

The Paths of Development and Discovery and Their Relationship

Die beiden Pfade Entwicklung und Erkenntnis und Ihre Beziehung zueinander

I. THE TWO ASPECTS OF THE SPIRITUAL LIFE / DIE ZWEI ASPEKTE DES SPIRITUELLEN LEBENS

A. Work Hard / Streng Dich an (*Guide to the Bodhisattva's Way of Life* 7.1-2)

*evam kṣamo bhajedvīryam vīrye bodhiryataḥ sthitā /
na hi vīryam vinā puṇyam yathā vāyur vināgatīḥ //*

Once you have practiced patience, begin your practice of effort. For enlightenment depends on making effort. Without a breeze, nothing moves. Just so, without effort there is no making of merit.

Nachdem Du Dich in Geduld geübt hast solltest Du nach Mehr streben. Weil die Erleuchtung nur durch intensives Bemuehen erlangt werden kann. Ohne einen Lufthauch geraet nichts in Bewegung. Auch Verdienste erlangst Du nicht ohne Anstrengung.

*kim vīryam kuśalotsāhastadvipakṣaḥ ka ucyate /
ālasyam kutsitāsaktirviṣādātmāvamanyanā //*

What is effort? It is taking joy in doing good. I'll now explain the things that work against it. They are laziness, an attraction to bad things, and the feeling of depression or low self-esteem.

Was ist eigentlich Bemuehen? Freude dabei zu empfinden, wenn Du Gutes tust. Ich erkläre nun die Dinge, die uns dabei im Weg stehen. Da wären Faulheit, zu den falschen Dingen hingezogen zu sein, und depressive Verstimmungen bzw. ein zu gering ausgeprägtes Selbstwertgefühl.

B. Relax / Entspanne Dich (Ashtavakra Gīta 18.59)

*sukhamāste sukham śete sukhamāyāti yāti ca |
sukham vakti sukham bhunkte vyavahāre'pi śāntadhīḥ ||*

One whose mind is completely at peace stays happy in his everyday life. He sleeps happily, he comes and goes happily, he speaks happily, and he eats happily.

Derjenige, dessen Geist friedvoll ist, bleibt auch im Alltag gluecklich. Er schlaeft gluecklich, er kommt und geht gluecklich, er spricht gluecklich und er isst gluecklich.

II. WHAT WE CAN CHANGE AND WHAT WE CAN'T / WAS WIR AENDERN KOENNEN UND WAS NICHT

A. Changing the Future / Die Zukunft aendern (Yoga Sutra 2.16)

heyam duḥkham anāgatam ||

Future suffering is avoidable.

Zukuenftiges Leid ist vermeidbar.

B. Accepting the Present / Die Gegenwart akzeptieren (Bhagavad Gīta 6.1-2)

*anāśritaḥ karmaphalam kāryam karma karoti yaḥ |
sa sannyāsī ca yogī ca na niragnirna cākriyaḥ ||*

One who does what needs to be done while remaining unattached to the results of this action is a true renouncer and a yogi, not the one who has merely abandoned the sacrificial fire or eschews religious rites.

Wer tut was zu tun ist, und sich dabei nicht von der Erwartung an die Fruechte seiner Handlungen leiten laesst hat wirklich etwas aufgegeben und ist ein echter Yogi. Nicht dagegen der, der lediglich das Feueropfer aufgegeben hat oder der religioese Riten meidet.

*yaṁ sannyāsamīti prāhuryogaṁ taṁ viddhi pāṇḍava /
na hyasannyastasaṅkalpo yogī bhavati kaścana //*

You should know, Arjuna, that yoga is what they call renunciation. No one becomes a yogi who has not renounced expectation of selfish advantage.

Du sollst wissen Arjuna, dieses Yoga bezeichnen sie als Entsagung. Niemand wird ein Yogi, wenn er nicht die Erwartung an einen eigennuetzigen Vorteil hinter sich gelassen hat.

III. DISCIPLINE AND FREEDOM

A. Disciplining Your Inclinations: The Laws of Karma / Disziplinierung Deiner Neigungen – die Gesetze des Karma (*Yoga Sutra* 2.14)

te hlādaparītāpahalāḥ puṇyāpuṇyahetutvāt //

There is a causal connection between meritorious and blameworthy acts and their respectively cool and pleasant or scorching and unpleasant effects.

Es gibt einen ursaechlichen Zusammenhang zwischen verdienstvollen und unheilsamen Handlungen und ihren dann tollen und angenehmen oder eben vernichtenden oder unangenehmen Resultaten.

B. Living Freely and Contentedly / Wie wir frei und zufrieden leben. (*Ashtavakra Gīta* 18.49; *Yoga Sutra* 2.42)

*yadā yatkartumāyāti tadā tatkurute ṛjuḥ /
śubhaṁ vāpyaśubhaṁ vāpi tasya ceṣṭā hi bālavat //*

A spiritual master does whatever comes to him to do, no matter if it's pleasant or unpleasant. His conduct is like that of a child.

Ein spiritueller Meister tut, was ihm als zu tun unterkommt, egal ob angenehm oder unangenehm. Seine Haltung ist wie die eines Kindes.

From contentment comes the attainment of unsurpassed happiness.

Aus der Zufriedenheit erlangen wir unübertroffenes Glueck / Gluecklichsein.

IV. ACTION AND NON-ACTION / HANDELN – UND NICHT HANDELN.

- A. What Goes Around, Comes Around / Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es zurueck. (*Bhagavad Gita* 2.40)

*nehābhikramanāśo'sti pratyavāyo na vidyate /
svalpamapyasya dharmasya trāyate mahato bhayāt //*

No action in this world goes for nought or brings about a contrary result. Even the smallest spiritual practice protects against great fear.

Keine Handlung in dieser Welt verpuuft ergebnislos oder bringt gar ein entgegengesetztes Ergebnis. Sogar schon die geringste spirituelle Praxis schuetzt uns vor grosser Angst.

- B. Nothing to Do and No One Doing It / Es gibt nichts zu tun und Niemand tut es. (*Bhagavad Gita* 5.8; *Ashtavakra Gita* 18. 29, 57)

*naiva kim citkaromīti yukto manyeta tattvavit /
paśyañśṛṅvanspṛśañjighrannaśnangacchansvapañśvasan //*

Whether he is seeing, hearing, touching, smelling, eating, walking, sleeping or breathing, the disciplined one who knows how things really are would think, "I'm not doing anything at all."

Egal ob er sieht, hoert, beruehrt, richt, isst, geht, schlaeft oder atmet, der Disziplinierte, derjenige der weiss wie die Dinge wirklich laufen, wuerde meinen: "Ich tue eigentlich gar nichts."

*yasyāntaḥ syādahaṅkāro na karoti karoti saḥ |
nirahaṅkāradhīreṇa na kiñcidakṛtaṁ kṛtam ||*

One who grasps to an “I” creates karma even when he does nothing, while for the wise man who doesn’t grasp to an “I” no karma whatsoever is created even though he acts.

Jemand der an einem “ich” festhaelt, erzeugt Karma sogar wenn er nichts tut, während für den Weisen, der nicht an einem „Ich“ haengt, überhaupt kein Karma entsteht, noch nichtmal durch sein Handeln.

*kartavyataiva saṁsāro na tāṁ paśyanti sūrayaḥ |
śūnyākārā nirākārā nirvikārā nirāmayāḥ ||*

Samsara is nothing other than having something that needs to be done. The sages do not see that. They conform to emptiness and are formless, unchangeable, and taintless.

Samsara ist nichts anderes als die Notwendigkeit zu verspüren, etwas zu tun. Die Heiligen sehen das gar nicht. Sie unterliegen der Leerheit und sind formlos, unveraenderbar und makellos.

V. BAD DESIRE, GOOD DESIRE, NO DESIRE / SCHLECHTES VERLANGEN; GUTES VERLANGEN; KEIN VERLANGEN

A. The Problem of Desire / Das Problem mit dem Verlangen (*Bhagavad Gita* 2.62-63)

*dhyāyato viṣayānpuṁsaḥ saṅgasteṣūpajāyate |
saṅgāt sañjāyate kāmaḥ kāmātkrodho'bhijāyate ||*

Attachment to the objects of the senses arises in one who is always thinking about them.
From attachment comes desire, and from desire anger arises.

Anhaftung an die Sinnesobjekte entsteht in demjenigen, der dauernd an sie denkt. Aus der Anhaftung entsteht Begierde und aus der Begierde erwächst Aerger.

*krodhādbhavati sammohaḥ sammohātsmṛtivibhramaḥ/
smṛtibhramśād buddhināśo buddhināśātpraṇaśyati //*

From anger comes confusion, and because of confusion one's mindfulness is wavering. Because of the wavering of mindfulness, the intellect is destroyed. And because of the destruction of the intellect, one is ruined.

Aus dem Aerger entwickelt sich die Verwirrung und aufgrund der Verweirung entgleitet uns die Achtsamkeit. Aufgrund des Entgleitens der Achtsamkeit wird der Intellekt zerstört. Und mit der Zerstoerung des Intellekts ruinieren wir uns.

B. Cultivating the Right Sort of Desire / Wie wir die richtige Form von Begierde ausbilden. (*Guide to the Bodhisattva's Way of Life* 7.31)

*chandasthāmaratimuktibalaṃ sattvārthasiddhaye /
chandaṃ duḥkhabhayātkuryādānuśamsāṃśca bhāvayan //*

The powers used to obtain the goals of all living beings are strong desire, steadfastness, joy, and taking breaks when needed. Strong desire is developed through the fear of suffering and praising the benefits of practice.

Die Faehigkeiten, die wir brauchen um das Ziel aller Lebewesen zu erreichen sind starke Begierde, Standhaftigkeit, Freude, und die Faehigkeit zu rasten wenn ntig. Starkes Verlangen wird durch die Furcht vor Leiden entwickelt und durch das Loben der Vorteile des Praktizierens.

C. Cultivating THE Desire / DIE (richtige) Begierde auspraegen(*Guide to the Bodhisattva's Way of Life* 7.31; 1.5-6, 9-10)

*rātrau yathā meghaghanāndhakāre vidyut kṣaṇam darśayati prakāśam |
buddhānubhāvena tathā kadācillokasya puṇyeṣu matiḥ kṣaṇam syāt | |*

Just as a flash of lightning illuminates the darkness of a cloudy night, so too, because of the Buddha, does the worldly mind turn for just an instant to meritorious thought.

So wie ein Blitz die Dunkelheit einer bewölkten Nacht erhellt, so verdanken wir es dem Buddha, dass unser weltlicher Geist für einen Augenblick in verdienstvollen Gedanken verweilt.

*tasmācchubham durbalameva nityam balam tu pāpasya mahatsughoram |
tājīyate'nyena śubhena kena sambodhicittam yadi nāma na syāt | |*

So it is that goodness is always weak while the power of evil is great and very dreadful. If there were not something called "The Wish for Full Awakening," what other goodness could ever overcome it?

Es ist so, dass das Gute immer schwach ist, während die Macht des Bösen gross ist und sehr zerstörerisch. Wenn es da nun nicht wenigstens etwas wie den „Wunsch nach vollstündigem Erwachen“ gäbe, welche Güte könnte dann diese Mächte je bezwingen?

*bhava-cāra-kabandhano varākaḥ sugatānām suta ucyate kṣaṇena |
sanarāmaralokavandanīyo bhavati smodita eva bodhicitte | | 9*

When the Wish to Awaken has arisen, instantly a wretch who has been bound in the prison of this world is called a child of Those Gone to Bliss, and becomes worthy of the respect of all those in the worlds of gods and humans.

Wenn der Wunsch nach Erwachen aufgekeimt ist, wird ein Schurke, der in dieser Welt gefangen war, augenblicklich als Kind „derer, die die Erlösung erlangt haben“ bezeichnet. Und wird von alljenen in den Welten der Götter und der Menschen respektiert.

*aśucipratimāmimāṃ gṛhītvā jinaratnapratimāṃ karotyānarghām |
rasajātamatīva vedhanīyaṃ sudrḍham gṛhṇata bodhicittasamjñam | | 10*

Having been cast in this impure mold, one takes on the priceless form of a jewel, of a Conqueror. Hold on tightly to this consciousness that consists of the Wish to Awaken, for it is very transformative, like quicksilver.

Waren wir bisher ein Abguss aus dieser unreinen Form, so nehmen wir nun die unbezahlbare Form eines Juwels an, eines Eroberers. Verbinde Dich innig mit diesem Bewusstsein, das aus dem Wunsch nach Erwachen besteht, da es sich an viele Formen anpassen kann, etwa wie Quecksilber.

D. Freedom from All Desire / Frei von allem Verlangen (*Bhagavad Gita* 5.3; *Ashtavakra Gita* 18.37, 39)

*jñeyah sa nityasannyāsī yo na dveṣṭi na kāṅkṣati |
nīrdvandvo hi mahābāho sukham bandhātpramucyate ||*

One who neither craves nor despises is known to be a perpetual renouncer. Transcending dualities, Arjuna, he easily is freed from bondage.

Jemand der weder begehrt noch verachtet gilt als wiederkehrend entsagend. Die Dualitäten überwindend, Arjuna, ist er leicht (einfach) von den Fesseln zu befreien.

*mūḍho nāpnoti tad brahma yato bhavitumicchati |
anicchannapi dhīro hi parabrahmasvarūpabhāk ||*

The fool does not reach ultimate reality because he wants it so bad. The wise one, without wanting at all, realizes the nature of the supreme and ultimate reality.

Der Narr erreicht die ultimative Realität nicht weil er sich so darauf versteift. Der Weise, ohne jedes Wollen, erfährt die Natur der höchsten, ultimativen Realität.

*na śāntim labhate mūḍho yataḥ śamitumicchati |
dhīrastattvaṃ viniścīya sarvadā śāntamānaṣaḥ ||*

The fool does not obtain peace because he desires peace. The wise man always has a peaceful mind, knowing how things really are.

Der Narr findet keinen Frieden, weil er Frieden begehrt. Der Weise hat immer einen friedvollen Geist, er weiss wie die Dinge wirklich sind.

VI. THINKING AND NOT THINKING / DENKEN UND NICHT DENKEN

A. Two Kinds of Meditations on Emptiness /Zwei Arten der Meditation über Leerheit (Atisha's *Lamp for the Path to Awakening*, verses 55, 56)

*prajñayā sarvadharmanām yatsvabhāvo na dṛṣṭavat |
yuktayā parikṣya tām prajñām so'vikalpena bhāvayet | |*

Having used wisdom to intellectually examine all things and finding no inherent nature in them, one should then meditate on wisdom in a non-conceptual way.

Jemand der seinen Verstand eingesetzt hat um alle Dinge zu analysieren nur um dann keine Ihnen innewohnende Natur zu finden, sollte nun über Weisheit in einer nicht-konzeptionellen Weise meditieren.

*bhavo vikalpobhūto'yaṃ tadvikalpātmakastataḥ |
sarvakalpaparityāgaḥ nivārṇaḥ paramo'sti hi | |*

This world has come into being through concepts and thus exists purely conceptually. The abandonment of all such conceptual thinking is the highest nirvana.

Die Welt ist durch Konzepte ins Sein gekommen und existiert demzufolge nur rein konzeptionell. Die Preisgabe (Überwindung) all solchen konzeptionellen Denkens ist das höchste Nirvana.

VII. THE MEANS, THE GOAL, AND THE GOAL AS THE MEANS / DIE MITTEL, DAS ZIEL UND DAS ZIEL ALS MITTEL

A. The Goal is Here and Now / Das Ziel ist hier und jetzt. (*Guide to the Bodhisattva's Way of Life* 9.151; *Nagarjuna's Root Verses on the Middle Way* 25.19).

*svapnopasāstu gatayo vicāre kadalīsamāḥ |
nirvṛtānirvṛtānām ca viśeṣo nāsti vastutaḥ ||*

States of existence are like dreams; upon analysis they're the same as a plantain tree. In reality, there's no difference between those in nirvana and those who aren't.

Daseinszustaende sind wie Traeume, zu Ende gedacht sind sie das Gleiche wie Bananenstauden. In Wirklichkeit gibt es keinen Unterschied zwischen denen, die im Nirvana sind und denen, die nicht im Nirvana sind.

*na saṃsārasya nirvāṇātkim cidasti viśeṣaṇam |
na nirvāṇasya saṃsārātkim cidasti viśeṣaṇam | |*

There is nothing whatsoever that distinguishes samsara from nirvana or nirvana from samsara.

Es gibt Nichts, das Samsara von Nirvana oder Nirvana von Samsara unterscheidet.

VIII. WORK HARD, RELAX , AND STAY HAPPY ALWAYS / STRENG DICH AN, ENTSPANN DICH UND BLEIB IMMER GLUECKLICH (*Guide to the Bodhisattva's Way of Life* 6.10)

*yadyasteva pratikāro daurmansyena tatra kim/
nāsti pratikāro daurmanasyena tatra kim//*

If there is something you can do about it,

Why should you feel upset?

If there is nothing you can do about it,

What use is being upset?

Wenn es etwas gibt was Du tun kannst – warum solltest Du Dich aufregen? Wenn Du nichts tun kannst – warum solltest Du Dich aufregen?