

Einführung

Spirituelle Unterweisungen entfalten erst durch mündliche Erläuterungen ihre volle Wirkung. Allen Leserinnen und Lesern dieser Schrift sei daher empfohlen, Kurse zum Thema zu besuchen. Hinweise finden Sie im Anhang. Alle Fehler in der Darlegung der Lojong-Lehren gehen zu Lasten der Verfasserin. Mögen sie keine Eindrücke im Geist der geschätzten Leserinnen und Leser hinterlassen.

Die Geistesübung und Herzensschulung (tib. *lojong*) umfaßt 59 Merksätze zu Sieben Schwerpunkten, die von Geshe Chekawa (1101-1175) im 12.Jh. als "Wurzeltext zu den Sieben Punkten der Herzensschulung" niedergeschrieben wurden. Sie gehen auf den indischen Meister Atisha (982-1054) zurück, und wurden daher oft "Atishas Merksätze" genannt. Atisha spielte eine große Rolle bei der zweiten Phase der Einführung des Buddhismus im 11. Jh. u.Z. in Tibet. Der Hauptlehrer der ersten Phase im 8.Jh. ist Padmasambhava. Atishas kurze Schrift *Die Lampe auf dem Weg zum Erwachen* (Skt. *bodhipatapradipa*) begründete eine neue Lehrform in Tibet, das Lamrim (tib. *lamrim*, Stufenweg). Lamrim-Texte ordnen die zentralen Themen der buddhistischen Lehre systematisch. Atisha führte auch die Praxis der Grünen Tara in Tibet ein.

Die Merksätze des Lojong wurden in Tibet an Bäumen, Türen und Fenstern befestigt und dienten so als Erinnerung an die Übung. Trungpa Rinpoche ordnet die 59 Merksätze den Sechs Paramitas, den Handlungen der Bodhisattvas zu. Viele Merksätze sind unmittelbar verständlich, andere lassen sich ohne Kommentar kaum verstehen. Es empfiehlt sich, vor oder während der Übung einen Kommentar zu den Merksätzen zu lesen und dann darüber zu kontemplieren. Alle Merksätze haben viele Ebenen, die sich durch kontinuierliches Üben über einen langen Zeitraum erschließen. Man kann auch mehrere Kommentare zu einem Merksatz zusammenstellen. Recht effektiv ist es, für einige Wochen oder Monate mit einem Kommentar zu arbeiten und ihn immer wieder zur Hand zu nehmen. Was

man liest, ist letztlich Geschmackssache. Grundlage dieser Broschüre ist Jamgön Kongtrul, Der Große Pfad des Erwachens.

Die Essenz des Lojong ist der tiefe Wunsch nach *Befreiung* von allem Leiden (Wunsch nach Freiheit oder Entsagung), *tiefer Einsicht* (absolutes Bodhicitta) und *tiefer Verbundenheit* mit allen Wesen (relatives Bodhicitta). Die Merksätze können dabei helfen, sich bei allen täglichen Verrichtungen auf diese Ziele auszurichten.

Vorschläge für die systematische Übung

Die längere Praxis lehnt sich an den Tara-Rokpa-Prozess an und umfasst täglich 20-45 Minuten:

- kurze Atemmeditation
- die vier Gedanken (Merksatz 1)
- kurzes Guru-Yoga (innere/r Buddha, Chenresig- o. Tara-Praxis)
- ein Merksatz zum absoluten Bodhicitta (Merksätze 2-6)
- eine Übung zum relativen Bodhicitta, Tonglen (Merksätze 7-10)
- neuer Merksatz aus Teil III-VII
- Widmung

Die kurze Praxis folgt einem Vorschlag von Lama Thubten Yeshe und umfasst täglich 5-10 Minuten:

- Wir nehmen uns jeden Tag einen Merksatz vor.
- Wir kontemplieren den Merksatz am Ende der systematischen
- Übung – sei es eine Atemmeditation oder eine andere Übung –, und zwar unmittelbar vor der Widmung.

Bei gründlichem Vorgehen braucht man etwa ein Jahr für die 59 Merksätze. Wir können uns jeden Tag oder jede Woche einen neuen Merksatz vornehmen, einen Kommentar dazu lesen und darüber kontemplieren. Das heißt, wir denken an Erfahrungen aus den letzten Tagen und schauen, ob wir mit der Merksatz etwas anfangen können: *Was bedeutet er für mich? Kann ich ihn praktisch umsetzen? Bin ich bereit dazu?* Wie ist dieser Merksatz formuliert und wie ist er gemeint? Wie kann ich mit Hilfe von Merksätzen das Beste aus einer Situation machen? Was kann ich jeweils lernen?

Wir können *einen Merksatz als Motto des Tages* mit in den Alltag nehmen. Manche Merksätze werden uns viele Tage begleiten, manche nur kurze Zeit. Wenn wir mit einem Merksatz nichts anfangen können, lassen wir ihn eine Weile liegen oder ziehen unterschiedliche Kommentare zu Rate und experimentieren mit eigenen Formulierungen. Der folgende Text enthält Übersetzungsvarianten aus unterschiedlichen Kommentaren und neue Formulierungsvorschläge - und Platz für eigene Stichworte und Varianten. Manche schreiben sich die Merksätze gerne auf *Karteikarten* und notieren sich auf der Rückseite Stichworte aus den unterschiedlichen Kommentaren oder eigene Varianten.

Gehen Sie *spielerisch* an die Übungen heran. Spielen Sie mit den Sätzen. Sie können sie kalligraphieren oder malen oder ganze Geschichten dazu malen und schreiben. Wenn die Übung das Herz auch nur ein wenig öffnet und Sie die ganze Situation etwas besser verstehen und annehmen können, hat die Übung ihren Sinn erfüllt.

Westlichen Menschen mit einem Hang zur Selbstablehnung lernen viel über sich, wenn sie sich überlegen, wie man einen Merksatz völlig missverstehen kann. Finden Sie die *unfreundlichste und unwahrscheinlichste Interpretation* eines Merksatzes heraus und machen Sie sich klar, dass er so sicherlich nicht gemeint ist.

Zu den Merksätzen in dieser Broschüre

Die traditionellen Formulierungen und die Systematisierung des Lojong sind etwas eigenwillig. Einige Merksätze sind *direkte Handlungs- oder Meditationsanweisungen*, andere fassen eine ganze Reihe von Praktiken zusammen. Für den folgenden Text wurden *alle Merksätze als konkrete Anweisungen* für die Meditation oder für den Alltag formuliert. Die *traditionellen Merksätze sind fett und kursiv gesetzt und nummeriert*. Neuformulierte *Unterteilungen* sind mit mit a, b, c gekennzeichnet. Im Anschluss folgen Übersetzungsvarianten und Übungsvorschläge. Sie orientieren sich an den angegebenen Kommentaren. *Leseempfehlungen folgen am Schluss.*

Die 59 Merksätze

I. Die Vorbereitenden Übungen (Merksatz 1)

(1) Übe dich zuerst in den Vorbereitungen.

Vier Einsichten motivieren uns, unser Leben auf Dharma auszurichten: Ein Leben als Mensch ist kostbar. Tod ist sicher. Handeln hat Folgen. Leiden tut weh.

1a. Ein Leben als Mensch ist kostbar.

Ein menschliches Leben mit acht Arten von Freiheit und zehn Arten von Reichtum ist kostbar, denn

- Es ist **selten** im Vergleich mit anderen Daseinsbereichen
- Es ist **schwer zu erlangen**, denn seine Ursachen sind ethisches Verhalten und der Wunsch danach
- Wir können unendlich **viel damit anfangen** und Glück in diesem und im nächsten Leben, Befreiung und volles Erwachen erreichen.

Übung: Was finde ich kostbar an meinem Leben?

Was funktioniert gut? Welche guten Bedingungen sind vorhanden?

Übung: Was will ich mit dem Rest meines Lebens, das heute beginnt, anfangen? Was will ich noch erreichen?

Was traue ich mir zu? Wie kann ich meine Möglichkeiten am besten nutzen?

Übung: Acht Freiheiten und zehn Reichtümer.

Wir überprüfen unser Leben anhand der von achtzehn Faktoren.

Sinn der Übung ist nicht, uns über andere, denen es schlechter geht, zu erheben, sondern unsere günstigen Bedingungen nicht für selbstverständlich zu halten und ihren Wert zu erkennen.

Die acht Arten von Freiheit

Dharma-Übende sind frei von **acht ungünstigen Bedingungen** und wir können und darüber freuen, dass wir frei sind vom Leid der **vier** Arten **nichtmenschlicher Wesen**:

1. Höllenwesen: Schmerz, Angst, Paranoia
2. Hungergeister: unersättliche Gier, nichts genießen können
3. Tiere: Dumpfheit, Zwänge, Angst, Abhängigkeit
4. Götter: Sinnes-, Meditations- und neidische Götter

Dharma-Übende sind frei von **vier** ungünstigen Bedingungen eines Lebens **als Menschen**, die eine Dharma-Praxis verhindern:

5. als Barbaren in einem Land ohne geistige Werte
6. mit schweren geistigen und körperlichen Behinderungen, die die Praxis des Dharma verhindern
7. mit völlig falschen Ansichten (über Karma und Erwachen)
8. in Zeiten ohne das Erscheinen eines Buddha

Die zehn Arten von Reichtum

Es gibt **zehn günstige Bedingungen** für die Dharma-Praxis. Wir können überprüfen, welche dieser zehn Bedingungen in unserem Leben vorhanden sind und uns darüber freuen. Die fünf ersten sind individuell, die nächsten fünf teilen wir mit anderen Menschen:

1. ein Leben als Mensch, 2. in einem zentralen Land, 3 mit intakten Sinnen, 4. mit einer ethischen Grundhaltung, frei von den fünf schrecklichen Taten: einen Buddha verwunden, einen Arhat, Mutter oder Vater töten, die Sangha spalten, 5. mit Vertrauen in Dharma.
6. in einem Zeitalter, in dem ein Buddha erschienen ist
7. Dieser Buddha hat gelehrt.
8. Seine Lehren sind heute noch zugänglich.
9. Sie werden auch geübt und gelehrt.
10. Es gibt günstige Umstände für die Praxis:
Unterstützung, Orte, Menschen, Gelegenheiten.

1b. Vergänglichkeit und Tod: Dieses Leben als Mensch ist unbeständig, und der Tod kommt sicher.

Weil der Tod **sicher** ist, üben wir Dharma.

Weil sein **Zeitpunkt aber ungewiß** ist, üben wir heute.

Weil im Tod **nichts hilft außer Dharma**, setzen wir es an die erste Stelle.

Übung: Welche Erfahrungen habe ich mit Tod gemacht?

Wie reagieren die Menschen um mich herum auf Tod und Sterben?

Was habe ich bislang vom Sterben anderer gelernt?

Übung: Was würde ich in meinem Leben ändern, wenn ich wüßte, ich muß in zwanzig oder zehn, in fünf oder zwei Jahren, Monaten oder Wochen, Tage, Stunden oder Sekunden sterben?

Übung: Die neunfältige Todesmeditation

Drei Wurzeln, neun Begründungen, drei Entschlüsse:

Tod ist **sicher**, deshalb **üben wir Dharma**.

- Alle Wesen müssen einmal sterben
- Jede Sekunde bringt uns dem Tod näher
- Wir sterben, auch wenn wir nicht genug geübt haben.

Sein Zeitpunkt ist **ungewiß**, deshalb **üben wir heute**.

- Wir haben keine festgelegte Lebensspanne
- Es gibt mehr Gründe zum Sterben als zum Leben.
- Der menschliche Körper ist sehr anfällig.

Nichts hilft uns gut zu sterben **außer** Einsichten aus der Übung des **Dharma**, deshalb ist das **das wichtigste** im Leben.

- Besitz hilft nicht.
- Menschen helfen nicht
- Unser Körper hilft nicht.

**1c. Karma: Ich achte auf mein Handeln, schaffe
Ursachen für Glück und vermeide Ursachen für Leid.**

Ich achte auf meine **Absichten und Einstellungen** beim Handeln und auf seine **Folgen, Glück oder Leid**, für mich und andere.

Ich achte auf meine **Absichten** beim Tun und bemühe mich, weniger aus Anhaftung, Abneigung, Gleichgültigkeit, Unklarheit und Sturheit zu handeln und mehr Großzügigkeit, Zuneigung und Klarheit zu entwickeln.

Übung: Die zehn ethischen Richtlinien

Ich bemühe mich, **zehn unheilsamen** Handlungen zu vermeiden und **zehn heilsame** Handlungen zu üben:

1. Nicht töten, sondern Leben schützen.
2. Nicht stehlen, sondern großzügig geben.
3. Nicht durch Sexualität verletzen, sondern Menschen und Beziehungen achten und schützen.
4. Nicht lügen, sondern die Wahrheit sagen.
5. Nicht verleumden, sondern für Harmonie sorgen.
6. Nicht durch Worte verletzen, sondern heilen.
7. Nicht sinnlos schwätzen, sondern sinnvoll reden.
8. Nicht Habgier, sondern Entsagung üben.
9. Nicht Übelwollen, sondern Liebe entwickeln.
10. Nicht Verwirrung, sondern Weisheit stärken.

Übung: Die fünf ethischen Richtlinien:

Ich bemühe mich, **unheilsames** Verhalten zu vermeiden und stattdessen **heilsames** Verhalten einzuüben. Nichtordinierten oder Laien werden fünf Silas empfohlen:

- 1-4 entsprechen den o.g. Richtlinien
5. den Geist nicht durch Drogen und Alkohol trüben, sondern durch Meditation läutern.

Übung: Innen und Außen

Äußere Bedingungen sind **Aufhänger** und Auslöser für Gefühle. **Innere** Ursachen - die aktuelle **Stimmung** und der (karmische) **Hintergrund** - bestimmen in erster Linie unsere Erfahrungen und Gefühle. So kann Sonnenschein nur dann angenehme Gefühle auslösen, wenn wir gerade einigermaßen guter Dinge sind und wir Sonnenschein mögen.

Wir können angenehme und unangenehme Situationen der letzten Tage erinnern und auf das Zusammenwirken von äußeren Bedingungen und inneren Ursachen überprüfen.

Übung: Neigung und Erfahrung

Vollständiges Handeln zieht vier Arten von Folgen nach sich: den **Bereich** der Wiedergeburt, die **Bedingungen** in diesem Bereich, **Neigung und Erfahrung**.

Lügen beispielsweise reift in der **Neigung, wieder zu lügen** und in der **Erfahrung** des **Belogenwerdens**. Wir können angenehme und unangenehme Erfahrungen der letzten Tage untersuchen auf das Handeln, das ihnen möglicherweise zugrunde liegt.

1d. Leiden: Es gibt direktes Leiden, das Leiden der Veränderung und das allesdurchdringende Leiden.

Es gibt **direktes Leiden** von Körper und Geist.

Es gibt das **Leiden der Veränderung**: Angenehme Gefühle dauern nicht an. Sie schlagen schnell um in direktes Leiden. Sie sind letztlich nur ein Nachlassen von Leiden.

Es gibt das **allesdurchdringende Leiden** an dualistischer Wahrnehmung, das Wissen, dass ich nie sicher vor Leiden bin.

Übung: Wir erinnern **direktes** körperliches und geistiges Leiden der letzten Tage.

Übung: Wir erinnern **angenehme Gefühle** der letzten Tage und prüfen nach, ob es sich dabei um eine Nachlassen von unangenehmen Gefühlen handelte und wie und wann sie in unangenehme Gefühle umschlugen, weil wir an ihnen festhielten, mehr davon wollten oder Angst oder Bedauern verspürten, dass sie wieder aufhören.

Übung: Wir denken an das Leid der Wesen in den **sechs Daseinsbereichen**: Höllenwesen, Hungergeister, Tiere, Menschen, Sinnes- und Meditationsgötter, neidische Götter.

Übung: Die **acht Arten des Leidens** der Menschen:

- 1-4: Geburt, Altern, Krankheit, Sterben
5. Verlieren, was man liebt
6. Nicht bekommen, was man will
7. Bekommen, was man nicht will
8. Nie sicher sein vor Leid

Übung: Die **sechs Arten des Leidens** aller Wesen:

1. Es gibt keine echte Sicherheit.
2. Nichts stellt uns wirklich zufrieden.
3. Wir müssen immer wieder unseren Körper zurücklassen.
4. Wir werden immer wieder geboren
5. Unser Status verändert sich ständig. Es geht auf und ab.
6. Wir sind in allen existentiellen Erfahrungen allein.

Guru-Yoga

Die Kommentare empfehlen an dieser Stelle eine Übung des Guru-Yoga. Damit stärken wir das Vertrauen in unsere innere Weisheit und fassen Mut zur Praxis. Wir können beispielsweise die Übung mit der oder dem inneren Buddha durchführen (Vgl. Den Tiger zähmen, S.139ff.). Hier folgt eine kurze Praxis der Grünen Tara (Vgl. Heft Tara Praxis)

Kurze Übung der Grünen Tara

Visualisierung: Vor dir im Raum erscheint die grüne Lichtgestalt von Arya Tara. Um dich herum sind alle Lebewesen versammelt.

Zuflucht: Ich nehme Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha für immer. Möge ich durch diese Übung und alle anderen schnell erwachen, zum Wohle aller Wesen.

Vier unermeßliche Haltungen: Mögen alle Wesen Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut erleben und einander schenken.

Mantra-Rezitation: **Om tare tuttare ture soha**

Visualisierung: Grünes Licht strahlt aus von Arya Tara.

Das grüne Licht und der Mantra-Klang reinigen dich und alle Wesen von Krankheiten, Sorgen und Ängsten und von negativen Gedanken über dich und andere.

Im zweiten Schritt stärkt das grüne Licht alle positiven Kräfte in dir und allen Wesen. Es nährt alle Fähigkeiten, die wir brauchen, um aus allen Umständen das Beste zu machen.

Zum Abschluss sinkt das grüne Licht in dein Herz und das Herz aller Wesen und stärkt alle guten Eigenschaften, insbesondere Liebe, Kraft und Weisheit.

Widmung: Mögen durch die gute Energie der Übung alle Wesen schnell erwachen.

II. Schulung in Bodhicitta (Merksätze 2-10)

a. Merksätze 2-6: Schulung in absolutem Bodhicitta

Durch Einsicht in Leerheit schulen wir die Paramita der Großzügigkeit (*dana-praramita*). Wir geben unser Territorium völlig auf und öffnen uns für alle Lebewesen.

Die Merksätze (2) - (5) sind Anweisungen für die systematische Übung. Merksatz (6) ist eine Anweisung für den Alltag.

(2) Betrachte alle Erscheinungen wie einen Traum.

Alle Erscheinungen sind nur Manifestationen unseres verwirrten Geistes. Betrachte die Welt so.

Jede Situation ist eine vorüberziehende Erinnerung.

Gedanken sind wie Seifenblasen. Benenne sie sanft.

Alles, was wir erleben, sind lediglich Erfahrungen.

Verbinde dich mit der Offenheit des Geistes.

Niemand ist in Ordnung, und allen geht es gut.

Jede Person ist ein wandelnder Widerspruch.

Vor allem, wenn sie den Mund öffnet.

Übung: Die Welt ist Wahrnehmung, ist Erfahrung. Alles, was wir von der Welt wissen, ist über Wahrnehmungen vermittelt, sei es über die Sinne oder das Denken. Es gibt keine objektive Welt, unabhängig von unserer Haltung.

(3) Untersuche das Wesen des ungeborenen Gewahrseins.

Erforsche die Natur des ungeborenen Bewußtseins.
Geist hat weder Farbe noch Form, weder Ursprung noch Ende.
Es gibt keinen Geist, der Erfahrungen macht, nur Erfahrungen.
Der dicke Panzer des Ich besteht nur aus Gedanken.
Einsicht in die Leerheit des Ich
zieht uns den Boden unter den Füßen weg.
Lass Gedanken los. Dann sind sie kein Problem mehr.
Lass alle Glaubenssysteme los.

Übung: Woher kommen die Gedanken, wo bleiben sie, und wohin gehen sie wieder, wenn sie verschwinden?

Übung: Suche nach Ursprung, Ort und Richtung des Geistes.

Übung: Untersuche den Geist in Ruhe und Bewegung. Sind der Geist in Ruhe und der Geist in Bewegung und die Bewußtheit darüber gleich oder verschieden?

(4) Lass das Gegengift sich selbst befreien.

Selbst das Heilmittel ist frei - lasse es sich in sich selbst auflösen.
Lass selbst Leerheit los. Und auch Offenheit und Raum.
An Leerheit festhalten schadet mehr, als an Erscheinungen klammern.

Übung: Schau wie ein Kind, offen und staunend.

Übung: Erfahrungen sind letztlich unbegreiflich.
Leben ist ein Wunder. Ruhe in diesem Wissen.

(5) Ruhe im Wesen von Alaya, der Essenz.

Übung: Ruhe in einsgerichteter Klarheit und reiner Einfachheit. Folge keinem Gedanken.

Übung: Spüre die Offenheit, Klarheit und Feinfühligkeit der Natur deines Geistes und ruhe darin.

Übung: Ruhe in der Ebene von Alaya, die dir im Augenblick zugänglich ist.

(6) In der Zeit nach der Meditation, sei ein Kind der Illusion.

Alle Phänomene erscheinen zwar, sind aber nichts als Schein.

Es gibt keine Probleme, also lass los.

Übung: Erkenne, wie und was du ständig auf andere projizierst und wie du dich mit deinen Emotionen aufblähst und wichtig machst.

Übung: Sieh alles als Traum und dich selbst als Illusion.
Wisse: Du bist *wie* ein Traum.

Übung: Sieh dich als Schauspieler in einem Stück.
Wisse: Du lebst *in* einem Traum.

Übung: Du spielst eine Rolle in einem Stück, das du selbst geschrieben und in dem du alle Rollen besetzt hast.
Wisse: Du *erzeugst* den Traum.

b. Merksätze 7-10: Schulung in relativem Bodhicitta

Wir streben Erleuchtung zum Wohle aller Wesen an. Damit schulen wir die Paramita des ethischen Verhaltens (*sila-paramita*). Zuerst üben wir uns darin, andern nicht zu schaden und dann ihnen Gutes zu tun. Wir üben Offenheit und Großzügigkeit, ohne Dank zu erwarten.

Merksatz (7) ist eine Anweisung für die systematische Übung im Sitzen. Merksätze (8) - (10) beschreiben die Übung im Alltag.

Die Essenz dieser Schulung ist **Tonglen, das Abnehmen von Leid und Geben von Glück**. Durch Lojong-Übungen schulen wir die **Logik des Großen Herzens**. Als Vorbereitung üben wir Guru-Yoga und meditieren über Liebe und Mitgefühl. Wir beginnen mit geliebten Menschen, üben dann mit Bekannten, Unbekannten und Feinden und schließlich mit allen Lebewesen. Es gibt unterschiedliche Arten und Weisen, sich Tonglen anzunähern und es zu üben. Wir können folgenden Methoden ausprobieren und schauen, was gut funktioniert.

***(7) Nehmen und Geben sollten im Wechsel geübt werden.
Diese beiden sollten den Atem begleiten.***

Übung: Mit dem Einatmen nehmen wir allen Wesen Leiden ab und mit dem Ausatmen schenken wir ihnen Glück.

Tonglen nach Akong Rinpoche: Wir visualisieren Buddha oder goldenes Licht im Herzen und üben so Tonglen.

Tonglen nach Pema Chödrön: Wir atmen Leid ein als „schwarz, schwer und heiß“ und atmen Glück aus als „weiß, leicht und kühl“.

Tonglen nach Trungpa Rinpoche: Die Aufmerksamkeit liegt ganz bei den anderen und ihrem Leid. Wir denken nicht darüber nach, was in unserem Herzen geschieht. Wir freuen uns einfach darüber, dass wir Leiden abnehmen und Glück schenken können.

Tonglen nach Thubten Zopa Rinpoche: Wir visualisieren unsere Selbstsucht - unsere Ichvorstellung und das Festhalten daran - als schwarzen Klumpen oder schwarzes Licht im Herzen. Wir atmen Leid und Negatives als schwarzen Rauch und Teer ein. Das Leid läßt unsere Ich- oder Selbstsucht explodieren, und unsere innere Weisheit wird freigesetzt. Dann atmen wir alle unsere guten Qualitäten, Glück und Frieden als weißes Mondlicht aus.

(8) Drei Objekte, drei Gifte drei Samen der Tugend.

Nutze die Objekte von Gier, Abneigung und Gleichgültigkeit. Entdecke die drei Gifte in dir selbst.

Wünsche allen Wesen, frei davon zu sein und Samen der Tugend in sich zu säen und zu nähren.

Spüre Gefühle von Gier, Abneigung und Gleichgültigkeit, entdecke den Raum zwischen den Gefühlen und deine Reaktion darauf.

Verwandle Gift in Heilmittel, indem du unheilsame Geisteszustände erkennst und sie als Ausgangspunkt für die Entwicklung von Mitgefühl nimmst.

Versuche nicht, die drei Gifte loszuwerden! Nutze sie! Sonst verlierst du vielleicht deine Neurosen, aber auch deine Ressourcen.

Übung bei Gier: Mögen alle Wesen frei sein von Gier, Anhaftung, Festhalten und Angst. Mögen wir alle Großzügigkeit entwickeln.

Übung bei Abneigung: Mögen alle Wesen frei sein von Abneigung, von aggressiver Abwehr, traurigem Rückzug, von Verdrängen und dem Abblocken von Gefühlen. Mögen wir Liebe und Mitgefühl und Verständnis für alle Wesen entwickeln und mit allen Situationen klug umgehen können.

Übung bei Gleichgültigkeit: Mögen alle Wesen frei sein von Gleichgültigkeit und Dumpfheit und Interesse und Verständnis entwickeln.

Übung: Immer wenn wir die drei Gifte in uns entdecken, üben wir **Tonglen**. Wir atmen das entsprechende Gift aller Wesen ein und schenken ihnen Freiheit davon und die entsprechenden positiven Einstellungen und Fähigkeiten.

(9) Übe mit Merksätzen bei allem, was du tust.

Arbeite stets mit diesen oder anderen passenden Merksätzen aus Shantidevas Eintritt in den Weg zur Erleuchtung oder mit den Acht Versen.

Übung: Denke an deine Lieblingszitate aus den Lehren und an eigene Merksätze.

Übung: Experimentiere mit folgenden Merksätzen:

Karma: Je mehr du etwas tust, desto mehr tust du es.

Nicht-Ich: Es gibt kein Ich, nur Impulse.

Nicht-Ich: Es gibt Nirvana, aber keine, die es erreicht.

Nicht-Ich: Niemand kontrolliert die Show. Nobody at home.

(10) Beginne das Nehmen mit dir selbst.

a. Fang mit deinem eigenen Leiden an.

b. Wann immer du Leiden siehst, nimm es auf dich.

Übung: Tonglen mit eigenem Leiden

Einatmend nehme ich mir das **Leid von jetzt** ab.

Ausatmend schenke ich mir alles Glück der Welt.

Einatmend nehme ich mir das **Leid von gestern** ab.

Ausatmend schenke ich mir alles Glück der Welt.

Einatmend nehme ich mir das **Leid von morgen** ab.

Ausatmend schenke ich mir alles Glück der Welt.

III. Die Verwandlung widriger Umstände in den Pfad des Erwachens.

Damit schulen wir die Paramita der Geduld (*kshanti-paramita*).
Merksätze sind Übungsanleitungen und keine Beschreibungen einer objektiven Wirklichkeit. Lojong geht davon aus, dass die Qualität unserer Erfahrungen durch uns selbst bestimmt wird. Es lehrt uns, **Wirklichkeit klug zu benennen**. Wir üben eine Sicht der Welt ein, die Leiden subjektiv und objektiv verringert.

(11) Wenn die Welt gefüllt ist mit Bösem, verwandle alle Unglücksfälle in den Pfad des Erwachens.

Was auch immer geschieht, mache das beste daraus.
Auch wenn alles schiefgeht, kann man zumindest etwas daraus lernen.
Gerade in schwierigen Zeiten können wir viel lernen.
Schwere Zeiten fördern Einsicht in Leiden und
Mitgefühl für alle Wesen.

(12) Bringe alle Schuldzuweisungen auf einen Punkt.

Gib niemandem - weder dir noch anderen - die Schuld, sonst hört das Leiden nie auf! Schuldzuweisungen stärken den Glauben an eine Instanz innen (ich) oder außen (Welt, andere), die für Leiden verantwortlich ist.

Kommentar: Das bedeutet nicht: Du bist selber schuld, sondern **Anhaften an ein Ich** ist die Wurzel allen Leidens. Erst Identifikation mit Leiden macht es zu **meinem** Leiden. Diese Übung eignet sich im allgemeinen nicht für Menschen mit Identitätsproblemen und **Minderwertigkeitsgefühlen**, sondern für Menschen, die stabil sind, viel

von sich halten und an sich arbeiten wollen und können.

Alles Leid entspringt dem Anhaften an ein Ich.

Je größer die Ich-Anhaftung, desto größer ist die Angst.

Je mehr ich in Begriffen von Ich und Mein denke, desto größer ist die Angst und das Leid.

Denke daran, wie unangenehm es ist, wenn man von anderen die Schuld zugeschoben bekommt.

Gibt man anderen Menschen und äußeren Umständen die Schuld, fühlt man sich als Opfer und leidet noch mehr.

Widerstand vergrößert die Probleme.

Übung: Frage nicht, wer schuld ist, sondern überlege, was du zur **Lösung** eines Problems beitragen kannst.

Übung: Übernimm **Verantwortung** für dein Umgehen mit allen Situationen.

(13) Sei allen dankbar.

Wir können immer allen Wesen dankbar sein, denn

- sie waren in früheren Leben bereits viele Male meine Mutter und haben mir Gutes getan.
- ohne Lebewesen kann ich nichts Heilsames tun.
- Feinde helfen mir, Schwachstellen zu entdecken.
Das kann mich motivieren, Qualitäten zu entwickeln.

Kommentar: Das bedeutet nicht, dass alle Menschen objektiv gut sind. Der Merksatz kann uns aber helfen, aus schwierigen Umständen das Beste zu machen.

***(14) Verwirrung als die vier Kayas sehen, ist der
unübertreffliche Schutz von Shunyata.***

***Die Leerheit der Erscheinungen erkennen ist der Dharmakaya. Ihre
klare Erscheinung ist der Nirmanakaya. Klare Erscheinung in Leer-
heit ist der Sambhogakaya.***

Ihre untrennbare Einheit ist der Svabhavikakaya.

Dharmakaya ist unsere grundlegende **Offenheit**.

Nirmanakaya ist unser grundlegendes **Verständnis** der Dinge, unsere Fähigkeit, mit ihnen **umzugehen**.

Sambhogakaya ist die **Beziehung** zwischen beiden.

Svabhavikakaya ist die **vollständige Erfahrung**.

Dharmakaya: Erfahrung ist **offen und leer**.

Nirmanakaya: Es gibt **Form und Erscheinung**.

Sambhogakaya: Es gibt **Energie, Bewegung, Klarheit**.

Svabhavikakaya: Alle drei sind immer **gleichzeitig** da.

Kein Phänomen besitzt wahre Existenz.

Ruhe in dem, was erscheint, ohne daran zu haften.

Nimm das Leben nicht so schwer! Denn du kannst

in jedem Augenblick aus deinem Drehbuch aussteigen.

Erkenne die Nichtfestigkeit jeder Erfahrung.

Lass los und entdecke den Raum, in dem alles geschieht.

Nichts geschieht wirklich. Es gibt nichts zu beschützen.

Man kann auf nichts den Finger legen.

Alles, was vergeht ist unwirklich: Erfahrungen sind bloß Gedanken.

Kommentar: Wir glauben an die Wirklichkeit negativer Gedanken -

„Das ist schrecklich. Du bist doof. Ich bin ein Nichts“ -, weil wir das

gewohnt sind. Wir glauben nicht an die Wirklichkeit positiver Ge-

danken - „Alle Wesen haben Buddha-Natur. Mögen alle Wesen

glücklich sein“ -, weil wir nicht damit vertraut sind. Da es nichts gibt,

was wir nicht lernen können, ist alles eine Frage der Übung.

Übung: Ärger erscheint, ist aber leer. Ärger und seine Leerheit kommen „in einem Paket“ und sind untrennbar eins.

(15) Vier Übungen sind die beste aller Methoden.

a. Sammle Verdienste an mit Körper, Rede und Geist:

Nimm Zuflucht, bringe Gaben dar und entwickle Bodhicitta.

Öffne dich, sei großzügig und erwarte keinen Dank.

Kommentar: Ursachen für das Erwachen sind die zwei Ansammlungen: Verdienste und Weisheit. **Verdienste** ansammeln heißt heilsam handeln, positive Energie aufbauen, Freude und Offenheit erleben. Heilsames Handeln und positive Gefühle reifen als Buddha-Körper.

Weisheit, die Leerheit versteht, reift als Buddha-Geist. Weisheit allein macht uns nicht zu Buddhas. Nur wenn Weisheit sich in heilsamem Handeln ausdrückt, gibt es Buddhas.

Wunschgebete der Kadampa-Lamas:

Wenn es besser ist krank zu sein, möge ich krank sein.

Wenn es besser ist gesund zu sein, möge ich gesunden.

Wenn es besser ist zu sterben, möge ich sterben.

Wenn es besser ist zu leben, möge ich leben.

Was auch immer geschieht, es ist gut so.

b. Bekenne unheilsame Handlungen und reinige sie mit den vier Kräften:

Bedauern ist die Kraft der Einsicht.

Zuflucht ist die Kraft des Vertrauens..

***Der Entschluss ist die Kraft der Abkehr von Fehlern,
und heilsames Handeln die Kraft der weißen Saat.***

Bedauern: Du hast genug von deinen Neurosen.

Zuflucht: Du bringst deine Neurosen als Gabe dar.

Entschluss: Du entsagst deinen Neurosen.

Weißer Saat: Du handelst im Sinne des Dharma.

Werde dir deiner neurotischen Strukturen bewußt.

Wünsche dir Veränderung und suche Unterstützung.

Nimm sanft aber klar Abstand von negativen Mustern.

Mache dich mit heilsamem Handeln vertraut.

c. Bringe Göttern und Dämonen Gaben dar

Bringe Göttern und Dämonen Gaben dar und bitte diese Plagegeister

(a) alles Unheil auf dir reifen zu lassen oder

(b) dich bei der Praxis nicht zu behindern.

Widerstand stärkt die Dämonen, Akzeptanz löst sie auf.

Übung: Dämonen sind unsere negativen Muster. Wir erkennen sie, agieren sie weder aus noch unterdrücken wir sie, sondern nehmen sie an und arbeiten mit ihnen. Das ist der Weg des Erwachens.

Übung: Dämonen einladen bedeutet, sich vor Schwierigkeiten und Irritationen nicht fürchten, sondern mit ihnen rechnen und sie bewußt und gezielt als Hilfe beim Erwachen nutzen.

d. Bringe Schützern und Dakinis Gaben dar

Wir bitten die Schützer und Dakinis, störende Umstände aufzulösen und förderliche Bedingungen für die Praxis zu schaffen.

Kommentar: Die Schützer sind unsere Weisheitsenergie.
Wenn wir uns auf sie stützen, können wir unseren Fehlern lernen.

Übung: Wir bitten unsere innere Weisheit, uns bei Größenwahn und Arroganz zu warnen und einen Dämpfer zu verpassen.

Übung: Wir sagen kraftvoll „Nein“ zu neurotischen Mustern.

***(16) Was immer dir unerwartet zustößt,
verbinde es mit Meditation.***

Was auch immer geschieht, übe Tonglen.

Kommentar: Geschieht etwas unerwartet, sind wir schockiert. Wir können den Schock für Einsicht in **absolutes Bodhicitta - Leerheit** - nutzen und dann die Erfahrung mit Meditation verbinden und **relatives Bodhicitta - Tonglen** - üben.

Übung: Denke bei heilsamem Tun:
Mögen alle Wesen noch mehr Heilsames tun als ich.

Übung: Denke bei unheilsamem Tun:
Möge das unheilsame Tun aller Wesen in dieser meiner Tat reifen.

IV. Die Anwendung der Übung im Leben und Sterben.

Das sind Anweisungen für unser Leben und für die Zeit des Sterbens. Damit schulen wir die Paramita der Ausdauer (*virya-paramita*). Wir fassen den großen Entschluss, alle Umstände für das **Erzeugen von Bodhicitta** zu nutzen.

Die fünf Kräfte werden in allen Traditionen des Buddhismus gelehrt, das Mahayana und das Vajrayana setzen allerdings etwas andere Akzente als das Theravada. Das Theravada lehrt, dass alle Menschen fünf Fähigkeiten besitzen, die sie durch Übung in Kräfte verwandeln können. Die traditionelle Reihenfolge ist Achtsamkeit, Energie und Sammlung, Vertrauen oder Hingabe und Weisheit (*smṛti, virya, samadhi, sraddha, prajna*). Achtsamkeit gilt als die Königin aller guten Fähigkeiten. Mit ihrer Hilfe können wir Energie und Sammlung ins Gleichgewicht bringen und ebenso Vertrauen und Einsicht.

(17) Die Zusammenfassung der wesentlichen Unterweisungen: Übe die Fünf Kräfte.

***Virya-Energie, Freude am Heilsamen, ist die Kraft des Antriebs:
Möge ich stets die zwei Bodhicittas üben.***

Ich fasse den Entschluss, mich allem zu öffnen und keinen Widerstand zu leisten.

Ich verliebe verlieben mich in Bodhicitta und werde eins damit.

Die Praxis von Bodhicitta sorgt für gute Laune.

Heute ist ein guter Tag zum Leben und zum Sterben.

***Smṛti- Achtsamkeit oder Erinnerung ist die Kraft der Gewöhnung:
Ich will aktiv die zwei Bodhicittas üben.***

Ich will jede Gelegenheit nutzen, Bodhicitta zu üben.
Alle Lehren handeln von mir selbst. Dharma beschreibt mein Leben.
Ich erkenne meinen Geist, denke an Bodhicitta und ruhe darin.
Dharma ist mein Zuhause.

Samadhi-Sammlung (hier: völlige Ausrichtung auf Bodhicitta) ist die Kraft der heilsamen Saat: Mit Körper, Rede und Geist will ich stets heilsam handeln und Bodhicitta üben.

Ich will unentwegt Verdienste anhäufen und Bodhicitta üben.
Ich lasse mich völlig in Bodhicitta fallen.
Bei allem, was ich tue, ruhe ich in Bodhicitta.
Ich nehme keinen Urlaub von Bodhicitta.

Prajna-Weisheits-Bedauern ist die Kraft der Zurückweisung: Unheilsame Gedanken will ich, durch Einsicht in Leerheit, stets zurückweisen.

Ich habe genug von den Spielen des Ich.
Ich begreife, wie viel Leid durch Ichsucht entsteht.
Ich nehme Ferien vom Ich.
Ich genieße nicht-egozentrische Momente.
Ich lehre mich selbst Dharma, statt egozentrisch zu handeln.
Ich höre auf festzuhalten und mich zu identifizieren.

Sraddha-Vertrauen oder Hingabe ist die Kraft des Wünschens und Strebens: Alle Verdienste widme ich dem vollständigen Erwachen aller Wesen.

Hoffentlich werde ich immer klarer, weiser, mitfühlender
und offener.
Ich ruhe voller Vertrauen in der leeren und klaren Natur des Geistes.
Ich vertraue auf die heilende Kraft von Bodhicitta.
Mögen alle meine Erfahrungen mir helfen, meinen Geist in Offenheit
ruhen zu lassen und mein Herz für alle Wesen zu öffnen.

(18) Die Mahayana-Unterweisungen für den Augenblick des Todes sind die Fünf Kräfte. Wichtig ist, wie du dich verhältst.

Samadhi-Sammlung und Ausrichtung ist die Kraft der heilsamen Saat: Ich schenke alle Besitztümer ohne Anhaftung, Festhalten und Sorge den Drei Juwelen und guten Menschen.

Sraddha-Hingabe ist die Kraft des Wünschens und Strebens: Ich richte mich beim Sterben ganz auf Erwachen aus.

Je nach Vermögen

- heiße ich den Tod mit Freude willkommen
- vertraue ich darauf, dass ich gut sterben kann.
- bedaure ich nichts.

Prajna-Weisheits-Bedauern ist die Kraft der Zurückweisung aus Einsicht: Ich weise alle Gedanken an ein Ich zurück.

Virya-Energie ist die Kraft des Antriebs: Niemals werde ich mich von den zwei Arten von Bodhicitta trennen.

Smriti-Achtsamkeit ist die Kraft der Gewöhnung: Ich halte die zwei Bodhicittas klar im Geist und nutze alle Schwierigkeiten, um die zwei Bodhicittas zu entwickeln.

Ich versinke in Bodhicitta (samadhi).

Ich vertraue im Sterben auf Bodhicitta (sraddha).

Ich lasse alles Festhalten los (prajna).

Ich gebe aus großer Liebe und Freude Bodhicitta nie auf (virya).

Ich erkenne meinen Geist, denke an Bodhicitta
und ruhe darin (smrti).

V. Die Einschätzung der Übung.

Der fünfte Abschnitt lehrt die Kriterien zur Beurteilung unserer **Fortschritte** auf dem Weg der Herzensschulung. Damit schulen wir die Paramita der Sammlung (*samadhi-paramita*). Achtsamkeit und Gewahrsein schützen uns vor der Kraft der Verblendungen (*klesha*).

(19) Alle Unterweisungen des Buddha stimmen in einem Punkt überein.

Alles Dharma dient nur einem einzigen Ziel:

die Anhaftung an die Ichvorstellung loszulassen.

Wird die Anhaftung an das Ich weniger, wirkt die Dharma-Praxis.

Lerne deine Ichvorstellungen kennen, agiere sie nicht aus und unterdrücke sie nicht. Arbeite mit ihnen.

Akzeptiere, dass niemand nach deiner Pfeife tanzt. Die Welt ist so, wie sie ist, und nicht so, wie du sie gerne hättest.

Je weniger Ichanhaftung es gibt, desto weniger Angst ist da.

Wir öffnen die Tür unseres Herzens nach und nach und schließen sie, bei Bedarf, wieder für eine Weile.

(20) Halte dich an den wichtigeren der beiden Zeugen

Nimm nicht die anderen zu Zeugen deines Verhaltens, sondern deinen eigenen Geist.

Du tust in jeder Situation dein bestes. Schäme dich daher nicht, wenn du nicht perfekt handelst.

Bleibe dir selbst treu.

Kümmere dich nicht in erster Linie darum, wie andere dich beurteilen. Du weißt selbst am besten, wo du stehst.

Höre dir ihre Kritik aber genau an.

Lehne dich nicht ab, wenn du Fehler machst oder selbstgesteckte Ziele nicht erreichst.

(21) Sei immer froh.

Wenn deine Grundstimmung gut ist, funktioniert die
Herzessschulung richtig.

Lebe ohne Furcht und Verzweiflung, nimm alle Schwierigkeiten als
Hilfsmittel der Geistesübung und freue dich über alle Chancen,
etwas zu lernen.

Strenge dich nicht zu sehr an.

Lege keinen übertriebenen Eifer an den Tag.

No big deal. Mache kein Theater.

No expectations. Hege keine übertriebenen Erwartungen.

Halte Augen und Ohren offen. Sei einfach da.

Entwickle Interesse. Interesse weckt Heiterkeit.

Wenn man alle Stimmungen für die Übung nutzen kann,
ist man immer froh.

Entspanne dich. Lass los. Du bist gut genug.

Relax. Let go. Good enough!

(22) Wenn du üben kannst, auch wenn du abgelenkt bist, bist du gut geübt.

Wie eine geübte Reiterin nicht vom Pferd fällt, so lassen wir uns von
schwierigen Bedingungen nicht irritieren.

Wir üben so wie Kinder laufen lernen: Wenn wir stolpern, fangen
wir uns wieder und gehen weiter.

Bei Fehlschlägen machen wir kein Theater, sondern lernen daraus.

Wir erhalten immer genau die Lehren, die wir noch nicht begriffen
haben. Der Lehrplan des Lebens ist eine Veranstaltung der
Erwachsenenbildung.

Die beiden Arten von Bodhicitta erscheinen jederzeit, bei Freund
und Feind, bei Glück und Leid.

VI. Die Übungen der Herzensschulung.

Dieser Abschnitt beschreibt, was wir nicht tun sollen. Damit schulen wir die Paramita der Weisheit (*prajna-paramita*).

Die meisten Merksätze in diesem Abschnitt sind **negativ** formuliert. Sie beschreiben Verhaltensweisen, die zu Leiden führen und die wir lassen sollten. Einige sind **positiv** formuliert. Sie enthalten Vorschläge, wie wir unheilsame Neigungen abbauen können.

(23) Halte dich immer an die drei Grundprinzipien.

Vernachlässige nie die drei Grundprinzipien:

Gelübde beachten, bescheiden sein und beständig üben.

a. Beachte immer die drei Arten von Gelübden der individuellen Befreiung, der Bodhisattvas und des Tantra.

Folge äußerlich den Silas, lass dich im Herzen von Bodhicitta leiten und übe im Geheimen Tantra.

Nimm Zuflucht, beachte die ethischen Regeln, entwickle Bodhicitta und betrachte alle Wesen als Buddhas.

b. Benimm dich nicht ungehörig:

Prahle nicht mit deiner Übung.

c. Verhalte dich nicht einseitig.

Sei nicht nur geduldig unter guten Umständen und bei netten Leuten, sondern auch mit schwierigen Menschen und wenn es dir schlecht geht. Übe in guten und schlechten Zeiten gleichermaßen. Arbeite mit deinen Alltagserfahrungen.

Tanze mit Freude und Schmerz.

Erleben wir Leid, wünschen wir allen Wesen Freisein von Leiden.
Erleben wir Freude, teilen wir sie mit anderen.
Erleben wir Leid, atmen wir ein. Erleben wir Freude, atmen wir aus.

(24) Ändere deine Haltung, doch bleibe natürlich.

Übe unauffällig aber stetig. Rede nicht über deine Fortschritte,
sondern lebe sie.
Ändere deine Einstellung und entspanne dich.

(25) Sprich nicht über verletzte Gliedmaßen.

Sprich nicht über die Schwächen von anderen, sondern überlege,
wie
du ihre Stärken fördern kannst.
Halte dich nicht mit den Schwächen anderer auf.
Damit stabilisierst du dich nur scheinbar.
Sprich fröhlich und freundlich über angenehme Dinge.

(26) Denk nicht über andere nach.

Sieh´ nicht nur die Schwächen der anderen, sondern ihre Stärken.
Wir sehen in anderen die Fehler, die wir selbst auch haben.
Wer über andere schimpft, schimpft nur über sich selbst.
Kümmere dich nicht um den Splitter im Augen der anderen, sondern
um den Balken im eigenen Auge.
Freue dich über die guten Handlungen der anderen.

(27) Arbeite am größten der störenden Gefühle zuerst.

Übung: Störende Gefühle erkennen, annehmen, spüren und loslassen, und sei es nur für kurze Zeit.

(28) Gib jede Hoffnung auf Resultate auf.

Gib jede Hoffnung auf Belohnung auf.

Hoffe weder auf Ruhm, Achtung, Glück und Zufriedenheit in diesem Leben, noch auf Glück im nächsten oder Nirvana für dich allein.

Solange wir auf Erfolg - Gewinn, Status, Zuwendung oder angenehme Gefühle - bei der Übung hoffen und Mißerfolg – Verlust von Dingen und Status, Ablehnung und unangenehme Gefühle - ablehnen, bleibt unser Üben weltlich. Wir sind in die acht weltlichen Belange verstrickt und handeln mit Dharma.

Wirksame Dharma-Praxis beginnt mit der Widmung aller Verdienste für das nächste Leben.

Glaube nicht, die Gegenwart sei nicht gut genug.

Wünsche dir nicht, anders zu sein, als du bist. Das bringt nur Leiden.

Tu dein Bestes und überlasse dem Karma die Folgen.

Eines ist sicher: Die Rechnung geht nie auf!

(29) Verzichte auf giftige Nahrung.

Heilsames Handeln, das auf Anhaften an eine konkrete Realität oder an ein Ich beruht, ist Gift. Wisse um die illusionsgleiche Natur der Erscheinungen.

Hüte dich vor spirituellem Materialismus.

(30) Sei nicht nachtragend.

Hilf auch den Menschen, die dir geschadet haben.

Vergelte nicht gleiches mit gleichem.

Sei nicht so vorhersagbar in deinem Verhalten.

Reagiere nicht immer gleich auf Glück und Leid.

(31) Rede nicht schlecht über andere.

Gib scharfe Worte nicht zurück.
Zahle anderen ihr verletzendes Verhalten nicht heim.
Sprich auch gut über die, die dich verletzt haben.
Mache andere nicht schlecht, nur damit du gut dastehst.

(32) Lauere nicht im Hinterhalt.

Sei nicht rachsüchtig und hinterhältig.
Warte nicht auf den geeigneten Zeitpunkt, um Verletzungen heimzuzahlen.

(33) Treibe die Dinge nicht schmerzhaft auf die Spitze.

Verletzte niemanden, auch nicht durch ironische Worte oder schädliche Mantras.
Demütige andere nicht, sondern mache ihnen Mut.
Mißbrauche deine Macht nicht, um andere zu verletzen.

(34) Belade ein Pony nicht mit der Last eines Pferdes.

Gib den schwarzen Peter nicht weiter.
Bürde anderen nicht deine unangenehmen Arbeiten auf.
Überfordere andere nicht mit Arbeit.

(35) Versuche nicht die Schnellste zu sein.

Versuche nicht immer zu gewinnen.
Vergleiche dich nicht ständig mit anderen.
Es geht nicht um Anerkennung, Besitz oder Ansehen.
Zeitdruck entsteht durch innere Unruhe, durch unrealistische Erwartungen und weil wir uns mit anderen vergleichen.

Übung: Erwartungen sind auch bloß Gedanken.

(36) Handle nicht mit Hintergedanken.

Falle nicht in magische Praktiken zurück: Übe nicht mit Hoffnung auf weltlichen Gewinn oder Erfolg.

Hüte dich vor drei falschen Einstellungen:

Falscher Sicht: Ewigkeitsdenken und Nihilismus.

Falscher Meditation: dem Streben nach erhabenen Zuständen.

Falschem Dharma, das Ethik oder rechte Sicht vernachlässigt.

Hänge nicht am eigenen System.

Lehne Menschen, die anders üben, nicht ab.

Verlasse dich nicht auf die **Person**, sondern auf das, was sie lehrt.

Verlasse dich nicht auf die **Worte**, sondern auf die **Bedeutung**. Ver-

lasse dich nicht auf die gewöhnliche Bedeutung, sondern auf den **letztendlichen Sinn**.

(37) Mache Götter nicht zu Dämonen.

Hüte dich davor, durch die Übung steif und stolz zu werden. Rechte Übung macht dich flexibler.

Mißbrauche die Lehren nicht zur Selbstbestätigung.

Benutze Dharma nicht, um dich von anderen abzuschotten.

Wir üben nicht, um uns als Helden zu fühlen.

(38) Strebe nicht den Schmerz anderer als Teil deines eigenen Glücks an.

Denke nie: Wie schön wäre es, wenn alle meine Feinde tot wären.

Bau dein Glück nicht auf dem Leid anderer auf.

Nimm für dein Glück nicht anderer Leute Leid in Kauf.

Wünsche unangenehmen Menschen nichts Schlechtes.

Hänge dein Leid nicht an die große Glocke.

Sei nicht schadenfroh. Spotte nicht. Wisse: Alle Witze und Comics sind aus demselben Stoff gemacht.

VII. Die Richtlinien der Herzensschulung.

Das sind Dinge, die wir tun sollten. Damit schulen wir unser Verhalten **außerhalb der Meditation**.

(39) Unternimm jede Handlung mit nur einer Absicht.

Hab mit allem, was du tust, das Wohl aller Wesen im Sinn.

Es gibt nur eine Art, aktiv zu meditieren: Sei immer bestrebt, anderen zu helfen.

(40) Alles Falsche wird durch eines berichtigt.

Nutze Schwierigkeiten. Entwickle Mitgefühl für alle Wesen.

Verändere alles Schlechte durch eine Absicht.

Die rechte Analyse von Schwierigkeiten und Verletzungen weckt Mitgefühl: Alle haben die gleichen Probleme wie ich. Ihnen gilt mein Mitgefühl.

(41) Am Anfang und Ende sind zwei Dinge zu tun.

Am Morgen entwickle beide Arten von Bodhicitta.

Am Abend überprüfe dein Tun, reinige Unheilsames und widme das Heilsame.

(42) Was auch immer geschieht, Angenehmes oder Unangenehmes, sei geduldig.

Nimm Probleme und Leiden als **Reifen von Karma** an.

Nutze Glück und Reichtum, um **Gutes zu tun**. Wünsche allen Wesen Freisein von Leid und ein Leben im Glück.

(43) Achte auf zwei Dinge, auch bei Lebensgefahr.

Auf die allgemeinen Gebote des Dharma - die drei Arten von Gelübden - und die Verpflichtungen der Herzensschulung.

(44) Übe die drei schwierigen Dinge.

Erkennen, überwinden und vollständig beseitigen.

Erkenne störende Gefühle.

Überwinde störende Gefühle durch entsprechende Methoden. **Beseitige** alle störenden Gefühle vollständig, und zwar durch den Entschluss, sie nie wieder aufkommen zu lassen.

Kommentar: Erkenne störende Gefühle, sobald sie auftauchen.

Überwinde sie zumindest zeitweilig, indem du beispielsweise etwas anderes tust. Beseitige sie völlig durch Einsicht in Leerheit.

(45) Gewinne die drei wesentlichen Hilfsquellen.

Eine Lehrerin, eine Praxis und gute Umstände.

Eine gute **Lehrerin**, die dich inspiriert und die du achtest.

Eine **Praxis**, die du verstehst und auch durchführen kannst.

Gute **materielle Bedingungen**: Dein kostbares menschliches Leben.

(46) Lass drei Dinge nie schwächer werden.

Vertrauen und Hingabe an die Lehrerin, denn alle guten Qualitäten des Mahayana-Dharma hängen davon ab.

Die Freude an der Meditation der Herzensschulung, denn sie ist das Herzstück des Mahayana.

Das gewissenhafte Einhalten der Gelübde.

Kommentar: Die Lehrerin (*kalyanamitri*) ist die ultimative Nerven-säge, die uns **aufmuntert**, wenn wir niedergeschlagen sind und uns **auf den Boden holt**, wenn wir abheben. Sie spiegelt unsere guten und schlechten Seiten und hält zu uns in guten wie in schlechten Tagen.

Es gibt keinen Ort, an dem wir uns verstecken könnten.
Was auch geschieht, sei dankbar für dein ganzes Leben.

(47) Verbinde drei Dinge untrennbar.

Verbinde Körper, Rede und Geist mit heilsamen Handlungen.

Übe immer Tonglen. Tausche dich immer mit anderen aus.

(48) Übe dich ohne Vorurteil in allen Bereichen. Übe immer mit Nachdruck und von ganzem Herzen.

Wende die Herzensschulung auf alle und alles an: auf **angenehme und unangenehme** Menschen und Umstände, auf alle Lebewesen und auf die vier Elemente.

Übe unter allen Bedingungen, immer und überall. Lippenbekenntnisse nützen nichts und niemandem.
Schau dir alles, was du tust, genau an.

(49) Meditiere immer über das, was Abwehr erzeugt.

Übe besonders mit schwierigen Menschen und Umständen.
Lebe deine Abwehr nicht aus, insbesondere nicht deiner Lehrerin und deinen Eltern gegenüber.
Habe keine Angst vor anderen.

(50) Lasse dich nicht von äußeren Bedingungen beeinflussen.

Verschiebe die Übung nicht auf bessere Zeiten.

Übe immer und überall.

Wenn es gut läuft, atme es aus. Wenn es schlecht läuft, atme es ein.

Wenn du alle Umstände für die Übung nutzen kannst,
ist das Leben halb so schlimm.

(51) Übe dich jetzt in den wichtigen Dingen.

Nutze deine kostbare menschliche Existenz.

Übe die sieben wichtigen Dinge:

Das **nächste** Leben ist wichtiger als **dieses** Lebens.

Befreiung ist wichtiger als **Samsara**.

Das Wohlergehen **anderer** ist wichtiger als das **eigene** Wohlergehen.

Dharma **üben** ist wichtiger als Dharma **lehren**.

Bodhicitta üben ist wichtiger als jede **andere** Praxis.

Meditation nach **Anweisung** der oder des **Lama** ist wichtiger
als nach **Texten**.

Sitzmeditation ist wichtiger als andere Aktivitäten.

(52) Vermeide Fehlinterpretationen.

Vermeide sechs Fehler: falsche Geduld, falsche Neigung, falsche Freude über weltliches Glück, falsches Mitgefühl, falsche Fürsorge, falsche Freude über das Leid anderer.

Habe **Geduld** mit den Schwierigkeiten der **Dharma-Praxis** und nicht mit weltlichen Problemen.

Entwickle die **Neigung, Dharma** zu üben und nicht weltlichen Schätzen nachzujagen.

Freue dich an der **Dharma-Praxis** - am Hören, Nachdenken und Meditieren - und nicht an weltlichem Besitz.

Habe **Mitgefühl** für Menschen, die **Böses** tun und nicht mit Übenden, die freiwillig Entbehrungen auf sich nehmen.

Führe Menschen **dem Dharma zu** und Sorge nicht (in erster Linie) für ihr weltliches Fortkommen.

Freue dich über **Tugend und Freude** in Samsara und Nirvana und nicht über das Leid deiner Feinde.

(53) Sei nicht wankelmütig.

Übe stetig und gründlich.

Sei nicht voller Pläne, sondern übe diese Lehren mit ganzem Herzen.

(54) Übe von ganzem Herzen.

Lass dich nicht von der Übung ablenken.

Gib dich der Herzensschulung voll und ganz hin.

Leb´ und stirb mit ganzen Herzen.

Entwickle die drei Heilmittel:

Löse Anhaften mit Loslassen auf.

Löse Festhalten an Dualität mit Einsicht in Leerheit auf.

Löse Ich-Anhaftung mit Einsicht in absolutes Bodhicitta auf.

(55) Befreie dich selbst durch Untersuchen und Analysieren.

Erkenne aufgewühlte Emotionen und löse sie auf durch Meditation.
Erkenne deine Muster, ohne das gegen dich selbst zu wenden.
Taucht Ich-Anhaftung aus, übe den Austausch mit anderen:
Betrachte die Welt von ihrem Standpunkt.

(56) Schwelge nicht in Selbstmitleid.

Prahle nicht: Die Praxis kommt letztlich nur dir selbst zugute.
Jammere nicht, wenn die Praxis anstrengend ist.
Jammere nicht, sondern übe Mitgefühl mit dir und anderen.
Alles, was geschieht, ist Rohmaterial für das Erwachen.

(57) Mache kein Aufhebens.

Sei nicht neidisch, wenn es anderen besser ergeht.
Erwarte kein Lob und vergleiche dich nicht mit anderen.
Sei nicht empfindlich wie eine Mimose.
Wahres Dharma heilt Ich-Bezogenheit.

(58) Sei nicht launisch.

Rege dich nicht über Kleinigkeiten auf.
Reagiere nicht auf Kleinigkeiten mit Gefallen oder Missfallen.

(59) Erwarte keinen Beifall.

Gib alle Hoffnung auf Ruhm und Ansehen auf.
Erwarte nicht durch deine Übung zu Ruhm und Ansehen zu kommen. Überprüfe stets deine Einstellung zur Übung.

Abschließende Verse

Diese Unterweisungen sind die Essenz eines Elixiers, das die fünf Arten des Verfalls in den Weg des Erwachens verwandelt. Sie sind eine Überlieferung des edlen Serlingpa (ein Lehrer des Atisha).

In den Zeiten der **fünf Arten des Verfalls - der Zeit, der Lebewesen, des Lebens, der Emotionen und der Sichtweisen** - nehmen schwierige Bedingungen zu, und die günstigen Umstände für die Dharma-Praxis, nehmen ab.

Anmerkung zu den folgenden Fassungen des Lojong

Im ersten - deutschen - Text sind alle Unterpunkte enthalten, die im Wurzeltext nicht ausgeführt werden. Der zweite - englische - Text von Zarah Houshmand ist keine Übersetzung, sondern eine poetische Nachdichtung mit allen Unterpunkten. (Aus: Wallace) Die kursiv gesetzten Merksätze 10, 22, 33, 48, 54 fehlen in dieser Fassung. Sie wurden aus Dilgo Khyentses *Enlightened Courage* übernommen. Er folgt als dritter Text und enthält keine Unterpunkte.

Anhang

Die Merksätze im Überblick. In sieben Abschnitten.

Teil Eins: Die Vorbereitungen

Satz 1: Übe dich in den Vorbereitungen

Leben ist kostbar. Der Tod ist sicher.

Handeln hat Folgen. Leiden tut weh.

1.1. Leben ist kostbar.

Ein Leben als Menschen mit der Bereitschaft,
einen spirituellen Weg zu gehen, ist kostbar.

Es ist kostbar, weil es schwer zu erlangen ist.

Es ist kostbar, weil es selten ist
im Vergleich zu anderen Lebensformen.

Es ist kostbar, weil wir so viel damit bewirken können: Glück
in diesem und im nächsten Leben, Befreiung und Erwachen.

1.2. Der Tod ist sicher.

Der Tod ist sicher. Deshalb übe ich.

Sein Zeitpunkt ist ungewiss. Deshalb übe ich heute.

Nichts hilft beim Sterben außer Dharma, weder Freunde,
noch Besitz noch der Körper.

Deshalb ist Dharma die Nummer Eins in meinem Leben.

1.3. Handeln hat Folgen.

1.4. Leiden tut weh: Es gibt direktes Leiden, das Leiden der Veränderung und das alles-durchdringende Leiden.

Teil Zwei: Das Unmögliche wagen: Bodhicitta

Satz 2: Betrachte alle Dinge wie einen Traum.

Satz 3: Untersuche die Natur des Geistes.

Satz 4: Lass selbst Leerheit los.

Satz 5: Ruhe in der Natur von Alaya.

Satz 6: Nach der Meditation sei ein Kind der Illusion.

Satz 7: Nehmen und Geben sollten im Wechsel geübt werden. Diese beiden sollten den Atem begleiten.

Satz 8: Drei Objekte, drei Gifte drei Samen der Tugend.

Satz 9: Übe mit Merksätzen bei allem, was du tust.

Satz 10: Beginne das Nehmen mit dir selbst.

Teil Drei: Hindernisse und Heilmittel

**Satz 11: Wenn die Welt gefüllt ist mit Bösem,
nutze alle Hindernisse als Weg zum Erwachen.**

Satz 12: Bringe alle Schuldzuweisungen auf einen Punkt.

Satz 13: Sei allen dankbar.

**Satz 14: Verwirrung als die vier Kayas sehen,
ist der unübertreffliche Schutz von Shunyata.**

Satz 15: Vier Übungen sind die besten aller Methoden.

Sammle Verdienste an mit Körper, Rede und Geist.

Nimm Zuflucht, bringe Gaben dar, entwickle Bodhicitta.

Bekenne unheilsame Handlungen und reinige sie mit den vier Kräften: Bedauern ist die Kraft der Einsicht.

Zuflucht ist die Kraft des Vertrauens.

Der Entschluss ist die Kraft der Abkehr von Fehlern.

Heilsames Handeln ist die Kraft der weißen Saat.

Bringe Göttern und Dämonen Gaben dar.

Bringe den Schützern und Dakinis Gaben dar.

Satz 16: Was immer dir unerwartet zustößt, verbinde es mit Meditation.

Teil Vier: Die Fünf Kräfte im Leben und Tod

Satz 17: Die Zusammenfassung der wesentlichen Unterweisungen: Übe die Fünf Kräfte.

Virya-Energie, die Freude am Heilsamen, ist die Kraft des

Antriebs: Möge ich stets die zwei Arten von Bodhicitta üben.

Smṛti-Achtsamkeit oder Erinnerung ist die Kraft der Gewöhnung:

Ich will aktiv die zwei Arten von Bodhicitta üben.

Samādhi-Sammlung ist die Kraft der heilsamen Saat:

Mit Körper, Rede und Geist will ich stets heilsam handeln
und immer Bodhicitta üben.

Prajña-Weisheits-Bedauern ist die Kraft der Zurückweisung: Unheilsame Gedanken will ich, durch Einsicht in Leerheit, stets zurückweisen.

Sraddha-Vertrauen oder Hingabe ist die Kraft des Wünschens: Alle Verdienste widme ich dem Erwachen aller Wesen.

**Satz 18: Die Mahayana-Unterweisungen für den Augenblick des Todes sind die Fünf Kräfte.
Wichtig ist, wie du dich verhältst.**

Samadhi-Sammlung und Ausrichtung ist die Kraft der heilsamen Saat: Ich schenke alle Besitztümer ohne Anhaftung, Festhalten und Sorge den Drei Juwelen und guten Menschen.
Sraddha-Hingabe ist die Kraft des Wünschens und Strebens: Ich richte mich beim Sterben ganz auf Erwachen aus.
Prajna-Weisheits-Bedauern ist die Kraft der Zurückweisung aus Einsicht: Ich weise alle Gedanken an ein Ich zurück.
Virya-Energie ist die Kraft des Antriebs: Niemals werde ich mich von den zwei Arten von Bodhicitta trennen.
Smriti-Achtsamkeit ist die Kraft der Gewöhnung:
Ich halte die zwei Arten von Bodhicitta klar im Geist und nutze alle Schwierigkeiten, um die zwei Arten von Bodhicitta zu entwickeln.

Teil Fünf: Die Einschätzung der Übung

Satz 19: Alle Unterweisungen des Buddha stimmen in einem Punkt überein. Gibt die Anhaftung an das Ich auf.

**Satz 20: Halte dich an den wichtigeren der beiden Zeugen.
An dich selbst.**

Satz 21: Sei immer froh.

Satz 22: Wenn du üben kannst, auch wenn du abgelenkt bist, bist du gut geübt.

Teil Sechs: Was wir nicht tun sollen

Satz 23: Halte dich immer an die drei Grundprinzipien.

Beachte die Gelübde, sei bescheiden und übe beständig.

Beachte immer die drei Arten von Gelübden: der individuellen Befreiung, der Bodhisattvas und des Tantra.

Sei bescheiden: Benimm dich nicht ungehörig.

Übe beständig: Verhalte dich nicht einseitig.

Satz 24: Ändere deine Haltung, doch bleibe natürlich.

Satz 25: Sprich nicht über verletzte Gliedmaßen.

Satz 26: Denk nicht über andere nach.

Satz 27: Arbeite zuerst am größten der störenden Gefühle.

Satz 28: Gib jede Hoffnung auf Resultate auf.

Satz 29: Verzichte auf giftige Nahrung: Anhaften an das Ich.

Satz 30: Sei nicht nachtragend.

Satz 31: Rede nicht schlecht über andere.

Satz 32: Lauere nicht im Hinterhalt: Zahle nichts heim.

Satz 33: Treibe die Dinge nicht schmerzhaft auf die Spitze.

Satz 34: Belade ein Pony nicht mit der Last eines Pferdes.

Satz 35: Versuche nicht die Schnellste zu sein.

Satz 36: Handle nicht mit Hintergedanken.

Hüte dich vor drei falschen Einstellungen.

Falscher Sicht: Ewigkeitsdenken und Nihilismus.

Falscher Meditation: Streben nach erhabenen Zuständen.

Falschem Dharma: Ethik oder rechte Sicht vernachlässigen.

Satz 37: Mache Götter nicht zu Dämonen.

Satz 38: Bau dein Glück nicht auf dem Leid anderer auf.

Kapitel Sieben: Was wir tun sollen

Satz 39: Unternimm jede Handlung mit einer Absicht.

Sei immer bestrebt, anderen zu helfen.

Satz 40: Alles Falsche wird durch eines berichtigt. Nutze Schwierigkeiten. Entwickle Mitgefühl für alle Wesen.

Satz 41: Am Anfang und am Ende sind zwei Dinge zu tun.

Am Morgen entwickle beide Arten von Bodhicitta.

Am Abend überprüfe dein Tun, reinige Unheilsames und widme das Heilsame.

Satz 42: Was auch immer geschieht, Angenehmes oder Unangenehmes, **sei geduldig**

Satz 43: Achte auf zwei Dinge auch bei Lebensgefahr.

Auf die allgemeinen Gebote des Dharma, die drei Arten von Gelübden, und auf die Verpflichtungen der Herzensschulung.

Satz 44: Übe die drei schwierigen Dinge.

Erkennen, überwinden und vollständig beseitigen.

Satz 45: Gewinne die drei wesentlichen Hilfsquellen.

Eine Lehrerin, eine Praxis und gute Umstände.

Satz 46: Lass drei Dinge nie schwächer werden.

Vertrauen und Hingabe an die Lehrerin.

Die Freude an der Meditation der Herzensschulung.

Das gewissenhafte Einhalten der Gelübde.

Satz 47: Verbinde drei Dinge untrennbar. Verbinde Körper, Rede und Geist mit heilsamen Handlungen.

Satz 48: Übe dich ohne Vorurteil in allen Bereichen.

Übe immer mit Nachdruck und von ganzem Herzen.

Ärgere niemanden, auch nicht die Lehrerin und die Eltern.

Satz 49: Meditiere immer über das, was Abwehr erzeugt.

Satz 50: Lass dich nicht von äußeren Bedingungen beeinflussen.

Satz 51: Übe dich jetzt in den wichtigen Dingen.

Nutze deine kostbare menschliche Existenz

Übe die sieben wichtigen Dinge.

Die Ziele des nächsten Lebens sind wichtiger als die Ziele dieses Lebens. Befreiung ist wichtiger als Samsara. Das Wohlergehen anderer ist wichtiger als das eigene Wohlergehen. Dharma üben ist wichtiger als Dharma lehren. Üben ist wichtiger als lehren. Bodhicitta üben ist wichtiger als jede andere Praxis.

Meditation nach mündlichen Anweisungen ist wichtiger als nach Texten. Sitzmeditation ist wichtiger als alle anderen Aktivitäten.

Satz 52: Vermeide Fehlinterpretationen.

Vermeide sechs Fehler: falsche Geduld, falsche Neigung, falsche Freude über weltliches Glück, falsches Mitgefühl, falsche Fürsorge, falsche Freude über das Leid anderer.

Habe Geduld mit den Schwierigkeiten der Dharma-Praxis und nicht mit weltlichen Problemen. Entwickle die Neigung, Dharma zu üben und nicht weltlichen Schätzen nachzujagen.

Freue dich an der Dharma-Praxis - am Hören, Nachdenken und Meditieren - und nicht an weltlichem Besitz.

Habe Mitgefühl für Menschen, die Böses tun und nicht mit Übenden, die freiwillig Entbehrungen auf sich nehmen.

Führe Menschen dem Dharma zu und Sorge nicht [in erster Linie] für ihr weltliches Fortkommen.

Freue dich über Tugend und Freude in Samsara und Nirvana und nicht über das Leid deiner Feinde.

Satz 53: Sei nicht wankelmütig.

Satz 54: Übe von ganzem Herzen.

Satz 55: Befreie dich durch Untersuchen und Analysieren.

Satz 56: Schwelge nicht in Selbstmitleid.

Satz 57: Mache kein Aufhebens.

Satz 58: Sei nicht launisch.

Satz 59: Erwarte keinen Beifall.

Poetic English version by Zarah Houshmand

I 1 First things first

precious life, death, action's fruit and suffering.

II Training in the Bodhicittas: Stability first

2 All this is a dream.

3 Where is unborn awareness?

4 Even emptiness is empty.

5 Let it rest in the light.

6 Now walk in the dream.

7 Giving and taking, with every breath.

8 Objects of attachment, hostility, confusion.

The poisons are the roots of virtue.

9 Remember in words.

10 Start taking with yourself.

III Turning obstacles into aids

11 Bad times, turn boulders into stepping stones.

12 One thing only to blame.

13 Kindness, especially to the enemy.

14 No reality of its own, but all an emanation of the Buddha.

15 Four practices: Gather good, make pure the bad.

Thank spirits who bring either.

16 Whatever happens, take it in.

IV Synthesis: Five powers

17-18 Life and death: Resolve to achieve the bodhicittas:
Familiar, constantly close. White seed of blossoming
in life. At death releasing attachment. Prayer.
Abandoning self-grasping.

V *The measure of training the mind*

- 19 All dharma has one goal.
- 20 Myself the better witness.
- 21 Rely on the happiness of the mind.
- 22 Practice even when tired.

VI *The pledges*

- 23 Three principles: Precepts unbroken.
Be neither ostentatious, Nor uneven.
- 24 Change yourself but stay the same.
- 25 Don't criticize.
- 26 Think nothing of the other side.
- 27 Work on the strongest emotions first.
- 28 Don't hope for great results.
- 29 Don't eat poisonous conceit.
- 30 Don't lean lightly on the pillar of distortion.
- 31 No sarcastic words.
- 32 No lying in wait for the weak.
- 33 Do not strike at weakness.
- 34 No passing the load.
- 35 Don't take credit at the top.
- 36 No deceit.
- 37 Keep the devil away from the divine.
- 38 No profit from another's loss.

VII *The practices*

- 39 One practice for every situation.
- 40 One answer for any withdrawal.
- 41 Remember each beginning, each ending.
- 42 Patience at either pole.
- 43 Promises worth more than life.
- 44 Three austerities against distortion:
Antidotes, abandoning, cutting at the root.
- 45 Three causes of awakening:

- Teaching, understanding, everything in favour.
- 46 Three degenerations: Doubting the Dharma,
enthusiasm fading, less concern.
- 47 Three never to part with:
Practice in body, speech and mind.
- 48 Practice impartially in every field.
- 49 Attention to the close ones who provoke you.
- 50 Don't count on external conditions.
- 51 Priorities. Practice what's important.
- 52 Upside down and contrary:
Patience for distortion. Aspiration for Samsara.
Looking wide instead of deep. Pity how hard the path.
- 53 Be constant in the practice, and decisive
- 54 Be zealous in your training.
- 55 Investigate and analyze.
- 56 No boasting.
- 57 No striking back.
- 58 No fickleness.
- 59 Pure service, without wanting thanks.

English Version from: Enlightened Courage

I The preliminaries

- 1 First study the preliminaries.

II Training in the two bodhicittas

- 2 Consider all phenomena as a dream.
- 3 Analyse the unborn nature of awareness.
- 4 The antidote will vanish of itself.
- 5 The nature of the path rests in the alaya.
- 6 In post-meditation consider all phenomena as illusory.
- 7 Train to give and take alternately:
Mount them both upon your breath.
- 8 Three objects, three poisons, three roots of virtue.

- 9 In all your actions, train yourself with maxims.
10 Begin the training sequence with yourself.

III Transforming adverse circumstances into the path

- 11 When all world is filled with evil,
place all setbacks on the path of liberation.
12 Lay the blame for everything on one.
13 Reflect upon the kindness of all beings.
14 Voidness is the unsurpassed protection:
Thereby illusory appearance is seen as the four Kayas.
15 The best of methods is to have four practices.
16 To bring the unexpected to the path,
begin to train immediately.

IV Training in life and death

- 17 The pith instructions briefly summarized:
Put the five strengths into practice.
18 On how to die, the Mahayana teaches
These five strengths. It matters how you act.

V The measure of training the mind

- 19 All Dharma has one single goal.
20 Rely upon the better of the witnesses.
21 Always be sustained by cheerfulness.
22 With experience you can practice even when distracted.

VI The practices: What we should not do

- 23 Always train in the three common points.
24 Change your attitude and maintain it firmly.
25 Do not discuss infirmities.
26 Do not have opinions on other people's actions.
27 Work on the strongest of your defilements first.
28 Give up hoping for results.
29 Give up poisoned food.
30 Do not be hidebound by a sense of duty.

- 31 Do not meet abuse with abuse.
- 32 Do not wait in ambush
- 33 Do not strike a weakness.
- 34 Do not lay the dzo's burden on an ox's back.
- 35 Do not praise with hidden motives.
- 36 Do not misuse the remedy.
- 37 Do not bring a god down to the level of a demon.
- 38 Do not take advantage of suffering.

VII The pledges: What we should do

- 39 Do everything with one intention.
- 40 Apply one remedy in all adversity.
- 41 Two things to be done, at the start and at the finish.
- 42 Bear whichever of the two occurs.
- 43 Even if it costs you your life, defend the two.
- 44 Train yourself in three hard disciplines.
- 45 Have recourse to three essential factors.
- 46 Meditate on three things that must not deteriorate.
- 47 Three things maintain inseparably.
- 48 Train impartially in every field.
Your training must be deep and all-pervading.
- 49 Always meditate on what is unavoidable.
- 50 Do not be dependable on external factors.
- 51 This time do what is important.
- 52 Do not make mistakes.
- 53 Be consistent in your practice.
- 54 Be zealous in your training.
- 55 Free yourself by analysis and testing.
- 56 Don't take what you do too seriously.
- 57 Do not be bad tempered.
- 58 Do not be temperamental.
- 59 Do not expect to be rewarded.

Leseempfehlungen zum Lojong

Jamgön Kongtrul. *Der Große Pfad des Erwachens*. Theseus 1989.

(The Great Path of Awakening 1987) Der Standardtext

(Übers. Ken McLeod) mit einem knappen und klaren Kommentar.

Pema Chödrön: *Beginne, wo du bist*. Aurum. 1995. (Start where

you are 1994) Die bekannte Trungpa-Schülerin gibt einen klaren und witzigen Kommentar, der besonders auf westliche Neurosen eingeht.

Chögyam Trungpa: *Erziehung des Herzens*. Freiamt: Arbor 2000.

(Training the Mind. Shambala 1993)

Das kleine blaue (englisch) bzw. rote (deutsch) Buch bietet einen ausführlichen Kommentar und bezieht viele Fallen ein, in die Menschen aus dem Westen geraten, wenn sie Dharma üben.

Akong Rinpoche, *Den Tiger Zähmen*. Theseus 1993 (v.a. Tonglen)

Dilgo Khyentse, *Die sieben tibetischen Geistesübungen*. Theseus

(Enlightened Courage. Editions Padmakara 1992)

Patrul Rinpoche, *Dämonen des Geistes*. 1995. www.tibethaus.com

Pema Chödrön, *Tonglen*. Freiamt: Arbor 2001

Geshe **Rabten & Geshe Dhargyey. *Advice from a Spiritual Friend*.**

New Delhi, Indien, Wisdom 1977

Rigzin Shikpo (Michael Hookham). *Seven Points of Mind Training*. Long-

chen 1996. Ein systematisches Kommentar für TeilnehmerInnen von Rigzin Shikpos Kursen. www.longchen.de

Ringu Tulku, *Kommentar zum Lojong*. www.bodhicharya.de

Tai Situ Pa, *Die Sieben Punkte des Geistetrainings*, in: *Den Weg gehen*.

Wachendorf 1986 (Way to Go). Tara Rokpa Berlin 1997

Allan B. **Wallace, *A Passage from Solitude*,** Snow Lion 1992

Sogyal Rinpoche, *Das tibetische Buch vom Leben und Sterben*. Barth

1993. Überblick über zentrale Lehren für ein westliches Publikum, mit Unterweisungen zu Leerheit und Mitgefühl.

Lama Thubten **Zopa, *Probleme umwandeln*.** Diamant 1993

Mit ausführlichen Anleitungen zu Tonglen.

Pyar Troll, *Bodhicitta, Das erwachte Herz*. Das Sieben-Punkte

Geistetraining für Weisheit und Mitgefühl. Aurum 2005

Broschüren von und mit Sylvia Wetzel

Im Buchhandel

Das Herz des Lotos. Frauen und Buddhismus. 1999. 2011
Hoch wie der Himmel, Tief wie die Erde. 1999. 2010
Worte wirken Wunder. Reden mit Herz und Verstand. 2007
Neu: L. Reddemann, S. Wetzel u.a., Kontexte von Achtsamkeit.
Vorträge Lindau 2010. Kohlhammer 2011
Neu: L. Reddemann, S. Wetzel. Der Weg entsteht unter deinen
Füßen. Achtsamkeit und Mitgefühl in Krisen... Kreuz 2011
Lama Thubten Yeshe, Grüne Tara. Hrsg. S. Wetzel. 1998
Ders. Grenzenlos ist die Kraft des Geistes. Vorträge 2007
Ders. Meditieren, Selber denken, Tief verstehen. 2009

Die edition tara libre. *Auswahl*

*Leichter Leben. Meditationen über Gefühle. 2002. TB 2007. Sonderdruck
2010. CD zum Buch 2011. Bezug nur über die edition tara libre (s.u.)*

B1: Das Herz des Weges. 186 S. 1996/2000. 2006. 2011
B2: Ich & die Welt. Sechs Vorträge. 144 S. Berlin 2000
B3: Übung im Alltag. 194 S. 1997/2000. 2006. 2011
B4: Das Patriarchat ist zu Ende. 160 S. 1996/2000
B5: Herz & Verstand. Fünf Vorträge. 160 S. 2006. 2010
B6: Ich und Du. Fünf Vorträge. 180 S. 2006
B7: Das Herz-Sutra. Ein Kommentar. 228 S. 2007
B8: Grüne Tara - Freie Frau und die Taubenschule. 220 S. 2007
B9: Geistestraining und Herzensschulung (Lojong). 220 S. 2008
B11: Die kleine und die große Liebe. 244 S. 2010
B12: Mut zur Muße und Freude am Tun. 244 S. 2010
B13: Mitgefühl. Tonglen. Acht Verse. Bodhicitta. 188 S. 2010
B14: Die Bodhisattva-Gelübde. Ein Kommentar. 292 S. 2011

K01: Entspannung, Meditation, Buddhismus. 32 S. 1995/2000
K02: Lojong. Erziehung von Herz und Geist. 56 S. 1998/2000
K03: Allein & mit anderen. Über Gruppen. 32 S. 2004
K04: Arbeit & Muße, Leben & Sinn. Hannah Arendt. 56 S. 2004
K05: Die Vier Schleier. Drei Vorträge. 60 S. 2006

K06: Auftanken und Entspannen. 24 S. 2007
K07: Siebe Schritte zum Erwachen: Taubenschule. 32 S. 2004
K08: Buddhismus und Christentum. Vortrag. 44 S. 2008
K09: Krieg und Frieden. Vortrag. 44 S. 2010
K10: Geld und Identität. Vortrag. 44 S. 2010
K11: Das Unmögliche wagen: Bodhicitta. Vortrag. 44 S. 2010
K12: Die dunkle Nacht. Johannes vom Kreuz. Vortrag. 44 S. 2010
K13: Verantwortung, Schuld, Vergeben. Vortrag. 44 S. 2011

P1: Poesie des Erwachens. Eins: Buddhismus. 56 S. 2000
P2: Poesie des Erwachens. Zwei: Erwachen. 44. S. 2003
P3: Poesie des Erwachens. Drei: Abendland. 44 S. 2004

Die Vedanta Reihe in der edition tara libre

V1: Swami Suddhananda: Wer bin ich? Eine Meditation. 24 S. 2002
V2: J. B. Swartz (Ram): Seligkeit & Erkenntnis. 44 S. 2003
V3: J. B. Swartz (Ram): Was ist Advaita Vedanta? 60 S. 2003
V4: J. B. Swartz (Ram): Ramana Maharshi. 60 S. 2003
V5: Swami Suddhananda: Selbsterkenntnis. Tattvabodha. 380 S. 2007
V6: Erkenntnis, Handeln, Hingabe. Zitate. 32 S. 2007.
V8: Wer bin ich? Nisargadatta Maharaj. Zitate. 40 S. 2009

T1: Lama Thubten Yeshe: Denken und Sein. 154 S. 1987. 2002
T2: Claudia Webinger (Hrsg.): Die 21 Taras. A4, 108 S. 2002
T3: Sabine Hayoz-Kalff: Mütter, Kinder, Alltag. 24 S. 2002
T4: Sabine H. Kalff: Grüne Tara. Zur Tara-Legende. 160 S. 2007

Öffentliche Vorträge und Kurse

75 Vorträge auf CD. 2001-2008. Max. 80 Min. 10 €
120 MP3-CDs. 2000-2010. Vortrag, Übungen, Fragen.
Wird fortgesetzt. Je € 12 (bis 150 Min). Je € 15 (ab 160 Min)

Weitere Infos zum Thema Buddhismus unter
www.dharma.de (Deutsche Buddhistische Union e.V., DBU)
www.sylvia-wetzel.de
www.buddhistische-akademie.de
www.buddhistische-perspektiven.de
www.frauenundbuddhismus.de
www.berzinarchives.com

Buddhistische Zeitschriften

Buddhismus Aktuell	www.buddhismus-aktuell.de
Chökor	www.choedzong.de
Dharma-Nektar	www.dharma-nektar.de
Intersein	www.intersein-zeitschrift.de
Tibet u. Buddhismus	www.tibet.de
Ursache & Wirkung	www.ursache.at

Buddhistische Verlage

www.arbor-verlag.de
www.buddhareden.de
www.buddhistischer-studienverlag.de
www.dharmata-verlag.de
www.diamant-verlag.info
www.theseus-verlag.de
www.zeh-verlag.de

Bezug der edition tara libre

Lindenstr.6, D-14974 Ludwigsfelde.
Fax (03378) 80 49 56

Büro: Nives Bercht

Heckmannufer 4a, D-10997 Berlin
(030) 618 12 14. info@sylvia-wetzel.de
www.sylvia-wetzel.de, www.tara-libre.org