

། རྒྱལ་སྤྱིམ་ལམ་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ། །

Siebenunddreißig Übungen eines Bodhisattvas

von Gjalse Tokme Sangpo

། རྣམ་ལོ་ཀེ་ལྷ་ར་ཡེ། གང་གིས་ཚེས་ཀུན་འགྲོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་། འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པའི། །

namo lokeshvaraje gangi tschökün dro ong mesig kjang drowä dönla tschigtu tsön dsäpä

NAMO LOKEŚARĀYE! Da er erkannt hat, dass alle Phänomene jenseits von Entstehen und Vergehen sind, strebt er

ལྷ་མ་མཚོག་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ། རྟེན་ཏུ་སྒོ་གསུམ་གུས་པས་ཕུག་འཚལ་ལོ། །

lama tschogdang tschänrä sig gön la tagtu gosum güpä tschagthsal lo

ausschließlich nach dem Wohlergehen der fühlenden Wesen. Vor dem höchsten Meister und Beschützer, vor Avalokiteśvara

verneige ich mich unaufhörlich und respektvoll mit Körper, Rede und Geist.

༄༅། །ཕན་བདེའི་འབྲུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་རྣམས། །དམ་ཚེས་སྐྱབ་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི། །

phändä dschungnä dsogpä sangjä nam damtschö druplä dschungtä dejang ni

Vollkommen Erleuchtete, Quellen jeglichen Nutzens und Glücks, gibt es, weil sie den Dharma verwirklicht haben.

དེ་ཡི་ལག་ལེན་ལེས་ལ་རག་ལས་པས། །རྒྱལ་སྐྱལ་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ། །

deji laglen schela raglä pä gjalsä namkji laglen schäpar dscha

Da diese Verwirklichung davon abhängt, dass man die dafür notwendigen Übungen kennt, werde ich im Folgenden die

Übungen eines Bodhisattvas erläutern.

དལ་འབྱོར་གྱི་ཚེན་རྗེ་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར། །བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བུའི་ཕྱིར། །

daldschor drutschen njeka thobdü dir dagschän khorwä tsolä draldschä tschir

1. Jetzt, da sie das seltene rettende Schiff der Freiheiten und günstigen Bedingungen erreicht haben, ist es die Übung der

ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི། །ཉན་སེམས་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྐྱལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

njindang thsändu jelwa mepar ni njänsem gompa gjalsä laglen jin

Bodhisattvas, ohne Ablenkung Tag und Nacht zuzuhören, zu reflektieren und zu meditieren, um sich selbst und andere

aus dem Ozean von Samsara zu retten.

༄༅། །གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ལྷན་གཡོ། །དབྱ་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྲང་མེ་ལྷན་འབར། །

njengji tschogla dötshag tschutar jo draji tschogla schedang metar bar

2. Die Anhaftung an Freunde tobt wie ein reißender Fluss; der Hass gegenüber Feinden lodert wie ein Feuer.

སྲང་དོར་བརྗེད་པའི་གཉི་སྤྱུག་སྤྱན་ནག་ཅན། །པ་ཡུལ་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

langdor dschepä timug mün nag tschän phajül pongwa gjalsä laglen jin

Daher ist es die Übung der Bodhisattvas, jene Heimat aufzugeben, in der die Dunkelheit vorherrscht, die vergisst was anzunehmen und was abzulehnen ist.

ཡུལ་ངན་སྲངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྱིབ། །རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དགོ་སྦྱོར་ངང་གིས་འཕེལ། །

jülngän pangpä njönmong rimgji drib namjeng mepä gedshor ngang gi phel

3. Wenn man negative Plätze aufgibt, nehmen störende Emotionen allmählich ab; wenn man frei von Ablenkung ist, vermehrt

རིག་པ་དྲུངས་པས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྦྱ། །དབེན་པ་བསྐྱེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

rigpa dangpä tschöla ngesche kje wenpa tenpa gjalsä laglen jin

sich spontan die Praxis der Tugend; mit erhöhtem Gewahrsein entsteht Vertrauen in den Dharma; in der Abgeschlossenheit zu verbleiben ist die Übung der Bodhisattvas.

༄༅། །ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲེལ། །འབད་བས་སྐྱབ་པའི་ནོར་རྗེས་ལུང་དུ་ལུས། །
jünring drogpä dsasche sosor dral böpä drubpä nordsä schüldu lü

4. Getrennt von allen schon lange vertrauten Gefährten, schwer erarbeiteten Besitz und Reichtum zurücklassend,

།ལུས་ཀྱི་མགྲོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་མགྲོན་པོས་བོར། །ཚོ་འདི་སློས་བཏང་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། །
lükji drönkhang namsche drönpö bor tsemi lötang gjalsä laglen jin

verlässt das Bewusstsein den Körper wie ein Gast seine Herberge. Daher ist es die Übung der Bodhisattvas, es aufzugeben, ständig mit weltlichen Aktivitäten beschäftigt zu sein.

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་། །ཐོས་བསམ་སློམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ། །
gangdang drogna dugsum phelgjur sching thösam gompä dschawa njamgur la

5. Wenn sich durch die Freundschaft mit jemandem die drei Gifte vermehren, die Aktivitäten von Studium, Reflexion und

བྱམས་དང་སློང་རྗེ་མེད་པར་སྐྱུར་བྱེད་པའི། །གྲོགས་ངན་སློང་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། །
dschamdang njingsche mepar gjurdsche pä drognän pongwa gjalsä laglen jin

Meditation vermindern und liebevolle Zuneigung und Mitgefühl verschwinden, dann ist es die Übung der Bodhisattvas, diese schlechte Gesellschaft zu meiden.

༄༅། །གང་ཞིག་བསྟན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་། །ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་རྩ་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བའི། །

gangschig ten na njepa sägjur sching jöntän jarngö datar phelgjur wä

6. Wer auf einen erhabenen spirituellen Freund vertraut, dessen Fehler verschwinden und die Menge seiner guten Qualitäten

བཞེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་ལས་ཀྱང་། །གཅེས་པར་འཛིན་པར་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

shenjen dampa rang gi lülä kjang tschepar dsinpar gjalsä laglen jin

wächst wie der zunehmende Mond. Daher ist es die Übung der Bodhisattvas, solch einen spirituellen Freund höher zu schätzen als das eigene Leben.

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅིངས་པ་ཡིས། །འཛིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོབ་པར་རུས། །

rangjang khorwä tsönrar tschingpa ji dschigten lhaji suschig kjobpar nü

7. Wen könnten die weltlichen Götter beschützen, wenn sie doch selbst im Kerker von Samsara gefangen sind?

དེ་སྤྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱུ་བའི། །དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

detschir gangla kjabna milu wä köntschog kjabdro gjalsä laglen jin

Daher ist es die Übung der Bodhisattvas, Zuflucht zu nehmen zu den unfehlbaren drei Juwelen.

༄༅། །འཇིག་རྟེན་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྐྱུག་བསྐྱེད་རྣམས། །སྤྲིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་བྱབ་པས་གསུངས། །

schintu sökä ngänsong dugngä nam digpä läkji dräbur thubpä sung

8. Alles Leid der niederen Bereiche, das so schwer zu ertragen ist, wird von den Weisen als Folge negativer Handlungen

དེ་སྤྱིར་སྤྲིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་བྱབ་པས་གསུངས། །

detschir sogla babkjang digpä lä namjang midsche gjalsä laglen jin

erklärt. Daher ist es die Übung der Bodhisattvas, nie negative Handlungen zu begehen, auch wenn es das eigene Leben

kosten mag.

སྤྱིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་རྩེའི་བྱིལ་པ་བཞིན། །ཡུད་ཙམ་ཞིག་གིས་འཛིགས་པའི་ཚེས་ཙམ་ཡིན། །

sisum dewa tsatse silpa schin jütsam schig gi sigpä tshötschän jin

9. Das Glück der drei Bereiche ist wie ein Tautropfen an der Spitze eines Grashalms; von einem Moment auf den nächsten

ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོག་ །དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན། །

namjang mingjur tharpä gophang tshog döndu njerwa gjalsä laglen jin

vergeht es von selbst. Daher ist es eine Übung der Bodhisattvas nach der höchsten Ebene der Befreiung zu streben,

die unveränderlich ist.

༄༅། །ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྗེ་བ་ཅན། །མ་རྣམས་སྐྱུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་གྱ། །

thogme dünä dagla tsewa tschän manam dugna rangde tschischig dscha

10. Wenn alle Mütter leiden, die seit anfangsloser Zeit für uns gesorgt haben, was nützt uns dann unser eigenes Glück?

དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་བྱུང་ཕྱིར། །བྱང་རྒྱ་བ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

detschir thajä semtschän draldschä tschir dschangtschub semkje gjalsä laglen jin

Daher üben sich Bodhisattvas darin den Erleuchtungsgeist zu entwickeln, um grenzenlos viele fühlende Wesen zu befreien.

སྐྱུག་བསྐྱེད་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་། །རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་པན་སེམས་ལས་འབྱུངས། །

dugngal malü dagde dölä dschung dsogpä sangjä schänphän semlä trung

11. Alles Leid entsteht ohne Ausnahme aus dem Verlangen nach dem eigenen Glück. Vollkommene Erleuchtung jedoch

དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་དག། །ཡང་དག་བརྗེ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

detschir dagde schängji dugngal dag jangdag dschewa gjalsä laglen jin

entsteht aus einer Geisteshaltung, die auf das Wohl anderer bedacht ist. Daher ist es die Übung der Bodhisattvas,

das eigene Glück auf richtige Weise gegen das Leid anderer auszutauschen.

༡༡། །སུ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་མོར། །ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་། །

sudag dötchen wangi dag gi nor thamtsche throg gam throgtu dschugna jang

12. Wenn jemand von großer Begierde überwältigt ihnen das gesamte Vermögen stiehlt oder andere dazu anstiftet,

ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགོབ་རྣམས། །དེ་ལ་བསྡོམ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

lüdang longtschö dūsum gewa nam dela ngowa gjalsä laglen jin

so ist es die Übung der Bodhisattvas, dieser Person den eigenen Leib, allen Besitz und alle Tugenden der drei Zeiten

zu widmen.

བདག་ལ་ཉེས་པ་ཚུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ། །ཁང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོད་བྱེད་ན། །

dagla njepa tshungsä meschin du gangdag dag gi gowo tschödsche na

13. Selbst wenn ihnen jemand den Kopf abschlagen will, obwohl sie frei sind von jeder noch so geringen Schuld,

སྤྱིང་རྗེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྱིག་པ་རྣམས། །བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

njingdsche wangi deji digpa nam dagla lenpa gjalsä laglen jin

ist es die Übung der Bodhisattvas, diese Missetat durch die Kraft des Mitgefühls auf sich zu nehmen.

༄༅། །འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྟོན་སྟོ་ཚོགས་པ། །སྟོང་གསུམ་བུ་པར་སྟོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང། །

gaschig dagla minjän nathsog pa tongsum khjabpar drogpar dschena jang

14. Selbst wenn jemand alle möglichen Verleumdungen über sie im dreitausendfachen Universum verbreitet,

བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྒྲར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི། །ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

dschampä semkji larjang denji kji jöntän dschöpa gjalsä laglen jin

ist es die Übung der Bodhisattvas, die Qualitäten desjenigen immer wieder liebevoll hervorzuheben.

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས། །མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚོག་ངན་སྟོན་ཡང། །

dromang düpä üsu gaschig gi thsangnä drüsching thsigngän mana jang

15. Sogar wenn jemand inmitten einer großen Menschenmenge ihre Fehler aufdeckt und verletzend über sie spricht,

དེ་ལ་དགོ་བའི་བཤེས་ཀྱིས་འདུ་ཤེས་ཀྱིས། །གྲུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

dela gewä schekji dusche kji güpar düpa gjalsä laglen jin

ist es die Übung der Bodhisattvas, denjenigen als spirituellen Meister zu betrachten und sich respektvoll vor ihm zu verneigen.

༄༅། །བདག་གི་སྲུ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱེད་ས་བའི་མིས། །བདག་ལ་དག་བཞིན་ལྟ་བར་བྱེད་ན་ཡང་། །

dag gi buschin tshepar kjangwä mi dagla draschin tawar dschena jang

16. Selbst wenn jemand sie als Feind betrachtet, für den sie liebevoll wie für ein eigenes Kind gesorgt haben,

ནད་གྱིས་བཏབ་པའི་སྲུ་ལ་མ་བཞིན་དུ། །ལྷག་པར་བརྗེ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

näkji tabpä bula maschin du lhagpar tsewa gjalsä laglen jin

ist es die Übung der Bodhisattvas, ihn genauso hingebungsvoll zu lieben, wie eine Mutter ihr krankes Kind.

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱེ་བོ་ཡིས། །ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྗེས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་། །

rangdang njampa'am mänpä kjewo ji ngagjal wangi njäthab dschena jang

17. Auch wenn jemand, der ihnen gleichgestellt oder unterlegen ist, sie aufgrund der Macht des Stolzes herabsetzt,

ལྷ་མ་བཞིན་དུ་གྲུས་པས་བདག་ཉིད་གྱི། །སྤྱི་བོར་ལེན་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

lama schindu güpä daknji kji tsiwor lenpa gjalsä laglen jin

ist es die Übung der Bodhisattvas, ihn wie den Meister über dem Scheitel ihres Kopfes zu verehren.

༄༅། །འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྟམས། །ཚེས་ཚེན་ནང་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྤྲ། །

thsowä phongsching tagtu miji njä thsabtschen nädang döngji tabkjang lar

18. Selbst wenn sie ihres Lebensunterhalts beraubt, von jedem ständig herabgesetzt und von schwerer Krankheit oder

འགོ་ཀུན་སྒྲིག་སྤྱད་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་། །ལུས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

drokün digdug dagla lendsche tsching schumpa mepa gjalsä laglen jin

dämonischen Einflüssen heimgesucht werden, ist es die Übung der Bodhisattvas, alles Leid und alles Negative der Wesen

auf sich zu nehmen, ohne niedergeschlagen zu sein.

སྐྱེན་པར་གྲགས་ཤིང་འགོ་མང་སྤྱི་བོས་བཏུད། །རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡིས་ལོར་འབྲུ་ཐོབ་གྱུར་ཀྱང་། །

njänpar dragsching dromang tshiwö tü namthö buji nordra thobgur kjang

19. Auch wenn sie von vielen Wesen bejubelt und verehrt werden und ihr Wohlstand dem Vaiśravaṇas ähnelt,

སྲིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྣོང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས། །ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

sipä paldschor njingpo mesig nä khengpa mepa gjalsä laglen jin

ist es die Übung der Bodhisattvas, nicht arrogant zu werden. Denn sie haben erkannt, dass Ruhm und Reichtum in Samsara

vergänglich und daher ohne Bedeutung sind.

༄༅། །རང་གི་ཞེ་སྲང་དག་བོམ་བྱལ་ན། །སྤྱི་རོལ་དག་བོ་བཏུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར། །
rang gi schedang drawo mathül na tshirol drawo tülsching phelwar gjur

20. Wer seinen Feind, den eigenen Zorn, nicht bändigt, wird durch das Unterwerfen äußerer Feinde deren Zahl nur

དེ་སྤྱིར་བྱམས་དང་སླིང་རྗེའི་དམག་དཔུང་གིས། །རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །
detschir dschamdang njingschä magpung gi rang gjü dülwa gjalsä laglen jin

vergrößern. Daher ist es die Übung der Bodhisattvas, ihren Geist mit einem Heer von liebevoller Zuneigung und Mitgefühl zu zähmen.

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ལྔའི་རྒྱ་དང་འབྲ། །ཇི་ཙམ་སྤྱད་ཅིང་སྲེད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར། །
döpä jöntän läntschä tschudang dra dschitsam tschätsching sepa phelwar gjur

21. Sinnesvergnügen sind wie Salzwasser: So sehr man ihnen auch zusprechen mag, das Verlangen danach wird immer größer.

གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས། །འཕྲལ་ལ་སློང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །
gangla schentschag kjewä ngöpo nam thral la pongwa gjalsä laglen jin

Daher ist es die Übung der Bodhisattvas, Objekte, die Anhaftung erzeugen, sofort aufzugeben.

༄༅། །ཇི་ལྟར་སྣང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས། །སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྤྱོད་པའི་མཐའ་དང་བྲལ། །

dschitar nangwa didag rang gi sem semnji dönä tröpä thadang dral

22. Was auch immer erscheint, ist nur der eigene Geist. Der Geist selbst ist seit jeher jenseits aller gedanklichen Vorstellungen.

དེ་ཉིད་པལེས་ནས་གཟུང་འཛིན་མཚན་མ་རྣམས། །ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

denji schenä sungdsin thsänma nam jila midsche gjalsä laglen jin

Dies erkennend ist es die Übung der Bodhisattvas, nicht mehr an den Attributen von Subjekt und Objekt festzuhalten.

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན། །དབྱར་གྱི་དུས་གྱི་འཇའ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ། །

jidu ongpä jüldang thräpa na dschargji dükji dschathsön dschischin du

23. Wenn sie auf ein schönes Objekt treffen, sollten sie erkennen, dass es wie ein Regenbogen im Sommer ist;

མཇེས་པར་སྣང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་། །ཞིན་ཆགས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

dsepar nangjang denpar mita sching schentschag pongwa gjalsä laglen jin

obgleich er attraktiv erscheint, wird er dennoch nicht als real vorhanden angesehen. Auf diese Weise Anhaftung aufzugeben

ist daher die Übung der Bodhisattvas.

༄༅། །སྤྱུག་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཚོགས་མི་ལམ་བུ་ཉི་ལྟར། །འབྲུལ་སྤྱང་བདེན་པར་བཟུང་བས་ཨ་ཐང་ཚད། །
dugngal nathsog milam buschi tar thrülnang denpar sungwä athang tschä

24. Die verschiedenen Leiden sind wie der Traum vom Tod des eigenen Kindes; wie kraftzehrend es ist, diese

དེའི་སྤྱིར་མི་མཐུན་རྐྱེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚོ། །འབྲུལ་པར་ལྟོ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །
detschir mithün kjendang thräpä thse thrülpar tawa gjalsä laglen jin

Traumerscheinung für wahr zu halten! Wenn sie daher mit widrigen Umständen konfrontiert werden, ist es die Übung der Bodhisattvas, sie als Illusion zu betrachten.

བྱང་རྒྱལ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན། །སྤྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྤོས་ཅི་དགོས། །
dschangschub döpä lükjang tang gö na tschiröl ngöpo namla mötschi gö

25. Wenn man, um Erleuchtung zu erlangen, sogar den eigenen Körper opfern muss, braucht nicht eigens erwähnt zu werden,

དེ་སྤྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྤྲིན་མི་རེ་བའི། །སྤྱིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །
detschir ländang nam min mire bä tschinpa tongwa gjalsä laglen jin

dass man auch äußere Objekte dafür aufgeben muss. Daher ist es die Übung der Bodhisattvas, großzügig zu sein, ohne dabei auf Belohnung oder positive karmische Resultate zu hoffen.

༄༅། རྩོལ་བྱིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན། བཀའ་བཏོན་སྐྱབ་པར་འདོད་པ་གང་མེད་པ་གནས། །
thsülthrim mepar rangdön midrub na schändön drubpar döpa gämö nä

26. Wenn es einem an Disziplin mangelt, kann man nicht einmal zum eigenen Wohl wirken, und dann erscheint der Wunsch

དེ་སྱིར་སྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི། རྩོལ་བྱིམས་སྲུང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །
detschir sipä dünpa mepa ji thsülthrim sungwa gjalsä laglen jin

lächerlich, zum Wohle anderer wirken zu wollen. Daher ist es die Übung der Bodhisattvas, Disziplin zu wahren,
ohne weltliche Ziele damit zu verfolgen.

དགོ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལ། བཀོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་མཚུངས། །
gewä longschö döpa gjalsä la nödsche thamtsche rintschen terdang thsung

27. Für einen Bodhisattva, der nach dem Ergebnis tugendhaften Handelns strebt, gleicht jeder, der ihm Probleme bereitet,

དེ་སྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགས་མེད་པ་ཡི། བཟོད་པ་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །
detschir künla schedrä mepa ji söpa gompa gjalsä laglen jin

einem kostbaren Schatz. Daher ist es die Übung der Bodhisattvas, Geduld zu entwickeln und niemandem Gefühle
des Hasses oder der Feindseligkeit entgegenzubringen.

༄༅། །རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་། །མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྐྱོག་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན། །
rangdön baschig drupä njänrang jang gola meschor dogtar tsönthong na

28. Selbst Śrāvakas und Pratyekabuddhas, die nur nach ihrem eigenen Wohl streben, sind dabei so eifrig wie jemand, der ein

འགོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་ཀྱི། །བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །
drokün döndu jöntän dschungnä kji tsöndrū tsonpa gjalsä laglen jin

Feuer löscht, das sein Haar erfasst hat. Dafür ist es die Übung der Bodhisattvas, sich zum Wohle aller Wesen
 in Fleiß, der Grundlage aller Qualitäten, zu üben.

ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས། །ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས། །
schinä rabtu dämpä lhagthong gi njönmong nampar dschompar schedschä nä

29. Wenn sie verstehen, dass klares Sehen auf der Grundlage friedvollen Verweilens negative Emotionen vollständig zerstört,

གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདའ་བ་ཡི། །བསམ་གཏན་སྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །
sugme schilä jangdag dawa ji samtän gompa gjalsä laglen jin

ist es die Übung der Bodhisattvas, eine meditative Konzentration zu kultivieren, die die vier formlosen Bereiche überschreitet.

། །ཤེས་རབ་མེད་པར་པ་རོལ་ཕྱིན་ལྷུ་ཡིས། ། །རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འཕྲོབ་པར་མི་རུས་པས། ། །
scherab mepar pharöl tschin nga ji dsogpä dschangtschub thobpar minü pä

30. Wenn Weisheit fehlt, sind die ersten fünf Paramitas nicht ausreichend um vollkommene Erleuchtung zu erlangen.

ཐབས་དང་ལྡན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི། །ཤེས་རབ་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །
thabdang dänshing khorsum mi togpä scherab gompä gjalsä laglen jin

Daher ist es die Übung der Bodhisattvas, Weisheit zu entwickeln, die mit dem Aspekt der Methode eine Einheit bildet und über die Konzepte der drei Sphären hinausgeht.

རང་གི་འབྲུལ་པ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན། །ཚོས་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཚོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས། །
rang gi thrülpa rang gi matag na tschöpä sugkji tschömin dschesi pä

31. Wenn man es versäumt, sich seiner Verwirrung bewusst zu werden, ist es möglich, dass man ein Dharmapraktizierender

དེ་ཕྱིར་རྒྱན་དུ་རང་གི་འབྲུལ་པ་ལ། །བརྟགས་ནས་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །
detschir gjündu rang gi thrülpa la taknä pongwa gjalsä laglen jin

zu sein scheint, in seinen Handlungen jedoch dem Dharma widerspricht. Daher ist es die Übung der Bodhisattvas, sich ihrer Verwirrung zu entledigen, indem sie sie aufdecken.

༄༅། །ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྱོད་གཞན་དག་གིས། །ཉེས་པ་སྐྱེང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས། །

njönmong wang gi gjalsä schändag gi njepa lengna dagnji njamgur wä

32. Wer aufgrund negativer Emotionen über die Fehler anderer Bodhisattvas spricht, schadet damit sich selbst.

ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ལུགས་པའི་གང་བླག་གིས། །ཉེས་པ་མི་སྤྲོ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། །

thegpa tschela schugpä gangzag gi njepa mima gjalsä laglen jin

Dafür ist es die Übung der Bodhisattvas, nicht über die Fehler derer zu sprechen, die den Mahayanapfad betreten haben.

རྗེད་བཀུར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་རྩོད་འགྱུར་ཞིང་། །ཐོས་བསམ་སྒྲུབ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས། །

njekur wang gi phänthsün tsögyur sching thösam gompä dschawa njamgur wä

33. Da Streitigkeiten der Ehre und des Reichtums wegen die Aktivitäten des Studierens, Reflektierens und Meditierens

མཛེར་བཤེས་བྱིས་དང་སྤྱིན་བདག་བྱིས་རྣམས་ལ། །ཆགས་པ་སྐྱོང་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། །

dsasche khjimdang dschindag khjimnam la tschagpa pongwa gjalsä laglen jin

verderben, ist es die Übung der Bodhisattvas, jegliche Anhaftung an die Haushalte von Familie, Freunden und

Sponsoren aufzugeben.

༄༅། །རྩུབ་མེད་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འགྱུར་ཞིང་། །རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་སྲོད་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་བས། །

tsubmö thsig gi schänsem thrug gjur sching gjalwä säkji tschöthsül njamgur wä

34. Verletzende Worte verstören den Geist anderer und bewirken, dass das Verhalten des Bodhisattvas befleckt wird.

དེསྲིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི། །ཚིག་རྩུབ་སྲོད་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

detschir schängji jidu mi ong wä thsigsub pongwa gjalsä laglen jin

Daher ist es die Übung der Bodhisattvas, verletzende, für andere unangenehme Worte aufzugeben.

ཉོན་མོངས་སོམས་ན་གཉེན་སོས་སློབ་དཀའ་བས། །བློན་ཤེས་སྐྱེས་བུས་གཉེན་སོའི་མཚོན་བརྩུང་ནས། །

njönmong gomna njenpö dog ka wä dränsche kjobü njenpö thsönsung nä

35. Sobald man sich an negative Emotionen gewöhnt hat, kommen Gegenmittel kaum mehr gegen sie an. Wenn daher

ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་སོ་སྐྱེས་མ་ཐག །འབྱར་འཛོམས་བྱེད་པར་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

tschagsog njönmong dangpo kjema thag burjom dschepar gjalsä laglen jin

Begierde und dergleichen auftreten, ist es die Übung der Bodhisattvas, mit Achtsamkeit sofort das waffengleiche Gegenmittel

anzuwenden und negative Emotionen zu zerstören.

༄༅། །མདོར་ན་གང་དུ་སྤྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་། །རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས། །

dorna gangdu tschölam tschidsche kjang rang gi semkji näkab tschidra sche

36. Kurz gesagt, womit auch immer sie gerade beschäftigt sein mögen, fragen sie sich: „Was tut mein Geist gerade?“

རྒྱུན་དུ་བྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྡན་པ་ཡིས། །གཞན་དོན་སྦྱབ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

gjüнду drendang scheschin denpa ji schändön drubpa gjalsä laglen jin

Auf diese Weise üben Bodhisattvas sich darin, mit ständiger Achtsamkeit und Gewissenhaftigkeit dem Wohl anderer zu dienen.

དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱབ་པའི་དགེ་བ་རྣམས། །མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་སྤྱད་བསྐྱལ་བསལ་བྱའི་སྤྱིར། །

detar tsönpä drubpä gewa nam thaje drowä dugngal saldschä tschir

37. Damit alles, was auf diese Weise mit Fleiß an tugendhaften Handlungen angesammelt wurde, das Leid unendlich vieler

འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་རྒྱས། །བྱང་ཚུབ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

khorsum nampar dagpä scherab kji dschangtschub ngowa gjalsä laglen jin

Wesen beseitige, ist es die Übung der Bodhisattvas, im Wissen um die völlige Reinheit der drei Sphären, dieses Verdienst dem Erlangen der Erleuchtung zu widmen.

། མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན། །དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས། །

dogjü täntschö namlä sungpä dön dampä namkji sung gi dschedrang nä

Die Inhalte, die in den Sutren, den Tantren, und den Abhandlungen ausgeführt werden, habe ich gemäß der Belehrungen

རྒྱལ་སྤྲུལ་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སུམ་ཅུ་བདུན། །རྒྱལ་སྤྲུལ་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད། །

gjalsä namkji laglen sumtschu dün gjalsä lamla lobdö döndu kö

der Erhabenen zum Wohle aller, die sich auf dem Bodhisattvapfad üben möchten, in den „Siebenunddreißig Übungen eines

Bodhisattvas“ zusammengefasst.

སློབ་གྲོས་དམན་ཞིང་སྤྲངས་པ་རྒྱུད་བའི་ཕྱིར། །མཁས་ལ་དགེས་པའི་སློབ་སྦྱོར་མ་མཆིས་ཏེ། །

lodrö mänsching dschangpa tschungwä tschir khäla gjepä debdschor matschi tä

Da ich weder über ausgeprägte Intelligenz noch viel Gelehrsamkeit verfüge, ist dies keine Abhandlung, die Gelehrten zur

མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར། །རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་ལགས་པར་སེམས། །

dodang dampä sungla tenpä tschir gjalsä laglen thrülme lagpar sem

Freude gereichen wird. Da sie aber auf den Lehren der Sutren und den Schriften der Erhabenen fußt, glaube ich, dass die

„Übungen eines Bodhisattvas“ frei von Fehlern sind.

༄༅། །འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྐྱེས་སྤྱོད་པ་རྒྱ་བས་ཆེན་རྣམས། །སློབ་མཁན་བདག་འདྲས་གཉིང་དཔག་དཀའ་བའི་ཕྱིར། །

önkjang gjalse tshöpa labtschen nam lomän dagdrä tingpag kawä tschir

Da jedoch die Handlungen der Bodhisattvas unermesslich sind und jemand wie ich mit geringer Auffassungsgabe sie nur

འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས། །དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པ་མཛད་དུ་གསོལ། །

galdang madrel lasog njepä thsog dampa namkji söpa dsädu sol

schwer verstehen kann, bitte ich all die Erhabenen um Verzeihung für die Vielzahl von Fehlern, Widersprüchen und

Ungereimtheiten, die sich in den Text eingeschlichen haben mögen.

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགོས་པས་འགྲོ་བ་ཀུན། །དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱུང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་གིས། །

delä dschungwä gewä drowa kün döndam kündsob dschangtschub semtschog gi

Mögen alle Wesen durch das entstandene Verdienst und mit Hilfe des relativen und absoluten höchsten Erleuchtungsgeistes

སྲིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི། །སྐུན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག། །

sidang schiwä thala mi näpä tschenre sig gön dedang thsungpar schog

dem Beschützer Avalokiteśvara gleich werden, und weder im Extrem der Existenz noch im Extrem des Friedens verweilen.

། ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལྷུང་དང་རིགས་པ་སྐྱེ་བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་གྱིས་དངུལ་རྩེ་རིན་ཆེན་ཕུག་ཏུ་སྐྱུར་བའོ། །།

Dies wurde in der Ngulchu-Rinchen-Höhle von dem Mönch Togme, einem Befürworter der Schriften und Beweisführung,
verfasst, um sich selbst und anderen zu helfen.

Chökyi Dragpa (2006): „Die Einheit von Weisheit und Mitgefühl: Erläuterungen zu den 37 Übungen eines Bodhisattva.“

Arbor Verlag, S. 268-275

Aus dem Tibetischen ins Englische von Heidi I. Köppl

Ins Deutsche übertragen von Barbara Homann, mit geringfügigen Änderungen im August 2025 für das Seminar mit

Chökyi Nyima Rinpoche in Gomde Deutschland-Österreich.