

Lojong: Schulung von Herz und Geist

59 Merksätze für ein waches Leben

60 S., 1998. 2000

Inhalt

Einführung und Vorschläge für die systematische Übung

Die 59 Merksätze

- I Die vorbereitenden Übungen: Merksatz (1)
- II Schulung in Bodhicitta: Merksätze (2) - (10)
- III Die Verwandlung widriger Umstände
in den Pfad des Erwachens: Merksätze (11) - (16)
- IV Die Anwendung der Übung im Leben und Sterben:
Merksätze (17) und (18)
- V Die Einschätzung der Übung: Merksätze (19) - (22)
- VI Die Disziplin der Herzensschulung:
Was wir nicht tun sollten. Merksätze (23) - (38)
- VII Die Richtlinien der Herzensschulung:
Was wir tun sollten. Merksätze (39) - (59)

Abschließende Verse

Deutsche Fassung mit allen Unterpunkten

Poetische englische Fassung von Zarah Housmand

Englische Fassung nach Dilgo Khyentse Rinpoche

Auszug: 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 keinerlei 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 die 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 erst einmal 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*.

Auszug: Kommentar zum ersten Merksatz

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
6. mit völlig falschen Ansichten (über Karma und Erwachen)
7. 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 Todemeditation

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 alledurchdringende 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 **alledurchdringende 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.

Auszug: Lojong. Deutsche Fassung mit Unterpunkten

I Die Vorbereitenden Übungen.

- 1 Bereite dich vor durch vier Einsichten:
Ein Leben als Mensch ist kostbar.
Der Tod ist sicher und sein Zeitpunkt ungewiß.
Handeln hat Folgen. Es gibt Leiden.

II Schulung in Bodhicitta.

- 2 Betrachte alle Erscheinungen wie einen Traum.
- 3 Untersuche das Wesen des ungeborenen Gewahrseins.
- 4 Laß selbst Leerheit los.
- 5 Ruhe in Alaya, in der Natur des Geistes.
- 6 Nach der Meditation sei ein Kind der Illusion.
- 7 Nehmen und Geben sollten im Wechsel geübt werden.
Diese beiden sollten den Atem begleiten.
- 8 Drei Objekte, drei Gifte, drei Samen der Tugend:
Entdecke Gier, Abneigung und Gleichgültigkeit in dir
und wünsche allen Wesen Freisein davon.
- 9 Übe mit Merksätzen bei allem, was du tust.
- 10 Beginne das Nehmen mit dir selbst.

III Die Verwandlung widriger Umstände in den Pfad des Erwachens.

- 11 Wenn die Welt gefüllt ist mit Bösem, verwandle alle Unglücksfälle in den Pfad des Erwachens.
- 12 Bringe alle Schuldzuweisungen auf einen Punkt:
Anhaften an ein Ich ist die Wurzel allen Leidens.
- 13 Sei allen dankbar.
- 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 Leerheit ist der Sambhogakaya. Ihre untrennbare Einheit ist der Svabhavikakaya.
- 15 Vier Übungen sind die beste aller Methoden.
Sammle Verdienste an mit Körper, Rede und Geist:
Nimm Zuflucht, bringe Gaben dar und 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 Schützern und Dakinis Gaben dar .
- 16 Was immer dir unerwartet zustößt, verbinde es mit Meditation: Einsicht in Leerheit und Tonglen.

IV Die Anwendung der Übung im ganzen Leben.

- 17 Die Zusammenfassung der wesentlichen Unterweisungen:
Übe die Fünf Kräfte: Nutze alle Umstände, um die zwei Arten von Bodhicitta zu erzeugen:
Virya-Energie, Antrieb: immer üben.
Smrti-Achtsamkeit, Gewöhnung: aktiv üben.

Samadhi-Ausrichtung: mit Körper, Rede und Geist.
Prajna-Weisheits-Bedauern, Zurückweisen von
Negativem.

- 18 Sraddha-Hingabe, Wünschen: Verdienste widmen.
Die Mahayana-Unterweisungen für den Augenblick des
Todes sind die Fünf Kräfte. Wichtig ist, wie du dich
verhältst.

Samadhi-Heilsame Saat: Allen Besitz verschenken.
Sraddha-Wünschen: Nur an Erwichen denken.
Prajna-Zurückweisung: Kein Ich.
Virya-Antrieb: Nie trennen von Bodhicitta.
Smriti-Gewöhnung: Stets Bodhicitta erzeugen.

V Die Einschätzung der Herzensschulung.

- 19 Alle Unterweisungen des Buddha stimmen in einem
Punkt überein: Anhaften an das Ich loslassen.
20 Halte dich an den wichtigeren Zeugen: Dich selbst.
21 Sei immer froh.
22 Wenn du üben kannst, auch wenn du abgelenkt bist,
bist du gut geübt.

*VI Die Übungen der Herzensschulung:
Was wir nicht tun sollten.*

- 23 Halte dich immer an die drei Grundprinzipien
Gelübde beachten, bescheiden sein, beständig üben.
24 Ändere deine Haltung, doch bleibe natürlich.
25 Sprich nicht über verletzte Gliedmaßen:
26 Denk nicht über andere nach.
27 Arbeite am größten der störenden Gefühle zuerst.
28 Gib jede Hoffnung auf Resultate auf.
29 Verzichte auf giftige Nahrung:
Handeln mit Anhaftung an das Ich.
30 Sei nicht nachtragend.
31 Rede nicht schlecht über andere.
32 Lauere nicht im Hinterhalt: Nichts heimzahlen.
33 Treibe die Dinge nicht schmerzhaft auf die Spitze.
34 Belade ein Pony nicht mit der Last eines Pferdes:
Gib den schwarzen Peter nicht weiter.
35 Versuche nicht die Schnellste zu sein:
Vergleiche dich nicht mit anderen.
36 Handle nicht mit Hintergedanken: Hüte dich vor drei
falschen Dingen: falscher Sicht: Ewigkeitsdenken
oder Nihilismus, falscher Meditation: das Streben
nach erhabenen Zuständen, falschem Dharma, das
Ethik oder rechte Sicht vernachlässigt.
37 Mache Götter nicht zu Dämonen: Mißbrauche die
Lehren nicht zur Selbstbestätigung.
38 Bau dein Glück nicht auf dem Leid anderer auf.

*VII Die Richtlinien der Herzensschulung:
Was wir tun sollten.*

- 39 Unternimm jede Handlung mit nur einer Absicht:
Bodhicitta, zum Wohl aller Wesen.
40 Alles Falsche wird durch eines berichtigt: Mitgefühl.
41 Am Anfang und Ende sind zwei Dinge zu tun: Am
Morgen Bodhicitta. Am Abend reinigen und widmen.
42 Was auch immer geschieht, Angenehmes oder

- Unangenehmes, sei geduldig.
- 43 Achte auf zwei Dinge, auch bei Lebensgefahr:
Die allgemeinen Gebote des Dharma und die
Verpflichtungen der Herzensschulung.
 - 44 Übe die drei schwierigen Dinge:
Erkenne störende Gefühle, überwinde sie zeitweilig
und beseitige sie für immer.
 - 45 Gewinne die drei wesentlichen Hilfsquellen:
Eine Lehrerin, eine Praxis und gute Umstände.
 - 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.
 - 47 Verbinde drei Dinge untrennbar: Trenne Körper, Rede
Geist nie von heilsamen Handlungen.
 - 48 Übe dich ohne Vorurteile in allen Bereichen.
Übe immer mit Nachdruck und von ganzem Herzen.
 - 49 Meditiere immer über das, was Abwehr erzeugt.
Übe auch mit schwierigen Menschen und Umständen.
 - 50 Laß dich nicht von äußeren Bedingungen beeinflussen.
 - 51 Übe dich jetzt in den sieben wichtigen Dingen:
Die Ziele des nächsten Lebens, Befreiung,
das Wohlergehen anderer, Dharma üben,
Bodhicitta üben, Meditation nach Anweisung
der Lama und Sitzmeditation.
 - 52 Vermeide sechs Fehler: Falsche Geduld, falsche
Neigung, falsche Freude über Besitz, falsches
Mitgefühl, falsche Fürsorge, falsche Freude über das
Leid anderer.
 - 53 Sei nicht wankelmütig.
 - 54 Übe von ganzem Herzen.
 - 55 Befreie dich selbst durch Untersuchen und
Prüfen: Löse Emotionen auf durch Meditation.
 - 56 Schwelge nicht in Selbstmitleid.
 - 57 Mache kein Aufhebens: Sei nicht neidisch.
 - 58 Sei nicht launisch.
 - 59 Erwarte keinen Beifall.

Diese Unterweisungen sind die Essenz eines Elixiers, das die fünf Arten des Verfalls in den Weg des Erwachens verwandelt, überliefert von Serlingpa. Mit dem Karma früherer Schulung bin ich erfüllt von Inspiration und Kraft und weder Leid noch Verachtung sind von Bedeutung. So suche ich nach den Lehren, die mir helfen, die Anhaftung an das Ich zu überwinden, und wenn ich sterbe, gibt es kein Bedauern.

Poetic English version by Zarah Houshmand

(from: Allan B. Wallace, *Passaga from Solitude*)

- 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: What we should not do.*
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 sacraastic workds.
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: What we should do.*
- 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.

This distilled essence of instruction which transmutes the upsurge of the five degenerations into the path of enlightenment, was handed down by Serlingpa. Having roused the karma of past training and feeling powerfully inspired I discarded suffering and censure and sought out the instructions to subdue my ego clingung. Though I may die, I shall not have regret.