

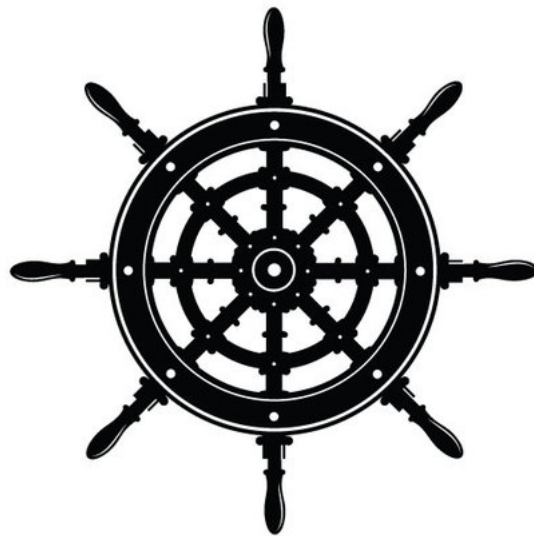
**Path of Heroes, Himmelfahrt, 21. - 24. Mai 2020**

## Der Verhaltenskodex des Geistetrainings

Punkt 6 des Geistetrainings in Sieben Punkten

Path of Heroes = Weg der HeldInnen = *Bodhi(sattva)caryā*

*caryā*: Weg, Bahn, Laufbahn, Kurs



*In welcher Bahn läuft dein Leben – welcher Kurs liegt an?*

Neu übersetzte Version Mai 2020

Im Roten Buch: Seiten 485- 499

## Der Verhaltenskodex des Geistesstrainings

### Punkt 6 des Geistesstrainings in Sieben Punkten (Teil 2)<sup>1</sup>

#### ***Bemühe dich um Veränderung, aber bleibe unauffällig.*<sup>2</sup>**

Unser bisheriges Denken ist, sich selbst für wichtiger zu halten als die anderen. Diese Haltung muss in ihr Gegenteil verkehrt werden: [uns soll] nur noch der Nutzen der anderen lieb und teuer [sein]!

[Aber:] Offenkundige äußere Anzeichen der Veränderung unseres Geistes [durch das Geistestraining], selbst die kleinsten, müssen gründlich abgelegt werden. Unser Verhalten und unsere Lebensführung sollten nach außen hin nicht zu unterscheiden sein von der anderer Menschen, von Freunden, die in Übereinstimmung mit dem Dharma sind. Die eigenen Erreichungen sollten wir [beiseite] lassen. Der Strom unseres Bewußtseins soll unbemerkt von anderen reifen.

*Shantideva* sagt:

„Ich stehe immer in Abhängigkeit zu anderen.“<sup>3</sup>  
Dessen, [mein] Geist, kannst du gewiss sein!  
[Daher] denke an nichts anderes mehr,  
als an das Wohl der anderen, aller Wesen.

Der gleiche Text sagt auch:

So gut du es verstehst, lass den Geist ruhen.<sup>4</sup>

Es gibt viele Hindernisse für die Zeichen echter Praxis!  
Übt im Geheimen, ihr Leute von Dingri!<sup>5</sup>  
— *Padampa*

---

<sup>1</sup> Teil 1 von Punkt 6, der Slogan 23 „Trainiere dich in den 3 Prinzipien“ findet sich im Skript vom Nov. 2019

<sup>2</sup> Andere Übersetzung: „Ändere deine Haltung und sei bescheiden.“ *rang sor bzhag* kann heißen: „die Dinge lassen wie sie sind“ oder auch: „im natürlichen Zustand ruhen“. Eine häufige Übersetzung ist auch: „Bleibe natürlich“ - gemeint ist nicht natürlich im biologischen Sinne, sondern „im natürlichen Zustand des Geistes“.

<sup>3</sup> *gzhan gyi dbang* Wörtlich „fremdbestimmt“ oder „in Abhängigkeit zu anderen“. Dieser Satz ist ein Zitat aus der Cittamatrin-Philosophie. Dort gibt es „Drei Merkmale“: *Alles ist Etikett* (d.h. entstanden aus konzeptueller Benennung), *Alles ist fremdbestimmt* (d.h. in Abhängigkeit von anderen/anderem), *Alles ist vollkommen eingerichtet* (d.h. im nicht-dualistischen Geist jenseits aller Konzepte). Die ersten beiden Merkmale drücken eine niedere, das dritte die höchste Einsicht in die „Zwei Wahrheiten“ aus. (Erklärung verkürzt nach Tony Duff)

<sup>4</sup> *gnas*, gesprochen „nä“, die zweite Silbe von Shi-né = im Frieden ruhen, stabil im Frieden sein, Shamatha üben.

<sup>5</sup> *Dingri*: Ort an der Nordflanke des Himalaya, am Aufstieg zum Chomolungma, auf 5000m Höhe. Der indische Mahasiddha *Padampa Sangye* (†1117) hat dort oft gelehrt. Seine berühmte Anrede „Ihr Leute von Dingri!“ richtet sich an uns alle! Gemeint ist: Öffentlich über seine Praxis zu reden schafft Hindernisse, also übt im Stillen.

Und *Padmasambhava* hat gesagt:

Was an spirituellen Erfahrungen oder Verwirklichung auch in dir entsteht,  
halte sie anderen gegenüber geheim,  
und verzichte darauf, sie erklären zu wollen.  
In diesem einen Leben hast du die Möglichkeit,  
die echte Verwirklichung von Mahamudra zu erlangen.<sup>6</sup>

### ***Sprich nicht über die Schwächen anderer***<sup>7</sup>

Sprich nicht abwertend oder beleidigend von den Fehlern und Gebrechen anderer, kommentiere sie nicht; gleich ob es um weltliche Probleme wie Blindheit, Lahmheit und geistige Behinderung geht, oder um spirituelle Fehler wie ethische Fehltritte oder gebrochene Gelübde.

Stattdessen, sprich friedlich und mit Selbstbeherrschung. Lächle [dabei]. Sage, was vernünftig ist; und [sage es] so, dass [die anderen] es gut annehmen können.

Wenn wir etwas sagen, sollte es vertraueneinflößend sein und in sich zusammenhängend; die Bedeutung klar, und die Ausdrucksweise angenehm. Wir sollten nicht aus Begierde oder Aggressivität sprechen, sondern sanft und ausgewogen.

— *Shantideva*

Worte, die die Herzen der anderen nicht [in positiver Weise] erreichen, werden von den Weisen gründlich vermieden.

— *Atisha*

Besonders heutzutage<sup>8</sup> scheinen unter Dharma-Freunden viele Scherze und Neckereien üblich zu sein: Spottnamen gebrauchen, über ihre Fehler öffentlich reden, usw. Auch wenn damit nichts Böses beabsichtigt ist, ist das doch ein schweres Fehlverhalten.

(...) *(Zwei Höllenwiedergeburtsgeschichten weggelassen)*

Daher ist es offensichtlich von großer Bedeutung, den Fehler solchen sinnlosen Dahergeredes zu vermeiden.

---

<sup>6</sup> Wie im vorigen Zitat wird auch hier das Schweigen über die eigene Praxis und deren Ergebnisse als Voraussetzung für das Erreichen der Ergebnisse betont. Ist das asiatisch, oder gilt das allgemein?

<sup>7</sup> Oder auch: „Kommentiere Behinderungen nicht“.

<sup>8</sup> Dieses „heutzutage“ beschrieb Shechen Gyaltsab (1871–1926) vor über hundert Jahren. Passt immer noch.

***Denke nicht über die Positionen anderer nach,  
wie sie auch immer sein mögen***<sup>9</sup>

Wir sollten alle Menschen allgemein, und besonders solche, die das Tor zum Dharma durchschritten haben, nie betrachten als welche, die Fehler haben. Wenn wir Fehler [bei anderen] sehen, dann sollten wir uns sagen: „Dies liegt an der Unreinheit meiner eigenen Wahrnehmung. Für den anderen mag es ganz anders sein.“

Selbst der Buddha sah in den Geschichten, die von Devadatta und Sunaksatra über ihn verbreitet wurden, ziemlich schlecht aus. (...) <sup>10</sup>

Viele [der großen indischen Lehrer] erweckten den Eindruck, zu niederen Kasten wie Fischer, Jäger, oder Unberührbaren zu gehören. Wie sollte [jemand] ihre inneren Qualitäten und ihre geistige Ebene erkennen können?

Es wird gesagt: Leute wie du und ich verstehen nicht, dass der Tathagatha nicht so ist wie wir. Als gewöhnliche Menschen sehen wir ihn auch als gewöhnlichen Menschen. Wir wissen daher nicht, was für eine Person er [wirklich] ist. Und wenn wir so einem höheren Wesen gegenüber auch nur für einen Augenblick böse Absichten oder Gedanken hegen sollten, werden wir Äonen in der Hölle verbringen müssen.

Im allgemeinen ist es nichts als ein großer Fehler, wenn wir überhaupt irgendeine Lehre oder irgendeine Person herabsetzen; wenn wir religiösen oder philosophischen Endpositionen<sup>11</sup>, ob eigenen oder denen von anderen, mit Anklammern oder mit Abwehr begegnen; oder die der anderen als fehlerhaft sehen. Dadurch wird sofort in unserem Geist die reine Sicht verschleiert.<sup>12</sup>

(...)

Diesbezüglich hat *Padmasambhava* gesagt:

---

<sup>9</sup> Das Rote Buch übersetzt: „Stelle alles negative Denken über andere ein“ und hält sich bei dieser Deutung offenbar an den folgenden Kommentar zum Slogan. Im tibet. Text des Slogans steht aber nichts von „negativem Denken“, sondern dass wir *überhaupt nicht* über die Meinungen oder Positionen anderer nachdenken sollen, mit denen wir nicht übereinstimmen (und dann innerlich damit rumdiskutieren). Der (lange) Kommentar zu diesem Slogan mahnt dann hauptsächlich, keine Fehler in Gurus und Meistern zu sehen, was typisch für die tibetische Tradition ist. Auf den spannenden Vorschlag des Slogans, *gar nicht* über die Haltungen anderer nachzudenken, geht der Kommentar leider nur kurz ein.

<sup>10</sup> Es folgen im tib. Text weitere Beispiele, wie berühmte Lehrer verkannt wurden. Hier weggelassen.

<sup>11</sup> *grub mtha'* Letztendliche, grundlegende Position. Das ist viel mehr als ein Glaube oder eine Meinung; der Begriff steht für eine philosophische Sichtweise einer (buddhistischen) Schule oder einer Person, die durch einen langen Prozesses von Auseinandersetzung, Studium und Praxis erreicht wurde. Wörtlich: „die endgültige, letzte Grenze“, die jemand erreicht hat. Vielleicht etwas wie Luthers „Hier stehe ich, ich kann nicht anders“.

<sup>12</sup> Mit anderen Worten: Die "Reine Sicht" können wir nur haben, wenn der Geist *nicht* durch das Für und Wider der Meinungen verschleiert ist.

Verunglimpfe weder *Dharmas* noch Menschen.  
In allen Lehren<sup>13</sup> sind Intention und Resultat untrennbar voneinander,  
so wie Salz und salziger Geschmack.  
Daher setze kein einziges spirituelles Fahrzeug herab.  
Wie die Sprossen einer Leiter haben sie alle dasselbe Ziel.

Da du kein Hellseher bist, kannst du nicht wissen,  
wie es innerlich wirklich um andere bestellt ist.  
Kritisiere daher niemanden.

Allgemein gesagt: Die wahre Natur aller fühlenden Wesen ist die natürlich und spontan vorhandene Buddhanatur, das Herz des Erwachens. Daher denke nicht über die Fehler oder Täuschungen anderer nach. Denke nicht über die Begrenzungen und Unvollkommenheiten von anderen nach, sondern über deine eigenen. Es wird gesagt, dass es ein großer Fehler ist, über den Dharma rumzustreiten und dabei andere persönlich zu beschimpfen und herabzusetzen.

*Atisha* hat gesagt:

Analysiere nicht die Fehler anderer,  
schau auf deine eigenen.  
Übe dich darin, in allen den Lehrer<sup>14</sup> zu sehen.  
Wende diese Vorstellung besonders im Bezug auf jene an,  
die in das religiöse Leben eingetreten sind, und auf die Bodhisattvas<sup>15</sup>.

Und wiederum:

Denke nie, dass du keine Fehler hast,  
und analysiere keine Fehler von anderen.

Und wiederum:

Sei beim Dharma nicht parteilich oder sektiererisch,  
sei an all den verschiedenen Lehren interessiert und für sie motiviert.

Der allwissende Herr des Dharma (*Longchenpa*) sagte:

Wenn du deinen Bewusstseinsstrom reinigst, siehst du alles als rein.  
Wenn [dein Bewusstseinsstrom] nicht gereinigt ist, erscheinen dir alle  
wahrgenommenen Phänomene als unvollkommen und fehlerhaft.

---

<sup>13</sup> *chos*, „*dharma(s)*“, kann Dinge/Phänomene heißen, oder „Dharma“ im Sinne einer spirituellen Lehre.

<sup>14</sup> *ston pa* heißt Lehrer. Dieses spezielle Wort wird aber nie für Lehrer im allgemeinen Sinne gebraucht, sondern bezeichnet jemand, die/der die Wahrheit erkannt hat und sie anderen zeigen kann. In diesem Sinne ist „der Lehrer“ auch einer der Namen des Buddha. Deswegen ist hier nicht gemeint „Betrachte alle (Menschen) als einen Lehrer“, sondern „Sieh in allen den Lehrer=Buddha“. Wenn andere falsch liegen, brauchen wir nicht von ihnen zu lernen! Aber dennoch üben wir uns, in ihnen den Buddha, ihre Buddhanatur, zu sehen.

<sup>15</sup> *rgyal sras*. Wörtlich: „Kinder (oder Erben) des Siegers“. Häufig gebrauchter Ausdruck für die Bodhisattvas insgesamt.

So wie der Schleim bei Goldaugenkrankheit<sup>16</sup> dazu führt,  
dass du eine einzige Muschel mal als weiß und mal als gelb siehst,  
so sind Fehler, die du bei anderen siehst, sämtlich deine eigenen.

Und wiederum, bei *Shantideva* finden wir:

Die, die die Essenz der Wesen sehen, sehen ihre Reinheit –  
in der wahren Natur den Beschützern (=Buddhas) gleich.  
Warum respektiere ich sie da nicht in gleicher Weise?<sup>17</sup>

### ***Reinige die stärkste deiner negativen Emotionen zuerst***

Schau in deinen Geistesstrom hinein und finde heraus, was deine größte emotionale  
Störung, dein stärkstes *Klesha* ist.  
Häufe dann alle Dharma-Lehren, die als Gegenmittel funktionieren könnten, da drauf,  
und unterwerfe dir diese stärkste negative Emotion als allererstes.

Wie in einer großen Schlacht: Wenn du zuerst die tapfersten und stärksten [Gegner]  
tötest, dann wirst du die anderen vielleicht gar nicht mehr töten müssen, weil sie  
automatisch gleich mit unterworfen werden.

*Atisha* hat gesagt:

Wenn du deinen Geist in dir zähmst,  
kann kein äußerer Feind dir schaden.  
Wenn [aber] dein Geist im Innen unsicher dasteht,  
wird der äußere Feind dein Unglück bewirken.

Dein innerer Feind wird deinen Geistesstrom verbrennen:  
daher, unterwerfe diesen inneren Feind!

Wenn du den inneren Feind unterworfen hast,  
wird eine ganze Reihe von Methoden gelehrt,  
mit denen du ihn dann vollständig loswerden kannst.

*Shantideva* hat gesagt:

Die wahren Sieger, die echten Helden, sind diejenigen,  
die allem [eigenen] Leiden mit Verachtung begegnen,  
und die [ihre inneren] Feinde wie Hass usw. unterwerfen.  
Die anderen schlachten nur Leichen.

---

<sup>16</sup> Skr. *kamalā*. Eine Augenerkrankung, medizin. Bezeichnung unklar.

<sup>17</sup> Shechen Gyaltsab hat hier einen vierzeiligen Vers des *Bodhicaryavatara* [Vers 6.126] zu zwei Versen  
zusammengezogen. Die Übersetzerin des Roten Buchs hatte offenbar auch Mühe damit.

## ***Gib jede Hoffnung auf Ergebnisse<sup>18</sup> auf***

Vielleicht hoffst du, durch die Übung des Geistetrainings Götter und Dämonen unterwerfen zu können. Oder vielleicht hast du die Erwartung, als eine besondere, gute Person angesehen zu werden, wenn du jemandem hilfst, der dir geschadet hat. Undsoweiter. Das ist Heuchelei, nicht wahr? Gib das auf!

Kurz gesagt, gib alle Hoffnungen auf selbstbezogene Ziele auf – sowohl Ziele dieses Lebens wie Glück, Bequemlichkeit, und Wohlbefinden; Ruhm, Anerkennung und Wertschätzung usw., wie auch Ziele für zukünftige Leben wie eine freudvolle Geburt im himmlischen oder menschlichen Bereich, oder Nirvana für dich selbst allein.

In diesem Sinne: Du musst deine eigenen Wünsche aufgeben, und ausschliesslich nur den Wunsch nach dem Nutzen für andere entwickeln. (...)

In einer Jataka<sup>19</sup>-Geschichte steht:

Alle meine Anstrengungen habe ich nicht gemacht um die höheren Bereiche oder ein großes Königreich zu erlangen. Noch habe ich sie unternommen, um große Heiligkeit für mich selbst zu gewinnen.

Stattdessen, möge ich durch diesen Verdienst die Allwissenheit [der Buddhas] erlangen, und all meine Feinde überwinden: [nämlich] meine Fehler in Denken und Handeln.

Mögen alle Wesen aus dem Ozean von Samsara befreit werden mögen, in dem sie von den Wellen von Geburt, Alter und Tod umhergeschleudert werden.<sup>20</sup>

## ***Gib vergiftete Nahrung auf<sup>21</sup>***

Jede spirituelle Praxis, die vermischt ist mit einem Denken, das materielle Dinge für letztendlich real hält, und das an der Idee eines realen Ich festhält, ist dasselbe wie Nahrung, die mit Gift vermischt ist – lass das!

*Padmasambhava* sagte:

Einige, die sich als Dharma-Praktizierende ausgeben, sind von ihrer eigenen Wichtigkeit überzeugt, und haben doch viele Begierden.

Einige, die mit Belehrungen in Berührung gekommen sind, betrachten sich selbst [bereits] als Wissende.

---

<sup>18</sup> Wörtlich: Frucht/Früchte, tib. 'bras bu – hier sind allgemeine Resultate gemeint. Steht oft auch für die Erleuchtung, die „Frucht des Wegs“.

<sup>19</sup> Geschichte über frühere Leben des Buddha

<sup>20</sup> Wörtl. Zitat eines gängigen Wunsch- und Widmungsgebetes, wie es z.B. am Ende von Pujas gesprochen wird.

<sup>21</sup> Das ist die wörtliche Übersetzung. In übertragenem Sinne auch: Hör auf, dich selber zu vergiften!

Einige, die [bloß] fromm sind, betrachten sich als Dharma-Praktizierende. Einige sehen sich als große Meditierende und Yogi(ni)s, weil sie mal durch einige Retreats und Einsiedeleien gezogen sind.

Wieder andere glauben, große Kräfte und [magische] Fähigkeiten zu haben.

Die nach Reichtümern gieren – sie sind gequält wie wilde Tiere, die Blut riechen. Die [überall] drohenden Schaden sehen, den sie vermeiden wollen – sie lassen sich aufhalten<sup>22</sup> und kehren um.

Wer stolz ist auf die eigenen Qualitäten, ist wie ein Pfau, [der stolz ist] auf das Auge auf seinen Federn; [wer] neidisch ist auf die guten Qualitäten anderer, ist wie ein Hund, der den Besitz anderer Leute bewacht.

Wenn Anhänger des Dharma arrogant sind und überzeugt von sich selbst, tun sie nichts als das Werk dieses katastrophen-erzeugenden Dämons, des „Ich“. Da aus dem ganzen Wirkungsbereich dieses Monsters „Ich“ nur Unwissenheit entsteht, [müssen wir] [daran mit] Mitgefühl denken.

### ***Sei nicht nachtragend***<sup>23</sup>

Als Beispiel: Eine weltliche Person, die nachtragend ist, vergisst nichts, was geschehen ist – ganz egal wo es war und wie lange es her ist. Wenn einem Schaden von anderen zugefügt wurde, hält man am Groll und an der Feindschaft für immer fest.

Lass [stattdessen] los – wie ins Wasser gemalte Zeichen, die von selbst spurlos wieder verschwinden, wenn man sie in Ruhe lässt.

Die Lösung für Schaden [der geschehen ist] liegt in unserem Denken und Handeln.<sup>24</sup>

In *Nagarjunas* „Brief an einen Freund“<sup>25</sup> heißt es:

Man sollte wissen: Der Geist kann sein wie ein Muster, das in Wasser gemalt ist, auf die Erde [geschrieben], oder in Stein [gemeißelt].

Für Menschen mit störenden Emotionen ist ersteres das beste,

Für Menschen, die den Dharma suchen, letzteres.

---

<sup>22</sup> *'phrong chad pa* In keinem Wörterbuch zu finden, wohl Schreibfehler für *'phro bcad pa*: wörtl. „die Kontinuität unterbrechen“. Allgemein: aufhören, etwas zu tun; eine Aktivität unterbrechen (z.B. um etwas anderes zu tun)

<sup>23</sup> Der Slogan und Kommentar sind im Roten Buch etwas kompliziert übersetzt, wegen der Annahme, *gzhung bzang* hieße so etwas wie „rigider Sinn für Richtig und Falsch“. Einige, auch tibetische, Wörterbücher übersetzen den Begriff dagegen als „lange Zeit“. Dann wird der Text weniger umständlich.

<sup>24</sup> *bsam sbyor*. Viele Übersetzungsmöglichkeiten: Denken und Handeln, Plan und Ausführung, Überlegung und Anwendung, Haltung und Verhalten u.v.a.m. In psychologischer Sprache: kognitiv-behavioural.

<sup>25</sup> Skt. *Suhrillekha*. Vers 17. Übersetzung dieses Textes z.B. von Alex Berzin:

<https://studybuddhism.com/en/tibetan-buddhism/original-texts/sutra-texts/letter-to-a-friend>



Bei *Shantideva* steht:

Unter dem Einfluss der Emotionen (*kleshas*),  
töten Menschen sogar das eigene geliebte Selbst.  
Wenn das so ist, dann sind sie doch sicher bereit,  
auch anderen körperlichen Schaden zuzufügen.

Wenn Menschen aus solch aufkeimender Emotionalität heraus  
mich töten wollen oder ähnliches,  
selbst wenn in mir kein ausgedehntes Mitgefühl entstehen sollte –  
was würde es bringen, böse zu werden?

### ***Errege dich nicht über vergangenes Unrecht<sup>26</sup>***

Ganz allgemein, hab keine Freude daran, die Fehler und Untaten anderer aufzudecken.  
Im Besonderen, wenn ein Gegner böse Dinge über dich gesagt hat, dann reagiere nicht  
mit harschen Worten, die wiederum ihn verletzen.  
Im Falle eines solchen Fehlverhaltens, zahle es nicht mit Worten heim, sondern bemühe  
dich, die guten Qualitäten des anderen zu loben. (...)

Wie es bei *Shantideva* steht:

Wenn du gerade üble Beschimpfungen loslassen willst:  
In diesem Moment – [stopp!] – bleibe still wie ein Holzklötz.

*Atisha* hat gesagt:

Sei offen mit deinem eigenen Fehlverhalten,  
und suche nicht nach Fehlern und Verwirrungen<sup>27</sup> bei anderen.  
Preise die guten Qualitäten der anderen,  
und verstecke deine eigenen Tugenden.

Im gleichen Text:

Wenn du unangenehme Worte hörst,  
betrachte sie wie ein Echo.

---

<sup>26</sup> Im Roten Buch unnötig kompliziert übersetzt als: „Verfange dich nicht in Kreisläufe der Vergeltung“.

<sup>27</sup> *'khrul pa*. Wörtlich: Verwirrung. Fehler sind das, was aus Verwirrungen und Verkennungen resultiert.

## ***Liege nicht im Hinterhalt***

Wir halten fest an Schaden, der uns von anderen zugefügt wurde, wie viele Jahre es auch her sein mag. Wir vergessen ihn nicht und warten auf eine Gelegenheit zur Rache, wie wenn wir an einer gefährlichen Engstelle [im Hinterhalt liegen].

Wenn sich dann so eine Gelegenheit ergibt – nutze sie nicht! Stoppe, ja zermalme jeden [möglichen] Nutzen, den [dir solche] Rache [bringen könnte].

Selbst wenn es ein [schwerer] Schaden ist, wie von Dämonen und bösen Geistern, halte nicht daran fest. Du musst nur und ausschliesslich Liebe und Mitgefühl kultivieren<sup>28</sup>.

*Shantideva* sagt es so:

Anderen aus Vergeltung zu schaden –  
daraus wächst mir kein Schutz zu.  
Dadurch korrumpiere ich meinen eigenen spirituellen Weg<sup>29</sup>,  
auf diese Weise mache ich meine mühevollen asketischen Praxis zunichte.

Unterstützung auf meinem Bodhisattva-Weg<sup>30</sup>  
wächst mir [dagegen] von meinen Feinden zu –  
worüber ich mich [daher] freue!

## ***Triff nicht ins Mark***<sup>31</sup>

Wir sollten es unterlassen, Menschen dazu zu bringen, Fehler einzugestehen<sup>32</sup> oder ähnliches. Solche Worte treffen sie ins Mark<sup>33</sup>.

Auch sollten wir unterlassen, nicht-menschliche Wesen mit Mantras bannen zu wollen oder ähnliches. Wir sollten es [überhaupt] unterlassen, Worte auszusprechen, die im Geist anderer Schmerzen oder Leiden erzeugen.

*Gyalsay Rinpoche* sagt [37 Übungen der Bodhisattvas, Vers 34]:

Harsche Worte bringen Aufruhr in den Geist der anderen  
und untergraben den Weg der Lebensführung<sup>34</sup> der Bodhisattvas.  
Daher unterlasse grobe Worte, die dem Geist der anderen unbedenklich sind.  
Das ist die Übung der Bodhisattvas.

---

<sup>28</sup> *bsgom*. Fut. von *sgom pa* Skr. *bhāvanā*. Kultivieren, einüben, meditieren.

<sup>29</sup> *spyod pa*. Sanskrit *caryā*. Verhalten, Praxis. Im weiteren Sinne: (spiritueller) Weg. Das deutsche Wort „Wandel“ (wie in Tugendwandel) trifft es vielleicht am besten. Oder auch, von der indogermanischen Wortwurzel „car“ ausgehend, der „Kurs“, den man im Leben einschlägt und geht.

<sup>30</sup> Dasselbe Wort: *spyod pa*. Sanskrit *caryā*, in Kombination mit Bodhisattva ist es dessen Weg/Verhalten.

<sup>31</sup> Wörtl. heißt der Slogan: „Zentrum/Kernpunkt nicht runterbringen“. Von „Herz“ steht da nichts, „treffen“ auch nicht, es ist aber schwer, es im Deutschen/Englischen ohne solche bildhafte Sprache auszudrücken.

<sup>32</sup> *mtshang 'bru ba*. Jemanden dazu bringen, etwas zuzugeben, das sie eigentlich versteckt halten wollen.

<sup>33</sup> *gnad*. Wieder das Wort, das eigentlich Zentrum/Kernpunkt heißt. Aber „ins Mark treffen“ gibt es gut wieder.

<sup>34</sup> Siehe Fußnoten 29 und 30. Hier in der Kombination *spyod tshul*, also „Stil des Verhaltens“, „Art der verhaltensbezogenen Lebensführung“... klingt alles schrecklich. Bessere Vorschläge willkommen.

*Shantideva* sagt:

Ruhm, Ehre, und Glück in diesem Leben  
und sogar ein Buddha zu werden in der Zukunft –  
all das kommt davon, fühlende Wesen froh und glücklich<sup>35</sup> zu machen.  
Warum sehe ich das nicht?

### ***Lade nicht die Last des Yak auf einen Ochsen***<sup>36</sup>

Lade nicht eine schwierige Last oder Verantwortlichkeit, die dir zufällt, auf andere ab.

Wenn du andere durch Täuschung oder Schlauheit dazu bringst etwas zu übernehmen, was ganz klar deins ist, dann ist das, wie wenn du die Last eines Yak von einem Ochsen tragen lässt.

Mach das nicht. Das ist ein ganz schwerer Fehler.

(...)<sup>37</sup>

### ***Praktiziere keinen magischen, verkehrten [Dharma]***<sup>38</sup>

Wenn du Geistestraining übst, weil du tief in dir<sup>39</sup> den Wunsch nach Wohlbefinden<sup>40</sup> hast, oder um plötzliche Verluste und Besiegtwerden akzeptieren zu können, oder um Krankheiten und böse Geister zu befrieden und auf Dauer Schwierigkeiten<sup>41</sup> abzuwenden – dann bist du wie jemand, der sich einem ins-Gegenteil-verkehrten<sup>42</sup> Dharma zugewendet hat und selbsterfundene<sup>43</sup> Rituale und Rezitationen in Bön-Weise<sup>44</sup> als Vehikel nutzt.

Tu das nicht.

---

<sup>35</sup> Das RB übersetzt etwas dröge: wir sollten die Wesen „ehren“ - Nein, hier steht wörtlich, wir sollen sie glücklich, froh, entzückt, zufrieden machen (tib. *mgu*)! Was für ein wunderbares Ziel.

<sup>36</sup> Wörtlich: *mdzo* - eine tibet. Kreuzung aus Yak und Kuh, ein massives Lasttier, stärker als ein Ochse.

<sup>37</sup> Hier ausgelassen: eine weitere lange und recht konfuse Wiedergeburt-Geschichte samt ihrer Moral.

<sup>38</sup> Anmerkung d. Übs. (UK): Die folgenden Seiten weisen einige Ungereimtheiten auf, so dass ich auch den Text „Der große Pfad des Erwachens“ hinzugezogen habe, mit dem unser Text hier in großen Teilen wörtlich übereinstimmt. In diesem Slogan schreibt Shechen Gyaltsab zweimal „Essen“, wo bei Jamgon Kongtrul „Magie“ steht (Schreibweise im Tibet. ähnlich). Ich habe mich für „Magie“ entschieden, „Essen“ macht hier keinen Sinn.

<sup>39</sup> *phug rang*. Höhle/tief, „in der Höhle deines Selbst“, tief im Selbst

<sup>40</sup> *bzang*. Allgemein „gut“, im weitesten Sinn.

<sup>41</sup> *rkyen ngan*. Probleme, Unglücke, Unfälle, ungünstige Umstände, Schwierigkeiten, Katastrophen...

<sup>42</sup> *log*. Der Begriff ist einfach zu verstehen, aber schwer zu formulieren: *log* ist alles was falsch rum ist, in die falsche Richtung geht, anders rum dreht, in die Irre geht, gegenläufig ist, pervertiert, umgedreht...

<sup>43</sup> *bcos*. Fabriziert, konstruiert, erfunden, ausgedacht. Auch: verändert, verfälscht.

<sup>44</sup> Bön ist die andere Religion Tibets neben dem Buddhismus. Ursprünglich schamanistisch, hat inzwischen sehr viel vom (erfolgreicheren) tibet. Buddhismus übernommen, so dass es für uns kaum zu unterscheiden ist. Offenkundigstes äußeres Merkmal: Im Bön geht man im Gegenuhrzeigersinn um Heiligtümer (also „umgedreht“, „andersrum“ = tibetisch *log* – siehe Fußnote 42). Zu Bön siehe auch Fußnote 48.

Stattdessen – was auch kommt, Glück oder Leid: Gib Hoffnung und Furcht auf, deinen Heiligenschein<sup>45</sup> und dein Hin-und-Her,<sup>46</sup> und meditiere!

Eine bestimmte Person<sup>47</sup> lehrte:

Geistestraining, das mit solchen Gedanken geübt wird, ist als eine Methode zu betrachten, die den bösen Geistern und Dämonen hilft.

Wenn du so übst, ist das nicht anders als schamanistische<sup>48</sup> Praxis.

Die Praxis des Dharma muss ein effektives Gegenmittel gegen negative Emotionalität (*kleshas*) und konzeptuelles Denken sein<sup>49</sup>.

Daraus resultiert folgende [hier eingeschobene] Betrachtung:  
Was meint „pervertierter Dharma“?

Es ist das Wertschätzen falscher **Sichtweisen** wie Eternalismus und Nihilismus. Darauf basierende **Meditation** ist „falsche“ Meditation. Was nicht mit den drei [Ebenen der] Gelübde[n] in Übereinstimmung steht ist falsches **Verhalten** bzw. falscher Lebenswandel<sup>50</sup>.

Alle Sichtweisen oder Verhalten, die dem höchsten Dharma zuwiderlaufen, gleich ob von dir oder von anderen, gleich ob von von hochstehenden oder niedriggestellten Personen, werden „verdrehter Dharma“ genannt. Sie werden dich in Samsara und die niederen Bereiche schleudern. Das ist, wie wenn ein von jemand fehlerhaft hergestelltes Medikament zur Behandlung einer Krankheit verwendet wird.

Manche Leute behaupten, dass Terma<sup>51</sup>-Belehrungen falscher Dharma sind, ohne auch nur ein einziges Kapitel untersucht zu haben, um selbst zu sehen, ob die Bedeutung des Textes richtig ist oder nicht. Sie scheinen diese Behauptungen aufzustellen auf der Basis ihrer persönlichen Vorlieben, oder wegen einer Voreingenommenheit für bestimmte Lehrsysteme.

Aber es wird gesagt, dass nur ein Buddha, und niemand anderes, das Denken eines Individuums erfassen kann. Das Sicht- und Praxis-Modell eines bestimmten Lehrers, der mir selber nicht zusagt, muss deswegen trotzdem kein falscher Dharma und keine falsche Praxis sein.

---

<sup>45</sup>  *snyems*. Eine besondere Art von Stolz: das Gefühl etwas Besonderes zu sein, besser zu sein als andere, weil man ach-so-spirituell ist.

<sup>46</sup>  *phrags*. Zweifel im Sinne eines Schwankens, Hin-und-Her-Springens, Fluktuierens.

<sup>47</sup> Die Übersetzerin des Roten Buchs schreibt das Zitat *Longchenpa* zu; Jamgon Kongtrul im „Großen Pfad des Erwachens“ *Gyal-se Togme*.

<sup>48</sup>  *bon*. Bön, die prä-buddhistische Religion Tibets wird von ihren Anhängern heute in drei Typen eingeteilt: „schwarzer“=schwarzmagischer und „weißer“ Schamanismus, und „Svastika Bön“, welches eine richtige Religion und vollständiger Befreiungsweg sei und dem Buddhismus gleichzusetzen (was von den Buddhisten aber nicht akzeptiert wird). Quelle: ILL. Siehe auch Fußnote 44. Hier ist vom Kontext her der Begriff „Bön“ wohl gemeint als schwarzmagischer Schamanismus.

<sup>49</sup> ...und nicht das, was zu Beginn dieses Slogans aufgezählt wurde.

<sup>50</sup> Siehe Fußnoten 29 und 30. Hier werden die drei Grundpfeiler des Dharma: Sicht, Meditation und Verhalten aufgezählt.

<sup>51</sup>  *Terma*, „verborgene Schätze“, sind Belehrungen, die angeblich von *Padmasambhava* im 8. Jh. versteckt wurden und dann von Tertöns, Schatzfindern, „gefunden“ werden, wenn die Zeit für sie reif ist. Das bekannte „Tibetische Totenbuch“, *Bardo Thödröl*, ist so ein Terma (gefunden im 14. Jh.).

Ein Beispiel: Ein Händler mag Gold verkaufen oder Modeschmuck: Es ist die Ware selbst, die über den Wert bestimmt, nicht [die Person des] Händlers.

Daher hat der Buddha gesagt:

„Verlasse dich nicht auf Personen, sondern auf den Dharma.“

Der Buddha hat dies sehr oft gelehrt. Dies zu verstehen ist von großer Bedeutung und daher füge ich es hier an. Dies hat mein eigener, allwissender Lama gelehrt.<sup>52</sup>

### ***Strebe nicht danach zu gewinnen<sup>53</sup>***

Gib ein Denken und Verhalten<sup>54</sup> auf, bei dem du mit allen möglichen Mitteln Ressourcen<sup>55</sup> für dich selbst erwerben willst. [Wirkliches] Geistestraining bedeutet, den anderen das Beste zu geben. Wenn du nicht einmal dazu fähig bist, bleibt dein ganzer [sonstiger] spiritueller Verdienst planlos und zufällig.<sup>56</sup>

So hat *Atisha* gesagt:

Halte dich fern von wie auch gearteten Wünschen und Meinungen.  
Jenseits von allem Tun und Erreichen,  
verweile locker und entspannt: glücklich.

### ***Zieh Götter nicht auf [die Ebene von] Dämonen herab***

Wenn gewöhnliche Menschen zu Schaden kommen, sagen sie: „Die Götter sind mir nicht gewogen“. Der Slogan nennt das: Götter auf die Ebene von Dämonen herunterziehen.

In ähnlicher Weise, wenn du eitel und eingebildet wirst bezüglich deiner Übung des Geistestrainings, dann wird dein Geist steif und unbearbeitbar<sup>57</sup>. Dann wird Dharma zu Nicht-Dharma. Geistestraining soll unseren Geist zähmen und kultivieren. Stolz aber macht ihn höchst unbearbeitbar und steif. Dadurch wird der Kernpunkt des Dharma nicht erreicht.

---

<sup>52</sup> Dieser letzte Satz ist im Roten Buch nicht übersetzt (obwohl er im tibet. Text steht), und er findet sich auch nicht im ansonsten gleichlautenden Abschnitt des „Großen Pfad des Erwachens“. Ich stolpere darüber, weil diese als hochwichtig bezeichnete Belehrung des Buddha der Guruverehrung im tibetischen Buddhismus scheinbar diametral entgegengesetzt ist. Und dann wird das Paradox noch überhöht: „Auch mein eigener allwissender Guru hat das gesagt“, nämlich: „verlasse dich nicht auf die Person!“. Ironie?

<sup>53</sup> Oder auch: die/der Schnellste, Beste zu sein. Die folgende Erklärung geht interessanterweise in eine andere Richtung, als wir sonst diesen Slogan verstehen.

<sup>54</sup> *bsam sbyor*. Auch: Haltung und Handeln. Siehe oben Fußnote 24.

<sup>55</sup> *longs spyod thun mong*. „Gewöhnliche“ Ressourcen in einem weiten Sinne: Besitz, Reichtum, alles was du zur Verfügung hast, das du nutzen und genießen kannst. Eher materiell gemeint.

<sup>56</sup> *gar bab*. „er hat keinen Ort an den er fallen kann“ (Definition des „Großes tibetisch-chinesisches Wörterbuch“). D.h. deine sonstigen Verdienste bleiben einzelne, unzusammenhängende Handlungen.

<sup>57</sup> Akong Rinpoche sagte: „Wenn Leute neu zu mir kommen, sind sie biegsam wie weiches Wildleder. Ältere Schüler sind dagegen steif geworden wie ein alter Handschuh. Mit deren Geist kann man nicht mehr arbeiten.“

Das ist so, wie wenn du am westlichen Stadttor Ablöse zahlen willst, um die Störenfriede vom östlichen Stadttor loszuwerden.

Daher sollten wir, so wie wir Medikamente gegen eine Krankheit einnehmen, die Selbstsucht überwinden und niedrigster Diener aller sein.

Wie *Shantideva* sagt: (...)

Wenn sogar unsere Lehrer sich in der Fürsorge für andere  
nicht um den eigenen Körper kümmern,  
warum bin ich dann so ein Narr und so hochmütig,  
statt wirklich ein Diener zu sein?

Es wird auch gesagt:

Solche Aufgeblasenheit ist die Wurzel aller Nachlässigkeit.

Die *Zusammenfassung der Prajnaparamita in Versen* sagt:

Wir sollten verstehen, dass ein dünkelfhafter Geist  
ein Zeichen geringer Intelligenz ist.

### ***Suche kein Glück, welches vom Leiden anderer abhängt***

[So sollten wir nicht denken:]

Wenn ein Gönner krank wird und stirbt, dann könntest du seine Besitztümer erben.  
Wenn ein Mitstudent, Dharma-Bruder oder Freund stirbt, dann könntest du seine  
Bücher oder Buddhastatuen bekommen. Wenn jemand stirbt, mit dem du  
zusammengearbeitet hast, könnte das Verdienst der gemeinsamen Arbeit dir alleine  
zugeschrieben werden. Wenn ein Feind stirbt, dann findest du das voll in Ordnung und  
ganz wunderbar.

Kurz gesagt, du musst jegliches [Denken] aufgeben, bei dem dein Glücklichein auf  
Hoffnungen basiert, dass anderen Unerwünschtes und Leiden zustossen möge.  
Das ist ein großer Fehler, vor dem du sehr auf der Hut sein musst.

### **[Keine Unterscheidungen zwischen Menschen machen]<sup>58</sup>**

Für [uns] kleine, unbedeutende Dharma-Übende, ist der eigentliche Feind nicht der  
Feind-an-sich, [sondern] die innere Haltung, die andere zum Freund oder Feind erklärt.

Du sprichst von ‚deinem‘ Lama, ‚deinem‘ Lehrer, ‚deinem‘ Land, usw. An solchen  
Aufteilungen festhaltend, trennst du in „meine Überzeugung“ und „die Meinung der

---

<sup>58</sup> Diese Zwischenüberschrift habe ich (U.K.) eingefügt, weil der Autor hier für einige Absätze auf ein anderes Thema eingeht, nämlich das Unterscheiden zwischen mir und anderen überhaupt. Gegen Ende des Kommentars zu diesem Slogan kommt er dann wieder auf dessen Grundthema „Kein Glück auf Kosten anderer“ zurück.

anderen“, [und] öffnest das Tor zur Sektiererei<sup>59</sup>. Aber die [bloße] Meinung der anderen schadet dir kein bißchen, und deine eigene Meinung hilft dir nicht im geringsten.

Du wünschst dir, aus einer edlen Familie zu stammen, hasst aber bestimmte Menschen, die tatsächlich aus einer solchen Familie kommen.

Vor langer Zeit gab es einmal zwei 150%ige Geshes, die Rivalen waren. Einer hörte, dass der andere [seine Gelübde gebrochen hatte und] mit einer Frau zusammen lebte. Als er das hörte, sagte er zu seinem Schüler: „Mach uns den feinsten Tee! Ich habe wunderbare Nachrichten!“ Der Schüler bereitete den Tee und brachte ihn zu seinem Lehrer. „Was sind diese guten Nachrichten?“ fragte er. Der Geshe antwortete: „Es wird erzählt, dass unser Rivale mit einer Frau lebt!“

Diese Bemerkung wurde später dem Meister Kunpang Drag Gyal weitererzählt. Sein Gesicht verdüsterte sich, und er fragte: „Welcher von den beiden Geshes hat nun die größere Sünde begangen?“

Bei *Shantideva* steht:

Wenn einem Feind von dir ein Unglück zustößt,  
warum solltest du dich darüber freuen?  
Dein Wunsch war nicht die Ursache seiner Verletzung.

Selbst wenn sein Schaden  
als Konsequenz deines Wunsches entstanden wäre –  
wie kannst du dich darüber freuen!  
Ist das nicht einfach pervers?<sup>60</sup>

Gewöhnliche Menschen, die ihren Lebensunterhalt durch Tierhaltung<sup>61</sup>, Profitmacherei, Kreditvergabe mit Wucherzinsen usw. verdienen, stützen sich für ihr eigenes Glück auf das Leiden anderer. Gib das auf.

Stattdessen, denke immer daran, dass alle fühlenden Wesen glücklich sein mögen, dass sie es angenehm und komfortabel haben mögen, dass sie [ihr Leben] genießen mögen. Sei nie getrennt von einem guten Herzen, von einem Geist voller guter Wünsche.

(...) *Lobpreisgedicht: „Das Juwel des makellosen Tugendwandels“ hier weggelassen*

Hier endet der Abschnitt über die inneren Verpflichtungen des Geistetrainings.

---

<sup>59</sup> *rang phyogs*, wörtl. „deine eigene Meinung“ ist nach einem Wörterbuch (James Valby) ein Ausdruck für „Sektierertum“

<sup>60</sup> *phung*. Wörtl.: Versagen, Ruin, degeneriert. Die Übersetzung als „pervers“ übernehme ich aus Diego Hangartners deutscher *Shantideva*-Übersetzung (O.W.Barth-Verlag 2005)

<sup>61</sup> *zhing las* ist das allgemeine Wort für Landwirtschaft. Nach dem Zusammenhang ist hier wohl im engeren Sinne die Haltung von Schlachttieren gemeint.

---

SKRIPT FÜR „PATH OF HEROES“ 21. - 24.5.2020

Neue Übersetzung von Ulrich Küstner (2011–2020). Nach dem tibetischen Originaltext „Der Honigtopf der mündlichen Unterweisungen in der tiefen Bedeutung des Mahayana“ von Zhechen Gyaltsab Padma Gyurmed Namgyal (1871–1926), unter Heranziehung der englischen Übersetzung von Deborah Black und Tarthang Tulku (Path of Heroes - Birth of Enlightenment, Dharma Publishing 1995).

Die neuen Übersetzungen halten sich mehr an den strafferen, klareren tibetischen Text. Bitte die Skripte mit den ersten Versionen nicht mehr benutzen.

Eingerückte Stellen sind Zitate aus einem anderen Text, die der Autor anführt.  
In eckigen Klammern: Einfügungen des Übs. (UK) zur besseren Verständlichkeit.  
RB heißt: Rotes Buch.  
ILL ist das “Illuminator Dictionary” von Tony Duff.

Verwendete deutsche Übersetzungen:  
Jamgon Kongtrul, Der Große Pfad des Erwachens. Aus dem Tibet. von Ken McLeod, deutsch Ch. Sautter. Theseus 1996  
Shantideva, Anleitungen auf dem Weg zur Glückseligkeit: Bodhisattvacaryāvatāra. Tibet./Deutsch von Diego Hangartner. O.W.Barth 2005