

# ***Sieben Punkte der Geistesschulung***



von Geshe Chekawa (1102–1176)

# Inhaltsverzeichnis<sup>1</sup>

1. Der Wurzeltext der sieben Punkte der Geistesschulung des universellen Fahrzeugs (Phabongkha Rinpoches Ausgabe).....	3
2. Der Wurzeltext der sieben Punkte der Geistesschulung des universellen Fahrzeugs (Sera-Jeys Ausgabe).....	8
3. Erklärung des Wurzeltexts der sieben Punkte der Geistesschulung des universellen Fahrzeugs (Phabongkha Rinpoches Ausgabe).....	12

---

<sup>1</sup> Dieses Material wurde für die Unterweisungen Seiner Heiligkeit des XIV. Dalai Lama vom 2. bis 4. Oktober 2023 vorbereitet. Da es verschiedene Versionen von Geshe Chekawas Text *Sieben Punkte der Geistesschulung* gibt, die sich leicht in den einzelnen Zeilen und der Reihenfolge der Zeilen unterscheiden, wurden hier zwei Versionen ausgewählt. Die erste Version wurde von Phabongkha Rinpoche herausgegeben, die zweite von dem Kloster Sera-Jey. Zusätzlich wurde eine Erläuterung erstellt, die die *Sieben Punkte der Geistesschulung* auf der Grundlage der Ausgabe von Phabongkha Rinpoche und des Kommentars von Trijang Rinpoche (dem Junior-Tutor Seiner Heiligkeit des XIV. Dalai Lama) kurz erklärt.

# **Der Wurzeltext der sieben Punkte der Geistesschulung des universellen Fahrzeugs**

von Geshe Chekawa

(Phabongkha Rinpoches Ausgabe)

Ehrerbietung an das Mitgefühl.

## **Darstellung der guten Eigenschaften des Autors, um die Authentizität der Lehre aufzuzeigen**

Die Essenz des Nektars dieser Unterweisungen wurde von Serlingpa übermittelt.

## **Darstellung der guten Eigenschaften dieser Lehre, um Respekt für die Anweisungen zu erzeugen**

Der Sinngehalt dieses Texts sollte verstanden werden.  
Er ist wie ein Diamant, die Sonne und ein heilender Baum.  
[Aufgrund] der fünf fortschreitenden Entartungen wird  
[jede Situation] in den Pfad zur Erleuchtung umgewandelt.

Im Hinblick auf die Abfolge, in der diese eigentlichen Anweisungen die Schüler anleiten, werden sieben Punkte dargelegt.

- (1. Erster Punkt: Die Darstellung der vorbereitenden Übungen, die die Grundlage bilden
2. Zweiter Punkt: Die Praxis des Erleuchtungsgeists, die die Hauptpraxis ist
3. Dritter Punkt: Das Umwandeln von Widrigkeiten in den Pfad zur Erleuchtung
4. Vierter Punkt: Die zusammenfassende Darstellung der lebenslangen Praxis
5. Fünfter Punkt: Das Maß der Geistesschulung
6. Sechster Punkt: Die Verpflichtungen der Geistesschulung
7. Siebter Punkt: Die Grundsätze der Geistesschulung)

## ***Erster Punkt: Die Darstellung der vorbereitenden Übungen, die die Grundlage bilden***

Übe dich zuerst in den vorbereitenden Praktiken.

## ***Zweiter Punkt: Die Praxis des Erleuchtungsgeists, die die Hauptpraxis ist***

Der zweite Punkt besteht aus der Praxismethode des letztendlichen Erleuchtungsgeists und der Praxismethode des konventionellen Erleuchtungsgeists. In den meisten älteren Texten über die sieben Punkte der Geistesschulung wird die Praxis des letztendlichen Erleuchtungsgeists zuerst behandelt. Gemäß unserer eigenen Tradition, die dem sanftmütigen Beschützer Tsongkhapa folgt und in Werken wie *Geistesschulung wie die Strahlen der Sonne*, *Schmuck der Sichtweise Lobsangs*, *Essenz des Nektars* und *Keutsangs Wurzelworte* enthalten ist, ist die Reihenfolge aus speziellen Gründen umgekehrt.

### *I. Die Praxis des konventionellen Erleuchtungsgeists*

Verbanne alle Schuld auf eine Sache,  
meditiere über die große Güte aller Wesen  
und übe dich abwechselnd in den beiden — Geben und Nehmen.  
Beginne mit der Übung des Nehmens bei dir selbst  
und lass die beiden auf deinem Atem reiten.

In Bezug auf die drei Objekte, die drei Gifte und die drei Wurzeln der Tugend besteht die Unterweisung, die es zu befolgen gilt,  
kurz gesagt, darin, Achtsamkeit für diese [Praxis] zu erwecken,  
indem du bei allen Tätigkeiten mithilfe von Leitsätzen praktizierst.

### *II. Die Praxis des letztendlichen Erleuchtungsgeists*

Sobald Stabilität erreicht ist, wird die geheime Lehre [wie folgt] dargestellt:  
Betrachte die Phänomene als traumgleich.  
Untersuche die Natur des Gewahrseins, das nicht [inhärent] entstanden ist,  
und entlasse auch das Gegenmittel in seinen natürlichen Zustand.  
Ruhe in dem allumfassenden Grundbewusstsein, der Essenz des Pfads.  
Zwischen den Meditationssitzungen sei ein Beschwörer von Illusionen.



### ***Dritter Punkt: Das Umwandeln der Widrigkeiten in den Pfad zur Erleuchtung***

Wenn die Welt und ihre Bewohner von unheilsamen Handlungen erfüllt sind,  
wandle widrige Umstände in den Pfad zur Erleuchtung um.  
Verbinde alles, was dir widerfährt, umgehend mit deiner Meditation.  
Die vierfache Praxis ist die hervorragende Methode.

### ***Vierter Punkt: Die zusammenfassende Darstellung der lebenslangen Praxis***

Die Essenz der Unterweisungen ist, kurz gesagt,  
die Anwendung der fünf Kräfte.  
Da die Anweisungen zur Bewusstseinsübertragung des universellen Fahrzeugs  
die fünf Kräfte umfasst, ist ihre Praxis entscheidend.

### ***Fünfter Punkt: Das Maß der Geistesschulung***

Alle Lehren lassen sich in einem Gedanken zusammenfassen.  
Von den zwei Zeugen halte dich an den Hauptzeugen.  
Bewahre ausschließlich und stets einen freudigen Geist.  
Das Maß eines geschulten Geists ist, dass er sich fernhält.  
Es gibt fünf großartige Merkmale für einen geschulten [Geist].  
Kannst du [diese aufrechterhalten], selbst wenn du abgelenkt bist, ist [dein  
Geist] geschult.

### ***Sechster Punkt: Die Verpflichtungen der Geistesschulung***

- (1-3) Übe dich stets in den drei allgemeinen Punkten.
- (4) Ändere deine Einstellung, aber bewahre dein natürliches Verhalten.
- (5) Sprich nicht über die Unzulänglichkeiten anderer.
- (6) Brüte nicht über die Fehler anderer.
- (7) Entferne zunächst die stärksten Verblendungen.
- (8) Gib jegliche Erwartungen auf Ergebnisse auf.
- (9) Verzichte auf giftige Nahrung.
- (10) Bewahre keine unangemessene Loyalität.
- (11) Verstimme niemanden mit böswilligen Scherzen.
- (12) Liege nicht im Hinterhalt.
- (13) Triff niemanden ins Herz.
- (14) Belade einen Ochsen nicht mit der Last eines Dzo.
- (15) Missbrauche deine Praxis nicht als Ritual.
- (16) Sprinte nicht, um ein Rennen zu gewinnen.

- (17) Mache Götter nicht zu Dämonen.
- (18) Suche nicht das Leid [anderer] als Mittel zum [eigenen] Glück.

### ***Siebter Punkt: Die Grundsätze der Geistesschulung***

- (1) Verwirkliche alle Yogas durch ein Mittel.
- (2) Überwinde alle Makel durch ein Mittel.
- (3) Es gibt zwei Aufgaben — eine am Anfang und eine am Ende.
- (4) Sei selbstbeherrscht, welche der beiden [Situationen] sich auch immer ergibt.
- (5) Beschütze die beiden, auch unter Einsatz deines Lebens.
- (6) Übe die drei schwierigen [Maßnahmen].
- (7) Strebe nach den drei Hauptursachen.
- (8) Mache dich mit den drei nicht zu beeinträchtigenden Aspekten vertraut.
- (9) Sei mit den drei nicht zu trennenden [Handlungen] ausgestattet.
- (10) Praktiziere rein und unvoreingenommen in Bezug auf das Objekt.
- (11) Schätze alle ausführlichen und fundierten Geistesübungen.
- (12) Meditiere in Bezug auf diejenigen, die ausgesondert betrachtet werden müssen.
- (13) Sei nicht abhängig von anderen Bedingungen.
- (14) Praktiziere jetzt das Wesentliche.
- (15) Folge keinem fehlgeleiteten Verständnis.
- (16) Praktiziere nicht unregelmäßig.
- (17) Praktiziere mit Entschlossenheit.
- (18) Befreie dich durch Untersuchung und Analyse.
- (19) Sei nicht überheblich.
- (20) Sei nicht reizbar.
- (21) Sei nicht wankelmütig.
- (22) Begehre keine Dankbarkeit.

Abschließend folgt eine Aussage von Geshe Chekawa, der Gewissheit in Bezug auf den Erleuchtungsgeist gewonnen hat:

Mein vielfältiges Streben hat mir Kummer und herablassende Vorwürfe eingebracht, aber da ich Anweisungen erhalten habe, wie ich das Festhalten an meinem Selbst zähmen kann, werde ich es nicht bereuen, selbst wenn ich jetzt sterbe.

In der Schriftsammlung der alten und neuen Kadampa-Tradition gibt es viele Versionen des Wurzeltexts und der Kommentare zu den sieben Punkten der Geistesschulung. Die

Reihenfolge der Zeilen und die Anzahl der Wörter in diesen Texten sind sehr unterschiedlich. Einige von ihnen können bei dem Erklären der Texte nicht ohne Bedenken in die verschiedenen Abschnitte einbezogen werden und andere enthalten Zeilen, die nicht allgemein als Teil des Wurzeltexts bekannt sind.

Aus diesen Gründen habe ich, Phabongkha Rinpoche, seit langem erwogen, einen maßgeblichen Wurzeltext zu erstellen, indem ich die Versionen zusammenfasse, die in den Texten *Sonnenstrahlen der Geistesschulung*, *Schmuck der Sichtweise Lobsangs* und *Essenz des Nektars* zu finden sind.

Als ich 1935 (im Jahr des Holzschweins) in Chamdo Jampa Ling den Stufenweg zur Erleuchtung lehrte, überreichte mir Lamrimpa Phuntsok Palden, ein unermüdlicher Praktizierender, einen Khatag (einen traditionellen glücksverheißenden Schal) und eine Opfergabe und bat mich, eine solche Zusammenfassung anzufertigen. So habe ich nach sorgfältiger Recherche vieler verschiedener Wurzeltexte und ihrer Kommentare diesen Wurzeltext erstellt und mit Abschnittangaben versehen.

# **Der Wurzeltext der sieben Punkte der Geistesschulung des universellen Fahrzeugs**

von Geshe Chekawa

(Sera-je-y Ausgabe 2015)

(Die sieben Punkte sind:

1. Erster Punkt: Die Darstellung der vorbereitenden Übungen, die die Grundlage bilden
2. Zweiter Punkt: Die Praxis des Erleuchtungsgeists, die die Hauptpraxis ist
3. Dritter Punkt: Das Umwandeln von Widrigkeiten in den Pfad zur Erleuchtung
4. Vierter Punkt: Die zusammenfassende Darstellung der lebenslangen Praxis
5. Fünfter Punkt: Das Maß der Geistesschulung
6. Sechster Punkt: Die Verpflichtungen der Geistesschulung
7. Siebter Punkt: Die Grundsätze der Geistesschulung)

## ***Erster Punkt: Die Darstellung der vorbereitenden Übungen, die die Grundlage bilden***

Übe dich zuerst in den vorbereitenden Praktiken.

## ***Zweiter Punkt: Die Praxis des Erleuchtungsgeists, die die Hauptpraxis ist***

(I. Die Praxis des letztendlichen Erleuchtungsgeists)

Betrachte die Phänomene als traumgleich.

Untersuche die Natur des Gewahrseins, das nicht [inhärent] entstanden ist und entlasse auch das Gegenmittel in seinen natürlichen Zustand.

Ruhe in dem allumfassenden Grundbewusstsein, der Essenz [des Pfads].

Zwischen den Meditationssitzungen sei ein Beschwörer von Illusionen.

(II. Die Praxis des konventionellen Erleuchtungsgeists)

Übe dich abwechselnd in den beiden — Geben und Nehmen.

Lass die beiden auf deinem Atem reiten.

In Bezug auf die drei Objekte, drei Gifte und drei Wurzeln der Tugend

praktiziere bei allen Tätigkeiten mit Hilfe von Leitsätzen.  
Beginne mit der Übung des Nehmens bei dir selbst.

### ***Dritter Punkt: Das Umwandeln der Widrigkeiten in den Pfad zur Erleuchtung***

Wenn die Welt und ihre Bewohner von unheilsamen Handlungen erfüllt sind,  
wandle widrige Umstände in den Pfad zur Erleuchtung um.

Verbanne alle Schuld auf eine Sache.

Meditiere über die große Güte aller Wesen.

Durch die Meditation über die trügerischen Erscheinungen als die vier Buddha-  
Körper,

dient die Leerheit als unübertroffener Schutz.

Die vierfache Praxis ist die hervorragende Methode.

Verbinde alles, was dir widerfährt, umgehend mit deiner Meditation.

### ***Vierter Punkt: Die zusammenfassende Darstellung der lebenslangen Praxis***

Die Essenz der Unterweisungen ist, kurz gesagt,  
die Anwendung der fünf Kräfte.

Da die Anweisungen zur Bewusstseinsübertragung des universellen Fahrzeugs  
die fünf Kräfte umfasst, ist ihre Praxis unerlässlich.

### ***Fünfter Punkt: Das Maß der Geistesschulung***

Alle Lehren lassen sich in einem Ziel zusammenfassen.

Von den zwei Zeugen halte dich an den Hauptzeugen.

Bewahre ausschließlich und stets einen freudigen Geist.

Gelingt Dir dies, selbst wenn du abgelenkt bist, ist dein Geist geschult.

### ***Sechster Punkt: Die Verpflichtungen der Geistesschulung***

(1-3) Übe dich stets in den drei allgemeinen Punkten.

(4) Ändere deine Einstellung, aber bewahre dein natürliches Verhalten.

(5) Sprich nicht über die Unzulänglichkeiten anderer.

(6) Brüte nicht über die Fehler anderer.

(7) Entferne zunächst die stärksten Verblendungen.

(8) Gib jegliche Erwartungen auf Ergebnisse auf.

(9) Verzichte auf giftige Nahrung.

(10) Bewahre keine unangemessene Loyalität.

- (11) Verstimme niemanden mit böswilligen Scherzen.
- (12) Liege nicht im Hinterhalt.
- (13) Triff niemanden ins Herz.
- (14) Belade einen Ochsen nicht mit der Last eines Dzos.
- (15) Sprinte nicht, um ein Rennen zu gewinnen.
- (16) Missbrauche deine Praxis nicht als Ritual.
- (17) Mache Götter nicht zu Dämonen.
- (18) Suche nicht das Leid [anderer] als Mittel zum [eigenen] Glück.

### ***Siebter Punkt: Die Grundsätze der Geistesschulung***

- (1) Verwirkliche alle Yogas durch ein Mittel.
- (2) Überwinde alle Makel durch ein Mittel.
- (3) Es gibt zwei Aufgaben — eine am Anfang und eine am Ende.
- (4) Sei selbstbeherrscht, welche der beiden [Situationen] sich auch immer ergibt.
- (5) Beschütze die beiden, auch unter Einsatz deines Lebens.
- (6) Übe die drei schwierigen [Maßnahmen].
- (7) Strebe nach den drei Hauptursachen.
- (8) Mache dich mit den drei nicht zu beeinträchtigenden Aspekten vertraut.
- (9) Sei mit den drei nicht zu trennenden [Handlungen] ausgestattet.
- (10) Praktiziere rein und unvoreingenommen in Bezug auf das Objekt.
- (11) Schätze alle ausführlichen und fundierten Geistesübungen.
- (12) Meditiere in Bezug auf diejenigen, die ausgesondert betrachtet werden müssen.
- (13) Sei nicht abhängig von anderen Bedingungen.
- (14) Praktiziere jetzt das Wesentliche.
- (15) Folge keinem fehlgeleiteten Verständnis.
- (16) Praktiziere nicht unregelmäßig.
- (17) Praktiziere mit Entschlossenheit.
- (18) Befreie dich durch Untersuchung und Analyse.
- (19) Sei nicht überheblich.
- (20) Sei nicht reizbar.
- (21) Sei nicht wankelmütig.
- (22) Begehre keine Dankbarkeit.

[Aufgrund] der fünf fortschreitenden Entartungen wird [jede Situation] in den Pfad zur Erleuchtung umgewandelt. Die Essenz des Nektars dieser bedeutsamen Unterweisungen wurde von Serlingpa übermittelt.

Mein vielfältiges Streben hat mir Kummer und herablassende Vorwürfe  
eingebracht, aber da ich Anweisungen erhalten habe,  
wie ich das Festhalten an meinem Selbst zähmen kann,  
werde ich es nicht bereuen, selbst wenn ich jetzt sterbe.



## **Kurze Erklärung des Wurzeltexts der sieben Punkte der Geistesschulung des universellen Fahrzeugs**

Die folgenden Erklärungen wurden für die Unterweisungen Seiner Heiligkeit des XIV. Dalai Lama vom 2. bis 4. Oktober 2023 vorbereitet. Es sind kurze Erläuterungen zu der Fassung der *Sieben Punkte der Geistesschulung*, die von Phabongkha Rinpoche herausgegeben wurde. Die Erläuterungen basieren auf dem kurzen Kommentar von Trijang Rinpoche (dem Junior-Tutor Seiner Heiligkeit des XIV. Dalai Lama) zu Phabongkha Rinpoches Fassung der *Sieben Punkte der Geistesschulung*.

Geshe Chekawas Wurzeltext wird hier zwischen den Erklärungen angeführt und durch Fettdruck hervorgehoben.

Lobpreis:

### **Ehrerbietung an das Mitgefühl.**

Geshe Chekawa richtet seinen Lobpreis oder seine Ehrerbietung, mit der er den Text beginnt, an zwei Objekte: (1) vorläufig an den Buddha des Mitgefühls, Avalokiteshvara, und (2) endgültig an das großartige Mitgefühl, dem auch Chandrakirti in seinem *Eintritt in den mittleren Weg* seine Ehrerbietung zollt und das er als wichtig am Anfang der Praxis, in der Mitte der Praxis und am Ende der Praxis beschreibt.

Chandrakirti sagt im *Eintritt des mittleren Wegs*:

„Die mitfühlende Zuneigung allein ist wie der Samen für die hervorragende Ernte des siegreichen Buddhas, wie das Wasser für ihr Gedeihen und wie die gereifte Frucht, die eine Quelle für lang anhaltenden Genuss ist. Darum preise ich zu Anfang das Mitgefühl.“

### **Darstellung der guten Eigenschaften des Autors, um die Authentizität der Lehre aufzuzeigen**

Die nächsten beiden Zeilen zeigen die guten Eigenschaften des Autors Geshe Chekawa auf, der diesen Text auf der Grundlage der ununterbrochenen Überlieferungslinie der Lehre der Geistesschulung bzw. der umfassenden Überlieferungslinie verfasst hat, die bis zu Buddha Shakyamuni zurückreicht.

## **Die Essenz des Nektars dieser Unterweisungen wurde von Serlingpa übermittelt.**

Im Allgemeinen bezieht sich der Begriff „Nektar“ auf das Lebenselixier, das Unsterblichkeit verleiht. Der höchste Zustand der Unsterblichkeit ist die Buddhaschaft, und der Nektar, der zu diesem Zustand führt, sind die Unterweisungen Buddhas, deren Essenz die *Sutras der Vollkommenheit der Weisheit* sind, welche den Pfad zur Erleuchtung darlegen.

Die *Sutras der Vollkommenheit der Weisheit* haben zwei Hauptthemen: (a) explizit erläutern sie die tiefgründige Leerheit und die Praxis der Weisheit und (b) implizit beschreiben sie die umfassende Methode, die aus der Praxis der Liebe und des Mitgefühls für alle fühlenden Wesen, des Erleuchtungsgeists usw. besteht.

Diese beiden Themen wurden in zwei verschiedenen Überlieferungslinien übermittelt. Die tiefgründige Überlieferungslinie wurde von Buddha Shakyamuni an Manjushri weitergegeben. Dieser übermittelte sie an Nagarjuna, der sie an den Bodhisattva Shantideva weitergab usw. Nach Nagarjuna wurde die tiefgründige Überlieferungslinie dieser Lehren von etwa neun Meistern übermittelt, bis der Meister Atisha sie erhielt.

Die umfassende Überlieferungslinie wurde von Buddha Shakyamuni an Maitreya weitergegeben, der sie an Asanga übermittelte. Nach Asanga wurde diese Linie an etwa zwölf Meister weitergegeben, bis Lama Serlingpa von Sumatra in Indonesien sie erhielt, der einer der Hauptlehrer von Atisha war und die Überlieferungslinie an Atisha weitergab. So erhielt Atisha beide Überlieferungslinien, brachte sie zusammen und führte sie in Tibet ein.

Da die *Sieben Punkte der Geistesschulung* hauptsächlich auf den Lehren der umfassenden Überlieferungslinie basieren, wird hier einer der wichtigsten Meister dieser Linie, Lama Serlingpa, erwähnt, dessen Belehrungen maßgeblich für die Einführung der Praxis der Geistesschulung in Tibet waren.

## **Darstellung der guten Eigenschaften dieser Lehre, um Respekt für die Anweisungen zu erzeugen.**

In den nächsten vier Zeilen werden die guten Eigenschaften dieses Texts zur Geistesschulung beschrieben. Sie werden aus dem gleichen Grund dargestellt, aus dem zuvor die guten Eigenschaften des Autors erwähnt wurden: um Respekt für die Lehren zu erzeugen, damit die Schüler ihren Inhalt studieren, darüber reflektieren und ihn praktizieren.

## **Der Sinngehalt dieses Texts sollte verstanden werden.**

## **Er ist wie ein Diamant, die Sonne und ein heilender Baum.**

Der Sinngehalt dieses Texts ist wie ein Diamant, denn so wie ein Diamant alle anderen Edelsteine in den Schatten stellt, so bezwingt die Praxis des Sinngehalts dieses Texts die Selbstsucht. Sie ist wie die Sonne, denn so wie die Sonnenstrahlen die Dunkelheit vertreiben, so vertreibt die Praxis des Sinngehalts dieses Texts die Selbstsucht. Und sie ist wie ein heilender Baum, denn so wie die Früchte, Blätter usw. eines solchen Baums Krankheiten heilen, so heilt uns die Praxis des Sinngehalts dieses Texts von der Selbstsucht.

### **[Aufgrund] der fünf fortschreitenden Entartungen wird [jede Situation] in den Pfad zur Erleuchtung umgewandelt.**

Die heutige Zeit ist geprägt von den fünf zunehmenden Entartungen, die ein großes Hindernis für unsere Dharma-Praxis darstellen. Die fünf Entartungen sind (1) Entartung der Lebensspanne, (2) Entartung der Verblendungen, (3) Entartung der fühlenden Wesen, (4) Entartung der Zeit und (5) Entartung der Ansichten. Die Praxis der Geistesschulung hilft uns jedoch, alle Probleme und Schwierigkeiten aufgrund dieser Entartungen in den Pfad zur Erleuchtung umzuwandeln.

### **Im Hinblick auf die Abfolge, in der diese eigentlichen Anweisungen die Schüler anleitet, werden sieben Punkte dargelegt:**

1. Erster Punkt: Die Darstellung der vorbereitenden Übungen, die die Grundlage bilden
2. Zweiter Punkt: Die Praxis des Erleuchtungsgeists, die die Hauptpraxis ist
3. Dritter Punkt: Das Umwandeln von Widrigkeiten in den Pfad zur Erleuchtung
4. Vierter Punkt: Die zusammenfassende Darstellung der lebenslangen Praxis
5. Fünfter Punkt: Das Maß der Geistesschulung
6. Sechster Punkt: Die Verpflichtungen der Geistesschulung
7. Siebter Punkt: Die Grundsätze der Geistesschulung

### ***Erster Punkt: Die Darstellung der vorbereitenden Übungen, die die Grundlage bilden***

Der erste dieser sieben Punkte stellt die Praktiken dar, die unseren Geist für die Geistesschulung vorbereiten und als ihre Grundlage dienen.

### **Übe dich zuerst in den vorbereitenden Praktiken.**

Die vorbereitenden Praktiken sind folgende Meditationen: (1) analytische Meditation über unsere kostbare menschliche Wiedergeburt mit ihren acht Freiheiten und zehn Ausstattungen, (2) analytische Meditation über den Tod und die Vergänglichkeit, (3) analytische Meditation über das Leiden der niederen Bereiche des Daseinskreislaufs, (4) analytische Meditation über die Zufluchtnahme, (5) analytische Meditation über das Gesetz von Karma und seinen Auswirkungen und (6) analytische Meditation über das Leiden des Daseinskreislaufs.

### ***Zweiter Punkt: Die Praxis des Erleuchtungsgeists, die die Hauptpraxis ist***

**Der zweite Punkt besteht aus der Praxismethode des letztendlichen Erleuchtungsgeists und der Praxismethode des konventionellen Erleuchtungsgeists. In den meisten älteren Texten über die sieben Punkte der Geistesschulung wird die Praxis des letztendlichen Erleuchtungsgeists zuerst behandelt.**

Diese Reihenfolge ist für Schüler mit scharfer Intelligenz, die den konventionellen Erleuchtungsgeist (der danach strebt, zum Wohle aller Wesen die Erleuchtung zu erlangen) nur dann entwickeln, wenn sie genau wissen, dass der Zustand der Erleuchtung existiert und erreicht werden kann. Dieses Wissen erlangen sie auf der Grundlage der Leerheit, denn wenn sie die Leerheit erkannt haben, können sie verstehen, dass unser Geist nicht inhärent existiert und dass das Festhalten an inhärenter Existenz ein verkehrtes Bewusstsein ist und daher von unserem Geist beseitigt werden kann. Auf der Grundlage dieses Verständnisses erkennen sie, dass auch die Prägungen von unserem Festhalten an inhärenter Existenz, die uns an dem Erlangen der Buddhaschaft hindern, entfernt werden können und somit die Erleuchtung erlangt werden kann. Daher ist es für Schüler mit scharfer Intelligenz hilfreich, erst Unterweisungen über den letztendlichen Erleuchtungsgeist und damit über die Leerheit zu erhalten und dann über den konventionellen Erleuchtungsgeist.

**Gemäß unserer eigenen Tradition, die dem sanftmütigen Beschützer Tsongkhapa folgt und in Werken wie *Geistesschulung wie die Strahlen der Sonne*, *Schmuck der Sichtweise Lobsangs*, *Essenz des Nektars* und *Keutsangs Wurzelworte* enthalten ist, ist die Reihenfolge jedoch aus speziellen Gründen umgekehrt.**

#### ***I. Die Praxis des konventionellen Erleuchtungsgeists***

Der konventionelle Erleuchtungsgeist ist ein Geist, der auf der Grundlage von großartiger Liebe und großartigem Mitgefühl für alle fühlenden Wesen entstanden ist und zum Wohle aller Wesen die Erleuchtung anstrebt.

## **Verbanne alle Schuld auf eine Sache,**

Die „eine Sache“ bezieht sich hier auf die Selbstsucht. Die Selbstsucht ist ein ichbezogenes Bewusstsein, das davon ausgeht, dass das eigene Ich und das eigene Wohlergehen wichtiger als andere oder deren Wohlergehen sind. Sie ist das größte Hindernis für unser Glück, für das Glück anderer und für das Entwickeln des konventionellen Erleuchtungsgeists.

Shantideva sagt in seinem Text *Verhaltensweisen der Bodhisattvas*:

„Was immer es in der Welt an Leiden gibt,  
all das ist aus der Begierde nach dem eigenen Glück entstanden.“

Wir können alle unsere Probleme auf die Selbstsucht zurückführen. Unsere Selbstsucht verursacht unsere körperlichen und geistigen Leiden. Sie ruft andere Verblendungen wie Anhaftung, Abneigung usw. hervor, die wiederum unsere karmischen Handlungen bewirken, welche für unsere Wiedergeburten, unangenehmen Erlebnisse usw. verantwortlich sind.

## **meditiere über die große Güte aller Wesen,**

Um großartige Liebe, großartiges Mitgefühl und den Erleuchtungsgeist zu entwickeln, müssen wir das Gegenmittel zu unserer Selbstsucht, die Wertschätzung aller Lebewesen, entwickeln.

Shantideva sagt in seinem Text *Verhaltensweisen der Bodhisattvas*:

„Was immer es in der Welt an Glück gibt,  
all das ist aus dem Wunsch nach dem Glück der anderen entstanden.“

Für die Entwicklung der Wertschätzung aller Lebewesen sollten wir uns mit der Tatsache vertraut machen, dass unser weltliches und spirituelles Wohlergehen von anderen abhängig ist. Alles, was wir zum Leben brauchen, wie Nahrung, Kleidung, Medizin usw., kommt in Abhängigkeit von anderen fühlenden Wesen zustande. Andere Wesen sind direkt oder indirekt für unsere Bildung und unser weltliches Wissen verantwortlich. Und was unsere spirituelle Entwicklung betrifft, so geben uns andere Wesen die Gelegenheit, uns in Großzügigkeit, Geduld, Liebe und Mitgefühl zu üben und auf ihrer Grundlage letzten Endes den erleuchteten Zustand eines Buddhas zu erreichen.

## **und übe dich abwechselnd in den beiden — Geben und Nehmen.**

Eine äußerst hilfreiche Methode zur Entwicklung der Wertschätzung anderer sowie von Liebe, Mitgefühl usw. ist die Meditation des *Tonglen* oder *Geben und Nehmen* (auch als „Aussenden und Annehmen“ bekannt). Bei dieser Meditation stellen wir uns vor, dass wir die Leiden und ihre Ursachen von allen fühlenden Wesen annehmen und ihnen dafür unseren Körper, unsere Besitztümer, Tugenden usw. geben.

### **Beginne mit der Übung des Nehmens bei dir selbst**

Wenn uns die Vorstellung überwältigt, das Leiden aller fühlenden Wesen auf uns zu nehmen, sollten wir zunächst mit uns selbst beginnen, indem wir uns vorstellen, dass wir das Leiden und seine Ursachen unseres zukünftigen Selbst auf uns nehmen und ihm unser gegenwärtiges Wohlergehen geben.

### **und lass die beiden auf deinem Atem reiten.**

Haben wir uns mit der Praxis des Gebens und Nehmens ausreichend vertraut gemacht, sollten wir sie mit unserem Atem verbinden. Wenn wir einatmen, stellen wir uns vor, dass wir das Leiden aller Wesen und dessen Ursachen in unser Herz aufnehmen und dass sie dadurch vollständig von allen Hindernissen zur Befreiung und zur Erleuchtung befreit werden.

Beim Ausatmen stellen wir uns vor, dass wir unseren Körper, unseren Besitz und unsere Tugenden an alle fühlenden Wesen aussenden und dass sie dadurch das höchste und reinste Glück erlangen.

### **In Bezug auf die drei Objekte, die drei Gifte und die drei Wurzeln der Tugend**

Die drei Objekte sind (1) angenehme Lebewesen, (2) unangenehme Lebewesen und (3) neutrale Lebewesen (die wir weder angenehm noch unangenehm finden). Auf der Grundlage dieser drei Objekte entstehen die drei Geistesgifte (oder Verblendungen):

(1) Anhaftung, (2) Abneigung bzw. (3) Unwissenheit.

Die drei Wurzeln der Tugend sind: der aufrichtige Wunsch, dass die fühlenden Wesen frei von (1) Anhaftung, (2) Abneigung und (3) Unwissenheit sind.

**besteht die Unterweisung, die es zu befolgen gilt,  
kurz gesagt, darin, Achtsamkeit für diese [Praxis] zu erwecken,  
indem du bei allen Tätigkeiten mithilfe von Leitsätzen praktizierst.**

Um Achtsamkeit für die Praxis des Gebens und Nehmens zu entwickeln und so diese Praxis zu vertiefen, sollten wir uns Leitsätze zu Hilfe nehmen. Wir sollten Leitsätze wie „Möge alles Leid der fühlenden Wesen in mir reifen und mögen all meine Tugenden in

ihnen reifen!“ benutzen und wie ein Mantra immer wieder verbal oder gedanklich wiederholen.

## ***II. Die Praxis des letztendlichen Erleuchtungsgeists***

Der letztendliche Erleuchtungsgeist ist ein Geist, der mit dem konventionellen Erleuchtungsgeist verbunden ist und die Leerheit (oder letztendliche Wahrheit) aller Phänomene unmittelbar erkennt.

### **Sobald Stabilität erreicht ist, wird die geheime Lehre [wie folgt] dargestellt:**

Sobald wir Stabilität hinsichtlich der Methode, d. h. hinsichtlich der Praxis von großartiger Liebe, großartigem Mitgefühl und dem konventionellen Erleuchtungsgeist erlangt haben, wird die geheime Lehre über den letztendlichen Erleuchtungsgeist dargestellt.

### **Betrachte die Phänomene als traumgleich.**

Um den letztendlichen Erleuchtungsgeist zu entwickeln, müssen wir zunächst die Leerheit studieren, über sie reflektieren und meditieren. Wir müssen verstehen, dass nichts so existiert, wie es unserem Bewusstsein erscheint. Alles, was wir wahrnehmen, wie zum Beispiel die Objekte unserer Sinneswahrnehmung, erscheint unserem Geist, als würde es inhärent und aus sich heraus existieren, was unmöglich ist. Da die Phänomene so nicht existieren, sind sie wie eine optische Täuschung oder wie ein Traum.

### **Untersuche die Natur des Gewahrseins, das nicht [inhärent] entstanden ist,**

Auch unser Bewusstsein, das die Welt um uns herum wahrnimmt, über sie nachdenkt usw. existiert nicht so, wie es erscheint. Es existiert nicht inhärent und aus sich heraus und ist nicht inhärent und aus sich heraus entstanden.

### **und entlasse auch das Gegenmittel in seinen natürlichen Zustand.**

Das gleiche gilt für den Geist, der erkennt, dass die Dinge nicht inhärent und aus sich heraus existieren, und der daher als Gegenmittel zu unseren falschen Ansichten und unseren anderen Verblendungen dient. Auch diesen Geist sollten wir in seinen natürlichen Zustand entlassen, d. h. wir sollten verstehen, dass er wie alle anderen Phänomene nicht inhärent und aus sich heraus existiert.

### **Ruhe in dem allumfassenden Grundbewusstsein, der Essenz des Pfads.**



Nachdem wir die Leerheit der Sinnesobjekte, unseres Bewusstseins usw. verstanden und ausreichend darüber reflektiert haben, müssen wir einsgerichtet darüber meditieren. Wir sollten dies so lange tun, bis wir einen nicht-begrifflichen Geist entwickelt haben, der frei von Trägheit und Erregung ist und die Leerheit aller Phänomene unmittelbar erkennt. Ein solcher Geist ist das allumfassende Grundbewusstsein, der letztendliche Erleuchtungsgeist und die Essenz des Pfads zur Erleuchtung, da er — unter dem Einfluss des konventionellen Erleuchtungsgeists — nach und nach unsere Verblendungen und unsere anderen Hindernisse zur Buddhaschaft beseitigt.

### **Zwischen den Meditationssitzungen sei ein Beschwörer von Illusionen.**

Nachdem wir in der Meditation die Leerheit unmittelbar erkannt haben, sollten wir außerhalb der Meditationssitzung, wenn die Dinge unserem Geist weiterhin inhärent und aus sich heraus existierend erscheinen, wie ein Zauberer sein, der alle möglichen Illusionen heraufbeschwört. Denn so wie dieser Zauberer genau weiß, dass die von ihm hervorgerufenen Illusionen nicht so existieren, wie sie erscheinen, so sollten wir — nachdem wir die Leerheit aller Phänomene in der Meditation unmittelbar erkannt haben — uns außerhalb der Meditationssitzung immer bewusst sein, dass die Dinge nur inhärent und aus sich heraus existierend *erscheinen*, aber in keiner Weise so existieren.

### ***Dritter Punkt: Das Umwandeln der Widrigkeiten in den Pfad zur Erleuchtung***

Eines der zentralen Elemente der Geistesschulung ist es, Probleme und Schwierigkeiten zum Anlass zu nehmen, unsere Dharma-Praxis zu vertiefen.

### **Wenn die Welt und ihre Bewohner von unheilsamen Handlungen erfüllt sind, wandle widrige Umstände in den Pfad zur Erleuchtung um.**

Shantideva sagt in seinem Text *Verhaltensweisen der Bodhisattvas*:

„Auch hat das Leiden seine Vorteile:

Die Ernüchterung vertreibt die Überheblichkeit

und es entsteht Mitgefühl mit denen, die im Daseinskreislauf sind.

Wir schrecken vor schlechten Taten zurück und haben Freude am heilsamen Handeln.“

Obwohl das Ziel unserer Dharma-Praxis die Überwindung des Leidens und das Erreichen von Nirwana und der Erleuchtung ist, kann das Leiden für uns von großer Hilfe sein, bis wir diese Ziele erreicht haben. Wenn wir Probleme wie Krankheit, unangenehme Erfahrungen, Angst, Einsamkeit usw. als Gelegenheit nutzen, unsere Praxis zu vertiefen, können sie uns helfen, Stolz und Überheblichkeit zu verringern, mehr Mitgefühl für andere

zu entwickeln, die ähnliche Erfahrungen machen, unheilsame Handlungen zu vermeiden, die derartige Probleme in der Zukunft wieder verursachen könnten, usw. Insbesondere unsere Schwierigkeiten mit anderen Menschen geben uns die Gelegenheit, uns in Geduld zu üben und mehr Liebe, Toleranz und Mitgefühl für diese Menschen zu entwickeln. Auf diese Weise nutzen wir Probleme und Schwierigkeiten für unsere Praxis und verwandeln sie so in den Pfad zur Erleuchtung.

**Verbinde alles, was dir widerfährt, umgehend mit deiner Meditation.**

Grundsätzlich sollten wir jede Situation und alles, was wir erleben, ob angenehm oder unangenehm, positiv oder negativ, in unsere Praxis aufnehmen und mit unserer Meditation verbinden.

**Die vierfache Praxis ist die hervorragende Methode.**

Die vierfache Praxis bezieht sich auf die folgenden vier Arten der Praxis:

1. Das Ansammeln von Verdienst (sowie das Widmen des Verdiensts für die Erleuchtung).
2. Das Reinigen von unheilsamen karmischen Prägungen, die ein Hindernis für unsere Dharma-Praxis sein können.
3. Das Darbringen von Opfergaben (wie *Tormas* oder rituelle Kuchen) sowie das Erzeugen von Liebe und Mitgefühl für schädliche Wesen.
4. Das Darbringen von Opfergaben und Bittgebeten für die Dharma-Beschützer. Mit diesen Gebeten sollten wir die Dharma-Beschützer um Unterstützung und Hilfe für unsere Praxis bitten.

***Vierter Punkt: Die zusammenfassende Darstellung der lebenslangen Praxis***

Die Lehre der Geistesschulung, in der wir uns unser ganzes Leben lang üben sollten, lässt sich wie folgt zusammenfassen:

**Die Essenz der Unterweisungen ist, kurz gesagt,  
die Anwendung der fünf Kräfte.**

Die fünf Kräfte sind: (1) die Kraft des Ansporns, (2) die Kraft der Vertrautheit, (3) die Kraft des heilsamen Samens, (4) die Kraft der Reue und (5) die Kraft des Bittgebets.

1. Die Kraft des Ansporns treibt uns an, alles zu tun, damit wir nicht von unserem Festhalten an einem inhärenten Ich, unserer Selbstsucht und unseren anderen Verblendungen kontrolliert werden.

2. Die Kraft der Vertrautheit bewirkt, dass wir nicht von unserer Praxis der Geistesschulung getrennt sind.
3. Die Kraft des heilsamen Samens veranlasst uns, Tugenden anzusammeln, um den Erleuchtungsgeist zu entwickeln und ihn zu stärken, wenn wir ihn entwickelt haben, damit er nicht schwächer wird oder wir ihn verlieren.
4. Die Kraft der Reue hat zur Folge, dass wir über unsere Selbstsucht reflektieren und danach streben, sie zu beseitigen.
5. Die Kraft des Bittgebets bewirkt, dass wir darum beten, dass unsere Tugenden die Ursache für die Entwicklung des Erleuchtungsgeists und die Ursache für die Stärkung des Erleuchtungsgeists (wenn wir ihn entwickelt haben) werden, damit er nicht schwächer wird oder wir ihn verlieren.

Um unseren Geist zu schulen, sollten wir diese fünf Kräfte entwickeln und sie aufrechterhalten.

**Da die Anweisungen zur Bewusstseinsübertragung des universellen Fahrzeugs die fünf Kräfte umfasst, ist ihre Praxis entscheidend.**

Wir müssen auch die fünf Kräfte zum Zeitpunkt unserer Bewusstseinsübertragung, d. h. zum Zeitpunkt unseres Todes, erzeugen. Allerdings unterscheiden diese fünf sich von den zuvor dargestellten fünf Kräften, und auch die Reihenfolge ihrer Darstellung ist hier eine andere. Die fünf Kräfte zum Zeitpunkt des Todes sind:

1. Die Kraft des heilsamen Samens veranlasst uns, zum Zeitpunkt unseres Todes unsere Besitztümer den drei Juwelen (Buddha, Dharma und Sangha) und unserem Lama darzubringen. Wir sollten sie nicht denen geben, die ein Objekt unserer Anhaftung sind, damit sie nicht zur Ursache für das Erzeugen von negativem Karma werden.
2. Die Kraft des Ansporns hat zur Folge, dass wir keine Anhaftung für unseren Körper erzeugen.
3. Die Kraft der Reue bewirkt, dass wir uns die Nachteile der Verblendungen vergegenwärtigen.
4. Die Kraft des Bittgebets hat zur Folge, dass wir darum beten, nicht vom Erleuchtungsgeist getrennt zu sein.
5. Die Kraft der Vertrautheit veranlasst uns, ununterbrochen den Erleuchtungsgeist zu praktizieren.

Nachdem wir diese fünf Kräfte zum Zeitpunkt unseres Todes erzeugt haben, sollten wir uns die Lebensgeschichte des Buddhas vergegenwärtigen und in Erwartung unseres Todes die Löwenposition einnehmen.

## ***Fünfter Punkt: Das Maß der Geistesschulung***

Das Maß der Geistesschulung wird folgendermaßen dargestellt:

### **Alle Lehren lassen sich in einem Gedanken zusammenfassen.**

Alles, was Buddha gelehrt hat, lässt sich in der Darstellung des Gegenmittels zu unserem Festhalten an inhärenter Existenz und der daraus resultierenden Selbstsucht zusammenfassen. Wir sollten also prüfen, ob alle Handlungen unseres Körpers, unserer Rede und unseres Geists darauf ausgerichtet sind, dieses Gegenmittel zu entwickeln und damit unsere falsche Sichtweise sowie unsere Selbstsucht zu überwinden.

### **Von den zwei Zeugen halte dich an den Hauptzeugen.**

Die beiden Zeugen sind (a) andere Menschen, die bezeugen können, wie sich unsere Dharma-Praxis auf unser Verhalten auswirkt, und (b) wir selbst. Der wichtigste dieser beiden Zeugen sind wir selbst, da wir am besten beurteilen können, ob wir uns wirklich und in jeder Lebenssituation in der Geistesschulung üben. Entscheidend ist dabei, dass wir uns selbst prüfen, ohne uns etwas vorzumachen.

### **Bewahre ausschließlich und stets einen freudigen Geist.**

Unabhängig davon, was wir erleben, ob wir angenehme oder unangenehme Erfahrungen machen, ob wir gelobt oder kritisiert werden usw., sollten wir immer einen friedvollen und freudigen Geist bewahren.

### **Das Maß eines geschulten Geists ist, dass er sich fernhält.**

Das Maß dafür, dass wir unseren Geist geschult haben, ist auch, dass wir jegliche Form der Selbstsucht vermeiden.

### **Es gibt fünf großartige Merkmale für einen geschulten [Geist].**

**Kannst du [diese aufrechterhalten], selbst wenn du abgelenkt bist, ist [dein Geist] geschult.**

Außerdem gibt es folgende fünf Merkmale, die auf einen geschulten Geist hinweisen:

1. Das Merkmal eines großartigen Asketen, der jegliches Leid ertragen kann.
2. Das Merkmal eines großartigen Helden, der andere wertschätzt.
3. Das Merkmal eines großartigen Praktizierenden der Tugend, der nicht im Widerspruch zum Dharma handelt.

4. Das Merkmal eines großartig Disziplinierten, der selbst das geringste Fehlverhalten vermeidet.
5. Das Merkmal eines großartigen Yogis, der den Pfad zur Erleuchtung praktiziert.

Wenn wir diese Merkmale in unserem Geist aufrechterhalten können, selbst wenn wir unaufmerksam und abgelenkt sind, haben wir unseren Geist geschult.

### ***Sechster Punkt: Die Verpflichtungen der Geistesschulung***

Der sechste Punkt stellt die achtzehn Verpflichtungen der Geistesschulung dar.

#### **(1-3) Übe dich stets in den drei allgemeinen Punkten.**

Die ersten drei Verpflichtungen der Geistesschulung beziehen sich auf die folgenden drei Punkte:

1. Unsere Geistesschulung sollte nicht im Widerspruch zu den Richtlinien der drei Fahrzeuge<sup>2</sup> stehen.
2. Unsere Geistesschulung sollte nicht anstößig sein.
3. Unsere Geistesschulung sollte nicht voreingenommen sein.

#### **(4) Ändere deine Einstellung, aber bewahre dein natürliches Verhalten.**

Es ist wichtig, dass wir unseren Geist verändern und dabei wir selbst bleiben. Mit anderen Worten, wir sollten unsere Selbstsucht durch die aufrichtige Wertschätzung für alle fühlenden Wesen ersetzen, was jedoch nicht bedeutet, dass wir plötzlich unser körperliches und verbales Verhalten gegenüber anderen verändern, denn unser Verhalten sollte sich nicht von dem Verhalten gewöhnlicher Menschen unterscheiden. Unsere Praxis der Geistesschulung sollte für andere unmerklich sein, auch wenn wir uns geistig sehr verändern.

#### **(5) Sprich nicht über die Unzulänglichkeiten anderer.**

Die fünfte Verpflichtung sieht vor, dass wir nicht über die weltlichen und spirituellen Unzulänglichkeiten anderer sprechen.

#### **(6) Brüte nicht über die Fehler anderer.**

---

<sup>2</sup> Die drei Fahrzeuge sind das (1) grundlegende Fahrzeug (Skt. *Hinayana*, Tib. *theg pa dman pa*), (2) das universelle Fahrzeug (Skt. *Mahayana*, Tib. *theg pa chen po*) und (3) das tantrische Fahrzeug (Skt. *Vajrayana*, Tib. *rdo rje'i theg pa*).

Wir sollten auch nicht übermäßig über die Fehler anderer nachdenken, insbesondere nicht über die Fehler anderer Dharma-Praktizierender. Stattdessen müssen wir uns unserer verblendeten Wahrnehmung bewusst sein, die gerne Fehler in anderen sieht, und uns die guten Qualitäten und die Buddha-Natur anderer fühlender Wesen vergegenwärtigen.

### **(7) Entferne zunächst die stärksten Verblendungen.**

Wir sollten uns in der Achtsamkeit und der Selbstbeobachtung gegenüber unserem eigenen Geist üben, um zu prüfen, welche Verblendungen wie Anhaftung, Abneigung usw. am stärksten sind und diese dann verringern und beseitigen.

### **(8) Gib jegliche Erwartungen auf Ergebnisse auf.**

Die achte Verpflichtung besteht darin, alle Erwartungen hinsichtlich der Ergebnisse unserer Dharma-Praxis aufzugeben, wie zum Beispiel Respekt, Bewunderung, materielle Geschenke, Dienstleistungen usw. von anderen. Ebenso sollten wir nicht erwarten, dass wir aufgrund unserer Praxis in den höheren Bereichen des Daseinskreislaufs wiedergeboren werden und die Befreiung oder die Erleuchtung zu unserem eigenen Wohle erlangen.

### **(9) Verzichte auf giftige Nahrung.**

„Giftige Nahrung bezieht sich hier auf die Praxis der Geistesschulung, die von den acht weltlichen Belangen<sup>3</sup> beeinflusst oder von der Selbstsucht motiviert wird. Da sich eine solche Praxis mit einer gesunden und nahrhaften Speise vergleichen lässt, die wir mit Gift versetzt haben, sollten wir diese giftigen Nahrung aufgeben.

### **(10) Bewahre keine unangemessene Loyalität.**

Wir sollten davon absehen, zum Beispiel unseren Verblendungen freien Lauf zu lassen, ohne die geeigneten Gegenmittel anzuwenden, oder vermeiden, Groll gegen jemanden zu hegen, der uns geschadet hat. Denn wenn wir das nicht tun, bedeutet dies, dass wir unseren Verblendungen und unserem Groll gegenüber loyal bleiben. Eine solche Loyalität ist jedoch unangemessen, da sie uns selbst und anderen schadet.

### **(11) Verstimme niemanden mit böswilligen Scherzen.**

---

<sup>3</sup> Die acht weltlichen Belange sind Anhaftung an (1) Gewinn, (2) Lob, (3) gutes Ansehen und (4) angenehme Erlebnisse sowie Anhaftung an das Vermeiden von (5) Verlust, (6) Kritik, (7) schlechtem Ansehen und (8) unangenehmen Erlebnissen.

Die elfte Verpflichtung sieht vor, dass wir niemanden mit Scherzen verärgern sollten, die darauf abzielen, die andere Person zu kritisieren oder herabzusetzen.

**(12) Liege nicht im Hinterhalt.**

Wir sollten nicht aus dem Wunsch nach Rache für ein erlittenes Unrecht, auf den richtigen Zeitpunkt warten, um Vergeltung zu üben.

**(13) Triff niemanden ins Herz.**

Wir sollten nicht versuchen, die Schwachstellen einer Person zu finden, um sie dann, beispielsweise in Anwesenheit anderer, bloßzustellen.

**(14) Belade einen Ochsen nicht mit der Last eines Dzo<sup>4</sup>.**

Die vierzehnte Verpflichtung besagt, dass wir unsere Schwächen, unsere Schuld und unsere Verantwortung nicht auf andere abwälzen sollten.

**(15) Missbrauche deine Praxis nicht als Ritual.**

Wir sollten unsere Praxis der Geistesschulung nicht missbrauchen, um zum Beispiel dämonische Wesen zu zähmen und schädliche Kräfte zu besänftigen oder sie als Ritual für einen Verstorbenen zu verwenden.

**(16) Sprinte nicht, um ein Rennen zu gewinnen.**

Wir sollten nicht um Gewinn, Anerkennung etc. wetteifern.

**(17) Mache Götter nicht zu Dämonen.**

Im Allgemeinen sind die Götter dafür bekannt, dass sie anderen Lebewesen helfen. Wenn sie jedoch anderen schaden, werden sie zu Dämonen. In ähnlicher Weise ist die Geistesschulung eine äußerst wirksame Methode, um unsere Selbstsucht zu beseitigen. Wenn unsere Praxis jedoch unsere Selbstsucht verstärkt, indem wir uns zum Beispiel in arroganter Weise anderen überlegen fühlen, weil wir denken, dass wir ein besseres

---

<sup>4</sup> Dzo (*mdzo*) ist das tibetische Wort für den männlichen Nachkommen einer Kreuzung zwischen einer Hauskuh und einem Yak. Ein Dzo und sein weibliches Pendant, das Dzomo (*mdzo mo*), sind größer als ein Ochsen und kleiner als ein Yak und haben im Allgemeinen kuhähnliche Gesichtszüge, aber das zottige Fell und die charakteristischen Hörner eines Yaks. Das Dzo ist ein Nutztier, das häufig als Lasttier eingesetzt wird und in Tibet, der Mongolei und den Himalaya-Regionen verbreitet ist.



Verständnis des Dharma haben und bessere Praktizierende sind, dann haben wir „die Götter zu Dämonen gemacht“.

**(18) Suche nicht das Leid [anderer] als Mittel zum [eigenen] Glück.**

Die letzte Verpflichtung besteht darin, anderen nicht um des eigenen Vorteils willen Leid zuzufügen, sich über das Leid anderer zu freuen oder auf das Leid anderer zu hoffen.

Dies sind die achtzehn Verpflichtungen der Geistesschulung, die wir nicht übertreten sollten.

***Siebter Punkt: Die Grundsätze der Geistesschulung***

Der siebte Punkt stellt die zweiundzwanzig Grundsätze der Geistesschulung dar.

**(1) Verwirkliche alle Yogas durch ein Mittel.**

Der erste Grundsatz besteht darin, dass wir in allen weltlichen Aktivitäten wie Essen, Schlafen, Gehen usw. sowie in allen Dharma-Übungen die Geistesschulung praktizieren. Auf diese Weise verwirklichen wir alle Yogas durch diese Praxis.

**(2) Überwinde alle Makel durch ein Mittel.**

Ebenso sollten wir alle unsere Fehler, Unzulänglichkeiten, usw. mithilfe der Geistesschulung überwinden.

**(3) Es gibt zwei Aufgaben – eine am Anfang und eine am Ende.**

Bei heilsamen Handlungen sind zwei Tätigkeiten wichtig. Am Anfang, d. h. bevor wir die Handlung ausführen, sollten wir den Erleuchtungsgeist erzeugen, und am Ende, d. h. nach der Handlung, sollten wir die Verdienste, die wir durch die Handlung angesammelt haben, der Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen widmen.

**(4) Sei selbstbeherrscht, was auch immer der beiden sich ergibt.**

In sowohl angenehmen als auch unangenehmen Situationen sollten wir unseren Geist kontrollieren und nicht übermütig oder arrogant werden, wenn uns etwas Positives widerfährt, und nicht deprimiert oder wütend werden, wenn uns etwas Negatives passiert. Stattdessen sollten wir jede Situation zum Anlass nehmen, uns in der Geistesschulung zu üben.

**(5) Beschütze die beiden, auch unter Einsatz deines Lebens.**

Wir sollten (i) die Verpflichtungen und Grundsätze des Buddha-Dhama im Allgemeinen und (ii) die achtzehn Verpflichtungen der Geistesschulung, wie oben dargelegt, einhalten.

**(6) Übe die drei schwierigen [Maßnahmen].**

Die drei schwierigen Maßnahmen sind: (1) sich an die Gegenmittel zu erinnern, wenn die Verblendungen auftreten, (2) das Auftreten der Verblendungen zu vermeiden und (3) das Kontinuum der Verblendungen zu beseitigen.

**(7) Strebe nach den drei Hauptursachen.**

Die drei Hauptursachen für die Praxis der Geistesschulung sind: (a) ein qualifizierter spiritueller Meister, (b) ein förderlicher Geist, der Vertrauen, Unterscheidungsvermögen, Tatkraft usw. besitzt und (c) die äußeren Notwendigkeiten wie Nahrung, Kleidung usw.

**(8) Mache dich mit den drei nicht zu beeinträchtigenden Aspekten vertraut.**

Die drei nicht zu beeinträchtigenden Aspekte sind: (1) Hingabe und Respekt gegenüber unserem spirituellen Meister, (2) Freude an der Schulung des Geists und (3) Wachsamkeit und Gewissenhaftigkeit hinsichtlich der Handlungen unseres Körpers, unserer Rede und unseres Geists.

**(9) Sei mit den drei nicht zu trennenden [Handlungen] ausgestattet.**

Der neunte Grundsatz ist, dass unser Körper, unsere Rede und unser Geist niemals von tugendhaften Handlungen getrennt sein sollten. Mit unserem Körper sollten wir Niederwerfungen, Umrundungen usw. machen, mit unserer Rede sollten wir Mantras, Bittgebete usw. sprechen und unser Geist sollte nicht ohne den Erleuchtungsgeist sein.

**(10) Praktiziere rein und unvoreingenommen in Bezug auf das Objekt.**

Der zehnte Grundsatz besagt, dass unsere Praxis der Geistesschulung rein und unvoreingenommen gegenüber allen fühlenden Wesen sein sollte, seien es Feinde, Freunde oder Fremde.

**(11) Schätze alle ausführlichen und fundierten Geistesübungen.**

Im Rahmen der Praxis der Geistesschulung sollten wir alle ausführlichen Geistesübungen schätzen, die sich detailliert mit zahlreichen Objekten und Aktivitäten befassen. Ebenso sollten wir alle fundierten und tiefgehenden Geistesübungen wertschätzen.

**(12) Meditiere in Bezug auf diejenigen, die ausgesondert betrachtet werden müssen.**

Es gibt fünf Gruppen von Lebewesen, die wir bei der Praxis der Geistesschulung gesondert betrachten müssen, weil sich unsere Praxis ihnen gegenüber als besonders schwierig erweisen kann. Diese fünf Gruppen sind: (1) unsere Verwandten, (2) unsere Feinde oder Gegner, (3) Lebewesen, die uns übel gesinnt sind, obwohl wir ihnen geholfen haben, (4) Lebewesen, die wir aufgrund von Karma unwillkürlich abstoßend finden, und (5) Menschen, die uns besonders nahe stehen, wie unsere Eltern.

**(13) Sei nicht abhängig von anderen Bedingungen.**

Obwohl wir für unsere Praxis Nahrung, Zugang zu Wasser, Kleidung usw. benötigen, sollten wir unsere Geistesschulung nicht von diesen Dingen abhängig machen. Denn ihr Mangel kann eine hilfreiche Grundlage für unsere Geistesschulung sein, bei der wir Probleme und Schwierigkeiten in den Pfad zur Erleuchtung umwandeln.

**(14) Praktiziere jetzt das Wesentliche.**

So wie im Vergleich zu unserem Wohlergehen in diesem Leben unser Wohlergehen in zukünftigen Leben wesentlicher ist, so ist im Vergleich zu allen anderen meditativen Praktiken die Praxis der Geistesschulung wesentlicher.

**(15) Folge keinem fehlgeleiteten Verständnis.**

Es gibt sechs Arten des fehlgeleiteten Verständnisses, die wir vermeiden sollten:

1. Wenn wir, anstatt die Schwierigkeiten zu ertragen, die mit der Dharma-Praxis verbunden sind, die weltlichen Schwierigkeiten ertragen, die mit dem Streben nach den Objekten unserer Begierde verbunden sind, ist das fehlgeleitete Nachsicht.
2. Wenn wir, anstatt unsere Dharma-Erfahrung durch das Studieren, Reflektieren und Meditieren zu genießen, den Geschmack des sinnlichen Verlangens genießen, ist das fehlgeleitete Genießen.
3. Wenn wir, anstatt Mitgefühl für diejenigen zu haben, die unheilsame Handlungen begehen, Mitgefühl für diejenigen haben, die das Dharma praktizieren, ist das fehlgeleitete Mitgefühl.

4. Wenn wir, anstatt uns der Dharma-Praxis zu widmen, uns der Anhäufung von materiellem Besitz, Anerkennung usw. widmen, ist das fehlgeleitete Leidenschaft.
5. Wenn wir, anstatt nach dem Reinigen von negativem Karma, dem Anhäufen von Verdienst usw. zu streben, nach weltlichen Errungenschaften streben, ist das fehlgeleitete Streben.
6. Wenn wir, anstatt uns an den heilsamen Handlungen anderer zu erfreuen, uns an ihren schädlichen Handlungen erfreuen, ist das fehlgeleitete Mitfreude.

#### **(16) Praktiziere nicht unregelmäßig.**

Der sechszehnte Grundsatz besagt, dass wir die Geistesschulung nicht nur sporadisch, sondern kontinuierlich praktizieren sollten.

#### **(17) Praktiziere mit Entschlossenheit.**

Auch sollten wir uns der Praxis der Geistesschulung zielbewusst und ohne Zögern widmen.

#### **(18) Befreie dich durch Untersuchung und Analyse.**

Durch Untersuchung und Analyse sollten wir unser Leid, seine Ursachen wie das Festhalten an inhärenter Existenz und die Selbstsucht gründlich erforschen, um uns davon zu befreien.

#### **(19) Sei nicht überheblich.**

Die Tatsache, dass wir die Geistesschulung zum Wohle der fühlenden Wesen praktizieren und anderen von Nutzen sind, sollte uns nicht zur Selbstgefälligkeit verleiten.

#### **(20) Sei nicht reizbar.**

Selbst wenn andere uns beleidigen oder verletzen, sollten wir nicht zornig werden.

#### **(21) Sei nicht wankelmütig.**

Wir sollten nicht sprunghaft und wechselhaft sein, denn das könnte zur Folge haben, dass wir unsere Praxis der Geistesschulung aus einer Laune heraus aufgeben.

#### **(22) Begehre keine Dankbarkeit.**

Der letzte Grundsatz besagt, dass wir nicht auf Dankbarkeit für die Hilfe hoffen sollten, die wir anderen geleistet haben. Wir sollten uns nicht einmal wünschen, dass andere uns für das loben, was wir für sie getan haben.

**Abschließend folgt eine Aussage von Geshe Chekawa, der Gewissheit in Bezug auf den Erleuchtungsgeist gewonnen hat:**

**Mein vielfältiges Streben hat mir Kummer und herablassende Vorwürfe eingebracht, aber da ich Anweisungen erhalten habe, wie ich das Festhalten an meinem Selbst zähmen kann, werde ich es nicht bereuen, selbst wenn ich jetzt sterbe.**

Kolophon von Phabongkha Rinpoche:

**In der Schriftsammlung der alten und neuen Kadampa-Tradition gibt es viele Versionen des Wurzeltexts und der Kommentare zu den sieben Punkten der Geistesschulung. Die Reihenfolge der Zeilen und die Anzahl der Wörter in diesen Texten sind sehr unterschiedlich. Einige von ihnen können bei dem Erklären des Texts nicht ohne Bedenken in die verschiedenen Abschnitte einbezogen werden und andere enthalten Zeilen, die nicht allgemein als Teil des Wurzeltexts bekannt sind.**

**Aus diesen Gründen habe ich, Phabongkha Rinpoche, seit langem erwogen, einen maßgeblichen Wurzeltext zu erstellen, indem ich die Versionen zusammenfasse, die in den Texten *Sonnenstrahlen der Geistesschulung*, *Schmuck der Sichtweise Lobsangs* und *Essenz des Nektars* zu finden sind.**

**Als ich 1935 (im Jahr des Holzschweins) in Chamdo Jampa Ling den Stufenweg zur Erleuchtung lehrte, überreichte mir Lamrimpa Phuntsok Palden, ein unermüdlicher Praktizierender, einen Khatag (einen traditionellen glücksverheißenden Schal) und eine Opfergabe und bat mich, eine solche Zusammenfassung anzufertigen. So habe ich nach sorgfältiger Recherche vieler verschiedener Wurzeltexte und ihrer Kommentare diesen Wurzeltext erstellt und mit Abschnittangaben versehen.**

(Ins Deutsche übersetzt und zusammengestellt von Geshema Kelsang Wangmo im September 2023.  
Korrektur gelesen von Annette Kleinbrod.)