

Ein Juwelenkranz des Bodhisattvas

(*Byang-chub sems-dpa'i nor-bu'i phreng-ba*, Skt. *Bodhisattva-mani-avali*)

von Atisha (Dipamkara Shrijnana)

Übersetzung ins Englische von Alex Berzin, siehe www.berzinarchives.com

Übersetzung ins Deutsche von Christian Dräger, Oktober 2004

Ich verbeuge mich vor dem Großen Mitgefühl.

Ich verbeuge mich vor den Höchsten Lehrern.

Ich verbeuge mich vor den Buddha-Figuren,

vor all jenen, denen ich vertrauen kann.

(1) Ich will all meinen unentschlossenen Wankelmut aufgeben

Und es schätzen (lernen) von ganzem Herzen mit Ernsthaftigkeit zu praktizieren.

Daher werde ich mich vollständig von Schläfrigkeit, Dumpfheit und Faulheit befreien,

Und stets mit freudiger Tatkraft ganz bei der Sache sein.

(2) Ich will die Pforten meiner Sinne zu jeder Zeit

mit Vergegenwärtigung, Wachsamkeit und Sorgsamkeit hüten.

Daher werde ich wiederholt den Zustand meines Geistes prüfen,

Und zwar dreimal jeden Tag und dreimal pro Nacht.

(3) Ich will meine Fehler offen darlegen

und es vermeiden bei Anderen Fehler zu suchen.

Meine eigenen guten Eigenschaften werde ich daher verborgen halten

Und die guten Eigenschaften der anderen bekannt machen.

(4) Ich will mich stets (vom Begehren) nach materiellem Gewinn und Ansehen

Wie auch (vom Begehren) nach Profit und Ruhm befreien.

Daher werde ich nur wenige Wünsche hegen, zufrieden sein,

Und gute Taten, die vollbracht wurden, wertschätzen.

(5) Ich will über Liebe und Mitgefühl meditieren

Und meine Bodhichitta-Ausrichtung festigen.

Ich werde mich daher von den zehn zerstörerischen Handlungen befreien

Und meinem (Geist) durch den Glauben an Tatsachen Festigkeit verleihen.

(6) Ich will Zorn und Stolz überwinden

Und eine Haltung von Bescheidenheit entwickeln.

Daher werde ich unehrliche Lebensweisen überwinden,

Und mein Einkommen durch einen Lebenserwerb bestreiten, der mit dem Dharma im Einklang steht.

(7) Ich will mich aller materieller Bürden entledigen

Und mich mit den Juwelen der Aryas schmücken.

Daher werde ich mich von allen geschäftigen Aktivitäten befreien,

Und in Abgeschiedenheit leben.

(8) Ich will mich unnützer Worte entledigen

Und jederzeit meine Rede zügeln.

Sollte ich einem herausragenden Lehrer oder einem gelehrten Meister begegnen,

Werde ich ihm daher in respektvoller Weise meine Dienste anbieten.

(9) Ich werde meine Wahrnehmung erweitern
Und Menschen, mit dem Auge des Dharma
Sowie auch begrenzte Wesen, die Anfänger sind,
Als meine Lehrer betrachten.

(10) Wann auch immer ich (in ihren Fähigkeiten) begrenzte Wesen sehe,
Will ich meine Wahrnehmung erweitern
Und sie als mein Vater, meine Mutter, mein Kind oder Enkelkind betrachten.
Daher werde ich mich von irreführenden Freunden abwenden
Und mich spirituellen Freunden anvertrauen.

(11) Ich will mich von Feindseligkeit und unbehaglichen Geisteszuständen befreien
Und glücklich an alle Orte gehen
Daher werde ich mich von allem, dem ich anhafte, befreien
Und ohne Anhaftung leben.

(12) Mit Anhaftung werde ich nicht einmal eine glückliche Wiedergeburt erlangen
Sondern in Wirklichkeit meiner Befreiung die Lebenskraft abschneiden
Daher, werde ich, wo auch immer ich eine Glück bringende Dharma-Methode erblicke,
Mich stets um ihre (Anwendung) bemühen.

(13) Was auch immer ich zuerst begonnen habe
Eben dieses will ich auch als erstes vollenden.
Alle (Aufgaben) werden auf diese Weise gut vollendet;
Ansonsten würde weder dieses noch jenes (zu einem Ende) gebracht.

(14) Solange ich fortwährend immer noch negativ handele und von Freude getrennt bin,
Will ich immer wenn in mir ein Gefühl von Überlegenheit aufsteigt,
Meinen Stolz bändigen und mich dann
Der richtungweisenden Belehrungen meiner herausragenden Lehrer erinnern.

(15) Und wenn in mir Gefühle der Entmutigung aufsteigen,
Will ich die herausragenden Aspekte des Geistes preisen
Und über die Leerheit der zwei (Zustände) meditieren.

(16) Wann immer in einer Situation ein Objekt der Anhaftung oder Feindseligkeit erscheint,
Will ich es wie eine Illusion oder Projektion betrachten;
Wann immer ich unangenehme Worte höre,
Will ich sie wie ein Echo betrachten;
Und wann immer meinem Körper Schaden zuteil wird,
Will ich dieses als (Ergebnis meines) früheren Karmas betrachten.

(17) Ich will mein Leben verbessern indem ich an einem zurückgezogenen Ort
jenseits der Begrenzungen (der Städte weile),
Und gleich dem Kadaver eines toten Wildes,
Mich in Abgeschiedenheit verberge und anhaftungslos lebe.

(18) (Dort) will ich mich durch (die Praxis) meiner Buddha-Figur festigen;
Und wann immer in mir ein Gefühl von Faulheit oder Erschöpfung entsteht,

Will ich meine eigenen Unzulänglichkeiten aufzählen
Und mich der essentiellen Punkte zur Zählung des Verhaltens erinnern.

(19) Sollte ich jedoch anderen (Menschen) begegnen,
Will ich auf ruhige, freundliche und ernsthafte Weise sprechen,
Mich jeglichen Stirnrunzeln oder verschlossenen Gesichtsausdruckes entledigen,
Und im Gesicht stets ein Lächeln tragen.

(20) Und wenn ich fortwährend anderen Menschen begegne,
Werde ich all meine Knauserigkeit ablegen,
Mich stattdessen am Geben erfreuen,
Und mich selbst von allem Neid befreien.

(21) Um den Geist anderer zu schützen,
Will ich mich aller Streitigkeiten entledigen,
Und stets geduldig Toleranz üben.

(22) In Freundschaften will ich mich weder kriecherisch noch wankelmütig verhalten,
Sondern stets ein treuer und zuverlässiger Freund sein;
Ich werde mich davon befreien, andere zu beleidigen,
Und einen respektvollen Umgang wahren.
Dann, wenn ich anderen richtungweisende Belehrungen gebe
will ich mitfühlend und hilfsbereit sein.

(23) Ich will den Dharma niemals verleugnen,
Und meine Absichten an jenen ausrichten, die ich inbrünstig bewundere;
Ich will mich bemühen, dass ich Tag und Nacht,
Die zehn Dharma-Handlungen ausführe.

(24) Ich will all die heilsamen Taten, die ich in den drei Zeiten angehäuft habe
Der unvergleichlichen Erleuchtung widmen,
Und meine positive Energie allen Wesen zuteil werden lassen.
Und will daher immer wieder das großartige Gebet der Sieben Zweige darbringen.

(25) Indem ich so handle, will ich meine zwei Netzwerke von positiver Kraft und tiefem Gewahrsein zur Vollendung bringen,
Und zudem in mir die zwei Verdunklungen erschöpfen.
Daher will ich dem Erlangen eines menschlichen Körpers Bedeutung verleihen,
Indem ich die unvergleichliche Erleuchtung erlange.

(26) Das Juwel des Glaubens an Tatsachen, das Juwel der ethischen Selbst-Disziplin,
Das Juwel der Großzügigkeit, das Juwel des Zuhörens,
Das Juwel des dafür Sorgetragens, wie mein Verhalten anderen erscheint, das des ethischen Ehrgefühls
Und das Juwel des unterscheidenden Gewahrseins - alles in allem sieben.

(27) Diese heiligen Juwelen
Sind die sieben Juwelen, die sich niemals erschöpfen.
Sie sollten gegenüber Menschen-ähnlichen Wesen nicht erwähnt werden.

(28) Ich will wieder und wieder meine Sprache prüfen,
Wenn ich inmitten vieler bin,

Und wieder und wieder meine Geisteszustände,
Wenn ich alleine bin.

Anmerkung

Vers 23:

Die zehn Dharma-Handlungen (*chos-spyod nam-bcu*) sind: (1) Dharma-Schriften abschreiben (2) den Drei Juwelen darbringen, (3) Armen und Kranken geben (4) den Belehrungen zuhören, (5) Dharma-Schriften lesen, (6) sich die Essenz der Lehre zu Herzen nehmen, indem man über sie meditiert, (7) die Lehre erläutern, (8) Sutras rezitieren, (9) über die Bedeutung eines Textes nachdenken, und (10) einsgerichtet über die Bedeutung der Lehre meditieren.