



I Die Vorbereitenden Übungen.

1. Bereite dich vor

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 weiten Raumes.

4. Laß selbst diese Verständnis von offener Weite los.

5. Ruhe in der Natur des Geistes.

6. Nach der Meditation sei ein Kind der Illusion, der Welt.

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 und allem dankbar. Du bist verbunden.
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 offene Weite des Raumes 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.
Smṛti–Achtsamkeit, Gewöhnung: aktiv üben.
Samadhi–Ausrichtung: mit Körper, Rede und Geist.
Prajna–Weisheits–Bedauern, Zurückweisen von Negativem.
Sraddha–Hingabe, Wünschen: Verdienste widmen.
18. 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.
Smṛiti–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 Solitudde)

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 sacrastric 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 clinging. Though I may die, I shall not have regret.

Prominent Western teachers who have popularized this practice in the West include Pema Chodron, Ken McLeod, Alan Wallace, Chogyam Trungpa and Osho (Rajneesh).

The Lojong practice was developed over a 300-year period between 900 and 1200 CE, as part of the Mahayana school of Buddhism. Atisha (982–1054 CE), a Bengali monk, is generally regarded as the originator of the Lojong practice. The practice is described in his book 'Lamp on the Path to Enlightenment.'

But the practice is based upon his studies with a Sumatran teacher called Dharmaraksita, author of a well-known text called the 'Wheel of Sharp Weapons'. Atisha journeyed to Sumatra and studied with Dharmarakshita for twelve years. Atisha then returned to teach in India, but at an advanced age accepted an invitation to teach in Tibet, where he stayed for the rest of his life.

A story is told of Atisha that when he heard that the inhabitants of Tibet were very pleasant and easy to get along with, instead of being delighted, he was concerned he would not have enough negative emotion to work with in his Lojong practice. So he brought along his ill-tempered Bengali servant-boy, whom would criticize him incessantly and was awful to spend time with. Tibetan teachers then like to joke that when he arrived in Tibet he realized there was no need after all.

The Lojong proverbs in their present form were composed by Chekawa (1101-1175 CE). According to one account, Chekawa saw a text on his cell-mate's bed, open to the phrase: Gain and Victory to Others, Loss and Defeat to Oneself. The phrase struck him and he sought out the author Langri Tangpa (1054-1123) [1]. When he found Langri Tangpa had died, but studied with one of Langri Tangpa's students, Sharawa, for twelve years.

Chekawa is claimed to have cured leprosy with lojong. In one account, Chekawa went to live with a colony of lepers and did the practice with them. Over time many of them were healed, more lepers came, and eventually people without leprosy also started to take an interest in the practice. Another popular story about Chekawa and lojong concerns his brother and how it transformed him into a much kinder person.

One seminal commentary on the Lojong practice was written by Jamgon Kongtrul (one of the main founders of the non-sectarian Rime movement within Tibetan Buddhism) in the 19th century. This commentary was translated by Ken McLeod, initially as *A Direct Path to Enlightenment*. [2] This translation served as the root text for Osho's *Book of Wisdom*. Later, after some consultation with Chogyam Trungpa, Ken McLeod retranslated the work as *The Great Path of Awakening*. [3]

The proverb listing below is one possible paraphrase of the Tibetan original. [4]

- * First, train in the preliminaries.
- * Treat everything you perceive as a dream.
- * Find the consciousness you had before you were born.
- * Let even the remedy itself drop away naturally.
- * Stay in the primeval consciousness, the basis of everything.
- * Between meditations, treat everything as an illusion.
- * As you breathe in, take in and accept all the sadness, pain, and negativity of the whole world, including yourself, and absorb it into your heart. As you breathe out, pour out all your joy and bliss; bless the whole of existence.

* Understand your attachments, your aversions, and your indifference, and love them all.

* Apply these proverbs in everything you do.

* When practicing unconditional acceptance, start with yourself.

* When everything goes wrong, treat disaster as a way to wake up.

* Take all the blame yourself.

* Be grateful to everyone.

* Don't worry – there's nothing real about your confusion.

* When something unexpected happens, in that very moment, treat it as a meditation.

* Work with the Five Forces. The Five Forces are:

1. Be intense, be committed.

2. Familiarization – get used to doing and being what you want to do and to be.

3. Cultivate the white seeds, not the black ones.

4. Turn totally away from all your ego trips.

5. Dedicate all the merits of what you do for the benefit of others.

* Practice these Five Forces and you are ready for death at any moment.

* All teachings have the same goal.

* Follow the inner witness rather than the outer ones.

* Always have the support of a joyful mind.

* Practicing even when distracted is good training.

* Always observe these three points:

1. Regularity of practice.

2. Not wasting time on the inessential.

3. Not rationalizing our mistakes.

* Change your attitude, but stay natural.

* Do not discuss defects.

* Don't worry about other people.

* Work on your greatest imperfection first.

* Abandon all hope of results.

* Give up poisonous food.

* Don't be consistent.

* Don't indulge in malicious gossip.

* Don't wait in ambush.

* Don't strike at the heart.

* Don't put the yak's load on the cow.

* Remember – this is not a competition.

* Don't be sneaky.

- * Don't abuse your divine power for selfish reasons.
- * Don't expect to profit from other people's misfortune.
- * In all your activities, have a single purpose.
- * Solve all problems by accepting the bad energy and sending out the good.
- * Renew your commitment when you get up and before you go to sleep.
- * Accept good and bad fortune with an equal mind.
- * Keep your vows even at the risk of your life.
- * Recognize your neurotic tendencies, overcome them, then transcend them.
- * Find a teacher, tame the roving mind, choose a lifestyle that allows you to practice.

- * Love your teacher, enjoy your practice, keep your vows.
- * Focus your body, mind, and spirit on the path.
- * Exclude nothing from your acceptance practice: train with a whole heart.
- * Always meditate on whatever you resent.
- * Don't depend on how the rest of the world is.
- * In this life, concentrate on achieving what is most meaningful.
- * Don't let your emotions distract you, but bring them to your practice.
- * Don't let your practice become irregular.
- * Train wholeheartedly.
- * Free yourself by first watching, then analyzing.
- * Don't feel sorry for yourself.
- * Don't be jealous
- * Stay focused.
- * Don't expect any applause.

1. ^ Langri Tangpa's Eight Verses for Training the Mind
2. ^ Kongtrul, Jamgon. A Direct Path to Enlightenment (trans. Ken McLeod) (out of print)
3. ^ Kongtrul, Jamgon. The Great Path of Awakening (Trans. Ken McLeod)
4. ^ Tonglen and Mind Training Site
 - * Pema Chodron, Start Where You Are
 - * Chogyam Trungpa, Training the Mind and Cultivating Loving-Kindness
 - * Rabten and Dhargyey, Advice from a Spiritual Friend
 - * Dilgo Khyentse, Enlightened Courage
 - * Mind Training: The Great Collection by Geshe Geshe Thupten Jinpa
 - * Lojong, Developing the Good Heart: Level 3 of The Steps to Buddhahood (Lam Rim) by The Asian Classics Institute
 - * Kelsang Gyatso, Universal Compassion: Inspiring Solutions for Difficult Times (commentary on "Training the Mind in Seven Points" by Geshe Chekawa)