

*Juwelenkette des
Bodhisattva*

von

Atisha



Juwelenkette des Bodhisattvaⁱ

von Atishaⁱⁱ

1. Verehrung dem Großen Mitgefühl!
Verehrung den Lehrerinnen und Lehrern!
Verehrung den Wesenheiten der Buddhas,
denen ich vertraue!
2. Ich räume jede Spur von Zweifel aus
und übe mich mit Eifer in meiner Praxis.
Trägheit, Dumpfheit und Faulheit will ich
überwinden und stets mit freudigem Bemühen
streben.
3. Achtsam, wachsam und gewissenhaft
beobachte ich unentwegt meine Sinnestore
und untersuche immer wieder, Tag und Nacht,
den Strom meiner Gedanken.

4. Freimütig lege ich meine Fehler offen, und vermeide es, die Fehler bei anderen zu suchen. Die eigenen guten Qualitäten verberge ich und hebe die der anderen hervor.

5. Das Verlangen nach Reichtum und höheren Positionen, nach Ruhm und Gewinn, gebe ich auf. Ich bleibe bescheiden in meinen Bedürfnissen, leicht zufrieden zu stellen und erwidere Freundlichkeit.

6. Ich übe mich in Liebe und Mitgefühl und festige den Erleuchtungsgeist. Die Zehn unheilsamen Handlungen gebe ich auf und stärke unablässig mein Vertrauen.

7. Hass und Überheblichkeit werde ich zerstören und eine Haltung von Bescheidenheit kultivieren. Ich gebe falsche Lebensführung auf und bestreite meinen Lebensunterhalt im Einklang mit dem Dharma.

8. Interesse für materiellen Reichtum gebe ich auf und schmücke mich mit den Juwelen der Erhabenen Wesen.

Von allen zerstreuenden Ablenkungen werde ich mich befreien und zurückgezogen leben.

9. Ich verzichte auf sinnloses Gerede und zügeln stets meine Worte.

Wenn ich Lehrern begegne, so möchte ich sie respektvoll unterstützen.

10. Große Wissende und Anfänger auf dem Pfad sehe ich als meine Lehrer an.

11. Jedes Wesen, dem ich begegne, betrachte ich als meine Eltern, Kinder und Enkel.

Ich orientiere mich nicht an irreführenden Gefährten sondern verlasse mich auf spirituelle Freunde.

12. Gedanken von Feindseligkeit und Unglücklich Sein lasse ich los und wende mich Glückbringendem zu.

Ich gebe jegliches Verlangen auf und bleibe frei von Begierde.

13. Mit Anhaftung werde ich keine glückliche Wiedergeburt erlangen, sondern mich von der Kraft der Befreiung abschneiden.

Daher, wo auch immer ich glückbringende Dinge sehe, werde ich mich stets um ihre Anwendung bemühen.

14. Was ich zuerst begonnen habe, werde ich als erstes zu Ende bringen.

Auf diese Weise kann ich alle Aufgaben gut meistern, anstatt weder das eine noch das andere zu vollenden.

15. Sobald sich ein Gedanke der Überheblichkeit einstellt, weil ich zum Unheilsamen neige und keine Freude habe, werde ich mich der Worte meines Lehrers erinnern und Ernüchterung erzeugen.

16. Wenn in mir Gedanken der Entmutigung aufsteigen will ich mich selbst ermutigen und über die Leerheit beider Empfindungen meditieren.

17. Tauchen Objekte der Anhaftung oder Abneigung auf, so betrachte ich sie wie eine Illusion oder Luftspiegelung. Bekomme ich unangenehme Worte zu hören, so sehe ich sie wie ein Echo.

18. Krankheiten, die ich mir zuziehe, erkenne ich als die Folgen früherer Taten. Ich verweile in der Abgeschiedenheit außerhalb der Städte, verborgen wie der Leichnam eines Wildtieres, und lebe frei von Begierde.

19. Ich halte stets an meiner Entschlossenheit fest. Kommen Gedanken von Faulheit und Ablenkung auf, so übe ich Selbstkritik und erinnere mich an die Essenz meiner Praxis.

20. Begegne ich anderen Menschen,
so spreche ich sanft, friedlich und aufrichtig.
Ich mache kein finsternes Gesicht, sondern
zeige stets ein Lächeln.

21. Im Umgang mit anderen bin ich nicht
geizig, sondern gebe bereitwillig und
bekämpfe neidische Gedanken.

22. Aus Rücksicht auf den Geist der anderen
verzichte ich auf Streit und übe mich stets in
Geduld.

In Freundschaften werde ich, ohne
Schmeichelei und Wechselhaftigkeit,
beständig und zuverlässig sein.

23. Ich setze andere nicht herab und verhalte
mich respektvoll.
Ratschläge und Unterweisungen gebe ich mit
einer Haltung des Mitgefühls und der
Hilfsbereitschaft.

24. Über die Religionen werde ich mir kein falsches Urteil bilden und die Vorlieben anderer respektieren.

Ich praktiziere zielstrebig und halte mich Tag und Nacht eifrig an die Zehn spirituellen Handlungenⁱⁱⁱ.

25. Alle heilsamen Taten, die ich in den Drei Zeiten ansammle, widme ich der unübertrefflichen Befreiung.

Alle Verdienste schenke ich den Lebewesen und praktiziere beständig die unvergleichlichen Siebenteiligen Handlungen.

26. Auf diese Weise vollende ich die Ansammlung von Verdienst und Weisheit und überwinde die beiden Schleier.

Mein menschliches Dasein wird sinnvoll und somit werde ich die höchste Befreiung erlangen.

27. Das Juwel des Vertrauens, der ethischen Disziplin, des Gebens, des Lernens, des Anstandes, des Schamgefühls und der Weisheitserkenntnis – dies sind die sieben Kostbarkeiten.

28. Diese vortrefflichen Kostbarkeiten sind die sieben unerschöpflichen Juwelen.

Nichtmenschlichen Wesen kann man sie nicht zuschreiben.

Wenn ich unter Menschen bin, achte ich auf meine Worte.

Wenn ich alleine bin, achte ich auf meine Gedanken.

Deutsche Fassung erstellt von Sabine Leuschner unter Zuhilfenahme anderer deutscher Fassungen (Christian Dräger, Dr. Birgit Schweiberer); korrigiert von S. E. Dagyab Kyabgön Rinpoche.

ⁱ Skt. *Bodhisattvamaniavali*, tib. *Byang-chub sems-dpa'i nor-bu'i phreng-ba* von Atisha (Dipamkara Shrijnana).

ⁱⁱ Der indische Meister Atisha Dipamkara (982-1054) wirkte 17 Jahre in Tibet und legte dort u.a. mit seinem Lamrim Text *Bodhipathapradipa* die Grundlage für ein korrektes Gesamtverständnis des buddhistischen Stufenwegs. Er legte großes Gewicht auf saubere Ethik und die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl. Seine Schüler gründeten die alte Kadampa Schule.

ⁱⁱⁱ ཡི་གེ་འབྲི། མཚན་པ། སེན་པ། ཚེས་ཉན་པ། འཛིན་པ། ཀོག་པ། འཆད་པ།
ཚེས་ཁ་ཉོན་ཏུ་བཅད་པ། ཚེས་གེ་དོན་སེམས་པ། དོན་སོམ་པ།

Die zehn spirituellen Handlungen sind: 1. Dharma-Texte schreiben, 2. Opfertgaben darbringen, 3. Geben, 4. Dharma hören, 5. Dharma im Gedächtnis behalten, 6. Dharma-Texte lesen, 7. Über Dharma sprechen, 8. Dharma-Texte rezitieren, 9. Über die Bedeutung des Dharma nachdenken, 10. Über die Bedeutung meditieren.

www.tibethaus.com