

**Die Wesen sind zahllos – möge ich sie alle befreien.**  
**Reaktivität ist endlos – möge ich sie restlos loslassen.**  
**Türen der Erfahrung sind unendlich – möge ich in alle eintreten.**  
**Möglichkeiten zum Erwachen sind unbegrenzt – möge ich sie alle erkennen.**

~ Die vier Bodhisattva Gelöbnisse, in der Version von Ken McLeod

Möge ich anderen behilflich sein.

Möge ich von meinem eigenen Schmerz nicht überwältigt sein.  
Möge ich mich daran erinnern, dass andere sich abmühen und leiden, so wie ich auch.  
Möge ich erkennen, wie mein Schmerz und ihr Schmerz nicht getrennt  
voneinander sind. Möge ich Aufmerksamkeit und Mitgefühl gänzlich miteinander vereinen.

Möge ich mich daran erinnern, dass andere ebenso wie ich  
unter Verwirrung, Wut, Bedürftigkeit, Verlangen, Eifersucht und Stolz leiden.

Möge ich das Leid, welches aus Armut, Grausamkeit und Sklaverei,  
Vergewaltigung, Krieg und Umweltzerstörung, Stürmen und Erdbeben, Kälte und  
Hitze, Erschöpfung, Geschäftigkeit, Angst, Vorurteilen, Einsamkeit, Depression,  
Alter und Krankheit, Verlust und Kummer entsteht, nicht ignorieren.

Möge ich an die Tiere, Pflanzen und andere Wesen denken,  
mit denen ich diese Welt teile. Sie stellen mir Nahrung, Kleidung,  
Schutz, die Luft, die ich atme, Gesellschaft und Schönheit zu Verfügung.  
Auch sie leiden, auch sie wünschen sich glücklich und frei zu sein.

Möge mich die Mühsal und das Leid in der Welt ganz und gar traurig machen,  
und mich zum Versuch bewegen, ihnen so viel wie nur möglich zu helfen.

Möge ich Bedürftigen Sachgüter, wie etwa Essen und Kleidung, anbieten.

Möge ich jenen, die voller Angst sind, Schutz bieten.

Möge ich jenen, die dessen bedürfen Wohlwollen, Mitgefühl und ein Herz,  
das zuhört gewähren.

Möge ich die Lehren des ruhigen Verweilens, der Einsicht und der geschickten Mittel,  
jenen auch anbieten, die darum bitten.

Möge ich in der Lage sein, mit anderen in Wohlwollen, Klarheit und ethischem Verhalten,  
in Beziehung zu sein.

Kann ich anderen nicht helfen, so möge ich dennoch ihren Schmerz erkennen,  
trotzdem Traurigkeit spüren, und trotzdem Mitgefühl und Wohlwollen empfinden.  
Möge ich von Herzen kommende Wunschgebete aussprechen und mögen dann  
meine Gebete die Samen guter zukünftiger Anlagen und zur Zufriedenheit aller sein.

Möge der Ozean des Leidens mich nicht überwältigen;  
möge ich noch mitfühlender und noch mehr bestrebt sein,  
mich und andere vom Schmerz und den Ursachen des Schmerzes zu befreien.

Möge ich das Wesen oder den Grund meines oder des Schmerzes anderer,  
nicht missverstehen.  
Möge ich mich daran erinnern, dass nichts bleibend und letztlich zufriedenstellend ist,  
nichts getrennt von Ursachen und Bedingungen ist.  
Möge ich nicht von Traurigkeit überwältigt sein.  
Möge ich Hilfe nicht ungeschickt anbieten.

Möge ich das Leben und Karma anderer als ihr eigenes erkennen,  
und sie ohne meine Einmischung leben lassen.

Möge ich das Wesen meines eigenen Erlebens und meiner Konditionierung erkennen.  
Möge ich anderen keine Hilfe anbieten, nur um mir selbst zu nutzen.

Mögen meine Fehler und Begrenztheiten nicht der Grund für weiteren Schmerz sein.  
Mögen selbst meine unbeholfenen oder verblendeten Handlungen  
anderen auf irgendeine Art und Weise von Nutzen sein.

Möge ich mich daran erinnern, dass Schmerz da ist,  
aber auch das Aufhören des Schmerzes; Freiheit, Frieden und tiefe Freude.

Möge ich glücklich darüber sein, wenn andere glücklich sind.  
Möge ich mich daran erfreuen, wenn andere vom Schmerz befreit sind.

Möge ich erkennen, dass meine Freiheit und mein Glück und  
die Freiheit und das Glück der anderen vollkommen miteinander verwoben sind.

Möge meine Praxis, meine Freude und mein Glück, und meine Tugend  
für andere von Nutzen sein.

Möge jedes Wesen sicher, gesund, glücklich und gelassen in seinem Körper sein,  
und sich in der Welt zu Hause fühlen.

*Verfasst von George Draffan, um sich selbst an das Bestreben zu erinnern,  
sich und die anderen von Verwirrung und Mühsal zu befreien.*



**George Draffan**  
**NaturalAwareness.net**

mit freundlicher Erlaubnis von George Draffan  
ins Deutsche übertragen von © Kansei M. Nisch – Ulm, Januar 2012  
Quelle: <http://naturalawareness.net/help.pdf>