





## Der Autor

Geshe Pema Samten, 1957 in Dargye geboren, trat 1983 als Mönch in das indische Kloster Sera-Je ein. 1997 legte er die Prüfung zum Lharampa-Geshe ab, dem höchsten Ausbildungsgrad der tibetischen Klosteruniversitäten und absolvierte anschließend eine einjährige Ausbildung auf dem Tantra-Kolleg. Er ist ständiger Lehrer im Tibetischen Zentrum e.V. in Hamburg, Abt des Klosters Tashi Dargye in Ost-Tibet und Initiator der Vereine: Tashi Dargye e.V., Förderverein für die Region Dargye in Ost-Tibet und dem Tibet Zentrum-Hannover, Samten Dargye Ling e.V.

Geshe Pema Samten

# WUNSCHGEBETE

## Glück kann man üben

Übersetzung aus dem Tibetischen: Frank Dick  
Überarbeitung: Dagmar Winkler (Sönam Chötso)

Kommentar zum *Wunschgebet des Geistetrainings*  
von Katschen Yesche Gyältsen (1713–1793) oder auch  
Yongdsin Pandita Yesche Gyältsen

Übersetzung der Verse aus dem Tibetischen:  
Christof Spitz und Frank Dick



1. Ausgabe  
August 2014  
EditionBlumenau, Hamburg  
[www.editionblumenau.com](http://www.editionblumenau.com)

Copyright © 2014 EditionBlumenau, Hamburg  
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.  
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen, bleiben vorbehalten.

Titelkonzept und -gestaltung: Kati Krüger, Hamburg  
Satz und Layout: Tanja Renz, Herrsching am Ammersee  
ISBN: 9783981618822

Wir freuen uns auf Ihren Besuch:  
[www.editionblumenau.com](http://www.editionblumenau.com)

**Weitere Bücher von Geshe Pema Samten bei der Edition Blumenau:**  
*Karma Schicksal oder Chance*

*Möge jedes Lebewesen, wo immer es in diesen  
unendlichen Weiten von Raum und Zeit auch sei,  
keine noch so winzige Ursache für Leiden in sich tragen,  
damit es niemals mehr den geringsten Schmerz erleiden muss.*

SCT

## INHALTSVERZEICHNIS

Vertrauen	13
Zuflucht und Erleuchtungsgeist	21
Das kostbare Menschenleben	35
Die mütterlichen Wesen	51
Selbstsucht	71
Hindernisse als Chance	79
Karma und Bereinigung	91
Geduld	105
Geben und Nehmen	115
Die Einstellung ändern	125
Der kostbare Erleuchtungsgeist	133
Wie ein Bodhisattva handeln	147
Wunschgebet des Geistetrainings	161
Anmerkungen	183

## Vorwort

Die hier beschriebene Geistesschulung hält für jeden von uns etwas bereit, ob wir Buddhisten sind oder nicht. Katschen Yesche Gyältsen bietet uns Übungen an durch die wir, richtig angewendet, geduldiger und mitfühlender werden. Das ist nicht nur für uns selbst von Vorteil, sondern auch für diejenigen, denen wir täglich begegnen.

Im Laufe unseres Lebens treffen wir auf die verschiedensten Schwierigkeiten: Wir werden krank, verlieren einen geliebten Menschen, unseren Arbeitsplatz, unser Ansehen oder unser Vermögen. In solchen Situationen stoßen viele von uns Wunschgebete aus, dass dieser oder jene Kelch an uns vorübergehen möge. Doch die größten Probleme entstehen nicht durch äußere Umstände, sondern durch unsere eigenen Gedanken. Wir fürchten uns vor dem, was kommt und bauen Widerstände auf gegen das, was ist. Wenn wir in Liebe, Mitgefühl und Weisheit gut geschult sind, werden wir mit allem, was uns im Leben widerfährt viel leichter fertig. Wir können sogar den Zustand höchsten Glücks erreichen, wenn wir kontinuierlich und intensiv an unserer geistigen Einstellung arbeiten.

Im Buddhismus spricht man von der Buddha-Natur, einem Potenzial, das jedes Lebewesen besitzt und jedem ermöglicht, selbst ein Buddha zu werden. Aber dieser Zustand vollendeter Erleuchtung fällt uns nicht in den Schoß. Wenn wir alles Leiden hinter uns lassen wollen, müssen wir Gier, Hass und Verblendung aufgeben.

In diesem Wunschgebet des Geistesstrainings von Katschen Yesche Gyältsen finden wir viele wertvolle Hinweise, wie wir mitfühlender und weiser werden und dadurch allmählich Gier, Hass und Verblendung überwinden. Gesche Pema Samten erklärt die tiefere Bedeutung der Verse leicht verständlich und wie immer mit einer Prise Humor gewürzt.

Seit nunmehr elf Jahren ist Gesche Pema Samten mein Lehrer und spiritueller Freund. Geduldig und liebevoll erklärt er mir immer wieder, welche negativen Folgen mich erwarten, wenn ich wütend oder traurig werde und welche positiven, wenn ich geduldiger und mitfühlender mit mir selbst und anderen wäre. In diesem Zusammenhang betont er gern, wie wichtig es ist, sich selbst ein guter Freund zu sein, weil wir ohne diese Voraussetzung keine echte Freundschaft für andere empfinden können. Er sagt, dass der beste Weg dahin, die aufrichtige Schulung unseres Geistes in Geduld, Liebe und Mitgefühl ist. Ich fühle mich von seinen Worten jedes Mal so inspiriert, dass es mir wie ein Kinderspiel vorkommt, mich ab sofort entsprechend zu verhalten. Leider sitzen die Gewohnheiten tief und scheinen außerdem ein Eigenleben zu führen. Schon bei nächster Gelegenheit rege ich mich wieder wegen irgendetwas auf. Nach fast zwanzig Jahren Dharma-Praxis erwarte ich mehr von mir. Mein Lehrer hingegen schaut sich das Theater mit liebevollem Langmut an und schmunzelt darüber. Gerade war ich noch wütend auf mich selbst und plötzlich lachen wir beide herzlich über meinen Ausrutscher. Humor und Leichtigkeit sind unverzichtbare Mittel auf dem schwierigen Weg zur Wahrheit und zum Glück.

Seit anfangsloser Zeit irren wir im Daseinskreislauf umher, weil wir nicht erkennen, wie die Dinge wirklich sind. Wenn wir einen Blick hinter die Kulissen unseres geistigen Theaters werfen, erkennen wir, dass alles, was wir bisher für echt und stabil hielten, nichts als Schein ist. Solange wir den Schein für wahr halten, können wir uns aus dem Daseinskreislauf des Leidens nicht lösen.

Die Tradition des Geistetrainings geht auf Buddha Schakyamuni zurück. Seit nunmehr über 2500 Jahren hat die buddhistische Geistes-  
schulung Praktizierenden geholfen, bessere Menschen zu werden oder sogar die Befreiung aus allen Leiden und höchstes Glück zu erreichen. Wir können uns glücklich schätzen, dass wir mit diesen wertvollen Anweisungen in Berührung gekommen sind. Nun liegt es bei uns, sie anzuwenden oder beiseite zu legen.



Ich möchte denen von Herzen danken, die zum Entstehen dieses Buches beigetragen haben. Allen voran meinem gütigen Lehrer Geshe Pema Samten, der nun seit mehr als elf Jahren im Tibetischen Zentrum e.V. in Hamburg den Tibetischen Buddhismus lehrt und zeigt wie man ihn umsetzt. Frank Dick danke ich für seine wunderbare Übersetzung aus dem Tibetischen. Er versteht es in besonderer Weise, eine Brücke zwischen unseren beiden so unterschiedlichen Kulturen zu sein. Christof Spitz hat vor Jahren die Verse des Wunschgebetes übersetzt und ich danke ihm, dass wir diese Übersetzung verwenden dürfen. Und nicht zuletzt danke ich Beate Ludwig, denn ohne ihre Unterstützung könnten wie dieses Buch nicht veröffentlichen. Darüber hinaus danke ich der Lektorin Annette Winkel für ihre hilfreichen Korrekturen und Anmerkungen, der Grafikerin Kati Krüger für die schöne Umschlaggestaltung und der Grafikerin Tanja Renz für das professionelle Layout des Innenteils.

Möge dieses Engagement für alle Wesen von Nutzen sein.

*Dagmar Winkler, Bhikshuni Sönam Chötso, im Juni 2014.*

# Vertrauen



Wir alle möchten glücklich sein und nicht den Hauch eines Leidens erleben. Die Frage ist, ob dieser Wunsch in Erfüllung gehen kann, und, wenn ja, wer ihn uns erfüllt. Das *Wunschgebet des Geistetrainings* von *Katschen Yesche Gyältsen*<sup>1</sup> und der Kommentar dazu, beleuchten diese Frage. Manche Anleitungen mögen Ihnen eventuell als zu schwierig erscheinen, aber bitte lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Wenn Sie etwas von dem, was in diesem Text empfohlen wird, ausprobieren möchten, beginnen Sie damit, was Ihnen leichtfällt.

Dieses Wunschgebet gehört innerhalb der vielen überlieferten buddhistischen Texte zur Tradition des *Geistetrainings*<sup>2</sup>. Es beginnt mit einem Vers der Verehrung in dem sich Katschen Yesche Gyältsen respektvoll vor *Buddha Schakyamuni*<sup>3</sup> verneigt.

NAMO GURU LOKESCHVARAYA

I. Zu dessen Fußsohlen sogar die äußerst Stolzen, wie Brahma, Indra, die Anführer der Siddhas usw., mit ihren Kronjuwelen ihre Ehre erweisen, vor dem schwer [anzutreffenden] Lehrer der Götter, der mit Mitgefühl versehen ist, verneige ich mich.

Der *Dharma*, die Lehre des Buddhas, wird bis heute in ununterbrochener Linie von nachfolgenden Meistern überliefert. Wir leben in einem Zeitalter, in dem nicht nur ein Buddha erschienen ist, sondern dieser den Weg zur Buddhaschaft auch gelehrt hat. Das war und ist nicht in allen Zeiten so. Deshalb wird Buddha Schakyamuni, der in unserem Zeitalter<sup>4</sup> erschienen ist, als außergewöhnlich gütig angesehen. Katschen Yesche Gyältsen verneigt sich vor ihm, weil er sich der besonderen Qualitäten des Buddhas bewusst ist. Er bezeichnet ihn sogar als *Lehrer der Götter*. In allen Kulturen und Religionen werden Götter als charakterlich positive und sehr hoch stehende Persönlichkeiten angesehen, die über viel mehr Qualitäten und eine größere Macht verfügen als Men-

schen. Für Katschen Yesche Gyältsen reichen sie dennoch nicht an den Buddha heran. In der indischen Mythologie sind Indra und Brahma solche Götter. Und sogar sie, die sehr stolz und mächtig sind, verehren den Buddha. Er besitzt so vielfältige, unübertroffene Qualitäten, dass selbst diese stolzen und mächtigen Götter nicht anders können, als sich vor ihm zu verneigen.

Traditionell werden Texte, wie dieses Wunschgebet, mit einem Vers der Verehrung eingeleitet. Damit verneigt man sich nicht nur vor den besonderen Qualitäten und der Güte des Buddhas und der Meister, sondern bittet auch um Unterstützung beim Verfassen des jeweiligen Textes. Auch Katschen Yesche Gyältsen tut dies und bittet zudem um Segen und Beistand für seinen eigenen Weg zur *Buddhaschaft*<sup>5</sup>.

Im Laufe der Geschichte entstanden verschiedene buddhistische Traditionen, zum Beispiel *Mahamudra*<sup>6</sup> oder *Dzogchen*<sup>7</sup>, und viele spezifische buddhistische Texte, wie der vorliegende, zur Geistesschulung. Alle diese Traditionen und Schriften gehen auf denselben Ursprung, auf Buddha Schakyamuni, zurück, der den Dharma, seinen eigenen Erfahrungen entsprechend, entwickelt und gelehrt hat. Nach seinem Tod entstanden im Laufe der Jahrhunderte die verschiedenen Traditionen der Überlieferung, die den Dharma bis heute weitergeben. Wenn wir erkennen, welche kostbaren Erfahrungen wir durch das Lernen und Anwenden des Dharma machen können, wird uns die große Güte des Buddhas bewusst. Es ist nicht jedem vergönnt, auf ihn und seine Lehre zu treffen. Uns ist es gelungen und deshalb können wir uns wirklich glücklich schätzen.

Der Vers großer Wertschätzung am Anfang eines Textes ist im buddhistischen Zusammenhang von großer Bedeutung. Einerseits erinnert man sich an die Güte des Buddhas, andererseits an seine außergewöhnlichen geistigen Qualitäten. Er wird deshalb innerhalb der *Drei Juwelen*<sup>8</sup> als *Buddha-Juwel* bezeichnet. Wie alles andere entsteht auch der vollendete Geist eines Buddhas aus Ursachen und Umständen. In

diesem Fall ist es vor allem der Dharma, aus dem er entsteht. Knapp zusammengefasst besteht das *Dharma-Juwel* aus den *Wahren Pfaden* und *Wahren Beendigungen*<sup>9</sup>. In dem Moment, da im Geist der übenden Person Wahre Pfade und Wahre Beendigungen entstehen, wird sie als *Sangha-Juwel* bezeichnet. Nachdem alle Schulungen durchlaufen und vollendet sind, wird die Buddhaschaft erreicht. Wir sehen hier, dass ein Buddha vollkommen von spezifischen Ursachen und Umständen abhängig ist und nicht, einfach so, aus sich selbst heraus besteht. Wer einen solch langen und sehr herausfordernden Weg geistiger Schulung zum Wohle aller auf sich nimmt, ist wahrlich ein sehr gütiges und kostbares Wesen.

Nun stellen wir uns die Frage, ob es nur Buddha Schakyamuni möglich war, diese Pfade und Beendigungen zu meistern oder ob auch wir dazu in der Lage sind. Aus tiefer Liebe und grenzenlosem Mitgefühl zu allen Lebewesen heraus, lehrte der Buddha sehr genau und klar jeden einzelnen Schritt, bis zur vollkommenen Erleuchtung. Wir müssen diese Schritte nur gehen, denn wir alle besitzen das Potenzial, ein Buddha zu werden. Wenn wir den Dharma vorurteilsfrei prüfen und aufrichtig anwenden, können auch wir die vollendete Erleuchtung erlangen. Gehen wir in dieser Weise an die Lehre heran, entstehen gegenüber dem Buddha, dem Dharma und dem Sangha zunehmend Vertrauen und tiefere Hingabe. Gerade am Anfang des Weges brauchen wir das Gefühl der Begeisterung, sonst schaffen wir es nicht, gewohnte Denkmuster zu verändern. Das Vertrauen ist wie ein Tor, das sich öffnet. Dahinter liegt eine Welt neuer geistiger Erfahrungen. Wir können uns zwar auch ausschließlich theoretisch mit der Geistesschulung beschäftigen, aber dann wird sie voraussichtlich nicht besonders erfolgreich sein, weil die Kraft fehlt, die nur das Vertrauen geben kann.

Wenn wir mit der Geistesschulung ernsthaft beginnen wollen, ist es wichtig, dass wir den Drei Juwelen von Anfang an vertrauen. Solange wir skeptisch sind, können wir weder von Herzen noch regelmäßig praktizieren. Weil Vertrauen und Hingabe für den Fortschritt auf dem

geistigen Weg von so großer Bedeutung sind, steht am Anfang der meisten Texte ein Vers der Verehrung. Alle großen indischen *Pandits*<sup>10</sup> und später die tibetischen Meister leiteten jeden Text, den sie verfassten, mit einem Vers der Verehrung und der Zuflucht ein. Verneigungen zu machen und Opfergaben darzubringen, ist Ausdruck der Hingabe und des Vertrauens. Das ist nicht nur irgendetwas Traditionelles aus vergangenen Zeiten, sondern ein wichtiger Aspekt innerhalb der buddhistischen Geistesschulung. In einer seiner Lehrreden wies der Buddha darauf hin, dass, so wie die Mutter ein Kind gebärt, das Vertrauen spirituelle Früchte hervorbringt. Damit wir schädliche Gewohnheitsmuster aufgeben und förderliche annehmen können, brauchen wir Vertrauen in den Buddha und seine Anweisungen.

Solange wir dem Dharma gegenüber Vorbehalte haben, werden wir an der Geistesschulung einerseits keinen rechten Geschmack finden und unser Geist kann sich nicht positiv verändern. Andererseits hören wir immer wieder, dass wir nicht alles glauben sollen, was man uns erzählt. Auch der Buddha hat uns empfohlen, seine Worte zu prüfen. Trotzdem brauchen wir Vertrauen, wenn wir ernsthaft praktizieren wollen. Die Güte des Buddhas ist unvergleichlich, denn er hat uns gezeigt, wie wir alles Leiden endgültig hinter uns lassen und für immer glücklich werden können. Wenn wir erkennen, wie wertvoll der Dharma ist, lösen sich potenzielle Zweifel allmählich auf.

Dem Sangha zu vertrauen, ist etwas schwieriger, denn solange uns noch bestimmte geistige Qualitäten fehlen, können wir nicht zweifelsfrei erkennen, wer tatsächlich ein Sanghamitglied ist. Nur diejenigen, die Wahre Pfade und Wahre Beendigungen in ihrem Geist verwirklicht haben, sind echte Sanghamitglieder. Wir können aber auf jeden Fall dem Buddha und dem Dharma vertrauen. Ausgestattet mit dieser Zuversicht wird unser Geistestraining gute Früchte tragen.

Solange man noch nicht ausreichend verstanden hat, worum es im Dharma geht, ist es unter Umständen schwierig, manchen Aussagen

unvoreingenommen zu folgen. Allgemein betrachtet, ist es vollkommen in Ordnung, sich nicht so intensiv mit dem Dharma zu beschäftigen. Für diejenigen hingegen, die wirklich studieren und praktizieren wollen, ist stabiles Vertrauen wichtig, sonst kann es vorkommen, dass sie zwar viel wissen, aber gleichzeitig das Gefühl haben, nicht vorangekommen zu sein. Nur wenn wir keine Zweifel mehr haben, sind wir bereit, auch die schwierigen Abschnitte des Pfades zu meistern.

Besonders unser ethisches Verhalten wird Fortschritte machen, wenn wir davon überzeugt sind, dass wir uns auf den Buddha und seine Lehre verlassen können. Wir selbst zeigen dann durch unser gutes Beispiel, dass der Dharma eine sinnvolle Geistesschulung ist, die zu Tugend und Glück führt. Können wir kein Vertrauen aufbringen, nehmen unsere geistigen Qualitäten nicht nur nicht zu, sondern degenerieren sogar. Viele, die mit dem Dharma gerade erst in Kontakt gekommen sind, achten sehr auf ihr ethisches Verhalten und meditieren fleißig. Ihre Begeisterung hält manchmal sogar zwei oder drei Jahre an, doch danach flaut sie allmählich wieder ab. Letztlich reichte ihr Vertrauen nicht und deshalb konnten sie zum Dharma keine wahre Beziehung herstellen.

Ich habe im Laufe der Jahre beobachtet, dass einige den Dharma intensiv studieren, schließlich sehr viel darüber wissen und betonen, wie wertvoll er sei, aber gleichzeitig sagen, dass er sie in ihrer persönlichen Entwicklung nicht wirklich weitergebracht habe. Den Dharma eignet man sich über das Hören, das Nachdenken und das Meditieren an. Hören ist gleichzusetzen mit Lernen. Nachdenken ist eine intensive innere Auseinandersetzung mit dem Gelernten. Und das Meditieren führt zu einer tiefen Verankerung des Gelernten. Wer viel über den Buddhismus weiß, aber das Gefühl hat, ihm nütze das persönlich nichts, ist über die Stufe des Hörens und Lernens vermutlich nicht hinausgekommen.

Wir haben allen Grund, dem Buddha zu vertrauen, besonders dann, wenn wir Zuflucht genommen haben und Buddhisten geworden sind. Um Hingabe und Vertrauen jemandem gegenüber empfinden zu können, muss man ihn mögen und sich zu ihm hingezogen fühlen. Wenn man jemanden mag, ist man meistens auch geneigt, auf ihn zu hören. Sympathie ist die Basis für die Bereitschaft, sich jemandem gegenüber zu öffnen und ihm zu vertrauen. Wir sollten sogar versuchen, diese Haltung allen Lebewesen entgegenzubringen, denn wir lernen nicht nur vom Buddha, sondern von jedem, dem wir begegnen.



# Zuflucht und Erleuchtungsgeist



II. Von Herzen nehme ich Zuflucht zu Körper, Rede und Geist des ehrwürdigen Lamas, der alle drei höchsten [Kostbarkeiten] in sich vereint. Um die gepeinigten Wesen, meine alten Mütter, zu befreien, erzeuge ich den Geist der höchsten Erleuchtung.

Man rezitiert die Zuflucht und den Erleuchtungsgeist vor einem *Verdienstfeld*<sup>11</sup>, wie vor dem Buddha und anderen hoch verwirklichten Meistern. Katschen Yesche Gyältsen nimmt seinen eigenen ehrwürdigen Lama als Verdienstfeld. In ihm sieht er die Drei Juwelen Buddha, Dharma und Sangha vereint. Auch wir stellen uns das Verdienstfeld der Drei Juwelen vor, wenn wir die Zuflucht rezitieren, zum Beispiel zu Beginn des Gebetes *Die Hundert Götterscharen von Tushita*<sup>12</sup>:

*Bis zur Erleuchtung nehme ich meine Zuflucht  
zum Buddha, Dharma und der Höchsten Gemeinschaft.  
Möge ich durch die Verdienste der Freigebigkeit  
und der anderen Tugenden, zum Nutzen aller Lebewesen,  
die Buddhaschaft erreichen.*

Während der Rezitation stellen wir uns den Buddha, umgeben von vielen Bodhisattvas, vor uns im Raum vor und alle Lebewesen um uns selbst herum. Dabei denken wir, dass jedes dieser Wesen schon einmal unsere liebevolle Mutter gewesen ist. An dieser Stelle wäre es gut, über die *Vier Unermesslichkeiten*<sup>13</sup> zu meditieren. Zum Unermesslichen Mitgefühl heißt es:

*Ach, wie schön wäre es, wenn alle Lebewesen  
frei wären vom Leiden und den Ursachen des Leidens.*

In dieser Weise übt man jede der Vier Unermesslichkeiten und entwickelt Liebe und Mitgefühl. Das wiederholt man so lange und intensiv, bis man tatsächlich empfindet, was in diesen Versen ausgedrückt wird. Daraus entwickelt sich eines Tages der Erleuchtungsgeist, der alle

mütterlichen Wesen von ganzem Herzen liebt und entschlossen danach strebt, ein Buddha zu werden, damit er sie alle aus ihren Leiden befreien kann. Mit diesem inbrünstigen Wunsch sollte man vor dem Verdienstfeld Zuflucht nehmen.

Der Vers der Zuflucht und des Erleuchtungsgeistes stammt von dem indischen Meister *Atischa*<sup>14</sup>. Der Vers ist nicht lang, aber wenn wir ihn jeden Morgen von Herzen rezitieren, entfaltet er große Wirkung. Wir brauchen viel Kraft und ganz bestimmte geistige Fähigkeiten, damit wir anderen wirklich helfen können und dabei keine Fehler machen. Nur ein Buddha ist dazu wirklich in der Lage. Wenn wir jeden Morgen von Herzen Zuflucht nehmen und tiefes Mitgefühl für alle Lebewesen empfinden, gehen wir mit großen Schritten auf die Buddhaschaft zu. Beginnen wir jeden Tag mit der selbstlosen Haltung des Erleuchtungsgeistes, können wir bald weniger eingeschränkt lieben und mitfühlen. Ein Bodhisattva unterscheidet nicht mehr zwischen Freund und Feind, wenn es darum geht, jemandem beizustehen. Er hilft auch denen, die ihm geschadet haben. Von dieser selbstlosen Einstellung ist er ununterbrochen durchdrungen. Doch auch diejenigen gelten bereits als sehr weit fortgeschritten, die von Herzen alle Lebewesen aus all ihren Leiden befreien wollen, diesen Wunsch aber noch nicht in jeder Situation empfinden können.

Die meisten Menschen sehnen sich nach Freunden und einem Lebenspartner. Sie fühlen sich unglücklich, wenn sie allein sind. Natürlich brauchen wir Freunde, daran ist nichts falsch. Doch anzunehmen, ein Lebensgefährte würde uns glücklich machen, ist unrealistisch, denn es ist keineswegs sicher, dass er unsere Wünsche erfüllen kann. Nach einiger Zeit ernsthafter Dharmapraxis begreifen wir, dass der zuverlässigste Lebenspartner unser eigener gut geschulter Geist ist. Er ist nicht nur unser bester Freund, er macht uns auch von Tag zu Tag glücklicher, wenn wir bereit sind, alle Wesen, die uns begegnen, immer noch ein bisschen mehr zu lieben. Gewöhnliche Beziehungen verlaufen meistens anders. Man ist am Anfang sehr verliebt und glaubt, es würde immer so

bleiben. Doch oft treten nach einiger Zeit Probleme auf. Nur bedingungslose Liebe macht glücklich. Sie ist der zuverlässigste Partner, den wir finden können. Ist der Erleuchtungsgeist der Freund an unserer Seite, müssen wir uns um unser Glück keine Sorgen mehr machen. Obwohl wir uns mehr auf das Wohlergehen anderer konzentrieren als auf unser eigenes, werden wir zunehmend glücklicher.

III. Vor denjenigen, die den höchsten kostbaren Geist im Herzen tragen, verneige ich mich voller Hingabe. Als Opfer stelle ich mich selbst in den Dienst der mitfühlenden Sieger und ihrer Nachkommen, bitte nehmt mich mit eurer Freundlichkeit an.

Sich voller Hingabe zu verneigen, ist ein Ausdruck der Zuflucht. Da hier der altruistische Geist so stark hervorgehoben wird, handelt es sich um das Nehmen der Zuflucht im *Mahayana*<sup>15</sup>. Nach der Zuflucht werden die *Sieben Zweige*<sup>16</sup> dargebracht. Die hingebungsvolle Verneigung ist der erste Zweig, das Darbringen von Opfergaben der zweite. Katschen Yesche Gyältsen bringt sich hier selbst dar, indem er sich in den Dienst der Buddhas und ihrer Nachfolger, der Bodhisattvas stellen möchte, was heißt, dass er dem Wohlergehen aller Lebewesen dienen will. Das ist sehr viel schwieriger, als wenn man auf dem Altar nur ein paar Opfergaben aufstellt, an denen man nicht besonders hängt. Sich selbst hinzugeben, ist dagegen nicht so leicht. Durch das Praktizieren der Sieben Zweige sammelt man viele heilsame Eindrücke an, die den Geist reinigen, wodurch er Kraft gewinnt und noch mehr Heilsames tun kann.

IV. Alles Vergangene, was im Widerspruch zu den Anweisungen steht, bekenne ich von Herzen und erfreue mich an allem Heilsamen von Samsara<sup>17</sup> und Nirvana<sup>18</sup>. Bitte verweilt, bis der Daseinskreislauf leer ist, um den gepeinigten Wesen den Pfad des Nutzens und Glücks aufzuzeigen.