig ist. Es reicht aus, einfach eine Tasse mit sauberem Wasser darzubringen. Wir versuchen ja nicht, mit unserer Handlung irgendjemanden zu beeindrucken.

Wenn wir möchten, können wir auch Kerzen, Blumen, Räucherwerk usw. darbringen, aber das ist jedem freigestellt. So schaffen wir nicht nur eine wunderbare Atmosphäre, um gemäß der Tradition durch unsere Visualisation die Buddhas und die großen Meister einzuladen, sondern wir arrangieren den Raum auch deshalb in solcher Weise, damit wir selbst uns in ihm glücklich und behaglich fühlen. Ein solches Gefühl versetzt uns in einen Geisteszustand, der die Praxis der Meditation, das Studium und das Anhören von Belehrungen begünstigt.

## SICH AUF DEN ATEM AUSRICHTEN

Nach der Tradition ist es üblich, sich vor dem Buddhahildnis auf dem Altar dreimal zu verbeugen, bevor man sich hinsetzt. Um zu vermeiden, dass unsere Verbeugungen mechanisch sind und ohne innere Anteilnahme, müssen wir zunächst unseren Geist in einen geeigneten Zustand bringen.

Das bedeutet, dass wir als erstes zur Ruhe kommen und Abstand schaffen müssen zwischen dem, was wir vorher getan haben, und dem, was wir im Begriff sind zu tun. Wir müssen unseren Geist in einen stillen, neutralen Zustand versetzen, bevor wir eine positive Einstellung erzeugen. Dies tun wir, indem wir uns auf unseren Atem konzentrieren, während die Augen entspannt auf den Boden vor uns gerichtet sind. Wenn wir besonders aufgewühlt oder gestresst sind, können wir unsere Augen während dieser Phase auch schließen. Die bevorzugte Methode ist jedoch, die Augen einen Spalt offen zu lassen.

Sobald unser Geist relativ friedlich ist, untersuchen wir unsere Motivation, also das Ziel, das wir verfolgen. Wenn wir feststellen, dass unsere Beweggründe oder Ziele nicht besonders edel sind, wenn wir zum Beispiel nur mehr aus Gewohnheit meditieren würden oder weil wir uns dazu verpflichtet fühlten oder ein schlechtes Gewissen hätten, wenn wir es nicht täten, dann korrigieren wir unsere Motivation zu etwas Heilsamerem. Wenn wir bereits konstruktive Beweggründe haben, bestätigen wir diese nochmals. Es ist sehr wichtig, sich in dieser Weise zu prüfen, weil es leicht passiert, dass man mechanisch meditiert und aufgrund dessen wenig Nutzen daraus zieht.



## NIEDERWERFUNG MIT ZUFLUCHT UND BODHICITTA

Als nächstes folgt, dass wir „Zuflucht nehmen und Bodhicitta erzeugen“. Dies bedeutet, dass wir uns unser Ziel und unseren Wunsch bewusst machen, unser Leben in eine sichere, positive Richtung zu lenken: Wir streben danach, einen Geisteszustand zu erreichen, der frei von Verwirrung ist und angefüllt mit allen guten, positiven Qualitäten. Solch ein Zustand der Reinigung und des Wachstums ist der Dharma. Diejenigen, die solch einen Zustand auf vollkommene Weise erreicht haben und uns diese Richtung offenbaren, sind die Buddhas, und diejenigen, die solch einen Zustand in einem bestimmten Ausmaß erreicht haben und uns ebenfalls diese Richtung zeigen, bilden den Saṅgha. Das ist die Richtung, die auch ich meinem Leben geben werde. Zuflucht zu nehmen bedeutet, sich dieser Richtung im Leben wiederholt zu versichern.

Diese sichere und positive Richtung wähle ich nicht nur, damit es mir selbst zugute kommt, sondern um fähig zu werden, anderen Wesen so umfassend wie möglich zu helfen. Um dieses Ziel zu erreichen, werde ich den Weg in dieser Richtung bis zum Ende, bis zur Erleuchtung gehen, ich werde nicht aufgeben und mich nicht nur mit einem Teil des Weges zufrieden geben. Das ist es, was wir tun, wenn wir uns der Zufluchtnahme und des Bodhicitta nochmals versichern.

Wenn wir diese Einstellung oder diesen Geisteszustand fühlen, und wir vollkommen in diese Richtung gehen, um anderen so gut wie möglich zu helfen, machen wir Verbeugungen. Wenn wir

uns bereits hingesezt haben und uns entscheiden, nicht noch einmal aufzustehen, können wir uns einfach vorstellen, dass wir Verbeugungen machen. In gewissem Sinne ist das Verbeugen vergleichbar damit, uns selbst ‚vollkommen in diese Richtung zu werfen‘: Wir tun dies mit Hochachtung – Hochachtung für diejenigen, die diesen Weg gegangen sind, und

**„IHR, DIE  
IHR EUCH VON  
DEN WELTLICHEN  
EXISTENZEN  
BEFREIEN WOLLT,  
GREIFT FEST  
NACH DEM  
KOSTBAREN  
ERLEUCHTUNGS-  
GEIST“**

*Bodhicaryāvatāra I/11*

Hochachtung für uns selbst und unsere Eignung, dasselbe zu tun. So gesehen, ist das Verbeugen kein Akt der Selbsterniedrigung: Es setzt uns nicht herab, sondern spornt uns an. Dies ist das erste Glied der siebengliedrigen Praxis: Verbeugungen mit Zuflucht und Bodhicitta.

## DARBRINGUNG

Als nächstes folgen die Darbringungen. Der wichtigste Geisteszustand, den wir entwickeln müssen, wenn wir in diesem Zusammenhang Darbringungen machen, ist: „Ich gehe in diese Richtung. Ich werfe mich nicht nur vollkommen in sie, ich bin willens von mir selbst zu geben, von meiner Art zu leben, von meiner Zeit, von meiner Energie, um dieses Ziel zu erreichen. Ich bin willens, mein ganzes Herz zu geben, um diesen Weg einzuschlagen, um anderen besser helfen zu können.“ In diesem Geisteszustand machen wir die Darbringung.

Obwohl wir dies gewöhnlich mit einer Visualisation tun, können wir die Darbringung auch in physischer Weise machen, wenn wir in unserem Meditationsraum praktizieren. Nach den Verbeugungen und bevor wir uns hinsetzen, gehen wir zum Altar, tauchen den vierten Finger unserer linken Hand in die Wasserschale und versprengen dreimal ein paar Tropfen davon, symbolisch für den Akt der Darbringung. In einem Sinne machen wir Darbringungen an die Buddhas, aber nicht mit der Einstellung, ein Geschenk zu geben, damit die Buddhas uns helfen und weil wir befürchten, von ihnen ignoriert zu werden, falls wir dies nicht täten. Wir versuchen, dies mit einem freudigen Geisteszustand zu tun, glücklich darüber, dass wir in der Lage sind, uns selbst darzubringen.

Wenn wir es wünschen, können wir ausführliche Darbringungen machen, wie in Śāntidevas Text erklärt. Es ist jedoch nicht notwendig, durch eine lange Liste von Dingen zu gehen, die wir darbringen, obwohl wir uns alle möglichen Arten von schönen Objekten vorstellen können. Die

Hauptsache ist, das Gefühl zu haben, etwas von uns selbst zu geben. Dies ist das zweite Glied der Vorbereitenden Übungen, die Darbringungen. Wenn wir diesen Schritt am Altar ausgeführt haben, nehmen wir unseren Platz ein.

## FEHLER ZUGEBEN

Der dritte Teil besteht darin, uns aufrichtig unsere Schwächen, Schwierigkeiten und Probleme einzugestehen. Wir bedauern, dass wir sie haben, weil sie uns daran hindern, anderen die bestmögliche Hilfe zu gewähren. Wir wünschen uns, davon frei zu sein, und entschließen uns zu versuchen, unsere Fehler nicht zu wiederholen. Wir versichern uns der sicheren und positiven Richtung, die wir in unserem Leben zu nehmen versuchen, um anderen umfassender helfen zu können. Schließlich erinnern wir uns daran, dass das Studieren von Śāntidevas Text und das Meditieren darüber positive Aktivitäten sind, die wir durchführen, um unseren Fehlern entgegenzuwirken.

Das dritte Glied ist außerordentlich wichtig, da wir uns, indem wir eingestehen, dass wir Probleme haben, nochmals klar darüber werden, aus welchem Grund und mit welcher Absicht wir hier sind. Wir möchten Methoden lernen und anschließend praktizieren, um diese Probleme zu überwinden.

## SICH ERFREUEN

Das vierte Glied ist das Erfreuen. Es hilft uns, jeglichen Gefühlen von geringem Selbstwert entgegenzuwirken, die möglicherweise daraus entstanden sind, dass wir uns unsere Probleme, Fehler und Schwierigkeiten bewusst gemacht haben. Wir brauchen eine ausgewogene Sicht auf uns selbst: Wir müssen einerseits un-

sere Mängel ins Auge fassen, aber andererseits auch unsere guten Qualitäten anerkennen. Jeder von uns hat gute Eigenschaften und einige positive Dinge, die er oder sie getan hat. Wir mögen zum Beispiel entdecken: „Ich habe versucht, hilfsbereit zu sein; ich habe versucht, geduldig zu sein; ich habe versucht, verständnisvoll zu sein“ oder was auch immer es sein mag. Wir erinnern und erfreuen uns daran. Wir erfreuen uns außerdem auch an unserer

## „WIR ERFREUEN UNS AN UNSERER BUDDHANATUR. WIR WISSEN: WIR HABEN DIE POTENTIALE UND DIE FÄHIGKEITEN ZU WACHSEN“

Buddhanatur. Wir wissen: Wir haben die Potentiale und die Fähigkeiten zu wachsen. Wir haben eine Arbeitsgrundlage. Es gibt Hoffnung.

Wir schauen ebenfalls auf die heilsamen Auswirkungen der guten Eigenschaften und positiven Handlungen von anderen und erfreuen uns auch daran, ohne ein Gefühl von Neid zu verspüren. Es ist wunderbar, dass es andere Menschen gibt, die so gütig und hilfsbereit sind, vor allem die großen Meister. Dieser Gedanke bezieht sich nicht nur auf die jetzt lebenden spirituellen Lehrer, sondern auch auf die Buddhas und auf Śāntideva selbst. Wir denken daran, wie wundervoll es ist, dass Śāntideva diesen

Text geschrieben hat. Ich erfreue mich daran. „Ich danke Dir, Śāntideva.“ Dies ist eine angemessene Geisteshaltung.

## BELEHRUNGEN ERBITTEN

Nachdem wir uns an den Qualitäten der großen Meister erfreut und Śāntideva für seinen Text gedankt haben, sind wir bereit für das fünfte Glied, die Bitte um Belehrungen. Wir denken: „Śāntideva, es ist wunderbar, dass du diesen Text geschrieben hast. Bring mir bitte etwas davon bei, ich möchte lernen.“ Obwohl es wichtig ist, die Lehren auf ihre Stichthaltigkeit zu untersuchen, müssen wir zuerst darüber nachdenken, wie sie hinsichtlich unseres Alltags zutreffen. Wir sehen alles in Śāntidevas Text als eine praktische Unterweisung an, die für uns persönlich anwendbar ist, zu Hause, im Büro, in der Familie und unter Freunden.

Wenn wir die siebengliedrige Vorbereitung vor unserer Meditationssitzung praktizieren, bitten wir zusätzlich die Lehrer und die Texte, uns mehr zu lehren, in dem Sinne, dass wir Fortschritte in unserer Meditation machen. Wir bitten sie, uns zu inspirieren, mehr Einsicht zu erlangen, mehr Verständnis und Erkenntnis dessen, was sie gelehrt haben.

## DEN LEHRER ANFLEHEN, NICHT ZU VERSCHIEDEN

Nun sind wir bereit für das sechste Glied, das besagt, die Lehrer zu bitten, nicht zu verschieden. Wir denken: „Bitte hört niemals auf zu lehren! Macht für immer weiter!“ Wir flehen nicht aus Anhaftung an unsere Lehrer, sondern wir versichern, dass wir ernsthaft und aufrichtig in unserer Praxis sein wollen. „Ich möchte den ganzen Weg zur Erleuchtung gehen, um fähig zu werden, jedem

zu helfen. Daher geht nicht weg! Ich muss lernen.“ Wir wenden uns ebenfalls an die Belehrungen selbst: „Unterrichtet mich weiter, Śāntideva und dein Text! Lehrt mich mehr und mehr! Lasst mich immer mehr Verständnis gewinnen und mehr und mehr an diesem Material wachsen! Hört niemals auf, bis ich Erleuchtung erlangt habe, bis alle Erleuchtung erlangt haben.“

## WIDMUNG

Das siebte und letzte Glied ist die Widmung. Wir denken: „Was auch immer ich lerne, was auch immer ich verstehe, möge es als Ursache für die Erlangung der vollen Erleuchtung wirken und möge ich so fähig sein, anderen so gut wie möglich zu nützen. Möge mein Verständnis tiefer und tiefer gehen. Möge es in mich einsinken und einen tiefen Eindruck hinterlassen, so dass ich langsam fähig werde, es auf meinem Weg zur Erleuchtung anzuwenden. Möge ich insbesondere fähig werden, all das, was ich gelernt habe, in meinem Alltag umzusetzen, so dass es beginnt, meine Beziehungen zu anderen zu verändern, so dass ich ihnen nach und nach immer mehr Freude bringen kann.“

Wenn wir es wünschen, können wir die Verse von Śāntideva rezitieren, die diese sieben Punkte beinhalten.

## ABSCHLIESSENDE EINSTELLUNGEN FÜR DIE KONZENTRATION

Mit dem empfänglichen Geisteszustand, den wir entwickelt haben, sind wir fast vollständig bereit, mit unseren Studien oder unserer Meditationssitzung zu beginnen. Zuerst jedoch ist es hilfreich, die bewusste Entscheidung zu treffen, mit Konzentration zuzuhören, zu studieren oder zu meditieren. Wir entschließen

# „ICH ERFREUE MICH AN DER ENDGÜLTIGEN BEFREIUNG ALLER WESEN AUS DEM ELEND DES DASEINS-KREISLAUFS“

uns, unsere Aufmerksamkeit zurückzubringen, falls sie zu wandern beginnt, und uns aufzuwecken, wenn wir schläfrig werden. Wenn wir diese Entschlüsse ganz bewusst treffen, haben wir bessere Chancen, uns zu konzentrieren.

Dies vervollständigt die gesamte Serie der vorbereitenden Übungen für den Unterricht, die Meditation und die privaten Dharmastudien. Śāntideva selbst betonte den Nutzen und die Notwendigkeit, die siebengliedrige Praxis auszuführen, und jeder tibetisch-buddhistische Meister, dem ich begegnet bin, hat ebenfalls ihre Bedeutung als Basis für die tägliche Praxis hervorgehoben. Schon für sich allein genommen bildet sie eine vollständige tägliche Praxis.

Wir können diese Vorbereitenden Übungen ausführen, indem wir Verse wie solche von Śāntideva rezitieren, oder wir können sie ohne Verse ausführen, bloß in unseren eigenen Worten oder unseren Gefühlen. Hauptsache ist, dass wir etwas Gefühl für jedes der sieben Glieder aufbringen. Etwas zu fühlen, ist das, was den Geist in einen förderlichen Zustand für die Meditation oder das Studium bringt.

Für unsere täglichen Meditationssitzungen nach den vorbereitenden Übun-

gen können wir uns auf den Atem konzentrieren, auf eine Thematik des *Stufenweges zur Erleuchtung* (tib. *Lam-rim*) oder auf einige Verse von Śāntideva. Die Vorbereitenden Übungen versetzen unseren Geist in einen geeigneten, aufnahmefähigen Zustand, ganz gleich, was wir für unsere eigentliche Sitzung wählen. Wir mögen uns sogar dafür entscheiden, nur die vorbereitenden Übungen zu machen, welche in sich selbst eine exzellente Praxis sind. Das Maß an Zeit, das wir in die vorbereitenden Übungen investieren, kann variieren und ist uns selbst überlassen. Egal, ob wir sie schnell oder langsam machen, müssen wir jedoch vermeiden, sie als leeres Ritual auszuführen. Wir müssen uns in jedem Moment ihrer Bedeutung gewahr sein und versuchen, jeden einzelnen Schritt aufrichtig zu fühlen.



DR. ALEXANDER BERZIN, geb. 1944 in den USA, ist Gelehrter des tibetischen Buddhismus, Übersetzer und Autor zahlreicher Bücher. Er ist Gründungsmitglied des Übersetzungsbüros an der Library of Tibetan Works and Archives in Dharamsala ([www.ltwanet.net](http://www.ltwanet.net)) und betreibt von Berlin aus das Berzin-Archiv, eine Sammlung seiner Übersetzungen, Lehrvorträge und Bücher zur Mahāyāna- und Vajrayāna-Tradition des tibetischen Buddhismus. Siehe: [www.berzinarchives.com](http://www.berzinarchives.com)