

**THE 37
PRACTICES OF ALL
THE BODHISATTVAS**

**DAS VERHALTEN
ER BODHISATTVAS
IN 37 STROPHEN**

by Gyalse Tokme Zangpo

༄༅། ཀམ་ལོ་གེ་ཤུར་ཡ།

གང་གིས་ཚོས་ཀུན་འགྲོ་ལོང་མེད་གཟིགས་གྱང་།། འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཇུག་པ།།
ལྷ་མ་མཚོག་དང་སྐུན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།། ཏྲ་ཏུ་སློབ་གསུམ་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།
ཕན་བདེའི་འབྱུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས།། དམ་ཚོས་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།།
དེ་ཡི་ལག་ལེན་གཤིས་ལ་རག་ལས་པས།། རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ།།

I pay homage to you, Lokeśvarāya!

**Aware that all phenomena are devoid of true existence,
You nevertheless act unstintingly on behalf of the wellbeing
of all beings. With my body, speech and mind I bow devotedly to
you, Chenrezig, my pre-eminent teacher and protector.**

**The perfect Buddhas, the wellspring of all good fortune
and happiness, Have reached that state by realizing the noble
Dharma. To do so requires knowledge of the practice,
So I will now explain what Bodhisattvas do:**



Verehrung dir, Lokeśvara!

Du siehst, dass alle Gegebenheiten frei von einer realen Natur sind, und wirkst dennoch unablässig zum Wohl der Wesen. Vor Dir, Chenresig, höchster Lehrer und Beschützer, verbeuge ich mich in Hingabe, mit Körper, Rede und Geist.

Die vollkommenen Buddhas, Quelle allen Wohlergehens und Glücks, sind durch das Verwirklichen des edlen Dharma zu solchen geworden. Da dies vom Wissen um die Praxis abhängt, sei hier das Verhalten der Bodhisattvas erklärt:



དལ་འབྱོར་གྱ་ཚེན་རྟེན་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།
 བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བུའི་ཕྱིར།
 ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི།
 ཉན་སེམས་བསྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༡ །།

**Seeing that you have boarded this ship that is so difficult to reach
 with the freedoms and favourable conditions that it affords,
 your goal must now be to liberate yourself and others from Samsara.
 Devoting yourselves day and night, without the slightest lapse,
 To learning, reflecting and meditating;
 This is what Bodhisattvas do.**

Nun, da du dieses nur schwer zu erreichende Schiff
 mit seinen Freiheiten und förderlichen Umständen erlangt hast,
 gilt es, dich selbst und andere aus dem Ozean von Samsāra
 zu befreien.
 Sich daher Tag und Nacht, ohne jegliche Nachlässigkeit,
 dem Lernen, Nachdenken und Meditieren zu widmen
 – so verhalten sich Bodhisattvas!





གཉིན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་རྒྱ་ལྟར་གཡོ།།
 དབྱ་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞི་སྒྲུང་མི་ལྟར་འབར།།
 རྒྱང་དོར་བརྗེད་པའི་གཉི་མུག་མུན་ནག་ཅན།།
 ས་ཡུལ་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢ །།

Our clinging to those we love is like the pounding ocean's waves, our animosity towards our enemies smoulders like fire, and in the murky gloom of your ignorance you forget what we should be doing or not doing.

**Turning your backs on your homes:
 This is what Bodhisattvas do.**

Wie Wasser wogt das Festhalten an Lieben,
 wie Feuer lodert die Abneigung gegen Feinde,
 und im Dunkel der Unwissenheit vergisst du,
 was zu tun und was zu lassen ist.

Der Heimat den Rücken zu kehren
 – so verhalten sich Bodhisattvas!





ཡུལ་ངན་སྐྱངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།།
 རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དགོ་སློབ་ངང་གིས་འཕེལ།།
 རིག་པ་དྲངས་པས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ།།
 དབེན་པ་བསྐྱེན་པ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༩ །།

Flee from detrimental environments, and your mental defilements will start to clear. Cast off distractions, and your wholesome behaviour will burgeon by itself. If your mind is clear, you will attain sureunderstanding of the Dharma.

**Living in seclusion;
This is what Bodhisattvas do.**

Verlässt du negative Umgebungen, nehmen deine Geistestrübungen allmählich ab.
 Bist du frei von Ablenkungen, wächst dein heilsames Handeln von selbst heran.
 Ist dein Geist klar, stellt sich Gewissheit über den Dharma ein.
 Zurückgezogen zu leben
 – so verhalten sich Bodhisattvas!





ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཇེའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ།།
 འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ཚོར་རྗེས་ལུལ་དུ་ལུས།།
 ལུས་ཀྱི་འགྲོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་འགྲོན་པོས་བོར།།
 ཚོ་འདི་སློས་བཏང་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།། ུ །།

**Year-long companionships are severed,
 laboriously acquired goods and chattels have to be abandoned.
 consciousness, housed in the body like a guest in an inn,
 will move out.**

**Relinquishing your hold on the affairs of this life:
 This is what Bodhisattvas do.**

Über lange Jahre liebgewonnene Gefährten werden
 voneinander getrennt,
 Besitz und Vermögen, mühsam erworben, bleiben zurück.
 Das Bewusstsein, ein Gast in der Herberge des Körpers,
 wird diesen verlassen.
 Sich von den Belangen dieses Lebens zu lösen
 – so verhalten sich Bodhisattvas!





གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་།།
 ཐོས་བསམ་བསྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།།
 ལུམས་དང་སླིང་རྗེ་མེད་པར་བསྐྱུར་བྱེད་པའི།།
 གྲོགས་ངན་སློང་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།། ༥ །།

**The company of bad friends reinforces the three mental poisons.
 Your learning, reflecting and meditating activity declines.
 As a result, your love and compassion drain away.**

**Turning your back on bad friends:
 This is what Bodhisattvas do.**

In ihrer Gesellschaft werden deine drei Geistesgifte stärker,
 dein Tun in Lernen, Nachdenken und Meditieren lässt nach,
 und sie bewirken, dass Liebe und Mitgefühl aus dir weichen,

Schlechte Freunde aufzugeben
 – so verhalten sich Bodhisattvas!





གང་ཞིག་བསྐྱེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་གུར་ཞིང་།།
 ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་རྒྱ་ལྷར་འཕེལ་འགུར་བས།།
 བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང་།།
 གཅེས་པར་འཇོན་པ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༦ །།

In the company of true spiritual friends your shortcomings will cease, and your virtues will grow like the waxing moon.

Cherishing true spiritual friends, holding them dearer than your own body: This is what Bodhisattvas do.

Mit ihnen als Stütze kommen deine Fehler zu einem Ende, gute Eigenschaften wachsen heran wie der zunehmende Mond.

Authentische geistige Freunde wertzuschätzen, mehr noch als den eigenen Körper – so verhalten sich Bodhisattvas!





རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རང་འཛིང་བ་ཡི།།
 འཇིག་རྟེན་གླ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོབ་པར་རུས།།
 དེ་སྤྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱབ་པའི།།
 དགོན་མཚོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ། །

**The worldly gods are themselves
 incarcerated in the prison of Samsāra,
 so how could they possibly protect you?**

**Seeking refuge in the unfailing Three Jewels:
 This is what Bodhisattvas do.**

Wie sollten weltliche Götter,
 selbst im Gefängnis von Samsāra angekettet,
 fähig sein, dir Schutz zu gewähren?

Zuflucht daher in den unfehlbaren Drei Juwelen zu suchen
 – so verhalten sich Bodhisattvas!





འིན་རྟེན་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྣམས།།
 སྐྱིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་སྐྱབ་པས་གསུངས།།
 དེ་སྦྱིར་སློག་ལ་བབ་ཀྱང་སྐྱིག་པའི་ལས།།
 རྣམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།། ། །།

The Buddha taught that the suffering of the lower realms, so hard to endure, is the outcome of unwholesome actions.

Der Buddha lehrte, dass das Leid der niederen Bereiche, das so schwer zu ertragen ist, die Wirkung negativer Handlungen sei.

Therefore, never committing a harmful act, even on pain of death: This is what Bodhisattvas do.

Daher selbst bei Lebensgefahr niemals Negatives zu tun – so verhalten sich Bodhisattvas!





མྱིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་རྩེའི་ཟིལ་བ་བཞིན།།
 ཡུད་ཅམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན།།
 རྣམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོགས།།
 དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༩ །།

**Whatever happiness the three realms afford,
 it is like a drop of dew on the tip of a grass blade:
 it exists only for fleeting moments and quickly vanishes.**

**Seeking the supreme state of liberation that never changes:
 This is what Bodhisattvas do.**

Das Glück der drei Daseinsbereiche,
 einem Tautropfen an der Spitze eines Grashalms gleich,
 besteht in flüchtigen Augenblicken, die im Nu wieder vergehen.

Den höchsten Zustand der Befreiung anzustreben, der sich
 niemals verändert
 – so verhalten sich Bodhisattvas!





ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བཅེ་བ་ཅན།།
 མ་རྣམས་སྐྱུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ།།
 དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེལ་བྱའི་ཕྱིར།།
 བྱང་རྒྱུ་བ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༠ །།

**All my mothers, who since beginningless time
 have loved me, are exposed to suffering.
 what use is it if I alone am happy?**

**So, generating Bodhicitta
 to liberate all beings from suffering:
 This is what Bodhisattvas do.**

All meine Mütter, die mich seit anfangsloser Zeit
 geliebt haben, erfahren Leid.
 Was hilft es dann, wenn ich allein glücklich bin?

Daher Bodhicitta zu entwickeln,
 um alle Lebewesen von Leid zu befreien
 – so verhalten sich Bodhisattvas!





སྐྱུག་བསྐྱེལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།།
 རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་པན་སེམས་ལས་འབྱུངས།།
 དེ་སྦྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དག།།
 ཡང་དག་བཞེ་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༡ །།

**All suffering arises from seeking our own happiness.
 perfect Buddhahood arises from the wish to help others.**

**Exchanging your own happiness for others' suffering:
 This is what Bodhisattvas do.**

Alles Leid entsteht aus dem Verlangen nach eigenem Glück.
 Vollkommene Buddhaschaft erwächst aus dem Wunsch,
 anderen zu helfen.

Das eigene Glück deshalb zur Gänze gegen das Leid
 der anderen zu tauschen
 – so verhalten sich Bodhisattvas!





སྲུ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ཚོར།།
 ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གས་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་།།
 ལུས་དང་ལོངས་སྤོད་དུས་གསུམ་དགེ་བ་རྣམས།།
 དེ་ལ་བསྲོ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༢ །།

**Even if someone in their acquisitiveness were to steal all
 your worldly possessions or incite another person to do so,
 making over everything to him, body, belongings
 and all your merit from past, present and future:
 This is what Bodhisattvas do.**

Selbst wenn jemand aus großer Gier all deine Habe stiehlt
 oder dies veranlasst, ihm alles zu widmen,

Körper, Besitz und das gesamte Verdienst aus Vergangenheit,
 Gegenwart und Zukunft
 – so verhalten sich Bodhisattvas!





བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ།
 གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཅོད་བྱེད་ནའང་།
 ལྷིང་ཇེ་འི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྡིག་པ་རྣམས།
 བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༢ །།

**Even if person decapitates you
 although you have committed no offence at all.**

**Summoning all your resources of compassion
 to take this negative act upon yourself:
 This is what Bodhisattvas do.**

Selbst wenn dir jemand den Kopf abschlägt,
 obwohl du dir nicht das Geringste hast zu Schulden
 kommen lassen,

mit der Kraft des Mitgefühls all dies Negative auf
 sich zu nehmen
 – so verhalten sich Bodhisattvas!





འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྐྱོན་སྐྱོན་ཚོགས་པ།
 ལྷོང་གསུམ་ཁྲུབ་པར་སྐྱོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང་།
 བུམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྐྱར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི།
 ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྐུས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༧ །།

**Even if someone spread all kinds of slanders
 throughout a billion universes,**

**Responding by affectionately detailing
 that same person's good qualities:
 This is what Bodhisattvas do.**

Selbst wenn jemand vielfältig Übles in einer Milliarde
 Weltsystemen über dich verbreitet,

als Antwort mit liebevoller Haltung die guten
 Eigenschaften eben dieses Menschen zu beschreiben
 – so verhalten sich Bodhisattvas!





འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས།།
 མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚིག་ངན་སྒྲིན་ཡང་།།
 དེ་ལ་དགོ་བའི་བཤེས་གྱི་འདུ་ཤེས་གྱིས།།
 ལུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༣ །།

**Even if someone humiliates and denigrates you
 in front of others, regarding him as a spiritual teacher**

**And behaving deferentially towards him:
 This is what Bodhisattvas do.**

Selbst wenn dich jemand in aller Öffentlichkeit
 bloßstellt und beschimpft,

ihn als spirituellen Lehrer zu sehen und ihm Respekt zu zollen
 – so verhalten sich Bodhisattvas!





བདག་གི་བུ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱེད་ས་པའི་མིས།།
 བདག་ལ་དགྲ་བཞིན་ལྟ་བར་བྱེད་ན་ཡང་།།
 རྟ་གྱིས་བཏབ་པའི་བུ་ལ་མ་བཞིན་དུ།།
 ལྷག་པར་བརྩི་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༦ །།

**Even should someone for whom you have cared
 as for your own child treats you hostilely,**

**Behaving towards this person with special affection
 as a mother behaves towards a sick child:
 This is what Bodhisattvas do.**

Selbst wenn jemand, den du mit Liebe umsorgt hast
 wie dein eigenes Kind, dich als Feind betrachtet,

diesem Menschen besonders liebevoll zu begegnen,
 so wie eine Mutter ihrem erkrankten Kind
 – so verhalten sich Bodhisattvas!





རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱེ་བོ་ཡིས།།
 ར་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟམས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་།།
 རྒྱ་མ་བཞིན་དུ་གུས་པས་བདག་ཉིད་གྱི།།
 ལྷོ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༧ །།

Even if a person on an equal or lower footing than yourself is so arrogant as to treat you condescendingly,

**Looking up in respect to this person as a teacher:
This is what Bodhisattvas do.**

Selbst wenn eine dir gleichgestellte oder niedrigerstehende Person dich aus Stolz herablassend behandelt,

diesen Menschen wie einen Lehrer respektvoll über sich zu stellen
– so verhalten sich Bodhisattvas!





འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་རྟག་རྒྱ་མི་ཡིས་བརྟམས།།
 ཚབས་ཚེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྦྲར།།
 འགྲོ་ཀུན་སྲིག་སྲུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་།།
 ལྷམ་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༥ །།

**Even if you are deprived of the bare necessities of life,
 you are treated disdainfully, and you are afflicted with
 serious illnesses or exposed to damaging influences,**

**Taking the negativity and the suffering of all beings
 upon yourself without once feeling disheartened:
 This is what Bodhisattvas do**

Selbst wenn es dir am Lebensnotwendigsten fehlt,
 du stets Abwertung erfährst, an schweren Krankheiten leidest
 oder schadenbringenden Kräften ausgesetzt bist,

die Negativität und das Leid aller Wesen auf sich zu nehmen,
 ohne sich jemals entmutigt zu fühlen
 – so verhalten sich Bodhisattvas!





སྒྲོན་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྒྲི་བོས་བརྟུང་།
 རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡི་ཚོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་གྱང་།
 ལྷིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྒྲིང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས།
 ཁིངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༩ །།

**Even if you gain fame, people bow down before you,
 and you amass riches like those of Vaiśravaṇa,**

**Regarding worldly values as ephemeral
 and thus remaining free of vanity:
 This is what Bodhisattvas do**

Selbst wenn du berühmt bist und viele sich vor dir verneigen,
 wenn du Reichtümer erwirbst, jenen von Vaiśravaṇa gleich,

weltliche Werte als substanzlos zu erachten
 und daher frei von Stolz zu sein
 – so verhalten sich Bodhisattvas!





རང་གི་ཞེ་སྤང་དག་པོ་མ་སྐྱུལ་ན།།
 ལྷི་རོལ་དག་པོ་བརྟུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར།།
 དེ་ལྷི་རྩུམས་དང་སྦྱིང་རྗེའི་དམག་དཔུང་གིས།།
 རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༠ །།

**If you fail to subdue your anger inside you,
 your enemies in the outside world will increase
 while you are struggling with them.**

**So subjugating your own mind with the armies
 of love and compassion:
 This is the practice of Bodhisattvas**

Besiegst du deinen Zorn im Inneren nicht,
 vermehren sich deine Feinde im Außen,
 während du sie bekämpfst.

Daher den eigenen Geist mit den Heerscharen
 von Liebe und Mitgefühl zu zähmen
 – so verhalten sich Bodhisattvas!





འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚཱི་རྩུ་དང་འདྲ།
 ཇི་ཅམ་སྐྱད་ཅིང་སྲིད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར།
 གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས།
 འཕྲལ་ལ་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༡ །།

**Indulging in sensual pleasure is like drinking salt water:
 the more you consume, the greater is your longing.**

**Forswearing here and now those things
 that engender clinging and desire:
 This is the practice of Bodhisattvas**

Sinnesgenüsse sind wie Salzwasser, je mehr du zu dir nimmst,
 umso größer wird dein Verlangen.

Dinge, die Festhalten und Begierde hervorrufen
 hier und jetzt aufzugeben
 – so verhalten sich Bodhisattvas!





ཇི་ལྟར་སྐྱེང་བ་འདི་དག་ཡང་གི་སེམས།
 སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྐྱོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ།
 དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཇིན་མཚན་མ་རྣམས།
 ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༢ །།

**All phenomena are your own mind.
 the essence of mind has always been free
 of the extremes of proliferating concepts.**

**In the light of this perception, imputing to neither the
 experience nor the experiencer any characteristics:
 This is what Bodhisattvas do.**

Was auch erscheint, es ist alles dein eigener Geist.
 Der Geist-an-sich ist von jeher frei von den Extremen
 sich ausbreitender Vorstellungen.

Mit diesem Verständnis Erlebtem und Erleber
 keine Merkmale zuzuschreiben
 – so verhalten sich Bodhisattvas!





ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན།།
 དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཛེལ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ།།
 མཛེས་པར་སྐྱང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་།།
 ཞེན་ཆགས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༩ །།

**Even though you may encounter pleasurable experiences,
as delightful as a rainbow in summer,**

**Not regarding them as real events and relinquishing
all clinging:**

This is what Bodhisattvas do.

Begegnest du auch angenehmen Dingen, so schön wie ein
Regenbogen im Sommer,

sie nicht als etwas Reales zu erachten und alles Festhalten
gehenzulassen

– so verhalten sich Bodhisattvas!





ལྷན་པ་སྐྱེ་སྐྱོ་ཚོགས་མི་ལམ་བུ་ཤི་ལྟར།།
 འཁྲུལ་སྐྱེང་བདེན་པར་གཟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད།།
 དེ་ལྟར་མི་མཐུན་རྐྱེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚོ།།
 འཁྲུལ་པར་སྟོབ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༧ །།

**Suffering in all its manifestations is like a child's death in a dream.
 Mistaking illusory phenomena for something
 real saps your energy.**

**So recognizing the disagreeable occurrences
 in your life as illusions:
 This is what Bodhisattvas do.**

Leid in all seinen Formen ist wie der Tod eines Kindes
 in einem Traum. Illusionsgleiche Erscheinungen für etwas
 Reales zu halten, ist sehr ermüdend.

Unangenehme Umstände, die dir begegnen,
 daher als Illusion zu erachten
 – so verhalten sich Bodhisattvas!





བྱང་རྒྱལ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན།།
 བྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་(ལྷ་)སློམ་ཅི་དགོས།།
 དེ་བྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྲིན་མི་རེ་བའི།།
 ལྷོན་པ་བཏོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༣ །།

Whoever wishes to attain enlightenment must abandon even the body, let alone all outward things.

So giving generously, without self-interest or hope for karmic reward: This is what Bodhisattvas do.

Willst du das Erwachetsein erlangen, musst du selbst den Körper aufgeben, von all den äußeren Dingen ganz zu schweigen.

Daher ohne Hoffen auf Gegenleistung oder karmische Früchte großzügig zu geben – so verhalten sich Bodhisattvas!





ཚུལ་ཁྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།།
 གཞན་དོན་འགྲུབ་པར་འདོད་པ་གད་མེདི་གནས།།
 དེ་སྤྱིར་སྤྱིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི།།
 ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱུང་བ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༦ །།

Without living ethically, you cannot achieve even your own wellbeing, and it would be absurd to try to bring about the wellbeing of others.

So, unimpeded by worldly ambitions, monitoring your own ethical behaviour: This is what Bodhisattvas do.

Erlangst du ohne Ethik schon dein eigenes Wohlergehen nicht, ist es nur lachhaft, das Wohlergehen anderer bewirken zu wollen.

Daher frei von weltlichen Bestrebungen über die eigene Ethik zu wachen – so verhalten sich Bodhisattvas!





དགོ་བའི་ལོངས་སྤོང་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྐྱེས་ལ།།
 གཞོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་མཚུངས།།
 དེ་སྤྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲུས་མེད་པ་ཡི།།
 བཟོད་པ་སྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༧ །།

**For Bodhisattvas seeking to enjoy what is wholesome,
everything harmful is a priceless treasure.**

**So, practising acceptance in the face of adversity without
any resentment:
This is what Bodhisattvas do.**

Für Bodhisattvas, die nach dem Genuss des Heilsamen streben,
ist alles Schadenbringende wie ein kostbarer Schatz.

Daher all dem gegenüber frei von Feindseligkeit Geduld zu
üben
– so verhalten sich Bodhisattvas!





རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་།།
 མགོ་ལ་མེ་ཤོར་རྒྱུ་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན།།
 འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་གྱི།།
 བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༥ །།

Even the Hearers and the Self-realised Ones, who practise for their own benefit, exert themselves as strenuously as someone putting out a fire on their own head.

All the more then, on behalf of all beings, cultivating joyous perseverance, the source of all wholesome qualities: This is what Bodhisattvas do.

Siehst du, wie sich sogar die Hörer und Selbst-Verwirklicher, die für ihr eigenes Wohl praktizieren, bemühen, als gelte es, ein Feuer auf dem eigenen Kopf zu löschen, um wieviel mehr gilt es dann, zum Wohl aller Wesen, freudige Ausdauer, die Quelle aller Qualitäten, zu entwickeln – so verhalten sich Bodhisattvas!





ཞི་གནས་རབ་རྒྱ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།།
 ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་གྱིས་བྱས་ནས།།
 གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི།།
 བསམ་གཏན་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༩ །།

**When you have understood that penetrating insight
 imbued with calm abiding
 can completely eliminate defilements,**

**Then practising meditative absorption
 that goes beyond the Four Formless Ones:
 This is what Bodhisattvas do.**

Hast du verstanden, dass Tiefe Einsicht, die von
 Geistesruhe durchdrungen ist, Geistestrübungen
 vollständig entfernen wird,

dich in meditativer Sammlung zu üben,
 die über die Vier Formlosen hinausgeht
 – so verhalten sich Bodhisattvas!





ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་རོལ་སྲིན་ལྟ་ཡིས།།
 རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་ཐོབ་པར་མི་རུས་པས།།
 ཐབས་དང་ལྡན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྫོག་པའི།།
 ཤེས་རབ་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༠ །།

**With the five perfections but without insight
you cannot attain full enlightenment.**

**So cultivating insight employing skilful means
and staying free of the Three Spheres:
This is what Bodhisattvas do.**

Mit den fünf Vollkommenheiten, ohne jene der Einsicht,
kannst du das vollendete Erwachtsein nicht erlangen.

Sich daher in Einsicht zu üben, die mit geschickten
Methoden versehen und frei von den Drei Sphären ist
– so verhalten sich Bodhisattvas!





རང་གི་འཁྲུལ་པ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན།།
 ཚོས་པའི་གཟུགས་གྱིས་ཚོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས།།
 དེ་སྤྱིར་རྒྱན་དུ་རང་གི་འཁྲུལ་པ་ལ།།
 བརྟགས་ནས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༡ །།

If you neglect to examine your own confusion, you may to all appearances resemble a true practitioner, but your activity will not conform to the Dharma.

Constantly examining your own confusion and overcoming it: This is what Bodhisattvas do.

Untersuchst du deine eigene Verwirrung nicht, kann es sein, dass du zwar äußerlich wie ein Praktizierender wirkst, dein Tun jedoch nicht dem Dharma entspricht.

Daher kontinuierlich die eigene Verwirrung zu untersuchen und zu überwinden – so verhalten sich Bodhisattvas!





ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་བཞུགས་དག་གི།
 ཉེས་པ་སྤོང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས།།
 ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ལྷགས་པའི་གང་ཟག་གི།
 ཉེས་པ་མི་སྣ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༢ །།

If, impelled by your own defilements, you talk about the shortcomings of other Bodhisattvas, this will damage only yourself.

So, refraining from commenting on the flaws of others who have embarked on the path of the Great Vehicle: This is what Bodhisattvas do.

Sprichst du, getrieben von deinen eigenen Geistesstrübungen, über die Fehler anderer Bodhisattvas, schwächt dies nur dich selbst.

Daher nichts über die Fehler anderer zu sagen, die das Große Fahrzeug betreten haben – so verhalten sich Bodhisattvas!





རྗེད་བཀུར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་ཚོད་འགྱུར་ཞིང་།།
 ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།།
 མཇེའ་བཤེས་བྱིམ་དང་སྦྱིན་བདག་བྱིམ་རྣམས་ལ།།
 ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༢ །།

**Rewards and praise give rise to quarrelling,
which will get in the way of your devotion to learning,
reflection and meditation.**

**So letting go of attachment to the homes
of friends, relatives and sponsors:
This is what Bodhisattvas do**

Belohnung und Anerkennung bringen Streitigkeiten mit sich
und bewirken, dass du dich immer weniger dem Lernen,
Nachdenken und Meditieren widmest.

Daher das Festhalten an die Haushalte von Freunden,
Verwandten und Gönnern aufzugeben
– so verhalten sich Bodhisattvas!





རྩལ་མེད་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འགྱུར་ཞིང་།།
 རྩལ་བའི་སྲས་གྱི་སྲོད་རྩལ་ཉམས་འགྱུར་བས།།
 དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི།།
 ཚིག་རྩལ་སྲོང་བ་རྩལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༧ །།

**Other people are upset by harsh words,
 and these also impair the Bodhisattva's own way of life.**

**So ceasing to utter harsh words that upset others:
 This is what Bodhisattvas do.**

Durch harte Worte fühlen sich andere irritiert,
 zudem schaden sie der Lebensweise des Bodhisattva selbst.

Daher harte Worte, die anderen unangenehm sind, aufzugeben
 – so verhalten sich Bodhisattvas!





ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བརློག་དཀའ་བས།།
 དུན་ཤིས་སྐྱེས་བུས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བརྩུངས་ནས།།
 ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྐྱེས་མ་ཐག།
 འབྱར་འཇོམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༣ །།

**When defilements have become habitual
it is difficult to rectify them with remedies.**

**So eliminating defilements like greed as soon as they arise
by means of the guardians mindfulness and clear knowledge
armed with their antidotes:
This is what Bodhisattvas do.**

Geistestrübungen, die zur Gewohnheit geworden sind,
mit Heilmitteln entgegenzuwirken, ist schwer.
Daher Geistestrübungen wie Begierde durch die
mit Gegenmitteln bewaffneten Wächter Achtsamkeit
und Wissensklarheit
gleich bei ihrem Aufkommen zu beseitigen
– so verhalten sich Bodhisattvas!





མདོར་ན་གང་དུ་སློབ་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་།།
 རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས།།
 རྒྱན་དུ་བྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྡན་པ་ཡིས།།
 གཞན་དོན་སྐྱབ་པ་རྒྱལ་སྤེལ་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༦ །།

**In a nutshell:
 Wherever you are, whatever you are doing,
 exploring the state of your mind
 with unceasing mindfulness and clear knowledge
 and gauging your activity to the wellbeing of others:
 This is what Bodhisattvas do.**

Kurz gesagt:
 Wo du auch sein magst, was du auch tust,
 den Zustand deines Geistes
 mit konstanter Achtsamkeit und Wissensklarheit zu erkunden
 und das Wohl anderer zu bewirken
 – so verhalten sich Bodhisattvas!





དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱབས་པའི་དགོ་བ་རྣམས།།
 མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་སྐྱག་བསྐྱེལ་བསལ་བྱའི་སྲིར།།
 འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་གྱིས།།
 བྱང་ཆུབ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༧ །།

**Dedicating to awakening the wholesome
 that has arisen through these endeavours
 with the insight of the Purity of the Three Spheres,
 with a view to eliminating the suffering of the countless
 living beings:
 This is what Bodhisattvas do**

Das Heilsame, das durch diese Bestrebungen entstanden ist,
 mit der Einsicht der Reinheit der Drei Sphären
 dem Erwachen zu widmen,
 damit das Leid der zahllosen Lebewesen beseitigt wird
 – so verhalten sich Bodhisattvas!





མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན།
 དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས།
 རྒྱལ་སྐས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སུམ་ཅུ་བདུན།
 རྒྱལ་སྐས་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད།

ལྷོ་ལྷོས་དམན་ཞིང་རྒྱུངས་པ་རྒྱུ་བའི་སྲིད།
 མཁས་པ་དབྱེས་པའི་སློབ་སྦྱོར་མ་མཆིས་ཏེ།
 མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་སྲིད།
 རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་ལགས་པར་སེམས།

འོན་ཀྱང་སྐས་སྦྱོད་པ་རྒྱབས་ཆེན་རྣམས།
 ལྷོ་དམན་བདག་འབྲས་གཉིང་དཔག་དཀའ་བའི་སྲིད།
 འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས།
 དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བས་འགོ་བ་ཀུན།
 དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཚོག་གིས།
 ལྷིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི།
 རྒྱན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག།

ཅས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལྷུང་དང་རིགས་པ་སྐྱེ་བའི་བཙུན་
 པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་རྒྱའི་རིན་ཆེན་སུག་ཏུ་སྦྱར་བའོ། །།





Emulating the commentaries of noble masters on the interpretation of the teachings in the sūtras, tantras und śāstras, I have compiled these thirty-seven verses on what bodhisattvas do, for those who wish to practise the Bodhisattva path.

I am a person of modest intelligence and little education, so this is not a poetic work that will appeal to scholars.
However, since I have drawn on the sūtras and the commentaries of illustrious masters,
I believe that this work accurately describes what bodhisattvas do.

However, for somebody of little intelligence like myself, it is difficult to grasp the great scope of Bodhisattva practice.
So I beg the noble masters to overlook this work's shortcomings like inconsistencies, non sequiturs and such like.

May any wholesomeness that this work engenders, through the supreme relative and absolute bodhicitta, prevent all beings from residing
in the extreme of the cycle of samsāric existence nor in that of peace, like the protector Chenrezig.

*I, the monk Thogme, who teaches the scriptures and logical argumentation, have written this for my own and others' benefit,
in the cave known as Precious Mercury (Ngülchu Rinchen).*





In Anlehnung an die Erläuterungen edler Meister zur Bedeutung der Lehren aus Sūtras, Tantras und Śāstras habe ich diese 37 Strophen zum Verhalten der Bodhisattvas für jene zusammengestellt, deren Wunsch es ist, sich auf dem Weg der Bodhisattvas zu üben.

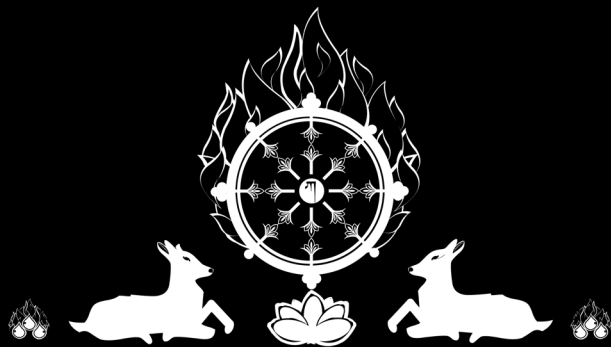
Mein Verstand ist bescheiden und meine Bildung gering, und so ist dies auch kein poetisches Werk, das Gelehrte erfreut. Da ich mich jedoch auf die Sūtras und die Erläuterungen edler Meister gestützt habe, denke ich, dass das Verhalten der Bodhisattvas hier fehlerfrei dargestellt ist.

Doch ist für jemanden wie mich, mit geringem Verstand, die weite Dimension des Bodhisattva-Verhaltens schwer zu ermessen. Und so bitte ich die edlen Meister um Nachsicht mit all den Fehlern wie Widersprüche, Gedankensprünge und dergleichen.

Mögen, durch das Heilsame, das hier entstanden ist, alle Lebewesen durch das höchste relative und absolute Bodhicitta, dem Beschützer Chenresig gleich, weder im Extrem des Daseinskreislaufs noch in jenem des Friedens verweilen.

*Dies habe ich, der Mönch Thogme, der die Schriften und stimmige Argumentation lehrt, zum Nutzen meiner selbst und anderer
in der Höhle namens Kostbares Quecksilber*





ཨ། འངམ་མགོན་ཀོང་སྤྱལ།

THE 4TH JAMGON KONGTRUL MINGYUR DRAKPA SENGE

