

Der Juwelenkranz des Bodhisattva

Auf Sanskrit: *Bodhisattvamaṇevalī*

Auf Tibetisch: *Byang-chub sems-dpa'i nor-bu'i phreng-ba*

(Auf Deutsch: Der Juwelenkranz des Bodhisattva)

1.

Verehrung dem Großen Mitgefühl!

Verehrung den Lamas!

Verehrung den meditativen Gottheiten unseres Vertrauens!

2.

Lass jeglichen Zweifel hinter dir

und widme dich aufmerksam deiner Praxis.

Überwinde Trägheit, Stumpfsinn und Faulheit

und bemühe dich stets voll freudiger Tatkraft.

3.

Achtsam, wachsam und gewissenhaft

hüte unentwegt die Tore deiner Sinne

und überprüfe immer wieder, dreimal bei Tag und

dreimal bei Nacht, den Strom deiner Gedanken.

4.

Lege deine eigenen Unzulänglichkeiten offen

und suche nicht nach den Fehlern anderer.

Verbirg deine eigenen guten Eigenschaften

und mache die der anderen bekannt.

5.

Überwinde das Begehren nach Gewinn und höheren Positionen

und verzichte auf persönliche Vorteile und dein Ansehen.

Bleib bescheiden in deinen Wünschen, sei leicht zufrieden

zu stellen und erwidere die Freundlichkeit anderer.

6.

Übe dich in Liebe und Mitgefühl

und festige den Erleuchtungsgeist.

Vermeide die zehn Untugenden

und stärke unablässig dein Vertrauen.

7.

Beseitige Wut und Überheblichkeit und

wahre geistige Bescheidenheit.

Vermeide falsche Lebensweisen und Sorge für

einen Lebensunterhalt im Einklang mit dem Dharma.

8.

Überwinde jegliches Begehren nach materiellem Besitz
und schmücke dich mit dem Reichtum der Āryas.
Vermeide alle zerstreuenen Ablenkungen
und lebe in Zurückgezogenheit.

9.

Verzichte auf sinnloses Gerede
und mäßige stets deine Worte.
Wenn du deinem Lama und deinem Mentor begegnest,
so stehe ihnen respektvoll zu Dienste.

10.

Entwickle die Geisteshaltung, die sowohl die Weisen,
die über das Auge des Dharma verfügen, als auch jene,
die Anfänger auf dem Pfad sind, als spirituelle Lehrer ansieht.
Betrachte alle fühlenden Wesen, denen du
begegnest, als deine Eltern, Kinder und Enkel.

11.

Vermeide den Einfluss irreführender Gefährten
und stütze dich auf spirituelle Freunde.
Lass von Gedanken der Abneigung und des Trübsinns ab
und wende dich dem zu, das dich glücklich macht.

12.

Gib die Anhaftung für die Dinge auf
und verweile frei von der Begierde.
Die Anhaftung verhindert eine glückliche Wiedergeburt
und beeinträchtigt die Lebenskraft der Befreiung.

13.

Triffst du auf die Ursachen des Glücks,
strebe ihnen unablässig nach.
Was auch immer du zuerst begonnen hast,
führe dies zunächst zu Ende.
Denn auf diese Weise wirst du alles meistern,
anstatt weder das eine noch das andere zu erreichen.

14.

Unheilsame Handlungen machen niemals Freude.
Sobald also ein Gedanke der Selbstgefälligkeit entsteht,
lass in dem Augenblick deine Überheblichkeit abklingen
und erinnere dich an die Anweisungen deines Lama.

15.

Sobald Gedanken der Entmutigung entstehen, erzeuge
aufbauende Gedanken, indem du dich selbst bekräftigst,
und meditiere über die Leerheit beider Arten der Gedanken.
Wenn du auf Objekte der Anhaftung oder Abneigung triffst,
sieh sie gleich den Illusionen und Erscheinungen an.

16.

Sobald du unangenehme Worte vernimmst,
betrachte sie gleich einem Echo.
Und wenn dir körperlicher Schaden widerfährt,
erkenne ihn als die Folge früherer Taten.

17.

Lebe in der Zurückgezogenheit
außerhalb der Grenzen der Städte,
verstecke dich wie der Kadaver eines
wilden Tiers und verweile frei von Anhaftung.

18.

Halte stets an deinen Verpflichtungen fest und wenn
Gedanken der Faulheit und des Aufschiebens von
heilsamen Handlungen entstehen, zähle dir deine Schwächen auf
und erinnere dich an die Essenz der spirituellen Praxis.

19.

Wenn du auf jemand anderen triffst, sprich
auf friedliche und aufrichtige Weise.
Mach kein unfreundliches und finsternes Gesicht,
sondern bewahre stets ein Lächeln.

20.

Im Umgang mit anderen sei frei von Geiz,
übe dich voller Freude in der Freigebigkeit
und gib jeglichen Gedanken des Neides auf.

21.

Aus Rücksicht auf den Geist
des anderen verzichte auf jeglichen Streit
und übe dich unentwegt in Nachsichtigkeit.

22.

In deinen Freundschaften sei frei von Schmeichelei und
Wechselhaftigkeit, sei stets standhaft und zuverlässig.
Sieh davon ab, andere herabzusetzen
und verhalte dich immer respektvoll.

23.

Wenn du Anweisungen oder Ratschläge erteilst,
tue dies mit Mitgefühl und dem uneigennütigen
Wunsch, anderen zu nutzen. Verwirf nicht die Lehren,
strebe voller Entschlossenheit nach den Praktiken,
die du bewunderst, sowie nach den zehn Dharma-
Handlungen¹, indem du Tag und Nacht einteilst.

¹ Die zehn Dharma-Handlungen sind: (1) das Dharma niederschreiben, (2) Opfergaben darbringen, (3) sich in der Freigebigkeit üben, (4) dem Dharma zuhören, (5) Dharma-Texte lesen, (6) sich das Dharma merken, (7) andere lehren, (8) Dharma-Texte rezitieren, (9) über das Dharma reflektieren und (10) über das Dharma meditieren.

24.

Widme alle Tugenden, die du in der Vergangenheit,
Gegenwart und Zukunft ansammelst,
dem unübertrefflichen großen Erwachen.
Gib deinen Verdienst den fühlenden Wesen und
sprich stets das großartige siebenfache Wunschgebet.

25.

Auf diese Weise wirst du die Ansammlung von
Verdienst und Weisheit vervollständigen und auch
die beiden Hindernisse entfernen. Deine menschliche
Existenz wird bedeutungsvoll sein und du wirst
so die unübertreffliche Erleuchtung erlangen.

26.

Der Reichtum des Vertrauens, der Reichtum der ethischen Disziplin,
der Reichtum des Gebens, der Reichtum des Lernens,
der Reichtum der Rücksichtnahme, der Reichtum der Selbstkontrolle und
der Reichtum der Weisheit — dies sind die sieben Reichtümer.

27.

Diese vortrefflichen Juwelen sind die sieben unerschöpflichen Reichtümer.
Sprich nicht über sie zu denen, die keine Menschen sind.
Bist du mit anderen zusammen, achte auf deine Rede.
Bist du alleine, achte auf deinen Geist.

Dies vervollständigt den *Juwelenkranz des Bodhisattva*, den der indische Abt Atiśa
Dīpankara Śrījñāna verfasst hat.

(Ins Deutsche übersetzt von Geshema Kelsang Wangmo im August 2022 und Korrekturgelesen von Annette Kleinbrod.)