

# „Wurzel der Mahayana-Geistesschulung in sieben Punkten“

von Geshe Chekawa



*Om Svasti! Diese Essenz des Nektars der mündlichen Ratschläge stammt aus der Übertragungslinie des Serlingpa.*

1. Übe dich zunächst in den vorbereitenden Übungen.
2. (Wenn Du darin Festigkeit erlangt hast, die geheime Lehre.)  
*Training der Basis des Erleuchtungsgeistes*  
(*Illusions-Mensch, Skt. „maya-purusha“, Tib. sgyu ma`i skye bu*)  
Betrachte alle Phänomene als Traum.  
Untersuche die grundlegende Natur des nicht-erzeugten verstehenden Gewahrseins.  
Lass an ihrem eigenen Ort sogar die Gegenmittel selbst frei.  
Verweile im Zustand der Natur des All-Grundlagen-Bewusstseins.  
In den Phasen zwischen den Meditationen handle als „Illusions-Mensch“.  
Übe abwechselnd die beiden: geben und annehmen.  
Lasse beide auf dem Wind reiten.  
Drei Objekte, drei Gifte und drei Wurzeln des Heils.  
Die Verhaltenswege praktiziere komplett durch Worte.  
Beginne in der Reihenfolge des Annehmens bei dir selbst.
3. (Wie ein Diamant, wie die Sonne, wie der wunscherfüllende Baum; das Vorherrschen der Fünf Verschlechterungen ist für die Umwandlung in den Pfad zur Erleuchtung.)  
*Umwandlung widriger Umstände in den Pfad zur Erleuchtung*  
Wenn sich der Behälter und sein Inhalt (Welt und Bewohner) mit Schlechtigkeit anfüllen,

wandele widrige Umstände in den Pfad zur Erleuchtung.  
Weise alle Schuld dem einen zu.  
Meditiere allen gegenüber Dankbarkeit.  
Die Leerheit der Meditation der trügerischen Erscheinungen als die vier Körper ist der unübertroffene Schutz.  
Der Besitz der Vier Verbindungen ist das beste Mittel.  
Mit was du auch konfrontiert bist, verbinde das mit Meditation.

4. Die Essenz der Instruktionen in Kürze:  
*Das Gelehrte, wenn die Praxis nach einer Zeit konzentriert wurde*  
Betreibe aktiv die Verbindung mit den Fünf Kräften  
(*Doppeldeutigkeit, weitere Übersetzungsmöglichkeit: betreibe aktiv die Verbindung mit denen, welche die Fünf Kräfte haben...*)  
Was die reine mündliche Mahayana-Instruktion des Übergangs anbelangt: Betrachte den Übungsweg, der die Fünf Kräfte sind, mit Wertschätzung. (*Fünf Kräfte: Glaube, Tatkraft, Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit*)
5. Die Notwendigkeit aller Dharma-Lehren bündele zu einer.  
*Das Maß des Geistestrainings*  
Von zwei Zeugen, halte dich an den Hauptsächlichen.  
Stütze dich immerzu ausschließlich auf ein glückliches Gemüt.  
Auch abgelenkt: wenn möglich, sei ein Praktizierender.
6. Übe dich immerzu in den drei allgemeinen Inhalten.  
*Das Gelöbnis des Geistestrainings*  
Bei der Umwandlung zu einem Strebenden, belasse es beim frischen Zustand.  
(*Doppeldeutigkeit: Bei der Umwandlung zum Ordinierten, bleibe normal, bzw. bekenne selbst eigenes Fehlverhalten. Wortspiel mit sor bzhang als Ausdruck für das obligatorische Uposatha-Bekennnis-Ritual*)  
Betreibe nicht das Aussprechen fehlerhafter Aspekte.  
(*Doppeldeutigkeit: Sprich nicht über die fehlerhaften Aspekte, auch übersetzbar als „betreibe nicht die Aspekte degenerierten Redens.“*)  
  
Denke Dir keinerlei andere Seite/Gegenseite.  
(*Doppeldeutigkeit: Denke Dir niemanden als auf der anderen Seite/Gegenseite stehend.*)  
  
Die verstörenden Geisteszustände, wie groß auch immer, bereinige vorher.  
(*Doppeldeutigkeit: Die verstörenden Geisteszustände, wie groß sie auch*

*immer vorher waren, bereinige.)*

Gib alle Hoffnung auf Resultate auf.  
Gib das Essen von Giftigen/Giftigem auf.  
Diene nicht den edlen Schriften.  
Errege dich nicht über üble Scherze.  
Liege nicht im Hinterhalt auf der Lauer.  
Das Wesentliche: lass es nicht sinken.  
Die Last eines Dzo übertrage keiner Kuh.  
Setze dich nicht an die schnelle Spitze.  
Betreibe keine verkehrten Abwehr-Rituale.  
Lasse eine Gottheit nicht zu einem Dämon herabsinken.  
Suche die Glücks-Faktoren nicht im Leiden.

7.  
*Der Lernstoff  
der Geistes-  
schulung*

Übe alle asketischen Praktiken durch eine.  
Bewirke alles Niederdrücken von Verkehrtem durch eines.  
Für die zwei, Anfang und Ende, gibt es zwei Aufgaben.  
Wann immer *die* beiden aufkommen, bewirke Geduld.  
*Die* Zwei schütze, als stünde dein Leben auf dem Spiel.  
In diesen drei Schwierigen übe dich.  
Erwirb die drei hauptsächlichen Grundlagen.  
Meditiere die drei Arten der Nicht-Degeneration.  
Versieh dich untrennbar mit den dreien.  
Schule dich in der reinen Unparteilichkeit gegenüber Objekten.  
Betrachte mit Wertschätzung alle die, welche das  
Durchdringende und Tiefgründige meisterten.  
Meditiere immerzu über die hilfreichen Diener.  
Mach dich nicht von anderen Umständen abhängig.  
Erwirb dir jetzt das Wesentliche.  
Belass es nicht beim bloßen Gehört-haben.  
Sei nicht sprunghaft.  
Bereinige Lücken.  
Durch die beiden, Nachdenken und Analyse, bewirke  
Befreiung.  
Meditiere nicht Aufgeblasenheit.  
Halte nicht an Empörung fest.  
Mach es nicht bloß mal eben kurz.  
Erwarte keine Dankbarkeit.

Das Aufkommen der fünf Arten der Degeneration  
wird in den Pfad zur Erleuchtung umgewandelt:  
Diese Essenz des Nektars der mündlichen Unterweisung  
stammt aus der Überlieferung des Serlingpa.

Durch das Erwecken der Ausstrahlungen des Karmas aus  
früherem Praktizieren mein eigenes Streben vielfach damit  
vertraut machend und Leiden und insbesondere üble Nachrede  
geduldig ertragen habend, wurden diese Instruktionen zur  
Bezähmung des Greifens nach dem Selbst gesprochen.  
Wenn ich jetzt auch sterbe, ich bereue nichts

