



By Christine Schnoell

Sayings of Master Atisha / Aussprüche des Meisters Atisha

Sayings of Master Atisha

Again, Khuton, Ngog, and Dromtönpa asked Atisha, "Of all the teachings of the path, which is the best?" The master replied:

The best learning is realizing the truth of no-self.

The best discipline is taming your mindstream.

The best excellence is to have great altruism.

The best instruction is the constant observation of your mind.

The best antidote is the recognition that everything is devoid of intrinsic existence.

The best conduct is being at variance with the mundane world.

The best higher attainment is the lessening of your mental afflictions.

The best sign of higher attainment is a decrease in your attachment.

The best giving is the absence of possessiveness.

The best morality is a tranquil mind.

The best forbearance is to uphold humility.

The best joyful perseverance is to be able to let go of the endeavor.

The best concentration is the uncontrived mind.

The best wisdom is to make no identification of "I am" with any thing.

The best spiritual teacher is to challenge your weaknesses.

The best instruction is to strike at your very own shortcomings.

The best friends are mindfulness and introspective awareness ..

The best motivating factors are your enemies, obstacles, illnesses and sufferings.

The best skillful means is to be free of apprehensions.

The best beneficial deed is to help [someone] enter the Dharma.

The best help given is to turn [someone's] thoughts to the Dharma.

Aussprüche des Meisters Atisha

Khuton, Ngog und Dromtönpa fragten Atisha erneut:
„Welche der Lehren des Pfades ist die beste?“ Der Meister antwortete:

Die beste Erkenntnis ist die Wahrheit des Nicht-Selbst.

Die beste Disziplin ist die Zähmung des Geistesstroms.

Die höchste Tugend ist großer Altruismus.

Die beste Unterweisung ist die ständige Beobachtung des eigenen Geistes.

Das beste Gegenmittel ist die Erkenntnis, dass alles keine inhärente Existenz besitzt.

Das beste Verhalten ist, im Widerspruch zur weltlichen Welt zu stehen.

Die höchste Stufe der spirituellen Entwicklung ist die Linderung der seelischen Leiden.

Das beste Zeichen spiritueller Entwicklung ist die Abnahme der Anhaftung.

Das beste Geben ist die Abwesenheit von Besitzgier.

Die höchste Moral ist ein ruhiger Geist.

Die beste Geduld ist die Bewahrung der Demut.

Die beste freudige Ausdauer ist die Fähigkeit, das Bestreben loszulassen.

Die beste Konzentration ist ein ungetrübter Geist.

Die größte Weisheit besteht darin, das „Ich bin“ mit nichts zu identifizieren.

Der beste spirituelle Lehrer ist, die eigenen Schwächen herauszufordern.

Die beste Unterweisung ist, die eigenen Unzulänglichkeiten anzugehen.

Die besten Freunde sind Achtsamkeit und introspektive Wahrnehmung.

Die besten Motivationsfaktoren sind Feinde, Hindernisse, Krankheiten und Leiden.

Das beste Mittel ist, frei von Ängsten zu sein.

Die beste gute Tat ist, jemandem den Eintritt in den Dharma zu ermöglichen.

Die beste Hilfe ist, die Gedanken auf den Dharma zu lenken.

Auszug aus: Atisha (982–1055?). „Aussprüche des Meisters Atisha“. In: Das Buch Kadam.
Wisdom Publications, 2008, S. 560.