

Vinaya - Mahayana - Vajrayana

# Buddhistische Ethik

Die drei Arten von Gelübden

zusammengestellt von Tenzin Peljor  
04.02.2008

# Inhaltsverzeichnis

---

Der Nutzen von ethischer Disziplin .....	5
--	---

## TEIL I

### Die Vinaya

Nutzen der Pratimoksha (Gelübde der individuellen Befreiung) .....	10
Die Zehn unheilsamen Handlungen.....	11
Laien - Pratimoksha .....	11
Novizen - Pratimoksha .....	11
Drei Arten des Trainings, damit die Ordination nicht degeneriert.....	12
Pratimoksha eines/r Vollordinierten.....	13

## TEIL II

### Das Mahayana

Nutzen der Bodhisattva Ethik .....	14
Bodhisattva - Hauptgelübde.....	15
Bodhisattva - Nebengelübde .....	16
Sieben Fehlritte, die dem Training der Vollkommenheit des Gebens entgegengesetzt stehen .....	16
Neun Fehlritte, die dem Training der Vollkommenheit der ethischen Selbstdisziplin entgegengesetzt stehen.....	17
Vier Fehlritte, die dem Training der Vollkommenheit der Geduld entgegengesetzt stehen.....	19
Drei Fehlritte, die dem Training der Vollkommenheit des Freudigen Bemühens entgegengesetzt stehen.....	19
Drei Fehlritte, die dem Training der Vollkommenheit der Geistigen Stabilisierung entgegengesetzt stehen.....	20
Acht Fehlritte, die dem Training der Vollkommenheit der Weisheit entgegengesetzt stehen .....	20
Zwölf Fehlritte die der Arbeit anderen zu nutzen entgegengesetzt stehen .....	21
Abschließende Ratschläge von Asanga .....	23
Die neun Aspekte der Ethik nach Asanga.....	23

## **TEIL III**

### **Das Vajrayana**

Die Gelübde des Tantra .....	25
Die 19 Verpflichtungen der Fünf Buddha Familien.....	26
Hauptgelübde des Höchsten Yoga Tantra (außer Kalachakra Tantra) .....	27
Nebenverpflichtungen des Höchsten Yoga Tantra .....	31
Die Acht (bzw. 10) Groben Übertretungen des Höchsten Yoga Tantra .....	32
Abweichende Hauptgelübde des Kalachakra-Tantra.....	33
Die 25 Verhaltensverpflichtungen des Kalachakra-Tantra .....	34
Die einzigartigen Verpflichtungen des Mutter-Tantra.....	35
Spezielle Verpflichtungen anderer Tantras.....	36
Die Acht Arten reinen Verhaltens gemäß dem Chakrasamhava (Heruka) Tantra.....	36
Guru Rinpoche gemäß Nyingmapa .....	36
Heavajra gemäß Sakyapa (Verpflichtung des Vajra-Verhaltens).....	36
Die ungewöhnlichen bindenden Praktiken der Fünf Buddha-Familien.....	36
Die Groben Übertretungen, die die Verpflichtungen der Fünfzig Strophen über den Guru .....	37

## **TEIL IV**

### **Allgemeine Trainingsverpflichtungen**

#### *ZUFLUCHT*

Nutzen der Zuflucht .....	39
Die acht Verpflichtungen der Zuflucht gemäß Compendium of Determination .....	41
Die zwölf Verpflichtungen der Zuflucht gemäß mündlicher Überlieferung.....	41
Die sechs allgemeinen Verpflichtungen der Zuflucht .....	41

#### *BODHICHITTA*

Bodhichitta Grundsätze .....	42
Vier Übungen, die bewirken, dass der Erleuchtungsgeist in diesem Leben nicht geschwächt wird .....	43
Acht Übungen, die bewirken, dass man auch in zukünftigen Leben nicht vom Erleuchtungsgeist .....	43

#### *LOJONG (GEISTESSCHULUNG)*

Die Achtzehn Bindungen der Geistesschulung .....	44
Die zweiundzwanzig Richtlinien der Geistesschulung .....	48

## **TEIL V**

### **Allgemeine Ratschläge**

Die Aktivitäten eines Buddhisten .....	52
Die Übung in den Zehn Vollkommenheiten eines Bodhisattvas.....	52
Die Zehn täglichen Übungen (Buddha Maitreya) .....	53
Die Acht Hauptaktivitäten eines Bodhisattvas, um Verdienste anzusammeln.....	53
Entscheidungshilfen für weise Handlungen zum Wohle anderer.....	53

## **TEIL VI**

### **Ergänzungen**

Zusätzliche Erklärungen zum 1. tantrischen Wurzelfehltritt „Unsere Meister herabzusetzen“ .....	54
Ergänzung 1: Der Lehrer als Buddha.....	54
Ergänzung 2: falsches Anvertrauen .....	55

## **TEIL VII**

Literaturverzeichnis.....	55
---------------------------	----

# Die drei Arten von bewusst genommener Ethik - die Ordination der drei Fahrzeuge: HINAYANA, MAHAYANA und VAJRAYANA

Zusammengestellt zur Rezitation, Erinnerung und Praxis - ein Überblick

---

## Der Nutzen von ethischer Disziplin

*Long Chen Rab Jampa:*

Die Wurzel der Lehre ist bekannt als moralische Disziplin,  
Und die moralische Disziplin nicht zu beachten führt zum Übel.  
Ohne den Schutz und die Zügelung sich zu beschützen,  
Wird die Wurzel der Dharmapraxis nicht wachsen.

Moralische Disziplin wird als die Basis jeder guten Qualität verstanden,  
Als Leiter, die zu höheren Daseinsformen führt,  
Als Reittier, mit welchem man zur Befreiung reiten kann.  
Deshalb mache alle Anstrengung,  
Das Bewachen der Disziplin zu schätzen.

*Silasamyukta-Sutra (Das Sutra des Besitzens reiner ethischer Disziplin):*

O Mönche das Leben zu verlieren und zu sterben ist ausgezeichnet, aber die eigene ethische Disziplin zu ruinieren und zu verlieren nicht. Warum? Das Leben zu verlieren und zu sterben verbraucht nur die Lebensspanne dieser Geburt, aber wenn du deine ethische Disziplin ruinierst und verlierst, wirst du einen großen Niederfall erleben, der dich für über hundertmal hundertmillionen Leben von deiner Linie trennt, des Glücks beraubt und zu Unglück führt.

Deshalb spricht der Buddha großen Lobpreis auf die ethische Disziplin,  
Jemand mit Disziplin trifft auf Buddhas Erscheinen,  
Jemand mit Disziplin, trägt das bester aller Ornamente,  
Jemand mit Disziplin ist mit Parfüm gesalbt.

Jemand mit Disziplin ist ein Ort aller Freude,  
Disziplin ist kühlendes Wasser, das alles Leid hinweg wäscht,  
Jemand mit Disziplin wird von aller Welt gepriesen.  
Diejenigen, die der Disziplin folgen, werden höhere Ziele erreichen.

Jemand mit Disziplin wird keinen Schaden durch giftige Schlangen erfahren,  
Selbst nicht durch den mächtigen schwarzen Naga – weshalb dann von anderen?  
Ein Bhikshu mit Disziplin strahlt mit Licht,  
Jemand mit Disziplin erlangt Ruhm und Glück.

So wie diejenigen ohne Augen  
Keine Formen sehen können,  
Genauso, kann jemand, der keine moralische Disziplin besitzt,  
Den Dharma nicht sehen.

So wie man ohne Beine  
Nicht in der Lage ist, einen Pfad entlang zu gehen,  
Genauso, wird man ohne moralische Disziplin  
Nicht die Befreiung erreichen können.

*Chandrakirti Madhyamakavatara:*

» Gewöhnliche Wesen und sprachgeborene Shravakas,  
Und diejenigen, die auf den Pfad der Eigen-Erleuchtung [Pratekyabuddhas] bestehen,  
Genauso wie die Kinder des Eroberers [Bodhisattvas]-  
Ihre letztendliche Vortrefflichkeit und höhere Wiedergeburt  
Kommt von Disziplin allein. «

» Sich der Früchte der Großzügigkeit in niederen Bereichen zu erfreuen,  
Passiert, weil die Zweige der Disziplin gebrochen werden. «

*Ngulchu Thogme Zangpo, 37 Übungen eines Bodhisattvas, Vers 26:*

Wenn man ohne ethische Disziplin nicht einmal das eigene Wohl erreicht,  
Wäre es lachhaft, das Wohl der anderen erzielen zu wollen.  
Deshalb sollte ich die ethische Disziplin behüten, welche frei von Verlangen nach Weltlichem ist.  
Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

*Je Tsongkhapa, LAMRIM DÜDON:*

Ethische Disziplin ist das Wasser, das den Schmutz übler Taten hinweg wäscht,  
Ist das kühlende Mondlicht, das die Qual der Hitze der Kleshas beseitigt;  
Lässt die Menschen herausragen, wie der Berg Meru unter den Bergen herausragt.

Macht sie verehrungswürdig und wehrt alle negativen Kräfte ab.  
Nachdem die vollkommenen Wesen dies erkannt hatten, hüteten sie dieses makellose Gesetz wie ihr eigenes Auge.  
Ich, ein Yogi, habe so praktiziert;  
Mögest du, der nach Befreiung strebt, genauso praktizieren!

*Je Tsongkhapa, LAMRIM CHENMO:*

Phlegma [Schleim], Blähungen und Galle [Gereiztheit]  
Entstehen in einem großen Ausmaß in den Körpern derer,  
Die Freude an Schlaf und Lethargie haben.  
Ihre Konstitution ist durcheinander.

Für diejenigen, die Freude an Schlaf und Lethargie haben,  
Sind die Mägen unrein, wegen mangelhafter Nahrung.  
Ihre Körper sind schwer und ihre Gesichtsfarbe [Teint] ungesund,  
Sogar ihre Worte sind unklar.

Diejenigen, die Freude an Schlaf und Lethargie haben,  
Sind verwirrt und ihre Bestrebungen im Religiösen verblassen.  
Diese Kinder verlieren all ihre guten Qualitäten,  
Ihre Verdienste degenerieren, und sie fallen in Dunkelheit.

Das Fundament aller Verblendungen  
Ist Faulheit. Diejenigen, die sie haben  
Diejenigen, die einen einzigen Moment Faulheit haben,  
Werden überhaupt keine Praxis haben.

Diejenigen die in Nachlässigkeit [Nicht-Gewissenhaftigkeit] involviert sind,  
Sind kindische Leute, die ihren Geist ruinieren.  
Wie Meister-Händler ihren Reichtum bewachen,  
So sollten die Weisen Sorge tragen.

Herr, Achtsamkeit auf das, innerhalb der Sphäre von Körper, Rede und Geist,  
Wird gelehrt als der eine Pfad, auf dem die Sugatas reisten.  
Widme dich dem und erhalte es gut aufrecht,  
Alle Tugenden (Verdienste) werden sich auflösen mit der Verschlechterung der Achtsamkeit.

Sogar die Vertrauensvollen, die Gelehrten,  
Und diejenigen, die sich freudvoller Ausdauer verpflichten,  
Werden durch Brüche verunreinigt,  
Durch den Fehler eines Mangels an Wachsamkeit.

und

Disziplin macht einen abgelenkten Geist unabgelenkt, Konzentration einen unbalancierten Geist balanciert und Weisheit einen unbefreiten Geist befreit. Sie bringen alle Aufgaben eines Yogis oder einer Yogini zur Vollendung. Sie führen nur zu höheren Wiedergeburten und Weisheit führt zur Befreiung. Sie überwinden die Kleshas, erst werden diese geschwächt, dann unterworfen und schließlich wird der Samen ausgelöscht. So wird Geburt überwunden.

*Das große endgültige Nirvana Sutra sagt:*

Ethische Disziplin ist die Leiter zu allen Verdiensten. Sie ist ihr Fundament, so wie die Erde das Fundament für Pflanzen usw. ist. So wie ein Meisterhändler alle Händlern voranschreitet, so schreitet ethische Disziplin allen Verdiensten voran. So wie das gehisste Banner Indras, ist ethische Disziplin das Banner aller Lehren. Sie schneidet alle Sünden ab und beseitigt den Pfad in die niederen Bereiche. Da es all die Krankheiten der Sünden kuriert, ist sie wie eine Medizinpflanze. Ethische Disziplin ist der Vorrat an Proviant für die fürchterliche Straße des Kreislaufs der Existenzen. Sie ist die Waffe, die die Verblendungen zerstört, die [wahren] Feinde. Sie ist der Zauber, der die giftige Schlange der Verblendungen zerstört. Sie ist die Brücke um den Ozean der Sünden zu überqueren.

Aus dem *Tantra, das von Subahu erbeten wurde:*

» So wie jede Ernte ohne Fehler  
In Anhängigkeit der Erde wächst,  
Genauso hängen die höchsten Tugenden [(die höchste weiße Wolke des Dharma)] von ethischer Disziplin ab,  
Und wachsen, indem sie mit dem Wasser des Mitgefühls bewässert werden. «

» Die ethische Disziplin einiger führt zu Freude.  
Die ethische Disziplin anderer führt zu Leiden.  
Diejenigen die ethische Disziplin besitzen sind glücklich,  
Wogegen diejenigen die ethische Disziplin brechen leiden. «

» Die Wurzel des Mantra Fahrzeuges, ist an erster Stelle ethische Disziplin.  
Von ihr kommen freudvolles Bemühen, Geduld,  
Vertrauen in den Eroberer, der Geist der Erleuchtung,  
Das Mantra Fahrzeug und die Abwesenheit von Faulheit. «

*König der Konzentration - Sutra:*

» In späteren Zeiten wird es viele Mönche ohne Gelübde geben.  
Um sagen zu können ‚Ich bin gelehrt‘,  
Werden sie ethische Disziplin preisen,  
Werden sich aber nicht gewissenhaft um die eigene Disziplin bemühen. «

[zusammengefasst]...So wie jemand den Duft von Sandelholz lobpreist, ohne selbst welches zu besitzen und vorzeigen zu können, wird es Mönche geben die ethische Disziplin, Konzentration, Weisheit und Befreiung lobpreisen, ohne sie zu besitzen...

und

» Als ein Mann von einer Meute von Räubern angegriffen wurde,  
Versuchte er zu entkommen, weil er wünschte zu leben.  
Aber als er sich auf machte, konnten seine Füße sich nicht bewegen oder rennen,  
Und so fingen die Räuber und unterwarfen ihn.

Genauso wird eine verwirrte Person, deren ethische Disziplin beeinträchtigt ist,  
Obwohl sie dem Zusammengesetzten [Samsara] entkommen will,

Nicht entkommen, wegen ihrer beeinträchtigten ethischen Disziplin  
Und wird durch Krankheit, Alter und Tod zerstört. «

und

» Für zehn millionen Äonen, so lange wie es Sandkörner im Ganges gibt,  
Habe ich mit einem reinen Geist  
Nahrung, Trinken, Schirme,  
Banner und Anreihungen von Lichtern zehn quadrillionen Buddhas gedient.

Umso größer ist der Verdienst von dem, der  
Ein einziges Training Tag und Nacht praktiziert,  
Zu einer Zeit wo die großartigen Lehren umkommen  
Und die Lehren des Sugatas zu Ende gehen. «

#### Das Wurzel Tantra von Manjushri:

Wenn die Personen, die Mantras rezitieren ihre ethische Disziplin verderben,  
Würden sie die höchsten Erlangungen verlieren,  
Genauso die mittleren  
Und die kleinsten der Erlangungen.

#### Neu-sur-ba:

Gerade jetzt, ist nur der innere Kampf mit den Verblendungen wichtig. Wenn du nicht mit den Verblendungen kämpfst, wirst du keine reine ethische Disziplin erreichen. In diesem Fall wirst du nicht die Konzentration und Weisheit erlangen, die die Verblendungen unterdrücken und entwurzeln. Dadurch wirst du, wie der Buddha sagte, fortwährend durch Samsara wandern müssen. Deshalb, wie ich zuvor erklärte, wenn du einmal die Verblendungen identifiziert hast, denke über ihre Fehler nach und die Vorteile, von ihnen getrennt zu sein und pflanze die Spione der Achtsamkeit und Wachsamkeit, du musst sie immer wieder, egal welche Verblendung ihren Kopf hebt, abwehren. Du musst weiterhin jede Verblendung als einen Feind ansehen und angreifen, sobald sie im Geist aufsteigt. Ansonsten, wenn du zögerst, wenn sie das erste Mal in deinem Geist erscheint, und sie dann mit unpassenden Gedanken nährst, hast du keinen Weg sie zu besiegen, und sie wird am Ende dich erobern.

#### Nyuk-rum-ba:

Wenn eine Verblendung erscheint, sei nicht träge, sondern wirke ihr sofort mit dem Gegenmittel entgegen. Wenn du sie nicht überwinden kannst, höre auf über sie nachzudenken, baue ein Mandala und andere Darbringungen auf, bringe dies dem Guru und den erwählten Gottheiten dar und mache Bittgebete an sie, dass du sie überwinden kannst. Konzentriere dich auf die Verblendung, rezitiere die Mantras zornvoller Gottheiten. Diese Sachen zu tun, bewirkt, dass die Verblendungen verschwinden. *Geshe Lang-ri-tang-ba*: Selbst den Platz zu wechseln wo du sitzt oder bloß den Kopf zu drehen, wird die Verblendung verschwinden lassen.

{Anmerkung: Im Mahamudra geht man dann aber noch einmal anders mit Verblendungen um, in dem man sich auf ihre wahre Natur konzentriert, ihre Leerheit. Dies ist aber die grundlegende Übung, da man für Mahamudra einen sehr einen und konzentrierten Geist braucht.}

#### Tulku Dhondup:

Verpflichtungen, als die Essenz buddhistischer Gelübde, drücken die Widmung des eigenen Lebens aus, sich von schädigenden Handlungen zurückzuhalten und in sich und anderen Frieden und Freude zu fördern. Diese Ziele werden durch die Disziplinierung des Geistes verwirklicht, welche der Schlüssel für alle spirituellen Handlungen, Erfahrungen und Erlangungen ist. Die buddhistische Disziplin beginnt mit der Zähmung des Geistes, denn der Geist ist die Quelle aller mentalen Ereignisse und physischen Handlungen. Wenn der Geist einer Person offen, friedvoll und freundlich ist, dann werden all ihre Gedanken und Bestrebungen ihr und anderen nutzen. Ist der Geist einer Person selbstsüchtig und gewalttätig, werden sich all ihre Gedanken und physischen Handlungen als schädigend manifestieren.



### Je Tsongkhapa:

» Es gibt sehr ernste Konsequenzen, wenn Du einmal ein Training aufgenommen hast und es Dir misslingt es zu halten. Wenn Du danach trachtest dem - zusammengesetzten - Kreislauf der Existenzen zu entkommen und die Stadt der Befreiung zu erreichen, wirst du nicht erfolgreich sein, wenn der Fuß Deiner ethischen Disziplin wacklig ist. Nicht nur das, Du wirst wieder in zyklische Existenz zurückkehren und durch Leiden zerstört werden. «

{Je Tsongkhapa betont insbesondere die Überwindung von Unwissenheit, Feindseligkeit, Anhaftung und Stolz. Von den sekundären Verblendungen, die schnell entstehen und die Ansammlung von Tugend verhindern, betont er: Schlaf, Lethargie (Dumpfheit/Teilnahmslosigkeit), Aufregung, Faulheit, Nachlässigkeit (Nicht-Gewissenhaftigkeit), Schamlosigkeit, Mangel an Verlegenheit (Peinlichkeit/Rücksichtslosigkeit), Vergesslichkeit und Fehlen an Wachsamkeit. Anmerkung: Um das eigene Samsara zu beenden muss man die Verblendungen besiegen. Sie sind die wahren Feinde und der Dharma dient ihrer Überwindung. Wenn selbst gewöhnliche Menschen keine Mühen, Leid und Geschick scheuen, ihre Feinde zu überwinden - mit Mitteln die ihnen nur schaden - so sollte ein Anwender des Dharma alle Mühen und Leiden auf sich nehmen dieses große Ziel zu vollenden. So endet Je Tsongkhapa, mit Zitaten die sagen: dass die, die mit ihren Verblendungen kämpfen, wahre Helden genannt werden sollten. Sie sollten den Verblendungen in tausend Wegen widerstehen, so sind sie wie Löwen, denen Füchse nichts anhaben können. Ähnliche Aussagen findet man in Shantidevas *Bodhisattvacharyavatara*.}

### Geshe Yeshe Tobden:

Buddha sagte, ethische Disziplin bestehe „Im Entschluss, keine negativen Handlungen mehr zu begehen.“

### Buddha:

» Der Geist ist der Hauptfaktor und geht allen Handlungen voraus, Wenn man mit einem üblen Geist spricht oder handelt, wird Leid folgen, so wie der Pferdewagen dem Pferd folgt... Wenn man mit einem reinen Geist spricht oder handelt, wird Glück folgen, so wie der Schatten niemals [von einem] weicht. «

» Überhaupt keine negative Handlung zu begehen, alles zu fördern, was tugendhaft ist und den eigenen Geist zu zähmen, das ist sind die Lehren des Buddha. «

## Ethik und Weisheit

### Aryadeva in den Vierhundert Versen:

Das Geben von Spenden wird Menschen mit geringeren Fähigkeiten empfohlen, ethisches Verhalten Menschen mit mittleren Fähigkeiten, Und Weisheit denen mit großen Fähigkeiten.

### Weitere Verse

» Unser Lehrer lehrte, dass das Fehlen des Haftens an (das Konzept) von Gelübde und Nicht-Gelübde das wahre Gelübde oder Ethik ist. «

» So wie die Sonnenstrahlen durch den (weiten) Raum strahlen, Alle Dunkelheit am ganzen Firmament vertreiben, Überstrahlt die Vollkommenheit der Weisheit die anderen Vollkommenheiten, Alle die ihre Grundlagen sind und die sie mit einschließt. «

» Herrlich wie dies all hier erscheint, die Drei Bereiche der Leidenswelt, was nicht vorhanden ist erscheint dennoch, welch großes Wunder offenbar. « (Milarepa)

» Dieser äußere Anschein der Welt ist wie ein Zaubertrog, ich nehme mir vor, den fortan nicht für wahr zu halten. « (Rechungma)

# HINAYANA – Vinaya

## Pratimoksha: Gelübde der individuellen Befreiung

---

Es gibt acht Arten der Pratimoksha, die in der Vinaya festgelegt sind:

Gelübde für Laien, für Ordinierte und die Fastengelübde für einen Tag (skt. Upavasa). Die Mahayana Gelübde für einen Tag sind inhaltlich mit letzteren identisch, stammen aber aus einer anderen Linie und haben als Motivation, statt Entsagung, Bodhichitta.

Der Nutzen der Pratimoksha ist:

1. man kommt der Befreiung und Erleuchtung näher
2. man erlangt höheres Wissen
3. man erhält einen guten Ruf
4. man erfährt glücksverheißende Träume
5. es ist schwer für andere, uns zu schaden (schwarze Kräfte können einem im Schlaf nicht schaden und weiße Kräfte werden einen schützen)
6. man fühlt sich gut und frei von Elend (man ist frei von Angst, die Gelübde rein zu halten und kann mit Vertrauen und Zuversicht dem Guru begegnen)
7. So wie ein König alles erhält was er wünscht, wird durch das reine Bewahren der Gelübde sicher gestellt, dass alle Gebete und Bestrebungen erfüllt werden
8. wenn man stirbt, hat man kein Bedauern

Es gibt weitere Vorteile, wie dass man unermesslichen Verdienst ansammelt, eine höhere Wiedergeburt mit günstigen Voraussetzungen für das Dharma erlangt, von Göttern der positiven Seite beschützt wird, spätestens unter Buddha Maitreya Erleuchtung erlangen wird usw. (Siehe Vinaya Kommentare)

Im Lamrim heißt es:

*» Nur eines der Gelübde in dieser Zeit der Fünf Degenerationen rein zu halten hat mehr Wert, als der Verdienst der durch das Darbringen wertvoller Gaben, so groß wie die Erde, entsteht. Die Verdienste sind gleich der Anzahl der Sandkörner des Flusses Ganges. «*

Die Pratimoksha Gelübde (Ordination) werden mit der Motivation der Entsagung, dem Wunsch Nirvana zu erlangen, genommen. Es gibt noch drei intakte Vinaya Linien, die in der Theravada Tradition, der indo-tibetischen (Mulasarvastavadin) und chinesischen (Dharmagupta) Tradition. Sie gehen auf Schüler des Buddha zurück. Die tibetische Vinaya-Linie geht (grob zusammengefasst) von Buddha Shakyamuni über Shariputra, Buddhas Sohn Rahula, weiter über Nagarjuna und Bhavaviveka, Shrigupta, Jnanagarbha zu Shantarakshita, der sie nach Tibet brachte. Nach Langdharms zerstörerischen Aktivitäten wurde sie als Untere Linie (sMad-`Dul) der Vinaya, als Mittlere und Obere Linie wiederbelebt. Letztere existiert nicht mehr und die Mittlere Linie (Bar-`Dul) wird heute als die Obere Linie (sTod-`Dul) der Vinaya bezeichnet; dieser Linie gehören sowohl Lama Tsongkhapa (Gründer der Gelugpa) als auch Sakya Pantita (Sakyapa) an.

Tulku Dhondup:

*» Die Pratimoksha Gelübde betonen hauptsächlich, das eigene physische Handeln zu disziplinieren, niemandem zu schaden und die Objekte zu meiden, die negative Emotionen und Handlungen entstehen lassen. So lange der Geist noch schwach ist, ist es wichtig die Objekte negativer Emotionen zu meiden, da wir sonst leicht von Wut, Lust und Verwirrung beeinflusst oder überrollt werden. Wenn man schwach ist, ist es weiser sich nicht mit starken Feinden zu konfrontieren, sondern sie zu vermeiden. «*

## Die Zehn unheilsamen Handlungen:

---

Töten, Stehlen, sexuelles Fehlverhalten, Lügen, Verleumden (trennende Rede), schroffe (verletzende) Rede, sinnloses Geschwätz, Habgier, böse Absichten, falsche Ansichten.

{Anmerkung: Die zehn unheilsamen Handlungen aufzugeben ist nicht Teil der Pratimoksha, aber grundlegender Bestandteil buddhistischer Ethik und Praxis.}

## Laien Pratimoksha (skt. Upasika/Upsasaka):

---

- 1. Sich vom Töten enthalten** (Buddha: »Da hat einer das Töten lebender Wesen [ein Wesen, das über Bewusstsein verfügt] verworfen, vom Töten lebender Wesen steht er ab. Stock und Schwert verwerfend, zartfühlend, liebevoll, ist er auf das Wohl aller lebenden Wesen und Geschöpfe bedacht.« Pflanzen werden nicht als fühlende Wesen betrachtet, obwohl sie ein gewisses Maß an Empfinden haben, fehlt ihnen doch ein ausgeprägtes Bewusstsein. Hier ist das Aufgeben absichtlichen Tötens gemeint und das schließt Selbstmord mit ein.)
- 2. Sich enthalten vom Diebstahl** (Buddha: »Er meidet das Stehlen, er steht ab vom Nehmen des Nicht-Gegebenen. Was da ein anderer im Dorfe oder Walde an Hab und Gut besitzt, dieses ihm nicht gegebene, eignet er sich nicht in diebischer Absicht an...« Also alles was einem Besitzer gehört unerlaubt zu nehmen ist das Vergehen. Hat etwas keinen Eigentümer, wie Steine auf dem Weg, kann man die sich nehmen. Zum Fehltritt gehören auch: Raub: offen, mit Gewalt Dinge wegnehmen; Entreißen: plötzlicher Diebstahl, auf den der andere nicht gefasst ist; Betrug: sich durch falsche Angaben einen Vorteil erschleichen; Täuschung: wie z.B. durch falsche Gewichte und Maße Kunden übervorteilen.)
- 3. Sich enthalten von unrechtem sexuellen Verkehr** (Buddha: » Den unrechten sexuellen Verkehr meidet er; er vergeht sich nicht gegen Mädchen, die in der Obhut von Vater, Mutter, Bruder, Schwester oder Verwandten stehen; unter der Obhut der Sippe oder des Gesetzes stehen; vergeht sich nicht an verheirateten Frauen, Gefangenen oder verlobten Mädchen...« Es geht darum die Tugendregel der Ehe von Vertrauen und Treue nicht zu stören und keine sexuelle Gewalt auszuüben. Für Ordinierte gilt das Zölibat - das Enthalten jeglicher sexuellen Aktivität. Für Bhikshus ist Masturbation der Erste von dreizehn ‚Remaindern‘, die nur durch Bekennen vor der ordinierten Gemeinschaft und spezieller Reinigung geläutert werden können. [Man muss bedenken, dass sexuelles Verlangen ein wesentlicher Motor unkontrollierter samsarischer Wiedergeburt ist und mit am schwersten zu überwinden ist...])
- 4. Sich der Lüge enthalten** (Buddha: »Da hat einer das Lügen verworfen, vom Lügen steht er ab. Die Wahrheit spricht er, ist der Wahrheit ergeben, an der Wahrheit hält er fest, ist vertrauenswürdig, betrügt die Menschen nicht. Kommt er nun in eine Gesellschaft von Leuten oder unter Männer oder Verwandte oder in eine Körperschaft oder wird vor Gericht geladen und als Zeuge aufgefordert auszusagen, was er wisse, so antwortet er, wenn er nichts weiß: ‚Ich weiß nichts‘; und wenn er weiß, sagt er: ‚Ich weiß‘... So spricht er weder um seiner selbst willen noch um eines anderen Willen noch um irgendeines weltlichen Vorteils willen jemals eine bewusste Lüge.« Die Regel bedeutet: 1. sich der Lüge zu enthalten und 2. die Wahrheit auszusprechen. Entscheidend ist der Vorsatz zu betrügen. Bhikkhu Bodhi: Die Lüge zerstört soziale Bindungen, denn das Zusammenleben in einer Gesellschaft funktioniert nur in einem Klima wechselseitigen Vertrauens, man muss in dem begründeten Glauben leben können, dass der andere die Wahrheit sagt...wird die Vertrauensbasis zerstört, gewinnen Misstrauen und Chaos die Oberhand...)
- 5. Sich von Rauschmitteln enthalten** (bezieht sich vor allem auf Alkohol, Drogen und Rauchen, die das Bewusstsein trüben.)

In der Laien-Pratimoksha kann man ein Gelübde, zwei, drei, vier oder alle fünf nehmen, im letzteren Fall kann man das 3. Gelübde auch als Zölibatsgelübde (Brahmacharya) nehmen. Wer keines der Gelübde nehmen kann, kann diese Laienordination auch nur mit der Zuflucht nehmen.

## Novizen Pratimoksha (skt., Sramanika/Sramanera, tib. Getsulma/Getsul):

---

Natürliche Untugend:

Vier Arten des Tötens vermeiden...

- 1. ein menschliches Wesen zu töten**
- 2. einem Lebewesen zu schaden** (Töten zum Nutzen anderer)
- 3. Wasser zu benutzen, das lebende Wesen beinhaltet** (Töten zum eigenen Nutzen)
- 4. Tiere zu töten** (Töten aus Abneigung. Spaß, Hunger usw.)

Stehlen vermeiden...

- 5. zu stehlen** (eine Sache von Wert; als Wert definiert man in der tib. Tradition 15 Rupien, in der Theravada Tradition von Ajahn Chah 30 Pfund, zur Zeit des Buddha war die Ursache für die Regel das Stehlen von Holz im Wald des Königs)

Sexuelles Fehlverhalten vermeiden...

- 6. sich in sexuelles Fehlverhalten involvieren zu lassen** (durch eines der drei Tore)

13 Arten der Lüge vermeiden...

- 7. Lügen zu erzählen über übermenschliche Erlangungen** (so dass großer Schaden entsteht)
- 8. einen Bhikshu oder Novizen ohne Grund einer Wurzelübertretung zu beschuldigen**
- 9. einen Bhikshu oder Novizen ohne Grund durch Anspielung herabzusetzen**
- 10. eine Spaltung in der Sangha hervorzurufen**
- 11. solch einer Abspaltung zu folgen**
- 12. das Vertrauen eines Laien zu zerstören** (so verhalten, dass schlechter Eindruck entsteht; auch nichts Schlechtes über ordinierte Sangha erzählen)
- 13. wissentlich eine Lüge zu erzählen** (so dass es anderen wirkliche Probleme macht)
- 14. falsche Anschuldigungen der Vorteilnahme zu machen gegenüber dem Sangha-Storekeeper**
- 15. einen Kloster Offiziellen nicht kritisieren** (grundlos)
- 16. einen Mönch zu beschuldigen, Dharma aus materiellen Gründen zu lehren**
- 17. einen Bhikshu grundlos zu beschuldigen, einen Remainder begangen zu haben**
- 18. nicht dem Ratschlag eines Älteren zuzuhören**

Untugend Kraft der Regeln des Buddha:

- 19. Nahrung anzunehmen, die mehr ist, als der eigene Anteil**
- 20. Alkohol zu nehmen** (nicht mal einen Tropfen; Buddha: Wer Alkohol trinkt ist nicht mein Nachfolger.)
- 21. zu singen** (aus Anhaftung)
- 22. zu tanzen** (aus Anhaftung)
- 23. Musikinstrumente zu spielen** (aus Anhaftung)
- 24. Schmuck zu tragen** (aus Anhaftung)
- 25. keine Farben zu tragen** (kein Make-up etc)
- 26. aromatische Düfte zu verwenden** (aus Anhaftung)
- 27. keine Gebetsketten als Schmuck zu tragen**
- 28. große luxuriöse Sitze oder Betten zu nutzen** (aus Anhaftung)
- 29. auf großen luxuriösen Sitzen oder Betten zu sitzen oder zu schlafen**
- 30. hohe Throne oder Betten zu nutzen, die größer sind als ein Cubit in der Höhe**
- 31. auf hohen Thronen oder Betten zu sitzen oder zu schlafen, die größer sind als in Cubit in der Höhe** (außer bei Unterweisungen, dann sollte man bevor man sich hinsetzt Verse der Vergänglichkeit rezitieren, sich die Vergänglichkeit vergegenwärtigen und dabei mit dem Finger schnippen. Sutra-Vers: „Betrachte alle Dinge wie einen Stern, eine Täuschung, eine Kerzenflamme, wie eine Luftspiegelung, eine Wasserblase, einen Traum einen Blitz oder eine Wolke.“)
- 32. nach dem Mittag zu essen**
- 33. Gold und Silber zu akzeptieren und zu bewahren** (selbst aus Anhaftung zu berühren!)

Drei Arten des Trainings, damit die Ordination nicht degeneriert:

- 34. den Lebensweg eines Laien beizubehalten**
- 35. den Lebensweg eines Mönches aufzugeben**
- 36. Dienste dem eigenen Abt oder Lehrer zu verweigern.** (der Abt ist gemäß mündlichem Vinaya Kommentar auch ein (der) Wurzel-Guru, es sein denn man empfindet keine Nähe zu ihm; dann nimmt man den Lama, der einem am Nützlichsten ist als Wurzel-Guru an)

## *Fehlritte eines Vollordinierten (tib. Gelong/Gelongma, pali. Bhikkhu/Bhikkhuni, skt. Bhikshu/Bhikshuni)*

---

Theravada Vinaya (in Burma, Kambodscha, Sri Lanka und Thailand): 227 Regeln für Bhikkhus (vollordnete Mönche), 311 Regeln für Bhikkhunis (vollordnete Nonnen); Dharmagupta Vinaya (in China und Teilen Japans und Koreas): 250 Regeln für Bhikkhus, 348 Regeln für Bhikkhunis. Mulasarvasravada Vinaya (in Tibet, Indien und Teilen Japans): 253 Regeln für Bhikkhus; 364 Regeln für Bhikkhunis.

Folgende Regeln für vollordnete Mönche sind im Wesentlichen identisch:

**Die vier Wurzelfehlritte/“Defeats“ („Niederlagen“; pali Párájīkā Dhammá) eines Vollordinierten sind:**

- 1. mit Absicht ein menschliches Wesen zu töten**
- 2. mit Absicht zu stehlen**
- 3. eine große Lüge zu erzählen**
- 4. sexueller Verkehr.**

{Wer sie begeht ist nicht mehr ordiniert und kann in diesem Leben auch nicht mehr ordinieren. Gemäß Kashmir Vaibashika sind nach einem Wurzelfehltritt alle anderen Gelübde noch intakt, man ist wie „ein reicher Mann, der Schulden hat“. Novizen begehen bei diesem Vergehen einen Fehltritt ähnlich einem Wurzelfehltritt des Vollordinierten, erfahren aber nicht den vollständigen Niederfall.) Bhikkhunis haben 8 Wurzelgelübde. Nach der Vinaya gibt es 11 Arten von Lügen. Die 'große Lüge' ist, zu sagen, dass man Götter, Geister, Buddhas, Leerheit sieht, ohne dass dies stimmt. Mit einem Wurzelfehltritt, wird die Person, in der Regel, aus der ordinierten Gemeinschaft ausgeschlossen und kann nicht länger unter ihr bleiben.}

**Die dreizehn „Remainder“ (pali Sanghádisesá Dhammá):**

- 1. Absichtlich Samen vergießen**
- 2. Eine Frau mit sexuellem Verlangen berühren**
- 3. sexuell anzügliche Worte zu einer Frau sprechen**
- 4. eine Frau zum Geschlechtsverkehr auffordern**
- 5. Als Kuppler handeln**
- 6. für sich selbst ein zu großes Haus oder an unpassender Stelle zu bauen**
- 7. für die Gemeinschaft ein zu großes Haus oder an unpassender Stelle zu bauen**
- 8. Ohne Grund einen Bhikshu eines Wurzelfehltritts zu beschuldigen**
- 9. Ohne Grund Andeutungen über einen Wurzelfehltritt eines Bhikshus zu machen**
- 10. die Sangha zu spalten**
- 11. einer solchen Abspaltung zu folgen**
- 12. Das Vertrauen von Laien zu zerstören**
- 13. den Rat der Älteren bezüglich der Regeln zurückweisen**

Im Buddhistischen Wörterbuch von Nyanatiloka (Theravada Buddhismus) findet man 10 bindende Sittenregeln für Novizen und Mönche: 1. Abstehen vom Töten, 2. vom Stehlen, 3. von jeder Art von Geschlechtsverkehr, 4. vom Lügen, 5. vom Genuss berausender Getränke, 6. vom Essen nach 12h, 7. Sich fernhalten von Tanz, Gesang, Musik und Schaustellungen, 8. Vermeidung von Blumenschmuck, Wohlgerüchen, Schminke, Schmuck, Zierrat, 9. Vermeidung von hohen, üppigen Betten, 10. Abstehen vom Annehmen von Gold und Silber. Laien können für 24 Stunden die Acht Sittenregeln bei: Vollmond, Neumond, sowie beim ersten und letzten Mondviertel halten (In den so genannten 'Acht Mahayana Grundsätzen' werden die 7. & 8. Regel zu Regel 7 zusammengefasst und die 9. Regel wird zur 8. Regel.) Insbesondere sollte man dem Achtfältigen Pfad folgen und der Sittlichkeit rechter Rede, rechter Tat und rechten Lebenserwerbes. Dann übt sich ein Mönch in den Vier Arten der Sittlichkeit: 1. Zügelung gemäß der Ordenszucht (...gezügelt hinsichtlich der Ordenszucht...ist vollkommen im Wandel und Umgang..., hinsichtlich der kleinsten Verstöße Gefahr erblickend, übt er sich....) 2. Sinnenzügelung (»*Erblickt da der Mönch mit dem Auge eine Form, vernimmt er mit dem Ohre einen Ton, riecht er mit der Nase einen Duft, schmeckt er mit der Zunge einen Saft, erkennt er im Geiste ein Objekt, so haftet er nicht an der Gesamterscheinung, nicht an den Einzelheiten. Und sofern in ihm, bei unbewachten Sinnen, Begehren und Kummer, üble, unheilsame Dinge eindringen möchten, so bemüht er sich die Sinne zu zügeln, hütet sie und gewinnt Herrschaft darüber.*«), 3. Reinheit hinsichtlich des Lebenserwerbes, 4. die auf die Bedarfsgegenstände sich beziehende Sittlichkeit (Gewand, Almosenschale, Lagerstatt und Medizin.)

Die Wiedergutmachung von Regel-Verstößen sollte so erfolgen, wie es in den jeweiligen Regeln der drei Arten von Gelübden gelehrt wurde. (Tsongkhapa im Lam Rim 'bring ba)

# MAHAYANA

## Bodhisattva - Gelübde

---

### Nutzen (nach Asanga):

Es schafft ein nicht zu ermessendes Verdienst, die Bodhisattva-Gelübde (Ordination) zu nehmen. Wer die Pratimoksha Ethik genommen hat, dessen Verdienste nähern sich nicht den hundertsten, tausendsten Teil oder auch nur einen Bruchteil der Verdienste die aus der Bodhisattva-Ethik entstehen. Der Verdienst, der aus der Bodhisattva-Ethik entsteht ist mit der Pratimoksha Ethik nicht einmal vergleichbar. Als Nutzen wird man schließlich volle Erleuchtung erlangen und die Vollkommenheit der Ethik vollenden. Zudem ist der Nutzen fünffach

1. er wird von den Buddhas wahrgenommen
2. er stirbt in einem Zustand großer Freude
3. nach seiner physischen Auflösung, egal wo wiedergeboren, wird er jene mit der selben entwickelten höheren Ethik treffen, Bodhisattva-Kollegen mit der selben Lehre, die als spirituelle Ratgeber fungieren
4. er ist mit einer unermesslichen Ansammlung von Verdiensten ausgestattet, die die Vollkommenheit der Ethik in diesem Leben erfüllen
5. er erlang eine natürliche Ethik, deren Essenz er in zukünftigen Leben als Erbe besitzen wird

Man nimmt die Bodhisattva-Gelübde mit der Einstellung des Bodhichitta. Wie man sie nimmt, wird auch in der *Lampe auf dem Pfad* von Atisha erklärt. Wie man sie gemäß Asanga nimmt, folgt am Ende dieses Abschnitts. Ein Bodhisattva (ab hier häufiger abgekürzt mit „BS“) sollte nach Asanga: Sich dem Studium, der Kontemplation und Entwicklung von Ruhigem Verweilen und Höherer Einsicht (Shamatha & Vipassana) widmen, sich an der Einsamkeit erfreuen und er verbringt seine Zeit nicht, indem er unter die Leute geht. Ein monastischer Bodhisattva übt sich entsprechend in der Vinaya-Ethik und hat eine starke Entsagung, gibt selbst die Herrschaft als Universeller Monarch zugunsten des monastischen Lebens auf; er heuchelt nicht und seine Körperhaltung ist ruhig. Zudem sorgen sich BS um ihre eigenen Fehler und Fehlritte, nicht die anderer. Nach Jamgon Kongtrul (der 3.) ist die Essenz die Vinaya Ethik eines BS: anderen nicht zu schaden; und die Essenz der BS Ethik: anderen zu helfen. Zweck der BS Gelübde ist es (nach Tulku Dhondup): Bodhichitta zu bewahren (universelle Verantwortung allen Glück und Erleuchtung zu geben), dies mit Liebe und Mitgefühl zu tun und dabei völlig frei von jeder Spur selbstsüchtiger Motivationen zu sein und dies in die Praxis umzusetzen. D.h. wir widmen uns, anderen Wesen zu dienen.

» *Wisse, dass die Fehler eines Bodhisattvas sich zum größten Teil aus Abneigung entwickeln, und weniger aus begehrender Anhaftung.* « (Buddha, Zitat von Asanga)

### Lam Rim Chen Mo (Tsongkhapa zitiert aus dem Sutra, das des Tathagatas unvorstellbaren Geheimnisse aufzeigt):

» Bodhisattvas sollten zyklische Existenz als nützlich ansehen, denn ‚Bodhisattvas erfahren Glück, proportional zu dem Bemühen, das Wohlergehen anderer Lebewesen zu erstreben.‘ «

{Je Tsongkhapa kommentiert im Kapitel 22: Bodhisattvas erfreuen sich dieser guten Aktivität anderen in Samsara zu helfen, sehen Samsara aber als brennendes, schmerzliches Haus (sind desillusioniert vom Leiden der zyklischen Existenz) und geben mit noch stärkerem Bemühen als Hinayanisten Kleshas und Karma auf. Ihre Wiedergeburt in Samsara entsteht durch Gebete und Mitgefühl; und mit der Rüstung freudigen Bemühens [und Ertragens] nehmen sie allen Schaden für Körper und Geist freudig auf sich...Wer nicht seine eigenen Ziele verwirklichen kann [durch Aufgeben der eigenen Verblendungen], wie sollte er dann den Zweck anderer verwirklichen?}

### Bhavaviveka:

» Da Bodhisattvas die Fehler der zyklischen Existenz sehen, bleiben sie nicht hier. Da sie für andere sorgen, bleiben sie nicht im Nirvana. Um die Bedürfnisse anderer zu erfüllen, entscheiden sie sich im Existenzkreislauf zu bleiben. «

Ein Bodhisattva verhindert den Rückfall in niedere Bereiche indem er

» *sich Tag und Nacht in Bezug auf heilsame Eigenschaften überprüft und sich fragt: ‚Wie bin ich gerade? Befinde ich mich [auf heilsamen Wegen] oder verlasse ich sie?‘* « (aus dem Sutra, das vom Naga-König Sagara erbeten wurde)

1. **Aus Verlangen nach Profit und Respekt uns selbst loben und andere kritisieren.**
2. **Aus Anhaftung den Besitz nicht mit den Bedürftigen zu teilen oder aus Geiz den Dharma nicht zu lehren, wenn darum auf angemessene Art gebeten wird.**
3. **Gefühlen des Ärgers zu folgen, so dass man andere körperlich schlägt, verletzt usw. und diesen Gefühlen der Wut weiter zu folgen, selbst wenn der andere sich entschuldigt.**
4. **Die Lehren des Mahayana zu verwerfen und eine eigene oder die Fälschung eines anderen als erhabenen Mahayana-Dharma lehren.**

(Gemäß der Tradition von Nagarjuna gibt es 18 Hauptfehlritte, gemäß Asanga vier. Diese vier "Ursachen der Niederlage" sind ähnlich wie die Vier Wurzelfehlritte der Pratimoksha. Der Verlust der BS Gelübde tritt aber erst bei heftiger Verwicklung in ein solches Verhalten ein. Das heißt, wenn der Fehler unbereut bleibt, regelmäßig angewandt wird, der BS dabei ohne Schamgefühl oder Verlegenheit ist, dies mit Freude und Befriedigung ausübt; mit der Überzeugung, dass dieses Verhalten gut sei. Die zweite Ursache für den Verlust der BS Gelübde, ist die vollständige Aufgabe des Wunsches nach voller Erleuchtung. Bewahrt er die Ethik diesbezüglich, hält er die BS Gelübde auch in den folgenden Leben, selbst wenn er sich nicht an sie erinnert. In den *Bodhisattva-Ebenen* (Bodhisattva Bhumis) heißt es, man kann den Verstoß gegen ein Wurzel-Gelübde durch erneutes Ablegen der Bodhisattva-Gelübde wiedergutmachen, es ist dann allerdings unmöglich, noch in diesem Leben das erste Bodhisattva-Bhumi zu erreichen. In anderen Texten werden als die vier Wurzelfehlritte: 1. *Den heiligen Dharma aufgeben*, 2. *Bodhichitta aufgeben*, 3. *geizig sein* und 4. *anderen zu schaden* genannt.)
5. **Das Eigentum der höchsten Drei Juwelen stehlen.**

(Gaben die den Repräsentationen der Drei Juwelen dargebracht wurden, das Eigentum einer Sangha-Gemeinschaft (mind. 4 Ordinierte) oder eines Aryas)
6. **Den heiligen Dharma aufzugeben.**

(die Drei Fahrzeuge (Shravaka, Pratekyabuddha, Bodhisattva), behaupten der Hinayana wäre weniger wert, ein Fahrzeug nicht üben zu wollen, auch andere Traditionen nicht herabsetzen usw. Im *Großen Prajnaparimitasutra* [518-19] sagt Buddha „Bodhisattvas sollten alle Pfade vollständig hervorbringen, verstehen und vollenden, den Pfad der Hörer, den Pratekyabuddha-Pfad und den Pfad der Buddhas – all diese sind Pfade. Und sie sind die Pfadarbeit, die getan werden muss.“)
7. **Die safranfarbene Robe eines Ordinierten wegzunehmen.**
8. **Eine der fünf unmittelbar ins Elend führenden Taten zu begehen.**

(1. eigene Mutter zu töten, 2. eigenen Vater zu töten, 3. Arhat töten, 4. Sanghaspaltung, 5. aus Böswilligkeit zu verursachen, dass ein Buddha blutet. z.Z. kann man nur die ersten drei Missetaten begehen, da 4.&5. nur zu Lebzeiten eines Buddha begangen werden können. Es gibt fünf ähnliche Taten: 1. Eine unheilsame Tat in Bezug auf einen weiblichen Arhat zu begehen, 2. Einen Bodhisattva zu töten, der die Stufe des Endgültigen Verweilens erlangte, 3. ein Arya Wesen zu töten, das kein Arhat ist, 4. Eigentum der Sangha zu stehlen, 5. Darstellungen von Buddhas Körper, Rede und Geist zu zerstören, d.h. z.B. Thangkhas, Stupas, Buddhabildnisse zu zerstören. [Anmerkung: Buddha: *Die Konsequenzen religiösen Sektierertums sind weitaus schlimmer als Heilige zu töten oder so viele religiöse Denkmäler zu zerstören, wie es Sandkörner im Ganges gibt.* Geshe Dhargyey kommentiert: Indem wir gering schätzend (verächtlich) über andere religiöse Systeme sprechen, begehen wir den schweren Fehler, des Dharmaaufgebens. Hinweis: Sektierertum basiert auf Parteilichkeit; parteiliches Verhalten definiert je Tsongkhapa: Anhaftung an das eigene religiöse System und Abneigung gegen andere religiöse Systeme.])
9. **Eine verzerrte, antagonistische Sichtweise zu vertreten.**

(hier speziell Karma, vergangene & zukünftige Leben, Nirvana und Buddhaschaft leugnen. Das ist einer der schlimmsten Fehlritte & zerstört enorm viel Verdienst! Hinweis (SHDL 2003): 'Buddhismus heißt, sich der tatsächlichen Wirklichkeit anzupassen...: Dinge die nicht existieren nicht zu erfinden (Eternalismus) und Dinge die existieren nicht zu leugnen (Nihilismus).)
10. **Orte usw. zu zerstören.** (z.B. Dörfer, Städte, Länder)
11. **Leerheit Personen zu lehren, die spirituell unreif sind.**

(die keine Basis-Unterweisungen haben oder keinen Wunsch Leerheit richtig verstehen zu wollen oder entmutigt aufgeben, weil sie sich nicht dazu in der Lage fühlen)
12. **Andere von der vollen Erleuchtung abzubringen.**

(jemand der Bodhichitta erzeugt hat und in die Mahayana Praxis eingetreten ist, dazu bringen, sich vom Ziel der Vollen Erleuchtung abzuwenden)
13. **Verursachen, dass andere ihre Pratimoksha-Gelübde aufgeben.**

(indem man behauptet, sie seien nicht so wichtig, es reicht die BS-Gelübde zu halten etc.)
14. **Das Fahrzeug der Shravakas herabzusetzen.**

(zu glauben, das Hörer/PB Fahrzeug kann nicht Verlangen und den Rest (der Verblendungen) überwinden und verursachen, dass andere dasselbe glauben, also die Effektivität des Wissens & der Praxis des Hinayana abzulehnen)
15. **Falsch zu behaupten, das Tiefgründige (Leerheit) realisiert zu haben.**

(hier Leerheit direkt gesehen zu haben; solche Behauptungen über höhere spirituelle Wahrnehmungen, wenn sie nicht stimmen, gelten als die schlimmste Art der Lüge)
16. **Das Eigentum der Drei Juwelen beschlagnahmen.**

(Verhängen einer Strafe gegenüber spirituellen Asketen und Beschlagnahmung des Eigentums der Drei Juwelen. Auch wer das Konfiszierte annimmt, begeht diesen Bruch.)

### 17. Unfaire Verhaltensstrukturen aufzubauen.

(Regeln, die die Praxis derjenigen die sich in ruhigem Verweilen/Höheren Sehen schulen unterbricht, so dass sie sie aufgeben oder ihre konflikterzeugenden Emotionen anwachsen. Ebenso ihr Eigentum zu nehmen und an Rezitierende oder Schriftenlesende zu geben.)

### 18. Bodhichitta aufzugeben.

(bezieht sich auf wünschenden Bodhichitta. Geshe Sönam Rinchen: Die Bodhisattva-Gelübde (der Bodhichitta) wird dadurch aufgegeben, dass man es als zu hart empfindet, für alle fühlenden Wesen zu arbeiten und dadurch entmutigt, den Wunsch volle Erleuchtung zu erlangen, aufgibt oder indem sich entschließt, für ein spezifisches Wesen nichts mehr zu tun.)

## Dies sind die achtzehn Wurzelübertretungen der Bodhisattva Gelübde Ich werde sie nicht begehen.

Ergänzung:

Vier bindende Faktoren (= 'ein hoher Grad an störenden Emotionen' oder die 'große Verunreinigung') müssen für den Wurzelfehltritt und damit den völligen Verlust der Gelübde (als subtile Form im eigenen Geisteskontinuum vorhanden) anwesend sein, sonst existieren diese Gelübde bis zur Erleuchtung (ebenso die Tantra Gelübde; die Pratimoksha endet aber mit dem Tod) sofern sie nicht wie nachfolgend verloren werden: 1. die Handlung nicht als schädlich anzusehen 2. die Handlung nicht stoppen, sondern wiederholen zu wollen 3. sich daran erfreuen und daran Befriedigung finden 4. kein Schamgefühl (Auswirkung für einen selbst) oder Rücksicht (Auswirkung für andere) haben

Für Nr. 9 und 18 müssen diese vier nicht anwesend sein, d.h. sie werden sofort verloren. Weniger schwerwiegende Verletzungen (d.h. nicht alle Vier Faktoren sind anwesend) verunreinigen die BS-Gelübde, d.h. schwächen sie.

## *Nebengelübde eines Bodhisattva*

---

SIEBEN FEHLTRITTE, DIE DEM TRAINING DER VOLLKOMMENHEIT DES GEBENS ENTGEGENGESETZT STEHEN

*Zwei Fehlritte, die dem Üben des Gebens von Materiellem entgegengesetzt stehen*

### (1) Keine Darbringungen an das dreifache Juwel durch unsere drei Tore von Körper, Rede und Geist zu machen.

(einen Tag und Nacht nichts getan zu haben zur täglichen Verehrung der Tathagatas (symbolisiert durch den Altar), oder des Dharma (symb. als Buch) oder der BS auf den hohen Stufen, durch Verbeugung, einen vier-Zeilen-Vers, oder das Erinnern ihrer Qualitäten mit einem Geiste von Vertrauen)

### (2) Unserem verlangenden Geist nachzugeben.

(Nach Asanga begeht ein Bodhisattva diesen Fehler, wenn er es sich erlaubt, dass sich Unersättlichkeit, Unzufriedenheit und Anhaftung gegenüber Profit (Gewinn) und Respekt in ihm entwickeln. Es liegt jedoch kein Fehler vor, wenn er gewillt ist, diesen Fehler zu beseitigen, die Initiative ergreift, diesen Fehler zu überwinden und fortgesetzt dem Fehler entgegenwirkt, indem er sein Gegenmittel anwendet, aber diesen Fehler trotzdem wieder und wieder wiederholt, weil er von einem großen Anteil an Leidenschaften überwältigt ist. — eine andere Erklärung ist: „großes Verlangen haben“ heißt: Verlangen nach Dingen zu haben, die wir nicht besitzen und einen Geist zu haben, dem es an Befriedigung mangelt. Die Bedeutung der Regel ist: nachdem man Dinge erlangt hat (immer) noch mehr und besseres zu wollen. Der Fehler ist hier dieses Verlangen, nach dem was wir nicht haben oder die Unbefriedigung mit dem was wir haben, nicht zu stoppen und diesen Tendenzen nachzugeben. die Gegenpraxis ist: wenige Wünsche zu haben und zufrieden sein, mit dem was man hat.)

*Zwei Fehlritte, die dem Üben des Gebens von Furchtlosigkeit entgegengesetzt stehen*

### (3) Keinen Respekt gegenüber unseren Älteren zu zeigen.

(Sieht ein BS einen Mitgläubigen, der es wert ist, wegen seines höheren Alters und Qualitäten, geehrt zu werden, und er steht nicht auf und bietet ihm keinen Platz an, aus Stolz oder Feindseligkeit, ist dies ein verblendeter Fehler, ansonsten (bei Faulheit, Zerstreuung usw.) ein nichtverblendeter Fehler. - ohne Respekt gegenüber Reiferen bzw. Erfahreneren wird man nichts lernen können)

### (4) Denjenigen nicht antworten, die uns Fragen stellen.

(keine Antwort geben, wenn wir gefragt werden, nicht grüßen wenn wir begrüßt werden oder nicht reagieren wenn wir angesprochen werden. Ausnahmen: wir schlafen oder lehren, sind in Unterweisungen, überhören es usw.)

### (5) Wenn wir als Gast eingeladen sind, (diese Einladung) nicht anzunehmen.

(Asanga: Der Fehler ist, die Einladung in ein Haus oder ein anderes Kloster zu Dingen des täglichen Bedarfs, wie Nahrung, Trinken oder Bekleidung aus Feindseligkeit oder Stolz (verblendeter Fehler) oder Faulheit (nichtverblendeter Fehler) abzulehnen. Ausnahmen: Krankheit; man ist verzweifelt/verwirrt; unfähig; man muss zu weit/zu gefährlich reisen; man hat bereits eine Einladung zu einem anderen Ort; wenn es die Kontinuität der eigenen regelmäßigen Praxis beeinträchtigt; man nimmt die Einladung nicht an, um den anderen zu zähmen; oder weil der andere eine schlechte Absicht hat; oder man es dadurch verpasst, eine Dharma-Lehre zu



hören oder an einer Dharma-Diskussion teilzunehmen, zu einem Thema, das man bisher noch nicht gehört/diskutiert hat; man eine interne Regel der Gemeinschaft dadurch bewahrt oder um Gefühle von Feindseligkeit bei einem Teil der Mehrheit zu vermeiden.--)

## **(6) Gold und ähnliches nicht anzunehmen.**

(hier wird im Gegensatz zu den Regeln für Mönche und Nonnen in der Vinaya das Gegenteil gefordert: Gold und Silber (Wertvolles) anzunehmen. Man sieht sich als Mahayanist, als ein zeitweiliger Schatzverwalter der Buddhas, der Gold/Silber/Edelsteine usw. zum Wohl der Wesen annimmt und zu ihrem Wohle später wieder einsetzt. Ausnahmen sind: der andere wird es später bereuen, zurückfordern, wir fürchten davon gefesselt zu werden, der andere verarmt dadurch, er stahl es von einer Gemeinschaft oder einem Altar, er nahm es von einer dritten Seite weg und dies wird sie Ursache für Mord, Strafe, Gefangenschaft usw. sein; der andere irrt sich mit der Gabe)

*Ein Fehltritt, der dem Üben des Gebens von Dharma-Lehren entgegengesetzt steht*

## **(7) Denjenigen den Dharma nicht zu geben, die (ihn) lernen möchten.**

(wenn wir das Thema lehren können, der andere die Kapazität hat es zu verstehen, er eine positive Absicht dabei hat (es nicht missbrauchen will))

*NEUN FEHLTRITTE, DIE DEM TRAINING DER VOLLKOMMENHEIT DER ETHISCHEN SELBSTDISZIPLIN ENTGEGENSETZT STEHEN*

*Vier Fehlritte, die Situationen betreffen, wo unsere Hauptbetrachtung andere sind*

*Buddhistische Ethik*

### **(1) Diejenigen mit zerbrochener Ethik nicht zu beachten (bzw. zu ignorieren).**

(Aus Feindseligkeit oder Groll (verblendeter Fehler) oder aus Faulheit, Zerstreutheit. Asanga: Warum? Der BS hat Mitgefühl und das Verlangen denen zu helfen, die gewalttätig oder unmoralisch sind, die also die Ursachen des Leidens schaffen, die in den Ursachen des Leidens weilen. Er hat jedoch kein Mitgefühl für diejenigen, die richtig handeln und in Frieden verweilen [ihnen gegenüber entwickelt er Mitfreude, weil sie die Ursachen des Glücks schaffen, kein Mitgefühl.] Ausnahmen: der eigene Geist ist durcheinander, es ist ein Mittel sie zu zähmen, man unterlässt es für einen größeren Nutzen anderer oder es verstößt gegen eine interne Regel der Gemeinschaft.-- Es heißt auch: Für unethische Wesen muss der BS besonderes Mitgefühl haben, wenn er sie ignoriert, vergisst, es aufgibt oder es zurückweist ihnen zu helfen, begeht er diesen Fehltritt. Speziell soll er denen helfen, die die Fünf schändlichen Taten begingen oder die die BS-Hauptgelübde gebrochen haben. Er sollte ihnen helfen, indem er ihnen Unterweisungen gibt und sie anspricht Bekenntnis & Reinigung zu praktizieren.)

### **(2) Das ethische Training nicht bewahren, so dass andere Vertrauen entwickeln.**

(Der BS beachtet die Pratimoksha des Buddha genauso, wie sie ein Hörer (Shravaka) beachtet. Wenn das selbst ein Hörer tut, der nur an sein Wohl denkt und dadurch Nutzen für andere entsteht, was ist dann mit einem BS, dessen Gedanken nur auf andere gerichtet sind? So bewahrt ein BS die Pratimoksha-Regeln, wie sie vom Buddha gelehrt wurden, damit Vertrauenslose Vertrauen und diejenigen mit Vertrauen, weiteres Vertrauen entwickeln können. Es gibt auch die Erklärung: Die Pratimoksha nicht ohne guten Mahayana- Grund übertreten, d.h. z.B. für Mönche es zum Wohle der anderen (ihr Vertrauen) zu unterlassen, nach dem Mittag zu essen, Feuer zu berühren, die Vegetation zu beschneiden, ohne vorheriges Ritual zu graben etc.)

### **(3) Wenig für den Nutzen der Wesen zu tun.**

(Asanga: Der BS übt sich nicht wie die Hörer in geringen Zielen, wenig Taten, und dem Verweilen in wenig Sorgen, nur auf das eigene Wohl bezogen und wenig engagiert auf das Wohl anderer. Deshalb, weil er sich für das Wohl anderer engagiert, erbittet er hunderte Roben oder Bettelschalen von nichtverwandten Haushältern, prüft und stellt sicher, dass andere gut versorgt sind, nimmt für das Wohl anderer Millionen von Silber, Gold usw. an. Verweilt er mit Feindseligkeit und Groll bei geringen Zielen, wenig Taten und wenig Sorgen [für andere], ist dies ein verblendeter Fehltritt, bei Faulheit ein unverblendeter.-- Es gibt auch folgende Erklärung: Nicht die Ethik/Schulung des Hinayana [wenig Aktivitäten, nicht viele Sorgen, im ausgeglichen Wesen verweilen] der Ethik/Schulung des Mahayana [anderen zu nutzen]- vorzuziehen. Hat man einen guten Grundstock an Verdienst & Weisheit aus den ersten zwei Ethiken (Disziplin und tugendhafte Dharmas anzusammeln) eines Bodhisattva, übt man die dritte (und höchste) Disziplin: anderen zu nutzen; anderen zu nutzen z.B. mittels der 11 Aktivitäten, die Asanga beschreibt, um das Wohl der Wesen herzustellen: 1. anderen in ihren Tätigkeiten assistieren (siehe auch die 6 Aktivitäten im 1. BS Gelübde der 12 Gelübde, der Hilfe für andere und das 2. und 3. Gelübde dieser 12) 2. denen Rat geben, die verwirrt sind 3. die Güte (Freundlichkeit) der Personen zurückzugeben, die einem zu einem früheren Zeitpunkt geholfen haben (d.h. auch: zu allen freundlich, offen und hilfreich sein, die man trifft, auch wenn man sie nicht kennt!) 4. anderen die Ängste nehmen, die sie haben 5. den Kummer anderer vertreiben oder sie trösten 6. Hilfsbedürftigen mit dem was benötigt wird zu helfen (selbst wenn es Parfüm ist für jemanden der schlecht riecht) 7. diejenigen unterstützen, die nach jemanden suchen, auf den sie sich verlassen können (d.h. ihnen selbstlos als spiritueller Freund zu dienen) 8. anderen gemäß ihrer Möglichkeiten und Denkweise helfen (d.h. zuerst ihre Ziele verstehen, welche störende Emotion dominiert, zu welcher unheilsamen Handlung die Person neigt und wie weit Liebe & Mitgefühl entwickelt sind) 9. diejenigen unterstützen und ermutigen die heilsame Aktivitäten, wie Großzügigkeit, Disziplin, Studium, Vertrauen und Weisheit entwickeln 10. ruhig und klar falsche Handlungen korrigieren und zu korrekten führen, ohne aufgeregt zu werden 11. Wunderkräfte einsetzen (es ist nicht gut die negativen Handlungen anderer zu ignorieren, aber ebenso wichtig sensibel und der Situation, der Kapazität des Wesens, von uns und der Mittel und des Zeitpunkts angemessen zu reagieren. Die beste Hilfe, die wir geben können ist, dass andere auf ihren eigenen Füßen stehen können: „Am besten ist, wenn wir so handeln, dass der Mensch lernt, sich selbst zu helfen.“, sagt Geshe Yeshe Tobden. Er rät zudem nicht eine große verdienstvolle Handlung für eine kleinere unbedeutende Handlung zu opfern, dass wäre genauso unsinnig, wie mit 10€ ein 1€ Stück zu kaufen. Er rät zudem: wie man das Glück dieses Lebens für das (längerfristige) Glück der zukünftigen Leben opfert, opfert man das eigene Wohl, dem Wohl der anderen.)

### **(4) Eine destruktive Handlung nicht begehen, wenn Liebe und Mitgefühl sie erfordert.**

(Asanga: Selbst Handlungen, die von Natur aus negativ sind, wendet der BS in besonderem Geschick für das Wohl anderer an. Dadurch entsteht kein Fehler für den Bodhisattva, sondern sehr viel Verdienst. Handelt jemand stark negativ, indem er z.B. aus geringen, materiellen Motiven viele heilige Wesen tötet, dann denkt der BS: 'Töte ich dieses böswillige Wesen, werde ich selbst in der Hölle geboren. Besser ich werde dort wiedergeboren, als diese fühlende Wesen, wenn es eine der (fünf) Taten sofortiger Vergeltung ausführt.' mit so einer Einstellung vergewissert er sich, dass der Gedanke tugendhaft ist oder unbestimmt, mit einem Gefühl der Pflicht und allein mit dem Gedanken des Mitgefühls für die Konsequenzen, die das Wesen sonst erfährt, nimmt er das Leben dieses Wesens. Das ist kein Fehler, das ist tugendhaft. Genauso unterwirft ein begabter BS - nur mit dem Gedanken des Mitgefühls oder der Absicht ändern zu nutzen, nicht zum eigenen Wohl! -mächtige Könige, Minister usw. die Gewalt und Leid über die Wesen bringen, die sie in unbegrenzter mitleidsloser Herrschaft beherrschen. Er nimmt den Besitz vom Dieb zum Nutzen des Diebes, damit das Gestohlene nicht in zukünftiges Leid für ihn resultiert, er nimmt das Gestohlene, er stiehlt es zurück und gibt es an den Besitzer, den Altar usw. zurück. Er nimmt denjenigen die Macht weg, die verschwenderisch [nachlässig] mit dem Eigentum der Gemeinschaft umgehen, oder es für sich selbst benutzen, er entwickelt dabei dieselben heilsamen Gedanken. (Dadurch sind seine Handlungen dann nicht Untugend, sondern Tugend und sie erzeugen viel Verdienst). Entsprechend können Laien-BS auch sexuelles Verhalten ausüben, nicht aber im Zölibat lebende Personen. Ebenso, um viele Lebewesen vor dem Tod zu schützen, vor Fesselung und Verstümmelung, spricht er falsch, er spricht aber nicht falsch zu seinem eigenen Wohl; ebenso ändert er - ohne Eigeninteresse, nur um das Wohl anderer sicherzustellen - seine bereits ausgedrückte Meinung und spricht wissentlich etwas Gegenteiliges. Mit Mitgefühl wird der BS zu jemandem, der durch einen unheilsamen Begleiter [z.B. einen falschen spirituellen Freund] gebunden ist, so gut er kann, mit allem Geschick, trennende Worte sprechen. Er denkt: 'Lass nicht großes Leid kommen über diese Wesen, die Kontakt mit einem unheilsamen Begleiter haben.' Er freut sich sogar daran, das zu tun. Obwohl er Zwietracht sät ist das kein Fehler, sondern erhöht seinen Verdienst. Genauso tadelt ein BS diejenigen, die einen falschen Weg einschlagen mit drastischen und harten Worten. Das ist dann kein Fehler, der verletzenden (groben) Rede, sondern viel Verdienst. Genauso, um Wesen zum Heilsamen und weg vom Unheilsamen zu führen, wird er Wesen mit einem Hang zu Musik, Tanz, zu Erzählungen usw., wenn er begabt ist, aus Mitgefühl mit diesen Dingen erfreuen und diese Menschen so an sich binden, das ist dann nicht der Fehler des leeren Geschwätzes, sondern Verdienst.--- Für einen hoch entwickelten Bodhisattva ist es notwendig, aus liebenden Mitgefühl, die ersten sieben der 'Zehn aus sich heraus negativen Taten' zu begehen, wenn es das Wohlergehen anderer erfordert! Nach Bodhibhadra begehrt er den Fehltritt, wenn er es nicht tut. Je Tsongkhapa, der sich auf Asanga beruft, sagt lediglich, dass es erlaubt ist, in bestimmten (extremen) Situationen, die ersten 7 der 10 unheilsamen Taten zum Wohl anderer auszuüben. Ein BS, der das tun darf, muss solche geistigen Kräfte haben, dass er in der Lage ist, einen toten Baum wieder zum Leben zu erwecken und Wurzeln schlagen zu lassen, oder eine gerade verstorbene Person wieder zurück ins Leben zu bringen. Diesen Standpunkt findet man nicht in allen Darlegungen. Geshe Yeshe Tobden erklärt, obwohl es immer verboten sei, für einen Anhänger des Hinayana (Shravaka, Pratekyabuddha), die 10 unheilsamen Handlungen auszuüben, sind die drei negativen Handlungen des Körpers und die vier negativen Handlungen der Rede erlaubt, „wenn dadurch anderen Vorteile entstehen.“ Der Bodhisattva stellt das Wohl anderer über sein eigenes Wohl. – siehe Vers 84, 5. Kapitel im Bodhisattvacharyavata)

### *Drei Fehltritte, die unsere eigene Situation betreffen*

#### **(5) Unseren Lebensunterhalt durch falschen Lebenserwerb verdienen.**

(Lebensunterhalt: Nahrung, Kleidung, Unterkunft; falscher Lebenserwerb: 1. 'Vortäuschung': vorgeben die eigenen Sinne zu zügel, an Anhaftung an Besitz und Verehrung- bzw. vortäuschen ein großer Lehrer zu sein oder ein Praktizierender mit großem Wissen, aus Anhaftung an Besitz oder Verehrung; 2. 'Schmeichelei': nette Worte oder anderen angenehmes Verhalten einsetzen, aus Anhaftung an Besitz oder Verehrung 3. 'Aneidung': verstecktes Betteln, indem man z.B. eine frühere Gabe lobt, mit der Absicht eine erneute Gabe dadurch zu erhalten, 4. 'Zwang': wenn jemand seine Autorität missbraucht und andere zwingt, ihm Geld oder wertvolle Dinge zu geben, 5. 'Ködern': etwas Kleines geben, um etwas Größeres zurückzubekommen, z.B. Blumen schenken, um eine größere Spende zu erhalten. Der Fehler ist in dieser Regel des Bodhisattvas, dies zu tun, ohne sich verpflichtet zu fühlen, dieses Fehlverhalten zu überwinden. Wenn er aber den Willen hat, das zu überwinden und er begonnen hat, dem entgegenzuwirken und er setzt seine Handlungen wegen starken geistigen Verunreinigungen fort, ist er nach Asanga frei von diesem Fehler. --- Es gibt auch die Erklärung: Einem BS ist nicht erlaubt so zu handeln oder solch erworbene Gaben anzunehmen. In Bhikkhu Bodhis Kommentar wird Rechter Lebenserwerb wie folgt erklärt: auf legale, friedliche Art, nicht durch illegale Wege oder Gewalt; ehrlich, nicht durch Täuschung oder Betrug; keinem Unterhalt nachgehen, der anderen Schmerz zufügt. Dazu gehören: Waffenhandel; Handel mit lebenden Wesen (incl. Aufzucht fürs Töten, Sklavenhandel und Prostitution, Fleischproduktion, Handel mit Alkohol, Drogen und Giften (außer aus gesundheitlichen Gründen.))

#### **(6) Sich aus Aufregung zu einer frivolen Handlung hinreißen zu lassen.**

(Asanga: Ist der BS unruhig, aufgeregt und erfreut sich dieser Rastlosigkeit. zeigt seine Aufregung und Zerstreutheit, wiehert wie ein Pferd, hampelt herum, macht Radau und wünscht, dass das andere mitmachen und seine Gesellschaft teilen, ist das ein verblendeter Fehltritt, bei Geistesabwesenheit, ist es ein unverblendeter Fehler.--- Ein BS sollte würdig sein, sich nicht aus Aufregung zu lautem Lachen, Prahlern, frivolen Scherzen & Handeln hinreißen lassen oder andere dazu bringen. Das ist ein Nebenfehtritt. Tut er es aber, um Menschen aufzumuntern, ihre Sorgen/Ärger zu vertreiben oder um Menschen, die von fröhlicher Natur sind, anzuziehen, ist dies kein Fehler.)

#### **(7) Nur daran zu denken, in Samsara zu wandern.**

(Asanga: Jeder BS, der folgende Sicht hält und ihr Ausdruck verleiht begeht einen verblendeten Fehler: 'Der BS sollte nicht nach Nirvana streben, sondern sollte sich davon abwenden; noch sollte er die Kleshas (Geistesgifte) fürchten, er sollte sich nicht zu weit von ihnen entfernen, um durch sie Erleuchtung zu erlangen, indem er drei unermessliche Äonen in Samsara kreist.' Der Bodhisattva muss ganz im Gegenteil zu dieser falschen Ansicht, das Überwinden der Kleshas millionenfach mehr als ein Shravaka (Hörer) anstreben und er muss entsprechende Übungen durchführen, von den Kleshas frei zu werden!--- Es heißt bei Bhavaviveka: 'Da BS die Fehler der zyklischen Existenz sehen, bleiben sie nicht hier. Weil sie sich um andere sorgen, bleiben sie nicht im Nirvana. Um die Bedürfnisse der anderen zu erfüllen, entscheiden sie sich in der zyklischen Existenz zu bleiben.' BS haben also eine positive Einstellung zum Nirvana. Ihre Entsagung für Samsara und Verblendungen ist noch größer als bei Hinayanisten. Freudig nehmen sie, ohne von Karma und Verblendungen befleckt zu sein, Wiedergeburt im Sumpf von Samsara, um den Wesen zu helfen. Sie nehmen

Wiedergeburt auf der Basis von Mitgefühl und Wunschgebeten. Chandrakirti: „Bodhisattvas, die von Moment zu Moment die Leiden von allen Wesen bis ans Ende von Samsara auf sich nehmen, fürchten keinen Schaden für ihre Körper oder ihren Geist. Bodhisattvas, die bis ans Ende des Samsara, gleichzeitig das Leiden aller Wesen auf sich nehmen, erfreuen sich an dieser Aktivität. Jeder Moment solch freudigen Bemühens dient als Ursache, deren Auswirkungen grenzenlose Ansammlungen von Reichtum hervorbringen, der zu Allwissenheit für alle Wesen führt. Haben dies Bodhisattvas einmal verstanden, ist es angemessen für sie, hunderte Wiedergeburten zu nehmen.“ Ein Bodhisattva, der denkt oder erklärt, er könnte sich vom Nirvana als Ziel abwenden und es nicht für besonders gut hält, begeht diesen Fehltritt.)

**(8) Uns nicht von einem Verhalten zu befreien, das verursacht, dass wir in einen schlechten Ruf fallen.**

(Es ist wichtig einen schlechten Ruf als BS zu vermeiden, weil dann andere ihr Vertrauen verlieren und man ihnen wenig/schwer helfen kann. So sollte man die Rede & das Verhalten immer rein halten, d.h. keine Versprechen machen die man dann nicht hält oder lügen. Falls solche Fehler passiert sind, sollte man sie korrigieren - z.B. sich entschuldigen und das Vertrauen der Person wieder herstellen. Tut man nichts, oder, falls der schlechte Ruf unbegründet ist, tut man nichts um ihn zu korrigieren (indem man z.B. die Situation klärt) ist dies ein Fehltritt! (außer, wenn der andere starke Vorurteile hat, man wütend oder geistig aufgewühlt ist)

**(9) Nicht diejenigen korrigieren, die mit störenden Emotionen oder Einstellungen handeln.**

(Nicht solche Menschen korrigieren, wenn man dazu die Kraft & Fähigkeit hat, die unter dem Einfluss starker störender Emotionen heftige negative Handlungen begehen. Wenn du keine Handlung unternimmst, um ihr Verhalten zu korrigieren, begehst du diesen Fehltritt. Wenn eine sanfte Methode nicht geht und die Situation schlimmer macht, muss man eine strengere Methode anwenden. Wenn man darauf verzichtet, weil der andere einen dann vorübergehend nicht mag oder unglücklich wird, ist das ein Fehltritt, da man sich zurückhält zu tun was jemanden nutzt, um sich und den anderen vor einem zeitweiligen Unglücklichsein zu schützen. Dagegen ist es kein Fehler nicht zu korrigieren, wenn die Korrektur nur von geringem Nutzen und auf dieses Leben beschränkt bleibt und das Unglücklichsein, das die Korrektur erzeugt, sehr groß wäre.)

*VIER FEHLTRITTE, DIE DEM TRAINING DER VOLLKOMMENHEIT DER GEDULD ENTGEGENGESETZT STEHEN*

**(1) auf Beschimpfung mit Beschimpfung reagieren usw.**

(auch: Die vier positiven Übungen aufgeben. "Die vier Qualitäten eines religiösen Praktizierenden" sind: auf Schelte nicht mit Schelte, auf Wut nicht mit Wut, auf Schlagen nicht Schlagen und auf Kritik nicht mit Kritik zu reagieren. Kritik üben heißt: die Fehler einer anderen Person herausstellen. Geduld heißt, nicht wütend werden, den Schaden annehmen, ohne Vergeltung zu üben, sanft bleiben, dann verpufft die aggressive Energie des anderen. Buddhas Rat : *Nicht soll mein Gemüt verstört werden, kein böser Laut meinem Munde entfahren, freundlich und mitfühlend will ich bleiben, liebevollen Gemüts, ohne heimlichen Groll.*)

**(2) Diejenigen ignorieren, die wütend mit uns sind.**

(ob begründet oder nicht, als BS muss man einen Weg finden, ihre Wut zu beseitigen. Man darf sie nicht ignorieren oder aufgeben. Hat man dem anderen geschadet (beleidigt) - oder vermutet es, sollte man sich entschuldigen, hat man ihm nicht geschadet, sollte man das Missverständnis klären. Tut man es nicht aus Ärger, Stolz, Faulheit oder Mangel an Gewahrsein ist es ein Fehltritt. Es gibt einige Ausnahmen, wie z.B. wenn der andere oft so handelt und mich zu einer freundlichen Geste bzw. Entschuldigung zwingen will, der andere streitlustig ist und noch aufgeregter wird, wenn wir uns entschuldigen, der andere seine Wut egal was wir sagen nicht ändern würde, der andere keine Entschuldigung will und verlegen werden würde, der andere Geduld besitzt und nicht feindselig wird oder es ein Mittel ist, den anderen zu einem heilsameren Zustand zu führen.)

**(3) Die Entschuldigungen anderer nicht akzeptieren.**

(aus Feindseligkeit oder böser Absicht; es ist auch dann ein Fehler die Entschuldigung zurückzuweisen, wenn man die Entschuldigung nicht mehr hören will, weil man das Thema satt hat. Ausnahmen sind: z.B. unaufrichtige Entschuldigungen und wie zuvor.)

**(4) Gedanken der Wut folgen.**

(Nicht zu versuchen die Gedanken der Wut zu stoppen. (=ein Mangel an Geduld) Wenn es nicht erfolgreich ist, aber man hat es aufrichtig versucht, ist das kein Fehltritt. Am besten gleich stoppen: ich sollte nicht wütend werden! Dann über die Fehler und Auswirkungen der Wut nachdenken. Ein BS sollte Leid als ein Ornament, als Schmuck tragen, der ihm innere Stärke und Glanz gibt. Dann sollte er die Methoden der Gedankenumwandlung anwenden. Shantideva fragt: 'Wenn es ein Gegenmittel für das Problem gibt, wieso vertreiben wir es nicht damit, wenn es keines gibt, wozu ärgern?' Ärger fügt dem Problem nur noch zusätzlich geistiges Leid und Unglück zu. Daraus entstehen wieder Kleshas und negatives Karma, die Ursache für noch mehr zukünftiges Leid.)

*DREI FEHLTRITTE, DIE DEM TRAINING DER VOLLKOMMENHEIT DES FREUDIGEN BEMÜHENS ENTGEGENGESETZT STEHEN*

**(1) Einen Kreis von Anhängern sammeln aus Verlangen nach materiellem Reichtum und Verehrung.**

(bzw. auch aus Anhaftung an Respekt/hohe Position/Diensten; akzeptiert man Dienste und Verehrung ohne Eigeninteresse, ist es kein Fehler)

**(2) Nicht zu versuchen Faulheit usw. zu vertreiben.**

(Asanga: Ein BS der von Faulheit oder Trägheit überwältigt ihr verfällt, der sich ungewöhnlich und unmaßig an Schlaf oder im Bett zu liegen erfreut, begeht diesen Nebenfehltritt.-- Ein BS sollte die ganze Zeit praktizieren! 'usw.' bezieht sich auch auf zuviel Schlaf, Ausruhen/Entspannen oder zu unangemessener Zeit dies zu tun (nicht am Tag schlafen, eigentlich sollte man nur ca. 3-4 Stunden nach Sonnenuntergang bis kurz vor Sonnenaufgang schlafen (wenigstens sollte man sich wünschen, das tun zu können, sich Grenzen setzen und versuchen Faulheitsattacken zu stoppen, statt sich ihnen hemmungslos hinzugeben.) Geshe Dhargyey: 'Buddha

Shakyamuni hat gesagt, dass der Schlaf in den Stunden vor und nach Mitternacht am nützlichsten ist. Wir sollten in den frühen Stunden des Morgens aufstehen und unsere Meditation fortsetzen' und weiter: 'Vergangene Meditierende und Meister haben herausgefunden, dass die frühen Morgenstunden der meditativen Klarheit am dienlichsten sind, aber dieses Verhalten sollte man schrittweise aufbauen.' Prinzipiell sollte gemäß der Vinaya der erste Teil der Nacht mit Praxis/Meditation verbracht werden, der zweite Teil mit Schlaf und der dritte Teil der Nacht wieder mit Praxis/Meditation. Die Drei Arten Faulheit: Entmutigung, Anhaftung an weltliche (dharma-unterlegene) Aktivitäten, Anhaftung an samsarische (Sinnes-) Vergnügen. Schlaf als veränderlicher mentaler Faktor sollte umgewandelt werden. Dilgo Khyentse Rinpoche: er verstärkt noch die karmische Tendenz zur Unwissenheit...einem übertriebenen Schlafbedürfnis nachzugeben, kann zu einem ausreichenden Grund für eine Wiedergeburt in den niederen Daseinsbereichen werden. Natürlich ist es kein Fehler, wenn man ausruht, weil man krank ist oder erschöpft von einer Reise ist. Es gilt nach Asanga, hat der BS den Willen entwickelt, diesen Fehler zu überwinden, ist es kein Fehler, so wie es zuvor erklärt wurde.)

### (3) **Sich aus Verlangen sinnlosem Geschwätz hinzugeben..**

(Asanga: Ist der Geist des BS gefesselt mit sozialen Beziehungen (Themen) begeht er diesen Fehler, tut er es aus Geistesabwesenheit ist der Fehler unverblendet. Redet jemand, aber er ist achtsam und hört zu, um konform mit den Erwartungen des anderen zu gehen, ist es kein Fehler, ebenso, wenn wir uns nach einem außergewöhnlichen Ereignis erkundigen oder jemand uns danach fragt und wir geben Antwort, ist das kein Fehler.--- Auch: Aus Anhaftung über Politiker, Politik, Chefs, Sinnesvergnügen, Neuigkeiten etc zu reden. Ausnahmen sind, wenn der andere aufgeregt wird, wenn wir es ablehnen zuzuhören.)

## DREI FEHLTRITTE, DIE DEM TRAINING DER VOLLKOMMENHEIT DER GEISTIGEN STABILISIERUNG ENTGEGENGESETZT STEHEN

### (1) **Nicht nach den Mitteln zu suchen, ruhiges Verweilen zu erlangen.** (ting-nge-'dzin, Skt. Samadhi)

(Ein BS verlangt danach, den Geist ins Gleichgewicht zu bringen. der Fehler ist auch: nicht zu entsprechenden mündlichen Unterweisungen zu diesem Thema zu gehen, es sei denn, er hat Gleichgewicht erlangt oder die Unterweisungen werden falsch sein, er kennt sie oder ist krank.)

### (2) **Uns nicht von den Hindernissen befreien, die geistige Stabilität verhindern.**

(Ein BS, der den Objekten des Sinnesverlangens erlaubt Besitz von ihm zu ergreifen, begeht diesen Fehler. Hat er aber den Willen und versucht sie zu beseitigen und scheitert, weil er von Kleshas überwältigt ist, ist das kein Fehler. Nagarjuna: „Wisse, dass Erregung und Gewissensunruhe, Übelwollen, Dumpfheit und Schlaf, Sinnesgelüste und Zweifel die fünf Hindernisse sind, die den Reichtum des Heilsamen stehlen.“ Die 5 Hindernisse und die acht Gegenmittel (GM) sind auch wie folgt erklärt: 1. Faulheit (keine Freude sich in geistiger Stabilisierung zu üben), die 4 GM sind: 1. Geschmeidigkeit 2. Enthusiasmus 3. Bestreben 4. Vertrauen; 2. Vergesslichkeit, 5. GM: Vergegenwärtigung; 3. geistiges Sinken oder Erregung, 6. GM: Achtsamkeit (auch als „Wachsamkeit“ bezeichnet) 4. Nichtanwenden der GM, 7. GM: Anwendung der GM zu den Fehlern der Konzentration; 5. Überanwendung der GM, 8. GM: Nicht-Anwenden)

### (3) **Den Geschmack der Glückseligkeit, der durch geistige Stabilisierung erlangt wird, als dessen Hauptvorteil sehen.**

(Anhaftung an die Glückseligkeit, die durch Shi Ne (tib.) (dt.: Ruhiges Verweilen, skt./pali: Shamatha) entsteht zu entwickeln.)

## ACHT FEHLTRITTE, DIE DEM TRAINING DER VOLLKOMMENHEIT DER WEISHEIT ENTGEGENGESETZT STEHEN

### (1) **Das Shravaka (Hörer) Fahrzeug ablehnen.**

(Asanga: Ein BS, der die Sicht hält oder Partei für sie ergreift, dass ein BS nicht die Lehren der Hörer (Shravaka, Hinayana) hören, auswendig lernen oder sie praktizieren sollte und sagt, er muss sich darin nicht schulen, begeht diesen Nebenfehltritt. Ein BS sollte auch nicht-buddhistische (Tirthika) Schriften lesen, um wie viel mehr dann die Worte des Buddha.--- Hinweis: Atisha z.B. studierte auch Lehren von Shiva, Vishnu, hinduistisches Tantra, ebenso die vier Vinaya-Linien usw. Der Fehltritt wird auch erklärt als: zu glauben oder zu vertreten, nur Hinayanisten müssten das Hörer- oder Pratekyabuddha Fahrzeug studieren und praktizieren und Mahayanisten müssten das nicht! Man muss diese UW lernen und praktizieren und darf nicht eine aufgeben - oder man sollte wenigstens die Absicht haben, es in der Zukunft zu tun, wenn man dazu in der Lage ist.)

### (2) **Sich angestrengt in ihm (Hinayanasystem) bemühen, während wir unsere eigenen Methoden (Mahayana) haben.**

(Asanga: Besitzt ein BS die BS-Schriften und wendet sie nicht an, vernachlässigt sie völlig, und wendet statt dessen die Shravaka Schriften an, begeht er diesen Fehler.--- auch: Während man die Hinayana Schriften studiert, darf man es nicht so tun, dass man dabei die Mahayana Lehren ignoriert und schließlich aufgibt.)

### (3) **Sich angestrengt bemühen, nicht-buddhistische Texte zu studieren, wenn es nicht getan werden sollte.**

(Asanga: Besitzt ein BS die erhebenden Worte des Buddha, und strengt sich in ihnen nicht an, und strengt sich dagegen in den Schriften der Trithikas oder den Schriften von andersgläubigen Lehren an, begeht er diesen Fehler. Ist er sehr klug, hat eine schnelle Auffassungsgabe, ein gutes Langzeitgedächtnis, kann die Lehren gut durchdringen und kontemplieren, hat ein stetes, intellektuelles Verständnis der Lehren, das auf Begründungen durch buddhistische Schriften basiert; solange er dann täglich doppelt so viele Anwendungen in Bezug auf Buddhas erhebenden Worte macht, ist es kein Fehler.- -- auch: Ein BS sollte buddhistische Abhandlungen (Ten Chö) studieren, da sie die Qualität haben, die Verblendungen/Fehler zu korrigieren und vor niederen Wiedergeburten zu schützen. Insbesondere sollte ein BS sich auf Nagarjuna, in Bezug auf Leerheit und Asanga, in Bezug auf Bodhichitta und BS Aktivitäten verlassen. Stabile BS können mit guter Motivation hier vorübergehende Ausnahmen machen.)

#### **(4) Selbst wenn wir in der Lage sind, uns in ihnen angestrengt zu bemühen, sie uns völlig vereinnahmen.**

(Asanga: Solange der BS diese (vorherige) Richtlinie nicht verletzt, beherrscht er dann diese Tirthikalehren oder andersgläubige Lehren, und tut er es auf eine Art, dass er sich etwas von ihnen erwartet, sich an ihnen erfreut oder durch sie befriedigt ist (Das heißt: Wenn er es nicht so macht, wie wenn man auf eine starke Medizin zurückreifen würde.), dann begeht er diesen Fehler.-- auch: Um anderen perfekt zu helfen sind Bodhichitta und die Sechs Paramitas nötig, deshalb nicht von weniger bedeutenden Punkten, die zwar nützlich sind, aber eben geringere Bedeutung haben, ablenken lassen. Es ist also wichtig, dabei nicht die eigene Sicht des Mahayana Dharma zu verlieren)

#### **(5) Das Mahayana Fahrzeug aufgeben.**

(Asanga: Wenn der BS (z.B.) tiefgründige Erklärungen der Mahayana-Schriften über die Prinzipien der Wirklichkeit, die Kraft der Buddhas und BS hörte und keinen Hang zu diesen Erklärungen hat, sondern sie zurückweist, weil sie nicht bedeutungsvoll, nicht die Schriften des Tathagata wären oder sie keinen Nutzen oder Freude für die Wesen brächten, begeht er diesen Fehler; ob er sie nun aus eigener ungeschickter Betrachtung zurückweist oder durch den Einfluss eines anderen, er begeht diesen Fehler. Statt dessen, hat er solche tiefen und tiefsten Lehren gehört, sollte er mit Vertrauen denken, dass es nicht angemessen ist, ignorant und blind wie man ist, diese zurückzuweisen, Lehren, die der Tathagata lehrte. Stattdessen betrachtet er sich selbst als ignorant und betrachtet recht, dass der Tathagata in diesen Lehren sichtbar ist. Hat er keine Neigungen zu den Lehren, aber weist sie auch nicht zurück, begeht er keinen Fehler.--)

#### **(6) Uns selbst loben und/oder andere tadeln**

(Asanga: Wer sich aus Eigeninteresse oder einem Gefühl von Abneigung (oder Ärger, Groll) selbst lobt und andere herabsetzt begeht diesen Fehler. Tut er es, um die Lehren zu bewahren gegenüber einem Tirthika oder, um das Vertrauen anderer herzustellen bzw. zu vergrößern oder, um andere zu disziplinieren usw. (wie die zuvor erwähnten Ausnahmen) begeht er keinen Fehler. -- d.h. der Fehler ist, öffentlich uns selbst zu loben und andere zu tadeln bzw. zu missbilligen/ kritisierend herabzusetzen; Nach Shantideva ist besonders wichtig zu vermeiden, einen Bodhisattva zu kritisieren – speziell einen, der bereits eine Prophezeiung von einem Buddha erhielt.)

#### **(7) Nicht um des Dharmas zuliebe zu (Unterweisungen) gehen.**

(Asanga: Wenn er aus Stolz oder Ärger/Groll nicht zu Dharma-Unterweisungen oder Dharma-Diskussionen geht. Tut er es nicht aus Faulheit oder Trägheit, ist es ein unverblendeter Fehler. Ausnahmen (in diesen Fällen es kein Fehler): er wusste nichts, ist krank, er erwartet dass es falsch dargelegt wird, oder tut es aus Rücksicht zum Lehrenden nicht, er kennt das Thema gut, er ist gebildet, kennt es und hat es integriert, oder er fokussiert sich kontinuierlich auf die Erlangung der Konzentration, oder er hat nicht die Kapazität, es zu verstehen (ist "stumpf in Weisheit und schwach, die Lehren zu erfassen, sie zu behalten oder den Geist auf die Visualisation zu fokussieren".--)

#### **(8) Ihn (den Lama) gering schätzen und sich auf den Buchstaben zu verlassen.**

(Asanga: Wenn der BS den Lehrenden absichtlich nicht beachtet, ihm keinen Respekt zollt, ihn verspottet, sarkastische Bemerkungen macht, und mehr auf die Worte als ihre Bedeutung anspielt, macht er diesen Fehler.-- Geshe Sonam Rinchen: aus Kleshas heraus absichtlich die Person die lehrt herabzusetzen. Also sich respektlos gegenüber dem Lehrer verhalten (vermeide: nicht aufzusteigen, wenn er es tut, sich vor ihm hinzusetzen, schroffe Worte zu verwenden oder ihn lächerlich zu machen, während der UW nicht aufrecht zu sitzen und den Geist herumwandern zu lassen) und ihn nicht in seiner Natur als eins mit den Buddhas zu sehen. Praktiziere die vier Arten des Vertrauens (S.H. Dalai Lama, Schneeverdingen): 1. Stütze dich nicht auf die Person; stütze dich auf die Lehre 2. Was die Lehre angeht, stütze dich nicht auf die Worte; stütze dich auf die Bedeutung 3. Was die Bedeutung angeht, stütze dich nicht auf die zu interpretierende Bedeutung; stütze dich auf die endgültige Bedeutung 4. Was die endgültige Bedeutung betrifft, stütze dich nicht auf das gewöhnliche Bewusstsein; stütze dich auf die ursprüngliche Weisheit. Im Herz-Sutra Kommentar erklärt bzw. zitiert S.H. der Dalai Lama "Halte deine Bewunderung und Verehrung für die Person, aber unterziehe die Schriften einer gründlichen, kritischen Analyse" "Wenn der eigene große Lama Dinge sagt, die nicht korrekt sind, muss man sogar den eigenen Lama zurechtweisen." [in der entsprechend höflichen Form und ohne Verehrung und Bewunderung (in die tatsächlich vorhandenen Qualitäten und Güte) aufzugeben, Bsp. siehe Vimuktisena, Dharmakirti, Atisha, Alak Damchoe Tsang...; Buddhas Aussage im Kalama Sutra & Bsp. mit Juwelier/Gold prüfen.] ...dem Lehrer gegenüber voll Vertrauen und vorurteilsfrei sein, aber prüfen was er sagt, viele Lehrer haben Fehler gemacht. Menschen sind oft fasziniert von guten Rednern, versäumen aber zu prüfen, ob es wahr ist, was sie sagen. Dharmakirti: "Wenn die Aussage eines Lehrers in sich widersprüchlich ist, kann man ihn nicht als verlässlichen Lehrer annehmen." Je Tsongkhapa: "Wenn man von einem Lehrer bestimmte Erklärungen oder Anweisungen bekommt und sieht, dass diese nicht den Aussagen der Schriften der großen indischen Meister wie Nagarjuna oder Asanga entsprechen, sollte man lieber auf die Anweisungen dieses Lehrers verzichten als die Bedeutung der großen Schriften aufzugeben.")

### *ZWÖLF FEHLTRITTE DIE DER ARBEIT ANDEREN ZU NUTZEN ENTGEGENGESETZT STEHEN*

#### **(1) Nicht denen zu helfen, die hilfsbedürftig sind.**

(Asanga: aus Feindseligkeit/Groll (verblendeter Fehler); aus Gleichgültigkeit/Faulheit unverblendeter Fehler: (1) jemanden helfen zu entscheiden, was der beste Weg für eine Handlung ist.(2) jemanden bei einer Reise zu begleiten [Alex Berzin (3) eine Sprache zu lehren] (4) eine professionelle Fertigkeit zu lehren oder Mittel des Lebensunterhalts (5) anderen helfen, ihre Häuser, Tempel oder Besitz zu beschützen/bewachen (6) die Verstrittenen versöhnen bzw. einen Streit oder Kampf zu schlichten (7) bei religiösen Feiern oder anderen Ereignissen, wie einer Hochzeit zu helfen [gemäß Vinaya dürfen Ordinierte sich nicht in Hochzeitsangelegenheiten involvieren] (8) bei wohltätiger Arbeit/ bzw. beim Ausführen verdienstvoller Tätigkeiten zu assistieren. Es ist kein Fehler, wenn man krank ist, der Suchende es selbst tun kann, er schon einen Schützer/eine Zuflucht hat, die Handlung mit Schaden und nicht mit der Lehre verbunden ist, wenn man dadurch Ethik/Disziplin ausüben will, wenn man schon einem anderen Hilfe zugesagt hat, oder die Hilfe einem anderen anvertraut, der fähig ist, man eine heilsame Handlung fortsetzen will, man es zum Nutzen einer Mehrheit nicht

tut oder eine interne Regel der Gemeinschaft dadurch bewahrt.— SH DL: anderen helfen erfolgreich zu sein, die eigenen Aufgaben zum Erfolg zu bringen)

**(2) Es vernachlässigen, für die Kranken zu sorgen.**

(Hier gelten ähnliche Ausnahmen wie oben, hinzukommt, wenn die Person einen selbst nicht mag. SH DL: Kranken und Behinderten assistieren.)

**(3) Leiden nicht zu lindern.**

(Asanga: Personen, die körperlich leiden/Schwierigkeiten erfahren und spezielle Fürsorge benötigen: Blinde, Taube, Amputierte, müde Reisende, sowie jene, die geistig leiden an: einem der fünf Hindernisse, die geistige Stabilisierung verhindern, die von Gedanken der Sinnesvergnügen gequält werden, böser Absicht, Schaden, starken Vorurteilen, anderen Familienmitgliedern oder Landsmännern, nicht zu sterben, von anderen abgelehnt werden, jene die von höheren Positionen gefallen sind, Demütigung, Kränkung, die Obhut anderer verloren haben, Sorgen ums Familiengeschäft haben—)

**(4) Den Rücksichtslosen nicht in Einklang mit ihrem Charakter zu lehren.**

(Asanga: Wenn ein BS sieht, dass fühlende Wesen sich in einer Art verhalten, die nicht in Einklang mit momentanem und zukünftigem Wohlergehen ist und ihnen aus Feindseligkeit oder Groll nicht aufgezeigt, was richtig wäre, ist das ein verblendeter Fehler, mit Faulheit und Trägheit ein unverblendeter Fehler. Ausnahmen wie zuvor + wenn man nicht weiß, unfähig ist, der andere einen Ratgeber hat, fähig ist, es selbst korrigiert, feindselig einem selbst gegenüber ist oder es missverstehen wird und ein wildes Gemüt ohne Respekt oder Zuneigung hat.— auch: in selbstgerechter Empörung andere, die sich nicht um Karma scheren vor den Kopf zu stoßen; d.h. geschickt vorgehen, ihre falschen, sie selbst schädigenden Handlungen, von Körper, Rede und Geist zu korrigieren!)

**(5) Die Hilfe die wir bekommen haben, nicht zurückzugeben.** (Dankbarkeit zeigen)

(Asanga: Der Fehler ist undankbar für erhaltene Hilfe zu sein, die der BS erhielt, kein Gefühl für die Tat zu haben und aus Wohlwolligkeit oder Groll unterlässt er es, die Gefälligkeit durch angemessene Hilfe zurückzugeben. Sonst wie zuvor; kein Fehler, wenn der andere keine Hilfe wünscht, man der Hilfe gewahr, aber nicht in der Lage ist, sie zurückzugeben.)

**(6) Den Kummer anderer nicht vertreiben.**

(Asanga: Wenn der BS nicht die Sorgen anderer lindert, die durch ein Unglück mit ihren Verwandten oder ihrem Besitz entstanden sind, begeht er diesen Fehler. Alle Ausnahmen wie zuvor.— SH DL: Sich zuerst auf ihre Ebene begeben: ja ich kann das verstehen! Echte Anteilnahme zeigen, dann positive Aspekte (der Situation) aufzeigen.)

**(7) Den Bedürftigen keine Almosen geben.**

(Nahrung, Kleidung, Geld, Unterkunft, Transport; hier aus Feindseligkeit/Groll bzw. Faulheit/Trägheit; außer das Erbettelte gehört ihm nicht; was erbettelt wird ist etwas Unpassendes [wie Drogen]; der BS wünscht, mit seiner Zurückhaltung des Geben, den anderen zu disziplinieren; er versucht ein Affront gegenüber dem König zu vermeiden oder bewahrt eine interne Regel der Gemeinschaft usw. wie zuvor. SH DL: äußere Armut und die innere Wissensarmut vertreiben, ohne den anderen herabzusetzen, mit liebevoller mitfühlender Motivation)

**(8) Uns nicht um die Bedürfnisse, derer die uns folgen kümmern.**

(Asanga: Ein BS der Schüler angezogen hat, wenn er sie aus (Feindseligkeit bzw. Faulheit/Nachlässigkeit) nicht ab und zu gut berät/instruiert oder für die Bedürftigen bei vertrauensvollen Haushältern nach Roben, Essen, Unterkunft und Medizin für sie fragt. Ausnahmen wie zuvor + wenn der andere großen Verdienst hat, es selbst tun kann usw.— Auch: Gilt für den BS-Lehrer. Ohne Selbstinteresse stellt er sich den Schülern als Ressource zur Verfügung und teilt seinen Besitz mit ihnen, behält ihn nicht privat, sondern lässt ihn gemeinsam nutzen. SHDL: **besondere Verantwortung für die übernehmen, die Vertrauen in uns haben.**)

**(9) Nicht in Einklang mit den Neigungen von anderen handeln.**

(Wie zuvor, auch dann kein Fehler, wenn es unpassend ist oder es zwar für die Person, aber nicht die Mehrheit passt. Ein Bodhisattva passt sich den anderen an und lebt in Einklang mit ihren Erwartungen und verhält sich angemessen. Asanga: Um diese Ethik praktizieren zu können, muss der Bodhisattva, die Veranlagungen, Natur und Neigungen der Person kennen und verstehen. Führt die Handlung des BS zum Abwenden unheilbarer Aktivitäten hin zum Heilsamen, führt er sie aus, ansonsten nicht. Führt die Handlung des BS zu Leid und Schmerz bei einer dritten Seite, ohne dass der anderen Seite geholfen wird (durch Abwenden des Unheilsamen hin zum Heilsamen), führt er die Handlung nicht aus. Verändert die Handlung die Situation für eine oder beide Seiten vom Unheilsamen hin zum Heilsamen, denkt er darüber nach, entwickelt nichts anderes als Mitgefühl und führt diese Handlung zu ihrem Nutzen aus. Gemäß Asanga: Führt die Aktivität des BS den anderen zu Leid und Unglück und dieses führt den anderen nicht dazu, seine unheilsamen Aktivitäten aufzugeben, unterlässt der BS die Handlung. Er führt keine Handlung aus, die nicht Grundlage seines Trainings ist, wenn sie anderen schadet und umgekehrt, führt er sie aus, wenn sie anderen nutzt. Solange der andere in Wut verweilt wegen der heilsamen Aktivität des BS, entschuldigt er sich nicht für die Handlung, lobt den anderen nicht und tadelt ihn auch nicht. Ebenso grüßt er höflich, ob er selbst begrüßt wird oder nicht, regt niemanden auf und tadelt nur aus Mitgefühl, auf ruhige Art. Er verspottet niemanden, ist nicht sarkastisch und schüchtert niemanden ein. Schon Bestrafte bestraft er nicht noch zusätzlich und stellt keine Größe gegenüber (gesellschaftlich) Ausgestoßenen heraus. Er führt andere zur Bildung (ohne dabei exzessiv oder grundlos vorzugehen), er blamiert Menschen nicht vor deren Freunden und lobt sie nicht vor deren Feinden. Er vertraut sich nicht Unbekannten an und bettelt im richtigen Maß (nach Almosen) ohne Einladungen für Essen und Getränke zu ignorieren oder entschuldigt sich angemessen. Ist der Wunsch/die Absicht des BS angemessen, aber entspricht sie nicht dem Wunsch/der Situation der Mehrheit, unterlässt er die Handlung.— SHDL: ihnen auch helfen weltlich erfolgreich zu sein, ein sinnvolles Leben zu führen. Dharmarat geben oder ihnen ein Handwerk lehren)

**(10) Nicht in lobenden Worten über die Talente oder guten Qualitäten anderer sprechen.**

(Asanga: Wenn ein BS aus Feindseligkeit nicht die wirklichen Qualitäten eines anderen durch aufrichtiges Lob erwähnt oder preist oder ein "Gut gemacht!" spricht, wenn jemand Gutes sprach, begeht er diesen Nebenfehlertritt. Tut er es nicht aus Faulheit, Trägheit oder Nachlässigkeit, ist es ein nichtverunreinigter Fehler. Schätzt der BS ein, der andere ist für Lob nicht anfällig und sie haben beide die selbe Sicht auf die Dinge, braucht er es nicht tun; ebenso braucht er den anderen nicht zu loben, wenn durch das Lob Selbstgefälligkeit, Arroganz und Schaden anwachsen, oder die Qualitäten des anderen sind nicht echt, sondern künstlich, bzw. das

Lob wäre künstlich, oder der BS möchte zuerst das letztendliche Ergebnis der Sache abwarten oder will den anderen zähmen.-- Auch: Sobald man irgendeiner guten Qualität gewahr wird, sollte man loben, ohne zu loben, was gar nicht existiert. Asanga: Der BS lobt echte Qualitäten, er lobt die Wesen und diejenigen, die mit den Qualitäten des Vertrauens, der Moral, der Gelehrsamkeit, der Entsagung und der Weisheit ausgestattet sind und hebt dabei den Nutzen der Qualitäten hervor. SHDL: durch Lob den anderen ermutigen und seine Vorzüge stärken)

### **(11) Keine kraftvollen Mittel anwenden, wenn es in Einklang mit den Umständen ist.**

(Asanga: Wenn ein BS Lebewesen, die es verdienen getadelt, oder bestraft oder verbannt zu werden, dies mit einem verunreinigten Gedanken (Geistesgift) nicht tut; oder sie tadelt, aber dabei versäumt, sie zu bestrafen; oder sie korrigiert, nicht aber ausstößt/verbannt; in einem solchen Fall begeht er diesen Nebenfehltritt. Tut er es nicht aus Faulheit, Nachlässigkeit, ist es ein nichtverunreinigter Fehler. Es ist kein Fehler, wenn der andere verstockt, völlig verschlossen oder voller Feindseligkeit ist, man eine passendere Zeit abwarten will, er Konflikte, Streitereien, Kämpfe oder große Debatten dazu voraussieht, oder der andere mit Schamgefühl und Verlegenheit ausgestattet ist und sich schnellstmöglich korrigieren wird.-- oder auch: Nicht jemanden bremsen, wenn es die Bedingungen (falsche Taten) rechtfertigen. Wenn eine Person einen ernsten Fehltritt begeht, muss der Bodhisattva angemessen und mitfühlend schimpfen, bestrafen oder verweisen und das Mittel darf nicht schwächer sein als nötig. Ebenso sollte es eine Lehre sein für den Fehlgetretenen und andere und ihm helfen das Gelübde wieder herzustellen und nicht noch mehr negatives Karma zu erzeugen. Es gibt Ausnahmen, wie wenn das die Sangha spaltet.)

### **(12) Keine Mittel wie übersinnliche Kräfte zu nutzen, um anderen zu drohen usw.**

(Er bringt durch das Anwenden von magischen Kräften andere zum Fürchten, damit sie ihre negativen Handlungen stoppen, führt sie durch das Anwenden magischer Kräfte zu Vertrauen bzw. bindet sie an seinen Willen. z.B. indem er Höllen zeigt, oder Wunderkräfte zeigt, wenn der BS in einer öffentlichen Versammlung gedemütigt oder bloß gestellt werden soll.)

## **Abschließende Ratschläge von Asanga:**

Für alle die BS Regeln gilt: Man ist relativ ohne Fehler, wenn der eigene Geist verzweifelt ist, man durch Gefühle des Leids schwer unter Druck ist oder man die BS Ethik nicht genommen hat. Der anstrebende Bodhisattva sollte die Bodhisattva-Gelübde von jemand nehmen, mit einer gereinigten Motivation sich in dieser Ethik zu trainieren, dem Wunsch nach Erleuchtung, mit dem Wunsch dadurch das Wohlergehen aller sicherzustellen und er sollte die Ethik zur bedeutendsten Sache machen. Ist keine Person vorhanden mit den notwendigen Qualitäten, nimmt er das Bodhisattva-Gelübde vor einem Bildnis des Tathagata, kniet sich auf das rechte Knie, wirft die obere Robe über eine Schulter und spricht 3x: „Ich mit dem Namen so-und-so, rufe alle Tathagatas und Bodhisattvas auf den hohen Stufen der zehn Richtungen an, mich zu erhören. Vor ihnen, die in den zehn Richtungen verweilen, nehme ich all die Übungen des Bodhisattvas und der Bodhisattva Ethik - die Ethik der Gelübde, die Ethik des Sammelns heilsamer Faktoren und die Ethik des Vollbringens des Wohls anderer - in denen sich all die Bodhisattvas der Vergangenheit übten, die Bodhisattvas der Zukunft üben werden und die Bodhisattvas der Gegenwart üben, auf mich.“ Sollte eine Übertretung passieren, sollte sie in Einklang mit den Lehren gereinigt werden. Bei kleinen Fehlern bekennt man den Fehler vor einer Person des Hinayana oder Mahayanas, die versteht, was wir bekennen. Sollte einer der Vier Wurzelfehler, bedingt durch starke negative Emotionen, passieren, sind die Gelübde verloren und das Bodhisattva-Gelübde sollte neu genommen werden; bei mittlerer Schwere bekennt man den Fehler vor drei oder mehr Personen, wie beim Pratimoksha Ritual; bei geringerer Schwere bekennt man den Fehler und alle anderen Fehler vor einer Person. Steht keine genehme Person zur Verfügung, sollte der BS sich von tiefstem Herzen entschließen, diesen Fehler nicht wieder zu begehen und hält sich in der Zukunft davon zurück. Hat er dies getan, sagt er sich, dass er den Fehler dadurch beseitigt hat.

Der Buddha sagte: „Wisse, dass sich die Fehler eines Bodhisattvas, zum größten Teil, aus Abneigung heraus entwickeln, statt aus verlangender Anhaftung.“ Das sollte wie folgt verstanden werden: Ist der BS durch Liebe und Mitgefühl motiviert, ist alles was er tut die Handlung eines BS; es gibt nichts was er dann tut, das nicht die Handlung eines Bodhisattvas ist. Trägt er aber Hass in sich gegenüber den Wesen, kann er weder für sich, noch für andere Gutes tun; und dies ist nicht die Übung eines BS. Indem er eben dies tut, was er nicht tun sollte, entsteht letztlich der Fehler in der Ethik. SHDL Kopenhagen 2003: Wenn man Fehler offen legt und bereut, kann man sich von Fehlern bereinigen. Sich selbst und anderen Fehlern eingestehen ist das beste Mittel. Tut man das nicht vor sich oder anderen, wird sich nichts wirklich [im Verhalten] ändern. Man kann sich entschuldigen.

### **Die neun Aspekte der Ethik nach Asanga:**

#### **Die Essenz der BS-Ethik ist vierfach:**

1. die Gelübde korrekt von einem anderen (Bodhisattva, der im Training verweilt und es kennt) empfangen zu haben
2. eine gereinigte innere Einstellung, sie zu nehmen
3. sich zu korrigieren, wenn man Fehler machte
4. Respekt für und Achtsamkeit auf die Gelübde

#### **Vollständige BS-Ethik ist dreifach:**

1. Auf der Basis der Entsagung, die Pratimoksha Ethik zu bewahren, wenig unter anderen sein und Freude an der Einsamkeit (dadurch erlangt der BS geistige Stabilität)
2. Auf der Basis der Pratimoksha, heilsame Aktivitäten anzusammeln, wie Studium, Nachdenken, Schulung in Konzentration und Weisheit, kurz die Sechs Vollkommenheiten zu praktizieren und auch unter Menschen innerlich zurückgezogen und sinnenentsagt zu sein (dadurch bringt der der BS die Faktoren der eigenen Buddhaschaft zur Reife)
3. Für das Wohl der anderen zu sorgen. (dadurch bringt er andere zur Reife)

**Schwierige BS Ethik ist dreifach:**

1. Hat der BS viel Besitz und die Macht eines Herrschers, entsagt er dem Besitz und entsagt der Macht der Herrschaft
2. Er wird selbst auf Kosten seines Lebens nicht erlauben, die BS Ethik zu schwächen, geschweige sie zu verlieren
3. Er wird den leichtesten Fehler vermeiden durch Achtsamkeit und Sorgfalt in Bezug auf alle seine Handlungen.

**Universale Ethik ist vierfach:**

1. Er hat die drei Arten der Ethik adoptiert und lebt sie
2. Er hat natürlich Ethik, wegen der Reinheit seines geistigen Kontinuums
3. Er hat den Hang zur dreifachen Ethik aus Vertrautheit vergangener Leben und natürliche Abwehr gegen sündiges Verhalten.
4. Er verlässt sich auf die Vier Arten des Anziehens von Schülern, um sie zu heilsamen Handlungen zu führen

**Ethik des Heiligen ist fünffach:**

1. Er ist selbst mit Ethik ausgestattet
2. Er inspiriert andere Ethik zu üben
3. Er lobt die Ethik
4. Er freut sich Wesen zu sehen, die der Lehre folgen
5. Er behandelt jeden Fehler, der entsteht, gemäß der Lehre

**Ethik aller Arten ist sechsfach:**

1. umfassend
2. er hat tadellose Freude und vermeidet so die zwei Extreme. Übermaß an Sinnesvergnügen und Erschöpfung
3. Beständigkeit – so dass er das Training nicht aufgibt so lange er lebt
4. Standfestigkeit – er lässt sich nicht von Besitz, Respekt, Streit, Verblendungen einfangen und davontragen
5. Geschmückt mit der Ethik der Zurückhaltung

(auch dreizehnfach)

**Kummervolle und wünschende Ethik ist achtfach:**

Weil er selbst nicht Leid erfahren will, wünscht er das auch nicht für andere; er will nicht getötet werden und dieses Leid erfahren, das würde ihm Kummer machen, ebenso möchte der andere das nicht. Wieso sollte er das [was er selbst nicht erfahren will] ([wie] die ersten sieben negativen Taten, schlagen oder mit Steinen werfen, um jemanden weh zu tun) also [gegenüber anderen] tun?

**Ethik des Wohls hier und dort ist neunfach:**

1. er verbietet Lebewesen, was verboten werden sollte
2. schafft Situationen, die ...
3. Zieht Wesen an, die ...
4. stoppt die, die

So unternimmt er Handlungen mit Körper und Geist diesbezüglich die vollkommen rein (mitfühlend) sind 5.-9. die 5 verbleibenden Vollkommenheiten Diese zwei Gruppen führen zum Wohlergehen des Bodhisattvas und für andere in diesem und zukünftigen Leben

**Gereinigte Ethik ist zehnfach:**

1. er nimmt sie mit der Motivation eines religiösen Lebensweges und für die Erleuchtung, nicht für den Lebenserwerb
2. keine große Entmutigung, da er frei von dumpfen Bedauern und Fehlritten ist
3. keine übermäßige Anwendung, da frei von grundlosem Bedauern
4. Frei von Trägheit, so dass man wegen Anhaftung an Schlaf, im Bett zu liegen usw. keine Praxis macht, man erfreut sich am heilsamen Tun Tag und Nacht
5. Sorgfalt
6. korrektes Streben - frei vom Streben nach Profit, Respekt oder nehmen des Zölibats, mit dem Ziel der Wiedergeburt im Götterbereich



7. genährt von einem gesegneten Lebensstil: Körper und Rede sind beispielhaft im Verhalten, den Verpflichtungen und der heilsamen Praxis; und er ist frei von den Fünf Arten falschen Lebenserwerbs
8. Er vermeidet die zwei Extreme: Übermaß an Sinnesvergnügen und Erschöpfung
9. Er verhält sich im Sinne der Befreiung, ist frei von falschen Sichtweisen
10. Man ist unfehlbar in der Ethik, schwächt sie nicht und bricht sie nicht

#### **Fünf Nutzen der BS Ethik nach Asanga:**

Letztlich wird er die Frucht der Erleuchtung erlangen. Bis er dieses Ziel erreicht, entsteht folgender Nutzen:

1. Die Buddhas werden ihn beobachten
2. Er stirbt mit großer Freude
3. Nach seinem Tod, wo immer er geboren wird, wird er diejenigen mit derselben höheren Ethik treffen, Bodhisattva-Kollegen mit derselben Lehre, die dann als Ratgeber fungieren.
4. Er ist mit einer grenzenlosen Ansammlung von Verdiensten ausgestattet, die die Vollkommenheit der Ethik in diesem Leben erfüllen
5. Es wird natürliche Ethik in zukünftigen Leben geben, er erbt ihre tiefe Essenz

**„Das ist die Bodhisattva Ethik, es gibt nicht jenseits davon und nichts das mehr wäre.“**

#### **Hinweis zum Bewahren:**

Um die Gelübde ordentlich bewahren zu können, sollte man drei Einstellungen besitzen:

1. Einen starken und reinen Wunsch diese Gelübde zu lernen und sich in allen Gelüben zu trainieren
2. Einen Wunsch, Buddhaschaft zu erlangen
3. Dies zum Zweck, allen Wesen nutzen zu können Brüche sollten bereinigt werden durch Bekenntnis bzw. bei Übertretung der Hauptgelübde, durch das Ritual des Gelübde-Nehmens.

Je Tsongkhapa weist darauf hin, dass Übertretungen der Wurzel-Gelübde mit mittleren störenden Emotionen vor drei oder mehr Personen bekannt werden sollten; mit weniger starken störenden Emotionen die Wurzel- oder Neben-Gelübde zu übertreten, sollte vor mindestens einer geeigneten Person bekannt werden. Erst wenn keine solche Person da ist, kann man vor der vorgestellten Versammlung der Buddhas & Bodhisattvas bekennen, mit dem festen Entschluss, es nicht wieder zu tun!

#### **Die Vier Tore für Übertretungen sind:**

1. Nicht zu wissen was die Gelübde sind und wie man sie hält. Die Gegenmittel sind: zuhören & verstehen
2. Ein Mangel an Vergegenwärtigung der Gelübde. Gegenmittel: Vergegenwärtigung, Achtsamkeit (auch: Wachsamkeit), Schamgefühl, Peinlichkeit („Andere werden mich kritisieren!“) und Verständnis der schlimmen karmischen Folgen.
3. Starke störende Emotionen. Gegenmittel: den Geist beobachten, Gegenmittel zu den Geistesgiften anwenden.
4. Respektlosigkeit gegenüber den Gelüben. Gegenmittel: Respekt vor Buddha dem Lehrer, den Regeln, den Mitpraktizierenden.

# VAJRAYANA

## Gelübde des Tantra

---

Im Nachfolgenden wird aufgelistet wie ein Bodhisattva, durch die Mittel des Geheimen Mantra, sein Training in Ethik vollkommen rein werden lässt. Diejenigen, die eine makellose Einweihung erhalten haben, sind dadurch zu geeigneten Gefäßen für das Tantra geworden, wenn sie dem Vajrayana folgen wollen, müssen sie die Verpflichtungen bewahren, ansonsten erlangt man keine Siddhis. *(aus dem Kommentar von Je Tsongkhapa) Sahara: »Diejenigen mit reinem Geist stehen früh auf und während sie essen beschützen sie ihre Gelübde. Sie bewahren sie ohne Rücksicht auf Körper und Leben...«* Im Kommentar von Tsongkhapa heißt es: immer achtsam die Gelübde vergegenwärtigen (6x täglich) und Handlungen auf Verstöße zu überprüfen, dies sei die unübertroffene Methode, sie zu bewahren.

## Die 19 Verpflichtungen der Fünf Buddha-Familien

---

Die 19 Verpflichtungen sind alle so gut es geht zu bewahren, besondere Anstrengungen sollten unternommen werden, speziell die Verpflichtungen der Buddhafamilie zu bewahren, deren Familie man angehört (d.h. bei der die Blume bei der Einweihung im Mandala hinfiel).

### DIE SECHS VERPFLICHTUNGEN VON VAIROCHANA

(--> SPIEGELGLEICHE WEISHEIT, WIR ÜBEN HIER VERTRAUEN, SELBSTDISZIPLIN, MITGEFÜHL; DIES ÜBERWINDET UNWISSENHEIT; MAN ERLANGT DIE QUALITÄT DES KÖRPERS EINES BUDDHAS; FORM-SKHANDA)

- (1) **Zuflucht nehmen zu Buddha**
- (2) **Zuflucht nehmen zum Dharma**
- (3) **Zuflucht nehmen zum Sangha**
- (4) **Training in Ethik**  
(Bewahrung der drei Arten von Gelübden, üben damit Zurückhaltung vom Unheilsamen. Dies zähmt den eigenen Geistesstrom.)
- (5) **Ethik des Ansammelns heilsamer Dharmas**  
(nach der Zurückhaltung, sich im Heilsamen üben, 6 Vollkommenheiten usw. praktizieren. Dies bringt den eigenen Geistesstrom zur Reife.)
- (6) **für das Wohlergehen anderer Lebewesen arbeiten**  
(*Tsongkhapa*: „das tun, was andere benötigen“; Dies bringt den Geist anderer zur Reife. (4)-(6) = „Vollständige Bodhisattva Ethik“)

### DIE VIER VERPFLICHTUNGEN VON AKSHOBYA

(--> Weisheit der Wirklichkeit; überwindet Hass; Qualität des Geistes eines Buddhas, Bewusstseins - Skhanda)

- (7) **Vajra Verpflichtung**  
(*Tsongkhapa*: Das heißt im Geist zu bewahren, was das Symbol des Vajra wirklich bedeutet. *Dakaranava Tantra*: Authentisch Vajra und Glocke bewahren heißt, einen symbolischen Vajra und Glocke zu bewahren und zu verstehen, was deren Bedeutung ist, was sie symbolisieren. *Tsongkhapa*: „Der nichtduale Geist - der Bodhichitta aller Tathagatas - ist das Geheimnis oder der innere Vajra.“ D.h. also den äußeren Vajra zu bewahren und dabei den inneren Vajra zu erinnern (die Bedeutung des Vajra), ist die Vajra Verpflichtung.)
- (8) **Glocke Verpflichtung**  
(siehe Vajra-Verpflichtung. Das heißt außerdem, sich beim Glockespielen die Leerheit zu vergegenwärtigen oder sich vorzustellen, dass die Glocke Verse, die das Verständnis der Leerheit darlegen, hervorbringt. *Tsongkhapa*: „So wie Raum, die bloße Abwesenheit aller materiellen Behinderungen, keine Entität mit einem eigenen Sein ist, in ähnlicher Weise, sind alle Dinge ohne Eigenwesen (inhärente Existenz), denn sie sind letztendlich, von Anfang an, nicht erzeugt. Soheit (Leerheit) ist vergleichbar oder wie der Raum.“ Er zitiert: „Weisheit ist die Glocke.“)
- (9) **Mudra Verpflichtung**  
(*Tsongkhapa*: Im Geist das Verständnis zu bewahren, was es wirklich bedeutet als Vairocana oder eine andere Gottheit zu erscheinen usw., den Zustand eines gewöhnlichen Wesens zu reinigen, Mantras zu rezitieren und zu meditieren. An anderer Stelle heißt es auch: „Siegel“, „Partner“ oder „Handgeste“ und damit den Pfad der Vereinigung von Methode und Weisheit zu bewahren.)
- (10) **Meister Verpflichtung**  
(*Tsongkhapa*: bezieht sich auf den Meister, der einem die Vajrayana Ordination gewährte; an anderer Stelle bezieht es sich auf den Guru, der einem die Meister-Einweihung gab. *Tsongkhapa* zitiert: Dieses Gelübde heißt das Verständnis zu bewahren, dass der Meister das Aufgehen des transzendenten Verständnisses, wie die Dinge sind, verursacht – das heißt [Yogis, die diese Verpflichtung bewahren] sehen ihn als die geheime Quelle der Siddhis (Erlangungen).)

### DIE VIER VERPFLICHTUNGEN VON RATNASAMBHAVA

(--> Weisheit der Gleichheit, üben hier Geben - den Willen zu geben; überwindet Stolz und Geiz, Qualität der guten Eigenschaften eines Buddhas; Gefühls-Skhanda)

**Dreimal am Tage und dreimal in der Nacht (also sechsmal täglich) die vier Geschenke machen:**

- (11) **materielle Dinge/Reichtum geben**  
(Körper (Teile des Körpers), Haus, Eigentum/Besitz – auch Bedienstete/Diener usw.; *Buddhaguaya*: *Man soll den Gedanken, „ich habe nicht viel zu geben“ nicht zum Hindernis werden lassen, sich in dieser Verpflichtung zu üben. Gib was immer Du kannst, es ist nicht so wichtig, ob es wenig oder nicht sehr gut ist. Übertrete nie diese Verpflichtung wegen eines solchen Gedankens [nicht viel geben zu können]!*)
- (12) **Furchtlosigkeit geben**  
(1. vor aktuellen Gefahren schützen; 2. andere nicht zurückweisen/ignorieren/festhalten (setzt Gleichmut voraus); 3. sie in den furchtlosen Zustand der Erleuchtung versetzen. Dieses Geben von Furchtlosigkeit beinhaltet u.a. auch, sich bewusst für

vegetarische Ernährung zu entscheiden; Vajra Tip Tantra: *Sei tolerant gegenüber Feinden, Freunden, Fremden und gebe Furchtlosigkeit. Spreche freundlich und wahrhaftig, meditiere über Liebe, die Wut überwindet.*)

### (13) Dharma/Ratschläge geben

(beinhaltet auch Texte zu kopieren, Verdienste geben & Rezitation für andere)

### (14) Liebe geben

(freundlich sein, Liebe ausstrahlen [Liebe=der Wunsch, dass andere Glück und seine Ursachen besitzen mögen]; nach Tsongkhapa beinhalten diese vier Verpflichtungen auch die vier Brahmaviharas (Liebe, Mitgefühl, Freude und Nicht-Anhaftung [dispassion; oder auch Gleichmut]) zu entwickeln, über diese sollte man Tag und Nacht meditieren. Er führt zudem aus, dass diese eigentlich zu Amoghasiddhi gehören, da sie die beste Methode für die Arbeit sind, das Wohl anderer zu verwirklichen. Sind wir aktuell nicht in der Lage, materielle Geschenke oder Dharma zu geben, ist das Training hier: sich im Gedanken zu üben dies [Besitz und Reichtum, bzw. die heilsamen Dharmas, die wir in uns kultiviert haben] zu geben. Das hauptsächliche Training ist, die mentale Kapazität zu erhöhen, nach der Handlung des Gebens [innerlich] positiv [gestimmt] zu sein.)

## DIE DREI VERPFLICHTUNGEN VON AMITHABA

(-> Weisheit der Individualität, Bewahren des gesamten Dharma, um individuell helfen zu können; überwindet Anhaftung (z.B. auch an die eigene Tradition, Sichtweisen etc.); Qualität der Rede eines Buddhas; Skhanda der Unterscheidung)

Im Vajra Tip Tantra heißt es: » *Du solltest den guten Dharma bewahren, den äußeren, geheimen und den der drei Fahrzeuge.* «

### (15) den inneren Dharma der drei Sutra-Fahrzeuge (Shravaka, Pratekyabuddha, Bodhisattva) bewahren.

### (16) den äußeren Dharma der unteren Tantra-Klassen bewahren.

### (17) den geheimen Dharma der höheren Tantra-Klassen bewahren.

(Tsongkhapa. Diese Verpflichtung, die Lehren zu bewahren erfolgt, indem man sie nicht zurückweist mit dem Gedanken. „Sie haben keinen Nutzen für mich.“ Amithaba gehört zur „reinen“ Lotosfamilie. Rein heißt: frei von Greifen nach zu Greifendem und einem Ergreifenden usw. Unterscheidende Weisheit erkennt, dass allen Phänomenen eine eigenes (inhärentes) Wesen fehlt, draus entsteht der „große Lotos“ Amithaba. Tsongkapa zitiert: *Die Gelübde von denjenigen in Amithabas Familie sind „rein“, weil sie in ihrer Essenz frei von Unmoral sind.*)

## DIE ZWEI VERPFLICHTUNGEN VON AMOGHASIDDHI

(-> Weisheit der umfassenden Aktivität (wie man Ziele erreicht); überwindet Neid und Eifersucht; Qualität der erleuchteten Handlungen eines Buddhas; Skhanda der karmischen Formationen)

### (18) Perfektes Bewahren aller Gelübde

(Die Nyingma Tradition sagt hier: Befrieden von Leiden und das Anregen der guten Eigenschaften von anderen. Je Tsongkhapa zitiert neben den Verpflichtungen (14) und (15) zudem das *Ornament des Vajra Essenz Tantra*, in der das Arbeiten für das Wohl der anderen und das Anregen ihrer Qualitäten auch unter die Verpflichtungen Amoghasiddhis zählt.)

### (19) So viel Verehrung wie möglich darbringen

(Tsongkhapa: äußere und geheime Verehrung. Tsongkhapa zitiert, dass Amoghasiddhi die Essenz des transzendentalen Wissen ist, das bewirkt, dass man das (eigene) Verständnis in die Praxis umsetzt. *Äußere Verehrung sind die fünf Arten von Diensten, geheime Verehrung ist, wenn diejenigen ihren Samenbuchstaben usw. in der meditativen Mandalapaxis halten.* Tsongkhapa: Wahre, reale Verehrung ist den Zustand des Aufsteigens der vier Arten von Glückseligkeit in der Umarmung zu verwirklichen, gereinigt von den Geistesgiften. Dies tun, so wie man dazu in der Lage ist oder es in der eigenen Macht steht. --- das Gelübde wird auch als *Darbringen von Gaben* angegeben. Die Nyingma Tradition unterscheidet: allgemeine Gaben, Tormas darbringen.)

## Hauptgelübde des Höchsten Yoga Tantra (außer Kalachakra Tantra)

---

Vajra Tip Tantra: » *Neben diesen (19 Verpflichtungen) werden im Gegenzug 14 Niederlagen dargelegt. Ignoriere diese nicht und nehme sie nicht (zu) leicht. Von ihnen wird als Wurzelfehlritte gesprochen. Rezitiere diese 3x am Tag und 3x nachts. Wenn Yogis sie brechen, besteht ein grober moralischer Fehltritt. Shantipa: Heutzutage sollten wir lange und intensiv nachdenken, bevor wir uns einer Praxis widmen. Weise Personen müssen das tun.* «

**Der Nutzen & Schaden**, die Gelübde des Vajrayana, die Wurzel-Gelübde und Nebengelübde zu bewahren bzw. nicht zu bewahren: Sahara zitiert *Treasury of Secrets*: » *Diejenigen, die eine perfekte Einweihung erhielten, werden Leben für Leben wieder eingeweiht und in sieben Leben Siddhis erlangen, sogar ohne zu meditieren. Diejenigen, die meditieren und ihre Verpflichtungen bewahren, aber jetzt wegen der Macht von Karma keine Siddhis erlangen, werden Siddhis in einem anderen Leben erlangen. Diejenigen, die ihre Verpflichtungen brechen, werden nicht nur keine Siddhis erlangen, sondern es wird auch sehr schwierig für sie, ein menschliches Leben zu erlangen.* « Vibhūticandra: » *Selbst wenn sie nicht meditiert haben, wenn sie keine Niederfälle begehen, erlangen sie Siddhis in sechzehn Leben. Je Tsongkhapa: Das heißt also, wenn man nicht durch einen Wurzelfehltritt oder einen Groben Fehltritt [der Vajrayanagelübde] verunreinigt wurde, oder wenn, wenn ein solcher Fehltritt ordentlich repariert wurde und dann die Gelübde rein eingehalten werden, werden sie die Siddhis in sechzehn Leben erlangen.* « Über die Nachteile sie zu brechen erklärt Tsongkhapa - entsprechende Schriften zitierend: Man wird definitiv auf Mara treffen, Krankheiten und Leiden werden sich vermehren, man wird kopfüber in die Hölle gehen. Während Gelübdehalter die Versammlung der Sieger, Bodhisattvas, Helden und Heldinnen erfreuen und diese sie schützen, so dass ihre Qualitäten immer mehr anwachsen und Mara keine

Chance hat, ihnen zu schaden, werden Personen, die ihre Gelübde übertreten von Mara und skrupellosen Geistern besessen, von allen Arten des Unglücks befallen, sie werden geistiges und körperliche Leiden erfahren und schließlich in die Hölle gehen. Der Zweck des Mantra wird nicht erreicht, die Gottheiten werden nicht erscheinen und keine Gaben (wie Blumen und Weihrauch) annehmen. Buddhas werden solche Wesen nicht beschützen, und Dakinis werden schrecklich zu ihnen sein. » Die Verpflichtung des Vermeidens der vierzehn Wurzelfehlritte, ist der essentielle, der hauptsächlichste Punkt, den Vajrayanapraktizierende energisch bewachen müssen. « Sollte ein Fehler passieren, sollte dieser mit den geeigneten Methoden gereinigt und das Gelübde wieder hergestellt werden. Der Nutzen die tantrische Ordination zu bewahren ist größer als andere Gelübde zu bewahren, aber auch die Auswirkungen sie zu übertreten sind entsprechend größer. Mantrapraktizierende, die in die Hauslosigkeit gingen (Ordinierte) müssen nicht nur hart danach streben, ihre Mantra - Verpflichtungen zu bewahren, sondern ebenso ihre Pratimoksha-Ordination. Tsongkhapa zitiert dazu Darikapa: » Diejenigen die in dieses höchste geheime Mandala eintreten und sich selbst als Yoga-Praktizierende bezeichnen, wenn sie immer noch das tun, was nicht getan werden sollte, sind sie wie Diebe, die die Welt ruinieren. «

## 1. Unsere Meister herabzusetzen (geringschätzig behandeln)

(Not disparaging the master. „disparage“ bedeutet: jemanden nicht als wichtig, nicht wertvoll zu betrachten; also geringschätzig, verspottend, verächtlich, abschätzig betrachten. Nach Je Tsongkhapa gilt: 1. Das Objekt ist jede Person, von der wir tantrischen Dharma erhalten haben. Also Vajrayana Lehrer, die uns eine Einweihung gaben, die ein Tantra erklärten, Erklärungen zur Praxis gaben und dabei frei von Neid sind und den Wunsch zu helfen haben. An erster Stelle steht hier der Meister, der uns eine Einweihung gab (egal aus welcher Tantraklasse). Der Umfang des empfangenen Vajrayana-Dharma spielt dabei keine Rolle, selbst wenn es nur ein Vers war, den man empfing. Der Fehltritt ist umso schwerwiegender, je mehr wir durch ihn erhalten haben (z.B. „die drei Arten der Güte“). Ein Wurzelfehltritt ist es in jedem Fall. „Diejenigen, die den Meister vom Herzen verachten (herabsetzen) verwirklichen gar nichts, selbst nachdem sie praktizierten.“ „vom Herzen verachten (herabsetzen)“ bedeutet: 1. den Meister wiederholt herabzusetzen; 2. dieses gerne zu tun; 3. dabei kein Bedauern zu empfinden; 4. nicht den Fehler gemäß der Lehre wieder in Ordnung zu bringen. „wiederholt“: ohne Pause, wir haben den Fehler bereits früher getan, stoppen uns nicht und wollen ihn wiederholen); „gerne tun“: wir fühlen uns froh darüber im Herzen; „dabei kein Bedauern empfinden“: keinen Fehler in diesem Verhalten zu sehen oder einen Wert in dieser Handlung sehen; „den Fehler nicht in Ordnung bringen“: dem Fehler aus Mangel an Scham oder Peinlichkeit keine Bedeutung beizumessen. **Diese vier Punkte klassifizieren ein hohes Maß an Verwicklung und erst bei ihrer Anwesenheit wird ein Wurzelfehltritt begangen.** (Das gilt für alle vierzehn Wurzelfehlritte, nur beim 5. Wurzelfehltritt, dem Aufgeben von Bodhichitta, bedarf es dieser vier Punkte nicht.) Es ist genauso ein Fehler zu denken: „Welcher Nutzen liegt schon darin ihrem Rat zuzuhören?“ „Selbst wenn ein Guru, der dir ein Mandala lehrt, sich schlecht verhält, ob körperlich oder geistig, [die Konsequenzen deines Fehlers] verstehend, verachte ihn nie.“ Es kommt nicht auf die Qualitäten des Meisters an, sondern nur seine Verbindung zum Tantra und dass er es uns lehrte, deshalb nie unhöflich sein oder ihn verspotten oder denken „da ist schon nichts dabei“. Gemäß Buddha Vajradhara erlangt man die zwei Siddhis, indem man die Meister erfreut. „Obwohl es möglich ist, nachdem man eine der fünf Handlungen sofortiger Vergeltung getan hat oder die Lehre aufgab, durch das Tor des Vajrayana einzutreten und das höchste Siddhi zu erlangen, werden diejenigen, die den Meister vom Herzen verachten nichts verwirklichen, selbst nachdem sie praktiziert haben... So von allen möglichen Wurzelfehlritten, sei besonders vorsichtig, nicht diesen zu begehen.“ Zudem, selbst wenn man den Fehler ordentlich gereinigt hat und so eine niedrigere Wiedergeburt verhindert, das Erlangen von Siddhis verschiebt sich durch diesen Fehler auf weite Ferne. Obwohl es kein tantrischer Wurzelfehltritt ist, ist es ebenso sehr schwerwiegend, unsere Pratimoksha und Bodhisattva Lehrer herabzusetzen. Auch hier gelten die vier Faktoren: Objekt, Handlung, Durchführung und Abschluss, sonst ist der Wurzelfehltritt nicht vollständig. (\*\*\*)

## 2. Die Worte des Sugatas zu übertreten

(oder auch: Irgendein ethisches Training zu ignorieren (oder trivialisieren) - z.B. darf ein Mönch ohne bestimmtes Ritual & ohne bestimmten Zweck kein Gras schneiden oder Zweige von Bäumen brechen. Das Gelübde muss von Buddha sein und wissentlich, und mit Verachtung für diese Regel gebrochen werden. Je Tsongkhapa erklärt: „nicht ihre Worte zu übertreten“ heißt nach Nagpopa: alle drei Arten der Trainingsratschläge (Gelübde der Pratimoksha, Bodhisattva, Vajrayana) auf widerspruchsfreie Weise zusammen zu praktizieren. Der 2. Wurzelfehltritt beinhaltet nicht einfach nur eine Regel zu übertreten, dann würde jeder Fehler in der Ethik automatisch zum 2. Wurzelfehltritt führen. Nach Shantipa heißt „nicht ihre Worte zu übertreten“: willentlich ihre Regeln zu ignorieren. Je Tsongkhapa fasst die Übertretung zusammen: 1. entgegengesetzt zum Versprechen des Bewahrens eines vom Buddha gelehrteten Gelübdes handeln 2. es wissentlich zu brechen 3. motiviert vom Wunsch zu sein, es mit Absicht zu ignorieren)

## 3. Aus Ärger grausam zu unseren Vajra-Brüdern oder -Schwestern sein

(Objekt: „enge Vajra-Verwandte“ – das sind diejenigen, die vom selben Lama eine Einweihung erhalten haben. Nach Tsongkhapa ist es dabei gleich, zu welchem Zeitpunkt man die Einweihung erhielt und in welches Mandala man eintrat. (Alex Berzin: Sie bleiben bis zur Erleuchtung deine Vajra Brüder und -Schwestern, ein heiliges Band.) Nach *Ornament of Kosala* bedeutet dieses Gelübde: nicht unfreundlich ihnen gegenüber zu sein, dass heißt nicht aufeinander wütend zu werden. Shantipa: „aus Eifersucht usw. ihre Fehler aufzeigen“ Im *Cleansing all States of Woe Tantra* heißt es: „Praktizierende sollten nicht Vajra-Verwandte, Schwestern und Vajra-Frauen herabsetzen (engl.: disparage).“ Die Handlung, die den Wurzelfehltritt vollzieht: „Grausamkeit zu zeigen“ oder „aus Ärger (oder Aufregung) Fehler zu suchen“. „Fehler zu suchen“ (und sie zu kritisieren) heißt: indem man ihnen (aus Ärger) sagt, dass sie schlechte Qualitäten haben oder falsche Aktivitäten durchführen. Zusammengefasst müssen nach Lama Tsongkhapa 5 Faktoren für den Wurzelfehltritt anwesend sein: die Personen müssen 1. eine Einweihung vom selben Lama besitzen 2. tantr. Gelübde halten 3. man muss erkennen, dass die andere Person die ersten zwei Qualitäten besitzt; d.h. beide müssen sich als Vajra-Verwandte erkennen 4. Man muss durch Ärger motiviert sein, eine Grausamkeit auszusprechen 5. die Person muss dieses hören und verstehen. Merke: *Red and Black Yamari Tantra*: „Sage nicht aus Ärger etwas Grausames über einen deiner Vajra-Verwandten.“; *Ornament of the Vajra Essence Tantra*: „Schreie den Vajra-Verwandten nicht aus Wut nieder.“ D.h. die Schwäche einer Person auf eine freundliche Art aufzuzeigen, um ihr zu helfen, diese Schwäche zu überwinden, ist kein Fehler. einfach ausgedrückt: Sorge für gute Beziehungen zu Deinen Dharma-Freunden, besonders die, die mit denen du

gemeinsam eine Initiation erhalten hast. Wir gehören demselben Initiations-Mandala an und sind durch den Guru gemeinsam verbunden. So sollten wir uns als eine Familie fühlen.)

#### 4. Liebe für (irgendein) Lebewesen aufzugeben

(Je Tsongkhapa erklärt: obwohl das Gelübde im Plural steht, bedeutet der Fehltritt: „Liebe für irgendein fühlendes Wesen aufzugeben.“ Er zitiert Nagpopa: „Der Mahayana betrachtet jedes Lebewesen wie das einzige Kind und gibt sie nie auf.“ Ist ein Mahayanist vom Feld der fühlenden Wesen losgelöst, trägt lediglich den Namen „Mahayanist“. Shantipa sagt: „Gib niemals den liebenden Gedanken auf, der sich wünscht, dass ein Lebewesen unvergleichlichen Nutzen und Glückseligkeit erlangt.“ *Ornament of the Vajra Essence Tantra*: „Ohne liebevolle Gedanken gibst Du die Lebewesen auf.“ Wenn man also diese „liebvollen Gedanken“ aufgibt und stattdessen die Gedanken entwickelt: „Ich hoffe [jemand (oder eine Gruppe)] ist unglücklich [erfährt Unglück].“ Bricht man diese Regel. Tsongkhapa: „So sagt also der Sieger, dass der vierte Wurzelfehltritt, Liebe aufzugeben, dann begangen wird, wenn man in Bezug auf irgendwelche Lebewesen“ und „Gedanken entwickelt: „Ich hoffe sie sind unglücklich.“ -- Im Kalachakra Tantra heißt es: Wenn die Liebe zu einem bestimmten Wesen, nachdem sie einmal verloren wurde, länger als einen Tag und eine Nacht nicht zurückkehrt. Hier ist außerdem ein Grad an Aufgeben von Liebe gemeint, der so trennend ist, wie zwei separate Felsen, die sich nicht mehr zusammenführen lassen.)

#### 5. Bodhichitta, die Wurzel aller Dharmas, aufzugeben

(Das Objekt des Wurzelfehltritts ist Bodhichitta, der feierliche Schwur, dass wir selbst Buddhaschaft zum Nutzen aller Lebewesen erlangen wollen. Tsongkhapa: Im *Sutra des Reichen Feldes* heißt es „Kind der guten Familie! Bodhichitta ist der Same eines jeden Buddhadharmas.“, d.h. Bodhichitta ist die „Wurzel aller Dharmas“ und „aller guten Qualitäten“ des Buddha. Shantipa erklärt Bodhichitta als das Mitgefühl, das wünscht, dass andere frei vom Leid und seinen Ursachen sind. Tsongkhapa: Das ist die eine Seite des feierlichen Schwurs, der auf die andere Seite [Buddhaschaft als das Ziel um den mitfühlenden Wunsch verwirklichen zu können] hinweist. Nagpopa: „Liebe geht dem voraus und Bodhichitta ist der wesentliche Zustand zu welchem sie führt.“ Tsongkhapa: Die Handlung die zum 5. Wurzelfehltritt führt ist das Aufgeben des wünschenden (anstrebenden) Bodhichitta, indem man denkt: „Ich bin nicht in der Lage Erleuchtung zum Wohle der unendlich vielen Wesen zu erlangen.“ Für den 5. Wurzelfehltritt müssen nicht die vier bindenden Faktoren, die ein hohes Maß an Verwicklung kennzeichnen, anwesend sein.)

#### 6. Das eigene Lehrsystem oder das Lehrsystem anderer zu kritisieren

(nach Nagpopa ist „das eigene Lehrsystem“ das buddhistische und „andere Lehrsysteme“ nicht-buddhistische, wie das der Thirtikas. „Lehre“ bezieht sich dabei auf Lehrsysteme, die zu höheren Wiedergeburten führen. Shantipa sagt: „*Kritisiere nicht*“ bedeutet, nicht mit Streiterei/Argumenten (ihre Lehre) zurückzuweisen (zu widerlegen), weil die Wesen durch die Mittel der Fahrzeuge, denen sie sich nahe fühlen, schrittweise angezogen und erleuchtet werden. Ihren Neigungen mit hitzigen Argumenten zu widersprechen, macht sie nur wütend, also lass das. Gemäß Dujom Rinpoche Kommentar ist der erste Aspekt dieses Fehltritts, Buddhisten oder Nicht-Buddhisten nicht zu respektieren, speziell wenn sie nach einem spirituellen Pfad suchen, oder diesem folgen, der sie zu einem höheren Verständnis oder Freiheit führt und man dabei keine Absicht hat, sie zu einem höheren Streben zu leiten. Der zweite Aspekt dieses Fehltritts ist, diejenigen nicht zu respektieren, die in einen der Pfade der Shravakas oder Pratekyas eingetreten sind. Zusätzlich gilt das auch für das Mahayanafahrzeug. Zu behaupten, dass die Philosophien dieser Pfade unwahr und zwecklos sind und dann eklatante Geringschätzung (Respektlosigkeit) zu zeigen, bewirkt diesen 6. Wurzelfehltritt. Je Tsongkhapa zitiert dazu Anandagarbha, der das Akashagrabha Sutra zitiert mit den Versen: „Wenn Du die heiligen Lehren ablehnst, die entweder im Hörer-, Pratekyabuddha oder Bodhisattvafahrzeug dargelegt werden, wird die Wurzel deines Verdienstes zerstört, Du hast eine Niederlage erlitten und wirst in der Avici Hölle wiedergeboren, usw.“ Allerdings fühlt sich Tsongkhapa unbehaglich, zu sagen, dass – obwohl natürlich falsch – das Verhöhnern/Verspotten der Trithikas, aus dem Wunsch heraus Fehler zu finden, einen Wurzelfehltritt konstituiert. Er schlägt vor „das eigene Lehrsystem“ als das Mantrafahrzeug zu interpretieren und „andere Lehrsysteme“ als die Vollkommenheitsfahrzeuge. Dies bezieht jedes der drei Fahrzeuge (Shravaka, Bodhisattva, Vajrayana) mit ein und der Fehltritt entsteht, wenn man von ganzem Herzen diese mit dem Gedanken „das hat der Buddha nie gesagt“ zurückweist. „Kritisieren“ heißt: das Vertrauen/den Glauben in eines der Fahrzeuge durch Argumente zu zerstören. Es ist für den Anfänger schwierig alle Dharmas in ihrer Tiefe und Unvergleichlichkeit wertzuschätzen. Es ist kein Fehler, keinen Glauben (Überzeugung) in einen bestimmten Teil der Lehre des Buddha zu haben, so lange dieser nicht aktiv verneint/abgelehnt wird. Tsongkhapa schließt ab: Eine Lehre der drei Fahrzeuge zurückzuweisen ist der 6. Wurzelfehltritt.)

#### 7. Geheime Lehren denjenigen enthüllen, die spirituell unreif sind

(Je Tsongkhapa zitiert: „Wenn diejenigen ohne Glück, die Worte und Bedeutungen dieser guten Lehren hören, führt sie das zu Zweifeln und fehlerhaften Konzepten. Deshalb lehre ihnen nicht die Bedeutung der Worte.“ Für den Fehltritt müssen 6 Faktoren anwesend sein: 1. eine Person, die nicht durch eine Einweihung zur Reife gebracht wurde 2. eine Person, in der kein Vertrauen entsteht, wenn die Geheimen Lehren enthüllt werden 3. man weiß, dass dies der Fall ist 4. es ist eine Lehre des Tantra 5. Person hört & versteht 6. der Handlung fehlt der große Zweck, damit andere Wesen spirituell zu zähmen. – Ausnahme: vor Einweihungen! – „spirituell unreif“ bedeutet Wesen, deren Geistesstrom nicht durch eine Einweihung in das Tantra zu einem geeigneten Gefäß gemacht wurde. Es bezieht sich auch auf diejenigen, in denen kein Vertrauen entsteht, wenn die Geheimen Lehren dargelegt werden. Tsongkhapa zitiert ein Yogini Tantra: „Diejenigen die ohne Einweihung arrogant einen tantrischen Text erklären, Meister und Schüler, gehen gleich nach dem Tod in die Hölle, selbst wenn sie Siddhis erlangten.“ S.H. Dujom Rinpoche erklärt weiter, dass „spirituell unreif“ Wesen einbezieht, die nicht die drei höheren Einweihungen erhielten, kein vorbereitendes Training vollendet haben, eine unvollständige Praxis haben, Angst vor dem tiefgründigen Pfad haben...oder wie die Sharvakas und Pratekyas nicht reif genug sind, diese Geheimen Lehren zu empfangen. Wenn ihnen Mittel und Substanzen bzw. deren geheime Bedeutung enthüllt werden, so dass sie Vertrauen verlieren, ist dieser Fehltritt begangen. Nagpopa benennt als „unreife Wesen“ u.a. jene mit niederen Begierden. Nach Tsongkhapa bezieht sich der Fehltritt nur auf das Gehörte, nicht das Gesehene.)

#### 8. Die Aggregate, die in ihrer Natur die fünf Buddhafamilien sind, mit Verachtung zu behandeln

(Shriparamadya Tantra: „Sie sollten nicht ihr eigenes Selbst ablehnen und sich mit hartem Asketentum quälen. Sie sollten sich freudvoll entspannen, denn sie werden die vollkommenen Buddhas der Zukunft sein.“ Je Tsongkhapa kommentiert, dass man die Dinge „leicht“ nehmen soll, sich nicht extremen Härten unterwerfen soll, man sollte die Dinge freudvoll annehmen und die eigene Praxis mit dem Nutzen von Betten, Kleidung und Lebensunterhalt unterstützen bzw. harmonisieren. Im Kommentar von Tsongkhapa heißt es weiter: Basis sind die eigenen Aggregate (skt. Skhandas, dt. Schulter: sie „schultern“ zuerst die Last Samsaras und nach der Erleuchtung „schultern“ sie die Last der fühlenden Wesen), die in ihrer Essenz die Fünf Buddha Familien sind. Der Fehltritt ist: sie zu verachten. Zur Art wie man sie „verachtet“ erklärt Nagpopa: Durch die Stärke der Aggregate wirken die Fünf Buddha Familien, sie sind deren Essenz und sie entwickeln sich zu Buddhas. Man sollte ihnen innere Feueropfer darbringen und freudvolle Praktiken ausführen, die ihnen die Dinge leicht machen. Sie zu verachten, heißt, ihnen ein Ende zu machen, von Klippen zu springen, Praktiken (wie auf allen Vieren zu kriechen), sich selbst zu quälen, das Abtrennen von Organen oder Körperteilen, Fasten und sehr harte asketische Handlungen oder Entbehrungen. Nach Shantipa geht es (zusammengefasst) darum, nicht die Vitalität und das Glück der Person zu untergraben. Tsongkhapa: Wenn Du Dich selbst verletzt, indem Du Dich selbst peinigst, mit irgendeiner Methode [religiöser] Qual, mit dem Ziel Deine eigenen Skhandas zu verletzen, ist das der 8. Wurzelfehltritt. Er bezieht nach Tsongkhapa zudem mit ein: „Mache keinen Unterschied zwischen den fünf Skhandas und den fünf Buddhafamilien“, so dass der Wurzelfehltritt zweifacher Natur ist und auch vollbracht wird, wenn man denkt: „Ich sollte mich nicht mit dem Gedanken vertraut machen, dass die fünf Aggregate die fünf Tathagatas sind.“ mit der Begründung, das eine [die Skhandas] sei unrein und das andere [die Tathagatas] sei rein. Tsongkhapa weist mit Begründung zurück, dass Selbstmord durch Gift usw. ein Wurzelfehltritt sei. Auch die Aussage, dass starke Achtsamkeit auf die Unreinheit des Körpers ein Wurzelfehltritt sei, weist er zurück, da die tantrischen Schriften viel über Leiden und Unreinheit lehren und zitiert das Vajra Tip Tantra: *Diejenigen mit sexuellem Verlangen sollten es mit der Meditation über Unreinheit (Hässlichkeit) beseitigen.*)

### 9. Zweifel gegenüber der essentiellen Reinheit der Dharmas zu hegen (Leerheit abzulehnen)

(Nach Tsongkhapa: Das Objekt ist „essentielle Reinheit der Dharmas“ – die Leerheit, die das Fehlen eines Eigenwesens ist; die Abwesenheit von Ausschmückungen. Also, die Reinheit anzuzweifeln, die das Fehlen von Eigenexistenz in den Dharmas ist. Nach Shantipa sind „essenzlose Dharmas“, „die Vollkommenheit der Weisheit: verachte sie nie, die Nichtintelligenten hören dies und weisen es zurück. Nachdem sie es zurückwiesen, haben sie keine Zuflucht und fallen in die Avici Hölle.“ „Zweifel hegen“ bedeutet: nicht daran zu glauben und die tiefgründige Sicht zurückzuweisen. Zusammengefasst (Tsongkhapa): „Nicht der tiefgründigen Leerheit zu glauben und sie zurückzuweisen, ist der 9. Wurzelfehltritt.“ Im Kalachakra Tantra heißt es: Leerheit zurückzuweisen (nicht akzeptieren), die alles Greifen überwindet und dabei ohne Motivation zu sein, andere zähmen zu wollen.)

### 10. Ständige Zuneigung gegenüber übel wollenden Menschen zu zeigen

(Das Objekt sind „übel wollenden Menschen“, die die Drei Juwelen und den Lama verachten, die die Lehren auslöschen usw.; gegenüber denen gewalttätige Mittel angewandt werden muss(t)en. Diejenigen, die den Buddhadharmas zerstören, aktiv die Drei Juwelen oder den Guru verachten. Die Handlung, die den Niederfall bewirkt ist: sie (am Anfang, in der Mitte und am Ende) als Freunde zu betrachten und körperlich oder sprachliche Zuneigung zu zeigen. Je Tsongkhapa geht auf verschiedene Schriften ein, die einmal sagen: Gewalt gegen sie anzuwenden, dann wieder nicht und zitiert, wenn letzteres als einziges Mittel erscheint, dann dürfen das nur Yogis, die 1. das Bewusstsein aus dem Körper transferieren und das Bewusstsein der Person in ein Reines Land oder göttlichen Bereich übertragen können, 2. die in eine Leiche ein Bewusstsein bringen (wiederbeleben) können und 3. das Wissen über all ihre vergangenen und zukünftigen Leben haben. Tsongkhapa erwähnt aus dem *Manjushri Wurzel tantra* einen Praktizierenden des Yamantaka Tantras, der Gewalt anwandte und in der Hölle wiedergeboren wurde und sagt: es ist ohne Frage, dass das auf andere auch zutreffen wird. Er zitiert und fasst zusammen, dass die Buddhas Gewalt verboten haben und bestimmte Beispiele nur aufgezeigt werden, um die Kraft des Mantra darzulegen. „Deshalb, außer in Fällen der drei verbessernden Umstände, sind solche gewalttätigen Akte verboten. Selbst wenn Gewalt angewandt werden müsste (von den Yogis), muss immer noch Mitgefühl anwesend sein, d.h. solche Personen im Geist zu lieben ist kein Wurzelfehltritt. Äußerlich sollte man sie nicht als Freunde betrachten. — Alex Berzin: jemanden als Freund (liebervoll) behandeln, helfen, unterstützen der 1. versucht Buddhas Lehren zu zerstören, 2. die Drei Juwelen (oder unseren persönlichen Lehrer) verachtet/beschimpft (oder Schaden/Verletzung zufügt), 3. das Eigentum der Sangha stiehlt 4. den Mahayana beschimpft 5. das Leben des Lamas bedroht 6. der Vajra-Schwester und Vajra-Brüder verunglimpft 7. Dharma Praxis verhindert 8. überhaupt kein Mitgefühl hat 9. dem die Gelübde und Verpflichtungen fehlen 10. der falsche Ansichten über Karma hat; Der Fehltritt wird begangen, wenn wir uns dieser Person gegenüber liebevoll verhalten oder liebevoll mit ihr sprechen. Das heißt, äußerlich nicht freundlich zu solchen schädigenden Personen reden oder handeln und auch sie nicht durch den Kauf ihrer Waren, Bücher zu unterstützen, aber innerlich natürlich Liebe bewahren. Haben wir aber Mittel ihr destruktives Verhalten zu stoppen, sie in einen positiveren Zustand zu überführen und sind durch Liebe/Mitgefühl motiviert, dann tun wir das, auch wenn es sehr kraftvolle Mittel sind. — einfach: Verbinde dich nicht mit Menschen, die anderen Lebewesen Schaden zufügen.)

### 11. Nicht die korrekte Sicht der Leerheit zu bewahren

(Im Original ist das Gelübde anders ausgedrückt, hat aber diese Bedeutung. Tsongkhapa: Es ist nicht realistisch den Fehltritt so zu verstehen, dass das Brechen des Kontinuums des (eigenen) Verständnisses der Leerheit dieser Fehltritt ist, sondern nach seinem Verständnis bedeutet der Fehltritt, „wenn man das Kontinuum des Wunsches, diese Sicht als hoch anzusehen, bricht“; also wenn man die Sicht der Leerheit nicht hoch achtet und vernachlässigt. Es ist zwar ein Fehler (Missetat), das Kontinuum des Verständnisses der korrekten Sicht zu unterbrechen, aber kein Wurzelfehltritt. Nach Jowo Atisha ist der Fehltritt: einen Tag und eine Nacht die Phänomene als nicht übereinstimmend mit den zwei Wahrheiten zu betrachten. Tsongkhapa stimmt dem zu und fasst zusammen: Wenn Du die Sicht der Selbstlosigkeit der Dharmas (Phänomene) hast und diese nicht bewachst, ist der 11. Wurzelfehltritt begangen. – d.h. der Fehltritt ist: mehr als einen Tag und eine Nacht verstreichen zu lassen, ohne über Leerheit zu meditieren bzw. sich die Sicht der Leerheit zu vergegenwärtigen. Dabei ist es egal ob wir der Nur-Geistschule oder der Mittelweg-Schule folgen. Je Tsongkhapa zitiert eine Schrift und erklärt dann: „Die Herzpraxis aller Mantrapraktizierenden ist, zu allen Zeiten und bei allen Gelegenheiten, alle Dharmas als selbstlos zu sehen, wie Illusionen. So wie es heißt: ‚Es gibt keine Grund lange zu reden, die Wirklichkeit im Mantrayana ist, was immer die Yogis wahrnehmen, sie sehen alles als illusorisch.‘“ Indem sie Kleshas und Reinigungs dharmas als illusionär betrachten, löschen sie alle konflikterzeugenden Emotionen ohne Schwierigkeiten aus und

verhindern Dünkel usw. über das Heilsame. Gerade dadurch erlangen sie all ihre außerordentlichen Fähigkeiten; sie bewahren das Verständnis in ihrem Herzen und entwickeln alle guten Qualitäten. Yogis bewahren diese geistige Verpflichtung der Vergegenwärtigung der Leerheit, so erhöhen sie ihre meditative Festigkeit und ermahnen/motivieren sich bei Verlust der Sicht, diese wieder aufzunehmen und zu halten. „Gerade so wie der Geist des Tathagatas niemals nach Dingen greift, so ist der Geist von Mantrapraktizierenden stets frei vom Greifen nach Dingen.“)

## 12. Diejenigen (von der tantrischen Praxis) abzuschrecken, die Vertrauen in sie besitzen

(Jemand, der ein geeignetes Gefäß für das Mahayana ist und Vertrauen in bestimmte Lehren des Tantra hat und Du hast die Absicht, den Wunsch der Person diese Praxis auszuüben, zu zerstören und du bist darin erfolgreich, ist dieser Bruch vollständig. Auch: eine Person, die im tiefen Glauben eine andere Religion praktiziert, sollten wir nicht zu unserer Religion bekehren. Je Tsongkhapa: Das Objekt des Fehltritts sind Lebewesen, die Vertrauen in eine Praxis des Vajrayana haben und geeignete Gefäße sind. Die Handlung ist: ihren Wunsch es praktizieren zu wollen zu stoppen. Der Fehltritt findet statt, wenn 1. ein Lebewesen, das ein geeignetes Gefäß für den Mahayana ist, das Vertrauen in eine bestimmte Vajrayanapraxis hat; 2. die Absicht vorliegt, ihren Wunsch, diese praktizieren zu wollen, zu stoppen, 3. Mittel und Wege eingesetzt werden, die eine Zurückweisung der Vajrayanapraxis bewirken, 4. im anderen der Wunsch erlöscht, diese Praxis auszuüben.)

## 13. Nicht die Verpflichtungen anzuwenden, wie sie festgelegt sind

(Je Tsongkhapa, in Bezug auf das Höchste Yoga Tantra bedeutet das: „Verpflichtungen“ in Bezug auf Essen und tantrische Freuden. Dazu gehört, sich nicht an den fünf Nektarsubstanzen zu erfreuen. Der Fehler ist bei einem Tsogfest, wenn die exzellente Nahrung und Trinken (der fünf Nektare) gereicht werden, diese mit dem Gedanken nicht anzunehmen, sie seien unrein. Das gilt auch für eine Weisheitspartnerin, sofern die Person dazu die Fähigkeit hat und keine anderen Verbote hat. Wenn bestimmte [befähigte] Personen eine [physische] Weisheitsmudra zurückweisen, ist das ein Wurzelfehltritt. „Diejenigen ohne Kapazität und diejenigen, die in die Hauslosigkeit gegangen sind (Ordinierte), sollten sich nur auf einen vorgestellten Weisheitspartner stützen.“ In Bezug auf das Yoga-Tantra bedeutet dies: das Objekt des Fehltritts sind „Verpflichtungen“ wie: Vajra, Glocke, Handmudra usw., die Handlung des Fehltritts ist, diese Verpflichtungen zu verachten, nicht auf diese zurückzugreifen, sie zurückzuweisen; z.B. indem man ohne Vertrauen vor anderen spottet: „Für welchen Zweck dienen sie? Meditation allein ist der Kern; nicht mit den Händen gestikulieren usw.“ oder behauptet: „Nur mit [rein geistiger] Yogapraxis, wird der Zweck von Vajra, Glocke und Mudra verwirklicht, deshalb sind Vajra, Glocke und Mudragesten nicht notwendig.“)

## 14. Frauen zu verachten/verschmähen, deren Essenz Weisheit ist

(Tsongkhapa untersucht verschiedene Kommentare, in denen das Objekt des Fehltritts, nicht nur außergewöhnliche Frauen (Weisheitsfrauen), wie Vajravahini, Mamaki, Tara (also weibliche Buddhas bzw. Dakinis) sind, die die Form einer Frau angenommen haben, sondern jede „authentische“ Frau. „Weisheit“ bedeutet das Wissen der Großen Glückseligkeit und „Essenz“ das, woher etwas stammt. Es wird gesagt, Frauen sind die Ursache, dass der Yogi das Wissen der großen Glückseligkeit erzeugt. Die Handlung, die den Fehltritt bewirkt ist sie zu „verachten“/„herabzusetzen“ indem man in Bezug auf außergewöhnliche Frauen, einen Fehler ausspricht mit der Motivation, Unvollkommenheiten zu beschreiben. In Bezug auf Frauen im Allgemeinen ist die Handlung, die den Wurzelfehltritt verursacht: mit der Motivation Unvollkommenheiten zu beschreiben, sie herabzusetzen. Letztere müssen [die Beleidigung] hören und verstehen. Da wandernde Wesen Frauen lieben, nehmen Gottheiten weibliche Formen an, um sie zu reinigen; da wir nicht wissen welche Frau Vajravahini ist, sollten wir Frauen nicht verachten.)

Dies sind die vierzehn tantrischen Wurzelübertretungen. Ich werde sie selbst auf Kosten meines Lebens bewahren.

## Nebenverpflichtungen des Tantra

---

### 1. Die vier grundlegenden destruktiven Handlungen aufgeben, ebenso Alkohol und anderes Fehlverhalten.

(Vajra Tip Tantra: Du solltest das Lebende nicht töten, nicht nehmen, was nicht gegeben wurde, oder verdorbenen Vergnügen nachgehen. Und Du solltest keine Lüge erzählen. Gib die Wurzel allen Ruins auf, alkoholische Getränke. Außer um andere Wesen zu zähmen, gib alles auf, was nicht getan werden sollte. Tsongkhapa: diese fünf - vom Aufgeben des Tötens bis hin zum Aufgeben des Trinkens von Alkohol - sind die Grundlagen der Praxis. Es ist notwendig sie als Grundlage für Erlangungen zu beschützen. Ausgenommen sind einige Bodhisattvas, die die Mahayana Regeln korrekt bewahren und einen stabilen Bodhichitta besitzen: um Wesen zu zähmen, führen sie die sieben unheilsamen Handlungen von Töten usw. aus (dies wird im *Great Vairochana's Enlightenment Discourse* dargelegt))

### 2. Sich weisen spirituellen Lehrern anvertrauen/widmen und Dharmabegleiter ehren und respektieren

(um das Mantra Fahrzeug zu vollenden „devote yourself to holy friends“ und erlange das Wissen des Tantra; man sollte „Praktizierende“ nicht herabsetzen sondern ihnen „dienen“. **Die zehn konstruktiven Handlungen kultivieren.** (soweit man dazu in der Lage ist, sollte man die 10 Handlungen der drei Tore (Körper, Rede, Geist) kultivieren.)

### 3. Die Ursachen vermeiden, den Mahayana aufzugeben

(nicht nach dem Hinayana-Nirvana verlangen, nicht den Bedürfnissen der fühlenden Wesen den Rücken zudrehen (sich entmutigen lassen oder Abneigung entwickeln gegen die beschwerliche Verpflichtung (Last), nach den Bedürfnissen einer unbegrenzten Anzahl von Wesen zu sehen: Tsongkhapa: *Nimm die Last mit Enthusiasmus an!*); man sollte nicht zyklische Existenz aufgeben und niemals Nirvana angehaftet sein: man strebt nach

voller Erleuchtung und bleibt im Kreislauf der Existenzen, bis alle Wesen erlöst sind. Kurz vermeide die Fehler: es aufzugeben, fühlende Wesen zu unterstützen; das eigene Gefolge aufzugeben und Anhaftung an's Nirvana zu entwickeln.) **und Gottheiten/Götter, Gegner der Götter, und niedere Geister herabzusetzen** (nicht respektlos sein, seien sie nun weltlich oder überweltlich; (incl. Yiddams, Wurzel- und Linienlamas/überweltliche und weltliche Dharmabeschützer, Yakshas usw.) **oder über ihre Objekte zu steigen** (wie ihre Mudra (Zeichnungen ihres Körpers usw.), Transportmittel (die ein Gott oder ein Guru für die Fortbewegung nutzt), Waffen (göttliches Handsymbol wie Schwert) oder was sie symbolisiert (wie Rad oder Vajra); auch solche Objekte nicht essen; man sollte zudem nicht auf den Schatten der Götter oder auf die ihnen dargebrachten Gaben treten, auf diesen sitzen oder etwas auf sie legen.)

## Die Acht (bzw. 10) Groben Übertretungen des Tantra

---

Die acht groben Übertretungen sind lediglich eine Zusammenfassung aller möglichen Übertretungen und sind eine systematische Zusammenfassung aller möglichen Eingangstore für Übertretungen. Obwohl sie als acht grobe Übertretungen kategorisiert werden, sind hier, in Übereinstimmung mit Tsongkhapas Kommentar, 10 Übertretungen aufgelistet. Das *Ornament des Vajra Essenz Tantras* lehrt, dass mit dem Begehen der groben (oder Wurzel-) Übertretungen, die Mantra-Ordination endet und selbst wenn man praktiziert, keine Siddhis erlangt werden. Tsongkhapa zeigt zudem anhand der Schriften auf, dass man in diesem Fall nach diesem Leben in die Hölle stürzt. Ashvaghosa lehrt, wenn ein Niederfall passiert und man ein Bekenntnis zusammen mit dem Ritual macht, wird man nicht in die Hölle stürzen. Tsongkhapa ermahnt, die Rituale der fünf Nektare (Pillen) oder die Visualisation des Essens in dieser Art, als auch Vajra, Glocke und Mala (Rosenkranz) zu bewahren.

### 1. Sich gewaltsam eine Weisheitsgefährtin anzueignen

(Tsongkhapa kommentiert: Dies heißt im Allgemeinen, sich einer Weisheitsgefährtin ohne Gelübde anzunähern. D.h. sich auf sie als Partnerin zu stützen, ohne sie eingeweiht, ihr Gelübde gegeben und sie in Tantra und Mantra gut gelehrt und trainiert zu haben. Zu diesem Fehltritt zählen auch: Missbrauch; wenn sie nicht zustimmt; sie Verpflichtungen durch Heirat hat; man sie verspottet usw. --- bei Khensur Lobsang Tharchin, „Six-Session Guru-Yoga“ heißt es auch: „**Sich auf einen unqualifizierten tantrischen Gefährten zu stützen**“ und der Kommentar ist: Beide müssen für eine Handlungsmudra den Vollendungsstufenzustand 'klares Licht' (10. BS-Ebene) erreicht haben. --- Obwohl es höhere Stufen von Einweihungen gibt, die u.a. sexuelle Aktivität erlauben, dürfen Ordinierte dies weder tun, noch sollten sie, gemäß Atisha (Verse 64-66 „Lampe auf dem Pfad“), solche Teile von Einweihungen nehmen!)

### 2. Gewaltsam auf ihren Nektar zurückzugreifen

(Tsongkhapa kommentiert: gewaltsames Erfreuen am Nektar der Weisheitsgefährtin, ohne göttlichen Stolz, nicht zur geeigneten Zeit, in Gegenwart derer ohne Vertrauen. --- bei Khensur Lobsang Tharchin, „Six-Session Guru-Yoga“, heißt es auch: „**In Vereinigung zu sitzen, ohne die drei Erkenntnisse**“ sowohl mit Weisheitsmudra oder Handlungsmudra: 1. göttl. Stolz 2. eigene Sprache ist das Mantra 3. Motivation, den resultierenden Dharmakaya zu erlangen)

### 3. Geheimnisse nicht vor denen zu verbergen, die ungeeignete Gefäße sind

(Tsongkhapa: Der Fehler ist, Mittel des Geheimen Mantras, wie Bilder von Formen von Gottheiten, geheime Texte, die sechs Ornamente, Mudras, Vajra und Glocke usw. nicht vor Ungeeigneten zu verbergen! Ungeeignete sind diejenigen, die keine Einweihung haben oder wenn sie eine Einweihung haben, die kein Vertrauen in das Geheime Mantra besitzen. Es heißt, wen man das tut, wird man keine Siddhis erlangen, nicht jetzt und auch nicht nach diesem Leben und wenn, dann in der Zukunft nur nach langer Zeit und unter enormen Anstrengungen. Es sollten andere nicht einmal einen flüchtigen Blick auf diese Dinge werfen können. So wird empfohlen, neben Vajra und Glocke für „öffentliche“ Pujas, noch ein geheimes Paar zu besitzen. --- auch: „Geheime Gegenstände einem unpassenden Gefäß zeigen“)

### 4. Kämpfen oder Streiten während eines Ganachakra Rituals

(Tsongkhapa erklärt, dass man göttlichen Stolz und Liebe zu allen Lebewesen bewahrt, sowie aufmerksam auf die Ritualdurchführung ist. Hat man Sehnsucht eine weltliche Beziehung zu knüpfen, ist gierig, ärgerlich mit den Mitpraktizierenden, unkonzentriert bei der Ritualdurchführung oder übt leeres Gerede, dann sind das alles Tore zu den niederen Bereichen. Schlägt man einen Mitpraktizierenden (nur ein Klaps reicht) ist das eine grobe Übertretung. --- empfohlen wird an anderer Stelle, stattdessen während des TSOG (am 10. oder 25. des Mondkalenders), die Dakas & Dakinis wirklich mit den Gaben zu erfreuen und so ein gutes Band zu knüpfen und regelmäßig den TSOG und die Mantra-Rezitation durchzuführen)

### 5. Falsche Antworten auf Fragen von jemandem zu geben, der Vertrauen hat

(Wenn man ein anderes Thema lehrt, als erbeten wurde. --- z.B. statt auf die Frage einzugehen, ein anderes Thema erklären)

### 6. Sieben Tage mit einem Anhänger des Shravaka-Fahrzeugs verbringen

(Mehr als 6 Tage in einem Hinayana Kloster oder unter Hinayana Praktizierenden zu bleiben, es sei denn man ist zum Lehren geschickt worden oder das eigene Leben (Krieg) ist in Gefahr oder die Regierung hat dies verfügt. Bis zu 6 Tage zu bleiben, ist erlaubt. Gemeint sind Personen, die das Geheime Mantra zurückweisen/ablehnen.)

### 7. Sich falsch und arrogant als realisierten Yogi herauszustellen, ohne einer zu sein

(im Sinne von Wissend oder qualifiziert zu sein: 'Wenn du arrogant glaubst, dass Du ein großer Yogi oder große Yogini bist, und Du versuchst andere (heiligen Tantra Dharma) zu lehren, obwohl Dir sauberes Wissen & Verständnis (über Leerheit und die eigentliche Praxis) fehlt, begehest Du diese grobe Übertretung.')

### 8. Geheimes Mantra denjenigen lehren, die kein Vertrauen haben



(denjenigen, die ungeeignete Gefäße sind, weil sie keine Einweihung erhielten oder kein Vertrauen in tantrische Unterweisungen haben, geheimes Mantra zu lehren)

**9. Ein Einweihungsritual durchzuführen, ohne ein Retreat usw. durchgeführt zu haben**

(gilt für Einweihung geben und Selbst-Einweihung, wenigstens 'Fitness' Retreat+Feueropfer usw.)

**10. Ohne guten Grund die Pratimoksha oder Bodhisattva Gelübde übertreten**

(in der mündlichen Tradition wird hier noch zusätzlich erwähnt: „Entgegen dem Verhalten der Fünzig Verse der Guru-Hingabe zu handeln.)

Ich werde sie in der richtigen Weise bewahren.

{Vermeide Übertretungen entsprechend der Darlegung Asangas über die Vier Tore für Übertretungen (siehe Bodhisattva Ethik). Nach Tsongkhapas Analyse der Schriften stellt man gebrochene Vajrayana-Gelübde wie folgt wieder her: "Mit einsgerichtetem Entschluss, mache Darbringungen an den Lama - mit welchem Besitz du auch immer hast. Der Mantra-Praktizierende, der sich selbst helfen will, sollte sich bemühen, die Bodhisattva und andere Gelübde zu nehmen, nachdem er dreimal Zuflucht genommen hat." Man sollte zügig die Tantra-Ordination erneuern und eine neue Initiation in dasselbe Mandala nehmen; oder eine Selbst-Einweihung durchführen (wenn man ein Annäherungs-Retreat korrekt abgeschlossen hat). Um die Ordination wieder herzustellen, bedarf es eines Gefühls der Reue für den Fehler und eines starken Entschlusses, sich zurückzuhalten, den Fehler zu wiederholen. Nach einer solchen Verunreinigung der Gelübde – selbst wenn korrekt wieder hergestellt – kommen Verwirklichungen nur nach einer langen Zeit, deshalb vermeide das völlig, selbst auf Kosten Deines Lebens. Man bereinigt den Fehler durch das Aussprechen des Fehlers vor anderen (Tantra)-Ordinierten, allen voran dem eigenen Guru. Tsongkhapa zeigt ritualisierte Handlungen für das Bekenntnis anderen gegenüber auf, mit dem Hinweis, das ein solches Bekennen vor anderen es einfacher macht, Scham und Peinlichkeit zu empfinden, sich dadurch das Gewahrsein für die bedeutenden und weniger bedeutenden Regeln erhöht, und ein solches Bekenntnis, verhindert, dass man die Handlung in der Zukunft wiederholt. [So wird es auch in den Ordensregeln der Pratimoksha gehandhabt.] Mit Manjushrikirtis Rat, Vajrasattva- und Amoghasiddhipraktiken zeigt Tsongkhapa noch weitere Wege zur Reinigung auf (siehe S. 129, 130 *Tantric Ethics, Wisdom Publ.*.)}

## *Abweichende Hauptgelübde des Kalachakra-Tantra*

---

### **Die Verpflichtungen der Buddhafamilien:**

- **Vajra-Familie: Vajra, Glocke, Mudra und Meister zu verehren**
- **Juwelen-Familie: 10 Arten des Gebens praktizieren**  
(Juwelen, Eisen, Kupfer, Kühe, Pferde, Elefanten, Frauen, Minen, eine wünschenswerte Frau und das eigene Fleisch.)
- **Rad-Familie: Bewahren der fünf Nektare und fünf Fleischarten, der Aggregate und Ansammlung der Sinne**
- **Lotus-Familie: keinen Samen zu vergießen (Keuschheit)**
- **Schwert-Familie: den Drei Juwelen Verehrung darbringen**
- **Vajra-Familie: erzeugen des Mahamudra Siddhis, das leer und mitfühlend ist**

### **Vom Höchsten Yoga Tantra abweichende Verpflichtungen**

- 1. Den Geist unseres Vajra-Meisters durcheinander zu bringen**  
(Tsongkhapa: Der Wurzelfehltritt findet statt, wenn diejenigen, die die Einweihung und die Vajrayana-Ordination genommen haben, aus selbstsüchtigen Motiven, Missetaten begehen, die des Gurus Geist stören und (nach Darikapa) folgende 6 Faktoren zutreffen: 1. sie wissen, dass der Guru gut ist, 2. sie wissen ihre Handlung ist nicht gut, 3. es gibt eine sprachliche oder körperliche Handlung, verursacht durch eine negative Emotion, 4. die Handlung ist nicht altruistisch, 5. die selbstsüchtige Motivation dominiert, 6. man hat keine Absicht, sich selbst zu korrigieren. Das heißt, der Fehltritt findet statt, wenn man aus selbstsüchtigen Motiven etwas Unheilbares tut, und man weiß, dass der Meister aus Sorge um den Schüler, darüber nicht erfreut sein wird, bzw. Missfallen daran finden wird; man macht sich darüber keine Gedanken und begeht diese Missetat. )
- 2. Die Anordnungen unseres Lehrers nicht zu befolgen**  
(Tsongkhapa: Die Tantras sagen, die zehn unheilsamen Taten „hinter dem Rücken“ (hidden away) des Gurus zu begehen. Nach Darikapa müssen wiederum o.g. sechs Faktoren anwesend sein und man macht sich daran, diese Handlung zu begehen, nachdem man die Anordnung bekommen hat, das nicht zu tun. Hier findet der Guru kein Missfallen, sondern man handelt im Widerspruch zur Anweisung des Vajra-Meisters, führt das Falsche [eine der zehn unheilsamen Taten oder eine Gelübdeübertretung] aus und macht sich darum keine Gedanken.)
- 3. Bodhichitta aufgeben.**  
(Tsongkhapa: mit Bodhichitta ist hier Samenflüssigkeit gemeint. Der Wurzelfehltritt ist das Verlangen, durch die ersten zwei „nicht-Soheits-Glückseligkeiten“, Erleuchtung zu erlangen. Nach Darikapa müssen vier Faktoren für den Wurzelfehltritt

anwesend sein: 1. man kennt die unveränderliche Glückseligkeit, 2. man hat das Ziel bloße, veränderliche Glückseligkeit zu erfahren, 3. man hält diese für hervorragend, 4. es ist nicht altruistisch oder für Pillen usw. (Um das unwandelbare glückselige Gewahrsein zu entwickeln, dass durch das Aufstapeln der Tropfen entsteht, sollte kein Energieabfluss durch den Orgasmus erfahren werden, da dies das Aufstapeln nachhaltig stört und so die Erleuchtung verzögert.)

#### **4. Zu vertreten, dass die Sicht der Wirklichkeit im Sutra der im Tantra unterlegen ist.**

(Insbesondere die Leerheit die in den Prajnaparamita Sutras gelehrt wird, als unterlegen gegenüber den Erklärungen der Leerheit, die im Tantra gelehrt wird zu bezeichnen oder umgekehrt. Tsongkhapa zitiert hier wieder Darikapa, der fünf Bedingungen für den Fehltritt aufzählt: 1. Objekt: Mahayana vs. Vajrayana und umgekehrt, 2. wütend werden, 3. etwas Verachtendes sagen, 4. kein Altruismus zu haben, 5. kein Bedauern zu fühlen. Andere Fahrzeuge herabzusetzen, ist kein Wurzelfehltritt, aber stiehlt gewöhnliche Siddhis (Erlangungen) hinweg.)

#### **5. Unsere Aggregate zu missbrauchen**

(Tsongkhapa: Absichtlich den Aggregaten zu schaden oder ihnen Leiden zuzufügen, wie Verstümmelung, Hitze und Kälte, Entzug von Nahrung und Trinken. Fasten im Ritual zählt nicht dazu. Darikapa zählt auch Selbstmord dazu. Wenn man Selbstmord begeht findet (nach Darikapa) der Wurzelfehltritt indem Moment statt, indem man sich zum Selbstmord entschlossen hat. Darikapa nennt 3 Faktoren, die den Fehltritt konstituieren: 1. zu wissen, dass die Aggregate die Buddhas, Gottheiten und Bodhisattvas sind, 2. zu wissen, dass sich, indem man sie schikaniert, [die Erfahrung der] Glückseligkeit vermindern wird (genauer: sie hat sich durch diese Handlung gemindert), 3. es gibt keine Notwendigkeit durch diese Handlung andere zähmen zu wollen.)

#### **6. Über trügerische Liebe zu verfügen**

(Tsongkhapa: Falsche Zuneigung zeigen, d.h. eine Sache zu sagen, während man im Herzen etwas anderes verbirgt, wie liebevolle Worte an andere zu richten, während man böswillige (vergiftete) Gedanken im Herzen hegt. Darikapa: Um Gewinn (Profit) und Lob zu erhalten eine Show daraus zu machen, die Gelübde zu bewahren, während man im Verborgenen unheilsame Handlungen ausführt.)

#### **7. Über das glückselige Gewahrsein, das jenseits von Worten ist, begrifflich zu denken.**

(Tsongkhapa: Wenn die unveränderliche Glückseligkeit (oder Soheit der Tathagatas) in der Meditation entsteht, diese aus Zurückhaltung oder Zweifel nicht anzunehmen. Nach Darikapa muss das Zurückweisen auch ohne den Zweck andere zähmen zu wollen passieren.)

#### **8. Reine Wesen zu kritisieren.**

(Tsongkhapa: reine Wesen oder Yoga Praktizierende zu kritisieren. Nach Darikapa müssen drei Faktoren anwesend sein: 1. ein tantrisch Übender mit einer yogischen Disposition, 2. eine Aussage, die man aus Eifersucht macht, 3. eine Aussage, die man nicht zum Zweck, dadurch andere zu trainieren macht. Man muss sie nach Je Tsongkhapa direkt kritisieren und ihren Geist zurückweisen.)

Begeht man diese Wurzelfehlritte des Kalachakra Tantras, sollte man noch einmal diese Einweihung nehmen, mit dem festen Vorsatz und dessen Umsetzung, diese nicht wieder zu begehen. *Das Sutra über das, was für Bhikshus wichtig ist* sagt: „Für einige ist moralische Disziplin Glück, für einige ist moralische Disziplin Leiden. Ethik zu bewahren führt zu Glück, und die Ethik zu übertreten führt zu Leiden.“

## *Die 25 Verhaltensverpflichtungen des Kalachakra-Tantra*

---

### *Die Fünf destruktiven Handlungen*

- (1) Ein Leben zu nehmen.**
- (2) Lügen zu erzählen.**
- (3) Nehmen, was nicht gegeben wurde (Stehlen).**
- (4) Unpassendes sexuelles Verhalten.**
- (5) Alkohol zu trinken.**

### *Die Fünf zusätzlichen destruktiven Handlungen*

- (6) Glücksspiel.**
- (7) Ungebührliches Fleisch zu essen**
- (8) Schändliche Worte zu lesen.**
- (9) Gaben im Zusammenhang mit Ahnenverehrung darzubringen**
- (10) Extremen Praktiken zu folgen**

### *Die fünf Arten des Mordens.*

- (11) Vieh (Tiere) zu töten.**
- (12) Kinder zu töten.**
- (13) Frauen zu töten.**

(14) **Männer zu töten.**

(15) **Repräsentationen von Buddhas erleuchtetem Körper, Rede oder Geist zu zerstören.**

*Die Fünf Arten der Verdammnis*

(16) **Freunde zu hassen, die dem Dharma oder der Welt im allgemeinen nutzen.**

(17) **Führer oder Ältere zu hassen, die des Respekts wert sind.**

(18) **Spirituelle Meister oder Buddhas zu hassen.**

(19) **Mitglieder der Sangha, nämlich die spirituelle Gemeinschaft der Arya Sangha zu hassen**

(20) **Diejenigen täuschen, die uns vertrauen.**

*Die Fünf Sehnsüchte*

Die Fünf Sehnsüchte sind vernarrt in das Vergnügen von:

(21) **Formen,**

(22) **Klängen,**

(23) **Düften,**

(24) **Geschmack,**

(25) **Empfindungen des Berührens/Tastens.**

## *Die einzigartigen Verpflichtungen des Mutter-Tantra*

---

### **1. Jede körperliche Handlung mit der Linken beginnen und die Mitpraktizierenden lieber zu ehren als zu kritisieren.**

(‘Links’: 1. symbolisiert Weisheit (die alle Entitäten als leer von innewohnender Existenz erkennt). ‘Esse mit der Linken, mache Darbringungen mit der Linken, weil die ganze Welt der Lebewesen und die unbelebten Bereiche aus der Linken entstehen.’ 2. steht auch dafür, dass die Gottheit & das Mandala aus untrennbarer GSK & Leerheit produziert werden und diese Emanationen wieder nach Gebrauch aufgelöst werden. Untrennbare GSK&Leerheit nimmt sein Objekt am kräftigsten und schärfsten wahr und kann so besser Leerheit erkennen. 3. für die Glücksverheißung. ‘lieber zu ehren...’: Gegenüber Vajra Acharyas (Lehrer von denen wir Tantra Belehrungen erhalten) nicht mit Körper, Rede & Geist respektlos zu sein, sie nicht kritisieren, statt dessen, sie zu ehren indem wir ihnen dienen und Gaben darbringen, ebenso die Yogis und Yoginis, die Mitpraktizierende sind)

### **2. Tritt nicht in Vereinigung mit einem unqualifizierten tantrischen Gefährten**

### **3. Während der Vereinigung nicht von der korrekten Sicht (der Leerheit) getrennt sein.**

### **4. Unerschütterliches Vertrauen [Überzeugung] in den Pfad der Begierde haben.**

(Pfad der Begierde=Pfad der Vereinigung mit einem Gefährten)

### **5. Nicht die zwei Arten von Mudra-Partnern aufgeben**

(Weisheits- und Handlungsmudra; niemals den Wunsch aufgeben, diesem Pfad zu folgen und so nie die zwei Arten von Mudra-Partnern aufgeben.)

### **6. Sich bemühen, sich hauptsächlich in den äußeren und inneren Methoden zu schulen.**

(diese Methoden anwenden, um die Winde in den Zentralkanal zu bringen, um glückselige Leerheit zu entwickeln-[wenn wir auf der entsprechenden Ebene sind, dies anwenden zu können.])

### **7. Niemals den Jasmintropfen verlieren.**

(der weiße Bodhichitta (Samen) sollte bei einem Yogi nicht herausgelassen werden, sondern stattdessen im Zentralkanal bleiben. Alex Berzin: 8.2. Sich selbst einem bescheiden/schlichten Verhalten verpflichten.)

### **8. Keine Abneigung haben, wenn wir Bodhichitta zu uns nehmen.**

(betrifft BC- Substanz, die von entsprechend realisierten Yogis genommen wird. Die ganzen Mutter-Tantra Gelübde sind für hohe Yogis!)

## Spezielle Verpflichtungen anderer Tantras

---

DIE ACHT ARTEN REINEN VERHALTENS GEMÄß DEM CHAKRASAMHAVA (HERUKA) TANTRA:

1. Den Körper des Lamas und der Gottheiten als Heruka betrachten und den 8fachen Lobpreis rezitieren, Linksdrehung machen oder denken, das man das tut
2. Weibliche Personen als Vajrayogini betrachten und 8fachen Lobpreis rezitieren
3. Trinken und Essen mit der linken Hand aufnehmen
4. Linksdrehung
5. mit linkem Fuß zuerst losgehen/aufstehen
6. auch bei Klöstern oder Statuen links herum gehen
7. Am Tsog-Tag die Tsog-Puja machen
8. Handopferungsdarbringung gemäß Ritualtext

GURU RINPOCHE GEMÄß NYINGMAPA:

1. Alles als Manifestation Guru Rinpoches/des Lama betrachten.

HEVAJRA GEMÄß SAKYAPA (VERPFLICHTUNG DES VAJRA-VERHALTENS):

1. **Alles als Gottheit sehen.**  
(Warum? Weil alle Phänomene keine Eigenexistenz haben, so sind sie leer. Das ist die Natur der Gottheit. Durch das Bewahren dieser Verpflichtung reinigen wir die Unwissenheit und die Gifte, die auf ihr basieren. Wir haben Vajra-Körper, Vajra-Rede, Vajra-Geist.)
2. **Was immer ich genieße, als Glückseligkeit der Gottheit erfahren.**  
(So machen wir Darbringungen.)
3. **Eigenes Singen & Tanzen, als Darbringung an die Gottheit betrachten.**
4. **Wenn wir Lebewesen helfen, erscheinen sie ohne Eigenexistenz.**  
(wie in einem Spiegel, ohne wahrhafte Existenz. Alle Phänomene erscheinen nur in abhängigem Entstehen vieler Ursachen und Bedingungen. So sollten wir Phänomene sehen: Wie den Klang einer Glocke. Der Klang kommt nur durch Schlegel und Körper zustande, es gibt keinen inhärent existierenden Klang. Noch entsteht, verweilt oder endet er inhärent. Obwohl alle Phänomene frei von Eigennatur sind, stützen wir uns auf Mitgefühl und geschickte Mittel/ Sechs Vollkommenheiten. Ebenso drei Verpflichtungen der Anhaftung... [Gelug grundsätzlich: Verpflichtung der Vier Reinheiten.]

Ich werde niemals, nicht einmal in meinen Träumen, selbst das kleinste Training der Gebote, die meine Pratimoksha, Bodhisattva, und Tantra Gelübde rein halten, übertreten.

## Die ungewöhnlichen bindenden Praktiken der Fünf Buddha-Familien

---

- (1) Uns eng an die Vajra-Familie (Farbe: blau, Element: Raum, Samenbuchstabe: HUM, Aggregat: Bewusstsein, Richtung: Zentrum) von Akshobhya zu binden: heißt **,ein schädliches Wesen zu töten'**.
- (2) Uns eng an die Schwert (oder Doppelvajra)-Familie (Farbe: grün, Element: Raum/Luft, Samenbuchstabe: AH, Aggregat: zusammengesetzte Faktoren, Richtung: Norden) von Amoghasiddhi zu binden: heißt **,unwahre Worte zu sprechen'**; d.h. zu erklären wie Dinge erscheinen, ohne dass es damit übereinstimmt, wie sie existieren. (z.B. simplifizieren der Leerheit, um Anfängern einen 'Geschmack' davon zu geben.)
- (3) Uns eng an die Juwelen-Familie (Farbe: gelb, Element: Erde, Samenbuchstabe: TRAM, Aggregat: Gefühl, Richtung: Süden) von Akshobhya zu binden: heißt: **,den Reichtum anderer zu stehlen'**, d.h. den Besitz derer wegzunehmen, die geizig sind, um solchen zu helfen, ihren Geiz zu überwinden, und ihn denjenigen zu geben, die ihn benötigen.
- (4) Uns eng an die Lotos-Familie (Farbe: rot, Element: Feuer, Samenbuchstabe: HRIH, Aggregat: Unterscheidung, Richtung: Westen) von Amithaba zu binden: heißt **,sich den Gatten eines anderen anzueignen'**, d.h. unter

bestimmten Umständen die Frau oder den Mann derer wegzunehmen, die übermäßige Anhaftung haben, um ihnen so zu helfen, ihre Abhängigkeit zu überwinden. (z.B. den Partner woanders hin locken oder ähnliches)

- (5) Uns eng an die Rad-Familie (Farbe: weiß, Element: Wasser, Samenbuchstabe: OM, Aggregat: Körper, Richtung: Osten) von Vairochana zu binden: heißt **'Alkohol und Fleisch zu sich zu nehmen'**, d.h. sie für spezielle Zwecke ohne Anhaftung zu nutzen. (z.B. als Medizin, zur Steigerung des glückseligen Gewahrseins als Yogi.)
- (6) Uns eng an die Messer-Familie von Vajrasattva zu binden: heißt **'uns nicht über die Sexualorgane von Frauen lustig zu machen'**.

{Die implizit vorgeschlagenen bindenden Übungen\*, die sich auf die Tropfen und Chakren beziehen, sind hier nicht aufgelistet. Diese 6 ungewöhnlich bindenden Praktiken und die Praktiken zu den Tropfen und Chakren sind Übungen höchster Yogis.

\* siehe

[http://www.berzinarchives.com/web/de/archives/practice\\_material/vows/kalachakra/uncomon\\_bond\\_pledges\\_buddha\\_families.html#n2](http://www.berzinarchives.com/web/de/archives/practice_material/vows/kalachakra/uncomon_bond_pledges_buddha_families.html#n2)}

## *Die Groben Übertretungen, die die Verpflichtungen der Fünfzig Strophen über den Guru verletzen*

---

Hinweis: 'Hingabe' heißt die positiven, guten Qualitäten einer Sache erkennen/sehen. (Dagyab Kyabgön Rinpoche)

Je Tsongkhapa:

» Nicht sechs Mal jeden Tag  
Ein blumengefülltes Mandala darbringen  
Und Verbeugungen  
Zu Deinem glorreichen, höchsten Lama machen;  
Dharma zu hören und zu lehren ohne geprüft zu haben,  
Ob eine richtige Lehrer-Schüler-Beziehung existiert;  
Deinem Lama Verachtung entgegenzubringen;  
Den Geist deines Lamas zu stören;  
Ihm keine attraktiven Geschenke darbringen;  
Nicht stetig die Verpflichtungen bewahren;  
Nicht stetig die Sugatas zu ehren;  
Nicht stetig deinen Lama zu ehren;  
Deinen Lama als verschieden  
In der Natur von Vajradhara betrachten;  
Über den Schatten deines Lamas,  
seine Schuhe, Sitz, Fahrzeug usw. zu treten;  
Nicht respektvoll seinen Anordnungen folgen;  
Nicht erklären, dass du nicht in der Lage bist, diese Anordnungen zu erfüllen,  
Von denen es richtig ist, entschuldigt zu sein;  
Nicht den Besitz deines Lamas  
Wie dein eigenes Leben und seine Gefolgschaft wie Verwandte zu schätzen;  
Vor ihm sitzen zu bleiben;  
Vor ihm zu gehen, ohne dazu angewiesen worden zu sein;  
Die Füße auf deinen Sitz zu nehmen,  
Bevor dein Lama dies auf seinem getan hat, und deine Hände  
Mit ausgestreckten Ellbogen in deine Hüften zu legen;

Sich hinlegen oder hinsetzen, wenn dein Lama steht;  
Sich hinlegen, wenn er sitzt;  
Vor deinem Lama zu spucken usw.;Deine Beine auszustrecken, wenn du vor ihm sitzt;  
Vor- und zurückgehen und sich vor ihm zu streiten;  
Sich vor ihm die Gliedmaßen zu reiben, tanzen,  
Singen, Musikinstrumente spielen,  
Und sich mit sinnlosem Gerede zu beschäftigen;  
Nicht respektvoll aufzustehen und sich hinzusetzen;  
Deinen Körper vor deinem Lama zu biegen;  
Gegen ein Kissen zu lehnen usw.;Deine Knöchel knacken zu lassen;  
Keine Verbeugungen vor und nach  
Dem Auftragen von Salben und dem Massieren usw. zu machen;  
Den Namen des Lamas auszusprechen, ohne eine  
Ehrerbietung wie ›der sehr Ehrwürdige‹ anzufügen;  
Ihn nicht mit Worten hohen Lobes beschreiben,  
So dass andere ihn respektieren werden;  
Nicht deinen Mund mit der Hand zu bedecken,  
Wenn du lachst oder hustest usw.;Keine sanfte Sprache verwenden, um ihn zu informieren,  
Dass du eine zugewiesene Aufgabe vollbracht hast;  
Nicht in einer dezenten Art vor ihm zu sitzen;  
In seiner Gegenwart keine passende Kleidung zu tragen;  
Eine Bitte nicht dreimal zu machen,  
Mit den Händen zusammengelegt und auf deinem rechten Knie kniend,  
Wenn du höchsten Tantrischen Dharma hören möchtest;  
Ihm nicht in einer ruhigen und achtsamen Art zu dienen,  
Dabei allen Stolz und Prahlerei überwunden habend;  
Irgendeine der folgenden Aktivitäten in der Umgebung  
Wo Dein Lama wohnt ohne seine Erlaubnis zu tun:  
Weihungen zu geben, Einweihungen und Feuer-Darbringungen.  
Schüler zu sammeln und sie zu lehren,  
Als auch die Schüler Deines Lamas zu deinen eigenen zu machen;  
Nicht deinem Lama jede Darbringung, die du durch  
Das Ausführen von Weihungen erhalten hast, darzubringen;  
Deinen Lama nicht zuerst von den Darbringungen nehmen zu lassen  
Und hat er sich genommen, erfreue Dich des Restes wie es dir beliebt;  
Nicht verbeugen und beide Hände nutzen,  
Um eine Geschenk usw. zu geben oder anzunehmen,  
Wann immer du etwas deinem Lehrer darbringst,  
Oder wann immer dein Lama dir etwas gibt;  
Nicht jemanden stoppen, sich vor dir zu verbeugen  
Oder eine ähnliche Handlung auszuführen, wenn Dein Lama vor dir steht;  
Sich nicht gegenseitig in einer freundlichen Art korrigieren,  
Da ihr euch bemüht ein richtiges Verhalten zu bewahren,  
Wenn entweder du oder ein Dharma Bruder oder  
Schwester eine Übertretung begeht. «

## Ausführlicher Text von Ashvaghosa:

Wer sollte dies lesen/rezitieren/praktizieren?

» Einem Schüler von reinem Gedanken [Bodhisattva-Gelübde], der seine Zuflucht zu den Drei Juwelen genommen hat, sollte dieser Text zum Rezitieren gegeben werden, der davon handelt, wie man einem Guru nachfolgt. Indem man ihm dann Mantra usw. gibt, wird er zu einem geeigneten Gefäß für die hervorragende Lehre. « Vers 48

(Man gibt diesen Text einem geeigneten Schüler, der den allgemeinen Pfad studiert hat, bevor es zur Beziehung mit dem Vajra-Meister durch die Einweihung kommt. Danach sollte der Schüler sich ernsthaft bemühen, dies zu üben und einzuhalten, bzw. Fehler zu bekennen und zu korrigieren. Dann wird er in die Lage versetzt, sich in diesem oder zukünftigen Leben, korrekt spirituellen Freunden anzuvertrauen, ansonsten wird der Geistesstrom verunreinigt und man kann in vielen zukünftigen Leben, die tantrischen Gelübde nicht mehr halten.)

Was ist der Kern der Übung?

» Warum lange reden? Arbeite hart an diesen beiden Dingen: tue was immer den Guru erfreut, nimm Abstand von dem, was immer ihm missfällt. Wenn du verstanden hast, was der Halter des Vajra selbst gesagt hat, dass: ‚Verwirklichungen vom Meister kommen‘, erfreue vollständig den Guru mit allen Dingen. « Verse 46-47

(...wenn man im Einklang mit seinen Wünschen handelt und er ist erfreut, so sind auch alle Erleuchteten erfreut. Natürlich, was man tut (mit Körper, Rede & Geist nachdem man verstanden hat, was ihn freut) muss im Einklang mit dem Dharma sein!!! siehe Je Tsongkhapas Kommentar.)

{Englischer Text: 50 Stanzas on Guru Devotion by Aryasura (Asvaghosa) with commentary given orally by Geshe Ngawang Dhargyey, translated by Jason Yam, edited by Steve Quan, siehe:

[http://www.geocities.com/gelug\\_polska/text/devotion.html](http://www.geocities.com/gelug_polska/text/devotion.html)

Ein weiterer Kommentar zur Vajrayana Lehrer-Schüler-Beziehung (den Verpflichtungen des Vajrayana): *The Fulfillment of All Hopes*, Je Tsongkhapa, translated by G. Sparham.}

# Allgemeine Trainingsverpflichtungen

---

## Nutzen der Zuflucht

Acht Nutzen gemäß *Compendium of Determination*:

1. Man wird eine unermessliche Menge an Verdiensten ansammeln
2. Man wird Freude und höchste Freude erlangen
3. Man wird Konzentration,
4. Man wird Reinheit erlangen
5. Man wird großen Schutz erfahren
6. Man wird Hindernisse, die aus inkorrektem Glauben entstanden sind, reduzieren, auslöschen und vollkommen zerstören (d.h. negatives Karma durch Glauben an schlechte Lehrer, ihre Lehren usw.)
7. Man wird zu den vortrefflichen Personen gezählt, die das Höchste verwirklichen
8. Man wird die Anerkennung der eigenen Lehrer, Begleiter und Götter - die Freude an den Lehren haben – erhalten, sowie sie erfreuen

Acht Nutzen gemäß *mündlicher Überlieferung*:

1. Man zählt als Buddhist
2. Man wird es wert, alle Gelübde zu halten (man legt die Grundlage dafür, denn ohne Zuflucht keine Gelübde)
3. Man reduziert und löscht früher angesammelte karmische Hindernisse aus
4. Man wird eine unermessliche Menge an Verdiensten ansammeln
5. Man wird nicht in die niederen Bereiche fallen
6. Menschliche und nichtmenschliche Hindernisse werden einem nicht entgegenwirken
7. Man wird alle seine Wünsche erfüllen (in Bezug auf rel. Aktivitäten, wenn man Darbringungen macht & Zuflucht nimmt)
8. Man wird schnell Buddhaschaft erlangen

### 1. **Sich auf hervorragende Personen (Lehrer) verlassen,**

(–Tsongkhapa: Wenn man den Lehrer als die Wurzel aller guten Qualitäten sieht und sich auf den verlässt, der uns den Pfad lehrt.– Anvertrauen und Verlassen auf den ausgezeichneten Lehrer erfolgen schrittweise: Zuerst wie im Hinayana (Vinaya): Novize-Abt: man dient und respektiert den Abt und hört/studiert die Lehren. Der Novize sieht den Abt nicht als Buddha, behandelt ihn aber mit höchstem Respekt; dann gemäß Mahayana: der innere Guru ist das eigene Mitgefühl, der äußere der, der die Prajnaparamita versteht und lehrt, ein Bodhisattva im besten Fall wie im Beispiel Sadaprarudita/Dhamodgata. Dort hieß es, er solle den Lehrer wie den Buddha selbst behandeln, weil durch das was er lehrt, er und alle Lebewesen Frieden finden werden. Betrachtet man nur die guten Qualitäten des Guru, werden Verwirklichungen erlangt, verweilt man auf seinen Fehlern, gehen die Verwirklichungen zurück. Dargyab Rinpoche empfiehlt, sich auf die Qualitäten des Lamas zu konzentrieren, nicht auf die Person und zwischen Qualitäten und Person zu unterscheiden: »sonst wird man verrückt«. Gemäß Tantra: Wenn man den allgemeinen Pfad studiert hat und man in den Mantra-Pfad eintreten möchte, muss der Vajra-Schüler eine Beziehung zum Vajra-Meister aufbauen, wie es in den *Fünfundzwanzig Versen zum Guru* steht. Dazu sollte er gemäß Naropa, diesen Text lesen, **bevor** es zur Beziehung kommt! Der Guru, den man also nach Prüfung angenommen hat, wird als gleich mit allen Erleuchteten gesehen, als gleich mit Vajradhara, als untrennbar mit der Gottheit, in die er die Einweihung gewährte. Nicht einmal in Gedanken sollte man denken, er hätte einen Fehler. Was der Guru einem gewährt, ist unermesslich, deshalb diese Übung höchsten Respekts für seine Güte. »Wenn selbst die Tathagatas ihre Vajra-Meister ehren, sich verbeugen und ihnen dienen, bedarf es keiner Worte, dass dies ein Schüler ebenso tun sollte.« Und im Guhyasamaja Tantra heißt es, dass sich all die Buddhas & BS versammeln und Darbringungen an den Meister machen und in jedes Buddhafeld gehen und verkünden: ‚Er ist der Vater/Mutter von uns Tathagatas, Er ist der Lehrer von uns Tathagatas.‘ [Der Vajra-Meister ist der Vater aller Vajra-Brüder und Vajra-Schwestern, aller Personen, die von ihm die selbe Initiation erhielten. Mit ihnen ist man bis zur Erleuchtung und offensichtlich auch noch danach verbunden.] Hat man sich anvertraut, kommt aus dem Betrachten von Fehlern des Gurus, keine Inspiration, deshalb richtet man sich auf seine tatsächlich vorhandenen guten Qualitäten und beachtet eventuell erscheinende Fehler nicht. Man ehrt den Lehrer und die Lehrer des Lehrers. Als Atisha den Pfad von Vinaya, Mahayana und Mantra lehrte, war das Mantra-Fahrzeug für außergewöhnliche Bodhisattvas bestimmt. Es heißt, er selbst hielt seine Tantra-Praxis so geheim, dass man erst mit seinem Tod wusste, dass er Tantra praktizierte, als man eine kleine Vajra & Glocke, eingenäht in der Robe fand. Atisha betonte stets Zuflucht und Bodhichitta. Bevor man sich anvertraut, muss man den Lehrer richtig prüfen, dazu muss man die notwendigen Qualitäten, die der Meister gemäß Vinaya, Mahayana oder Tantra besitzen sollte kennen und prüfen, ob sie wirklich in der anderen Person präsent sind. Zum Prüfen braucht man selbst die drei Qualifikationen eines Schülers: 1. Unparteilichkeit (d.h. unvoreingenommen zu sein, ohne Anhaftung an das eigene religiöse System oder Abneigung gegen andere zu haben), 2. Intelligenz (Unterscheidungsfähigkeit zwischen korrekten und falschen Erklärungen) 3. fleißig bestrebt (die Bedeutung der Worte zu verstehen); besitzt man diese drei notwendigen Qualitäten eines Schülers nicht, sollte man alles tun, diese vor dem Tod in sich zu entwickeln. Der Mahayana Lehrer sollte nach Buddha Maitreya (Mahayana-Sutralamkara) folgende 10 Qualitäten haben: *„Verlasse dich auf einen Mahayana Lehrer, der diszipliniert, ruhig und vollkommen im Frieden ist [durch die Praxis der drei höheren Schulungen]; der an Qualitäten dir überlegen ist; der voller Energie ist [d.h., der eine gleichbleibende Freude hat, das Wohl anderer zu bewirken]; der einen Reichtum an Schriftenkenntnis besitzt [er sollte die drei Schriftkörbe Vinaya, Abhidharma und Sutras ausgiebig studiert haben]; der liebevolle Fürsorge besitzt [der nur aus Liebe & Mitgefühl lehrt, ohne nach materiellem Gewinn oder Ehrerbietung zu trachten]; der ein durchdringendes Wissen der Realität (Soheit) hat [hat er keine direkte Erkenntnis der Selbstlosigkeit der Phänomene erlangt, sollte er zumindest eine korrekte Erkenntnis der Soheit durch Schriften und mittels Logik gewonnen haben]; der sprachlich geschickt ist [den Schüler stufenweise anzuleiten und die Bedeutung seinem Verständnis entsprechend zu vermitteln]; und der Mutlosigkeit überwunden hat [d.h. ohne zu ermüden, geduldig die Lehren immer wieder darzulegen, auch wenn der Schüler sie wiederholt nicht versteht].“*)

### 2. **den höchsten Lehren zuzuhören und**

(höchste Lehren, weil sie vom Buddha und seinen Schülern dargelegt wurden)

### 3. **unsere Aufmerksamkeit korrekt auf sie zu richten.**

(auf die Sutras usw., um störende Emotionen und Einstellungen zu beseitigen)

### 4. **Kultiviere eine Praxis, die in Einklang mit den Lehren ist.**

(In Einklang mit den Lehren praktizieren, um Nirvana zu erlangen und denjenigen folgen, die nach Nirvana/Befreiung streben.)

### 5. **die Sinneskräfte nicht aufzuwählen**

(Wenn der unaufmerksame Geist sich Objekten [die Verblendungen entstehen lassen] zuwendet, dies als Fehler sehen und den Geist vom Objekt abwenden.)

### 6. **den ethischen Maßstäben des Buddhas korrekt zu folgen**

(So viele Gelübde, die vom Buddha gegeben wurden, wie möglich zu nehmen.)

### 7. **sei mitfühlend gegenüber den Lebewesen**

(Da die Wurzel der Lehre Mitgefühl ist und wir Zuflucht zu ihr genommen haben, ist es wichtig niemanden zu schaden.)

### 8. **Strebe danach, regelmäßig Darbringungen an die Drei Juwelen zu machen**

(Man sollte jeden Tag den Drei Juwelen Gaben darbringen.)



## Die zwölf Verpflichtungen der Zuflucht gemäß mündlicher Überlieferung

---

### Drei Handlungen des Aufgebens

**1) Nicht zu anderen Gottheiten Zuflucht zu nehmen, nachdem man Zuflucht zum Buddha genommen hat.**

(–Tsongkhapa: Nicht endgültige Zuflucht bei weltlichen Göttern nehmen, genauso wenig bei Nagas, örtlichen Gottheiten oder hungrigen Geistern. Obwohl es nicht richtig ist, sich diesen anzuvertrauen ohne vollständiges Vertrauen in die Drei Juwelen, ist es korrekt, für vorübergehende religiöse Zwecke, die bloße Hilfe dieser Wesen zu suchen, so wie man Unterstützung bei einem Wohltäter sucht, um Unterstützung für den Lebensunterhalt zu haben oder einen Arzt konsultieren würde, um eine Krankheit zu heilen.– Entsprechend betonen Lamas, wie Tenga Rinpoche: d.h. heißt nicht, dass man nicht in die Kirche, oder mit Christen beten kann; oder wie Serkong Rinpoche: es heißt nicht, dass man kein christliches Mitgefühl anstreben darf oder keine Gaben in der Kirche opfern darf. Wir verstehen: endgültiger Schutz von Samsara ist nur bei denen, die außerhalb davon sind zu finden, dort suchen wir unsere *endgültige* Zuflucht, das heißt nicht dass wir keine *vorübergehenden* Zufluchten haben dürfen. Im weiten Sinn bedeutet es: nicht mehr nur materielle Dinge, sondern geistige Werte wie Liebe, Mitgefühl, Konzentration, Weisheit anzuheften; im engen Sinne: keine endgültige Zuflucht bei Göttern und Geistern suchen; unser Schutz ist das Beachten der karmischen Gesetze und unser Streben nach Erleuchtung.)

**2) Keinem einzigen Lebewesen zu schaden, nachdem man Zuflucht in den Dharma genommen hat.**

(Tsongkhapa: sich zurückhalten, ihnen durch Gedanken oder Taten zu schaden oder sie zu verletzen. Das schließt ein: sie nicht zu schlagen, zu fesseln oder einzukerkern, niemanden zu verstümmeln und Tiere oder Menschen nicht mit zuviel Ladung zu belasten.)

**3) Nicht eng mit Menschen verkehren, die nicht in den Pfad Vertrauen haben, nachdem man Zuflucht zum Sangha genommen hat.**

(–Tsongkhapa: keinen Umgang mit nichtbuddhistischen Philosophen zu pflegen. D.h. denjenigen, die kein Vertrauen in die Drei Juwelen haben oder sie ablehnen, nicht beizupflichten.– Allgemein: Wir lassen uns auf keine enge Bindung mit negativen Menschen ein, vor allem wenn wir noch schwach sind besteht die Gefahr, dass sie unsere Ausrichtung abschwächen. D.h. nicht, dass wir in einer buddh. Gemeinschaft Leben müssen. Khenchen Thrangu Rinpoche: Sangha kennzeichnet unsere Begleiter auf dem Weg, die uns davor abhalten, auf unserem Pfad in die Irre zu gehen.)

### Drei Handlungen des Ausübens

**4) Bilder des Buddha als Objekte der Verehrung betrachten.**

(Tsongkhapa: Bilder (Statuen) so betrachten, als wären sie der Buddha selbst. D.h. auch: unabhängig vom Material sie ehren; egal von welcher Qualität sie sind, nicht auf ihre Fehler zeigen; sie nicht respektlos betrachten oder mit Verachtung behandeln, indem man sie an ungeeignete Plätze stellt oder verpfändet. Man sollte also niemals über die Qualität von Bildnissen kriteln oder andere verachten, weil sie sehr feines Material nehmen oder sehr große Bildnisse herstellen, so dass sie z.B. entmutigt die Arbeit daran einstellen. Tsongkhapa gibt das Beispiel eines korrekten Verhaltens diesbezüglich: Als Atisha zur Qualität einer Statue von Manjushri befragt wurde, sagte dieser: „Des Ehrwürdigen Manjushri's Körper hat keine Defekte, aber der Bildhauer ist *mittelmäßig*.“ Und hob die Statue respektvoll auf seinen Scheitel.)

**5) Dharmaschriften als Objekte der Verehrung betrachten.**

(Tsongkhapa: Aufzeichnungen von den Lehren, selbst wenn sie nur aus vier Worten besteht. Schriftbände sollten nicht verpfändet werden, nicht als Handelsware betrachtet werden, nicht auf bloßem Grund oder unangemessene Orte gelegt werden, nicht zusammen mit Schuhen getragen oder über sie hinweg gestiegen werden usw. Sharawa: „*Mangelnden Respekt für die Lehren und unsere Lehrer zu zeigen ruiniert unsere Weisheit. Wir sind jetzt schon dumm genug – lässt uns nicht noch mehr Dummheit entwickeln! Wenn wir noch dümmer werden, zu was werden wir dann fähig sein?*“ Tsongkhapa berichtet wie Kadampa Geshe Jengawa immer die Hände faltete und Ehrerbietung erwies, wenn er Dharmaschriften sah.)

**6) Diejenigen in Roben (Mönche/Nonnen) als Objekte der Verehrung betrachten.**

(Tsongkhapa: Niemals die Mitglieder der Gemeinschaft verachten oder verschmähen, die Entsagten (Ordinierte) und selbst diejenigen nicht, die nur die Roben tragen ohne Gelübde zu besitzen und Du solltest dies auch keinem Teil der Robe gegenüber tun. Auch Waldmönche sollten nicht auf andere Mönche herabsehen und denken sie seien etwas Besseres. „*Verachte nicht unterlegene Mönche oder Du wirst für ein Äon keine Befreiung erlangen.*“ Niemals trenne Dich und betrachte die andere Seite als Feinde. Betrachte die Mitglieder der Gemeinschaft mit Respekt als wären sie die Gemeinschaft [Sangha] selbst. Stattdessen sollten wir es wie Dromtönpa tun, der jeden Fetzen gelben Stoffes auf dem Weg [der an die Robe erinnerte oder von ihr sein könnte] aufhob, sie vom Staub befreite und respektvoll an einen sauberen Ort legte. Indem Maße, wie wir die Drei Juwelen ehren, werden uns die Lebewesen respektieren. Samadhiraja-Sutra: „*Du wirst ein Resultat ähnlich der Arten der Handlungen, die Du getan hast, erfahren.*“)

### Die sechs allgemeinen Verpflichtungen der Zuflucht

**7) Indem man sich die Unterschiede und guten Qualitäten der Drei Juwelen vergegenwärtigt, immer wieder Zuflucht zu nehmen**

**8) Indem man sich immer wieder ihre Güte/Freundlichkeit vergegenwärtigt, versuche sie beständig zu ehren, und bringe den ersten Teil des Essens oder Trinkens den Drei Juwelen dar.**

(Dadurch lässt sich leicht eine riesige Menge an Verdiensten ansammeln. Je Tsongkhapa erklärt 10 Arten von Darbringungen und sechs Einstellungen für das Darbringen der Gaben. „Obwohl sie Nahrung durch die Güte des Buddha erhalten, zahlen kindische Wesen diese Güte nicht zurück.“ Samadhiraja-Sutra; z.B. mit folg. Vers (kein Muss!):

**Frühstück:**

Mögen ich und die Meinen durch alle Existenzen hindurch nie von den Drei Juwelen getrennt sein, mögen wir immer den Drei Juwelen Opfergaben darbringen und mögen wir den Segen der Drei Juwelen erhalten.

Dieses Essen, das schön angerichtet ist und durch hundert verschiedene Geschmacksrichtungen den Geist entzückt, bringen wir vertrauensvoll den Buddhas und Bodhisattvas dar. Mögen dadurch alle Lebewesen Reichtum besitzen und die Nahrung der Meditation genießen.

**Mittagessen und Abendessen:**

Unübertrefflicher Lehrer, kostbarer Buddha, unübertrefflicher Schutz, kostbarer Dharma, unübertrefflicher Führer, kostbarer Sangha, Ort der Zuflucht, den Drei Juwelen sei geopfert.

Dadurch, dass ich Speise wie Medizin betrachte, möge ich sie ohne Gier und Hass annehmen, nicht, um mich zu mästen, sondern nur, um meinen Körper zu erhalten.

**9) Aus Mitgefühl andere ermutigen in die Praxis der Zuflucht einzutreten.**

(–Tsongkhapa: Alle möglichen Mittel zu nutzen, sie fürsorglich in die Praxis der Zuflucht einzuführen.– d.h. aber nicht, sie zu missionieren, sondern denen ohne Richtung oder negativer Ausrichtung zu helfen in eine heilsame positive Richtung zu gehen, an sich zu arbeiten um sich zu verbessern/innerlich zu wachsen. Anderen ein gutes Beispiel zu geben mit unserem Weg und der Inspiration, die wir auf ihm finden.)

**10) Was immer wir für Aktivitäten hegen oder für Ziele haben, immer Gaben an die Drei Juwelen darbringen und Bittgebete an sie richten und dabei jede weltliche Methode aufgeben.**

(–Tsongkhapa: Nur das tun was in Einklang mit den Drei Juwelen ist, dabei Vertrauen in sie haben und sich ihnen anvertrauen. Wir sollten immer die besten Darbringungen machen, die uns möglich sind. Wir sollten die Drei Juwelen als erhabenes Verdienstfeld betrachten. So zitiert Tsongkhapa: „In den Drei Welten gibt es kein Verdienstfeld wie Dich, Du bist der höchste Adressat für Geschenke, der Reine, der eine Reihe von Mönchen rein macht. So wie die Tiefe und Weite des Firmaments keine Grenzen hat, so gibt es keine Grenzen der Früchte, die daraus entstehen, Dir geholfen oder geschadet zu haben.“ Deshalb wird gelehrt, wenn die Geisteskraft so schwach ist, dass wir die Worte, die wir studieren nicht behalten können, ihre Bedeutung nicht verstehen, wenn wir meditieren oder keine Erkenntnis (Wissen) erlangen, wenn wir meditieren, sollten wir uns auf die Kraft des Verdienstfeldes verlassen. Es wird gelehrt, dass Darbringungen nicht durch das materielle Objekt bestimmt werden, sondern durch Dein Vertrauen.–)

**11) Nachdem man sich die Vorteile der Zuflucht vergegenwärtigt hat, dreimal am Tag und dreimal in der Nacht Zuflucht nehmen**

(üblicher Weise: morgens kurz nach dem Aufstehen und abends vor dem Zubettgehen;)

**12) Halte Deine Zuflucht aufrecht und gib sie nie auf, nicht zum Spaß und auch nicht, wenn es Dein Leben kostet.**

## *Bodhichitta Grundsätze*

---

Nutzen des anstrebenden Bodhichitta:

1. Man tritt durch das Tor des Mahayana
2. Wir werden ein Sohn oder Tochter der Buddhas
3. Wir übertreffen Hörer und alleinige Verwirklicher (in Bezug auf die Linie)
4. Wir werden ein reines Feld für das Ansammeln von Verdiensten (der Verehrung für andere Lebewesen)
5. Unsere spirituellen Wünsche werden erfüllt
6. Wir reinigen eine große Menge an Negativität &
7. Sammeln eine große Menge an Verdiensten an
8. Kein Schaden durch negative Kräfte
9. Wir beenden alle spirituellen Pfade
10. Wir sind eine Quelle des Glücks für andere

Tsongkhapa erläutert: Mit einem stabilen Bodhichitta, werden medizinische Mantras, Wissensmantras usw., die bei anderen nicht wirken, bei uns wirksam, wir verwirklichen leicht befriedende, vermehrende usw. Handlungen; wo wir hingehen werden keine Ängste oder deren Ursachen entstehen, keine Erdbeben, Schaden durch nichtmenschliche Wesen bzw. diese werden bezwungen. Nach dem Tod wird es wenig Probleme geben, wir werden im nächsten Leben gesund sein, ruhig und freundlich, Verblendungen wie Wut usw. werden schnell enden, wir werden nicht erfreut sein, wenn andere sich schaden, es wird schwer in den niederen Bereichen wiedergeboren zu werden und wenn wir doch in den niederen Bereichen wiedergeboren werden, wird der Aufenthalt nur kurz sein und wir werden Mitgefühl dort entwickeln. Leiden wird nicht lange andauern und nicht so schwer sein... (LCM Vol.II: S. 16ff; S.70ff). Den Erleuchtungsgeist gibt man in dem Moment auf - und verliert damit die Bodhisattva-Gelübde - wo man [entmutigt] denkt: „Ich kann nicht Buddhaschaft erlangen.“ oder in dem Moment, wo man fühlende Wesen aufgibt, denkend: „Ich bin nicht in der Lage für das Wohl so vieler Wesen zu arbeiten.“ oder „Ich werde nicht für das Wohlergehen dieses Lebewesens arbeiten.“

## **Grundsätze des anstrebenden Bodhichittas**

*Vier Übungen, die bewirken, dass der Erleuchtungsgeist in diesem Leben nicht geschwächt wird*

- 1. Sich immer wieder den Nutzen des Erleuchtungsgeistes zu vergegenwärtigen, um dadurch die Kraft der Begeisterung für ihn anwachsen zu lassen**
- 2. Sechsmal am Tag den Erleuchtungsgeist zu erzeugen, um den eigentlichen Erleuchtungsgeist anwachsen zu lassen**

(Tsongkhapa (LCM): 1. Alles tun, um ihn nicht zu schwächen - Wenn man aus Entmutigung (weil der Weg so lange dauert, weil die Lebewesen zahllos und niederträchtig sind) die Verantwortung den Erleuchtungsgeist zu entwickeln aufgibt, ist dies ein schlimmerer Fehltritt, als eine Hauptübertretung der Gelübde der individuellen Befreiung (Pratimoksha). Tsongkhapa zitiert das Sutra der Vollkommenheit der Weisheit in 8000 Zeilen: „Selbst wenn Du die 10 verdienstvollen Handlungen für zehnmillionen Äonen praktizierst, wenn Du dann den Wunsch entwickelst, ein Pratekyabuddha Arhat zu werden, verdirbst und schwächst Du Deine ethische Disziplin als ein Bodhisattva. Dieser Bruch des Geistes der Erleuchtung ist weit schlimmer als eine Hauptübertretung.“ Sich von Shravaka und Pratekyabuddha Abwägungen zurückzuhalten, ist die höchste ethische Disziplin. Würden Bodhisattvas diese Zurückhaltung schwächen, würden sie ihre ethische Disziplin zerstören. Wiederum heißt es in diesem Sutra: „Auch wenn sich Bodhisattvas der fünf Sinnesobjekte erfreuen, wenn sie Zuflucht in den Buddha nehmen, die Lehre und die Gemeinschaft der Edlen Wesen, und ihren Geist auf Allwissenheit ausrichten, denkend, „Ich werde Buddhaschaft erlangen,“ verstehe, das diese Adepten die Vollkommenheit der Disziplin bewahren.“ 2. sich trainieren, dass der Erleuchtungsgeist anwächst, indem man ihn 6x täglich hervorbringt – d.h. dreimal morgens und dreimal abends das Zuflucht+Bodhichitta-Gebet rezitieren.)

- 3. Kein Lebewesen im Geiste aufzugeben, zu deren Nutzen wir den Erleuchtungsgeist entwickeln**

(Tsongkhapa (LCM): Der Fehler ist, wenn man denkt: „Jetzt werde ich nie mehr für das Wohlergehen dieser Person arbeiten.“ Atisha: „Indem man für die Lebewesen sorgt und sie nicht aufgibt, bewahrt man den Erleuchtungsgeist...“)

- 4. Verdienste und höchste Weisheit anzusammeln**

*Acht Übungen, die bewirken, dass man auch in zukünftigen Leben nicht vom Erleuchtungsgeist getrennt ist. (Hier sind 4 schwarze Handlungen aufzugeben und vier weiße Handlungen zu praktizieren.)*

- 1. Äbte, Meister, Gurus (diejenigen, die helfen wollen) und diejenigen, die des Respekts wert sind (Qualitäten besitzen), zu täuschen, indem man sie bewusst belügt. Stattdessen ist es aufzugeben, andere Lebewesen bewusst zu täuschen bzw. zu belügen, man sollte dies nicht im Spaß oder selbst wenn es das eigene Leben kostet tun.**
- 2. Andere dazu bringen etwas Verdienstvolles, das sie taten, zu bereuen.** (Tsongkhapa: Da man sich ja aus der Tiefe des Herzens wünscht, dass der andere das tut, was zu allumfassenden Glück führt, hält man sich zurück, etwas zu bewirken das Unglück [oder die Zerstörung von Glück] bewirkt. Geshe Sönam Rinchen: Wenn man andere dazu bringt heilsame Handlungen zu bereuen, schwächt man ihre positive Kraft (Energie) und entmutigt sie, in der Zukunft erneut gute Handlung zu vollbringen.) **Stattdessen bewirken, dass die Menschen, die wir zur spirituellen Reife führen, nicht nach dem kleinen Fahrzeug (Hinayana) verlangen, sondern nach der großen Erleuchtung (Mahayana) streben.** (Tsongkhapa: Wenn der Schüler keine Absicht für das Mahayana entwickelt, ist das natürlich kein Fehler. Man sollte bewirken, dass die Wesen („in den Städten, Dörfern und jedem anderen Platz“) in die Erleuchtung eintreten, dann wird man nicht den Erleuchtungsgeist aufgeben. Um den Erleuchtungsgeist nicht preiszugeben, sollte man: 1. Stolz zerstören, 2. Eifersucht aufgeben, 3. Geiz auslöschen und 4. Freude entwickeln, wenn wir den Erfolg (Wohlstand) anderer sehen. — Das gilt auch für alltägliche Handlungen, wo andere versuchen Nützlich zu tun; selbst wenn sie dabei viele Fehler machen: statt sie zu entmutigen, sollte man ihnen helfen, sie zu überwinden. Zum Mahayana

kann man nur jemanden führen, der das 'Potential des Mahayanas' hat. Dazu gibt es fünf Zeichen (Lama Namtse Rinpoche): 1. Intelligenz und Fähigkeit Shunyata (Leerheit) und Bodhichitta im Geist zu entwickeln 2. stabiles Vertrauen & Respekt in die Worte des Buddha in den Mahayana Sutren 3. natürliche liebevolle Haltung (d.h. Zuneigung sollte sich entfalten, wen man bedürftige Person sieht 4. Person sollte über Kraft & Mut verfügen (denn das Ausüben der BS Lebensweise ist nicht leicht: Studium, Meditation, neue Verhaltensweisen einzuüben ist sehr schwer!) 5. Für die Ausübung ist es nötig, einen spirituellen Freund des Mahayana zu finden (damit BC im Geist entstehen kann) & die Person sollte sich vom Mahayana inspiriert fühlen: Allein das Wort 'Mahayana' sollte große Freude in ihr entstehen lassen. Sind diese Fünf Kräfte vorhanden, erwacht das Potential für den Mahayana. Eine solche Person sollte soviel wie möglich: Sutren & Tantras studieren; viel Verdienst & Weisheit ansammeln; Positivität im Geist entwickeln.)

### 3. **Abschätzig usw. zu Wesen sprechen, die korrekt in das Mahayana eingetreten sind.**

(Gemäß Tsongkhapa: aus Wut zu Bodhisattvas abschätzig, beleidigend oder verleumdend zu sprechen oder so zu sprechen, dass sie - die fleißig die Lehren suchen - ihr Vertrauen in den Mahayana oder ihren Wunsch, Mahayana zu praktizieren, verlieren. Es reicht, dass sie es hören und verstehen. z.B.: „er hat einen armen Charakter“, „er ist nicht keusch“, „in dieser Art praktizierte er Sex“. Einen Bodhisattva zu verleumden wird als extrem negativ gesehen und führt zur Wiedergeburt in der Hölle. Man sollte diesen Fehler sofort bereuen, bereinigen und sich zurückhalten, ihn wieder zu begehen. Das Sutra der Vollkommenheit der Weisheit in 8000 Zeilen sagt: „Wenn Bodhisattvas, die keine Prophezeiung ihrer Erleuchtung erhielten, einen wütenden Streit mit Bodhisattvas haben, die eine Prophezeiung erhielten, müssen sie die Rüstung der Praxis erneut anlegen, für so viele Äonen, wie die [Anzahl der] Momente der groben, fehlerhaften Einstellung.“ Geshe Sönam Rinchen erklärt diesen Punkt so: **Einen Bodhisattva aus Ärger herabzusetzen.** Dies kann eine allgemeine Äußerung zu seinem Verhalten sein oder sich auf ein spezifische Tat beziehen. Der Fehler ist, ihn aus Wut zu beschuldigen, unabhängig davon, ob er es wirklich tat. Da man nicht weiß, wer ein Bodhisattva ist und Handlungen aus Wut immer destruktiv sind und der Entwicklung von Liebe und Mitgefühl entgegenstehen, sollte man gegenüber keinem Wesen wütend werden. **Stattdessen die Idee entwickeln, dass alle**

**Bodhisattvas der Lehrer sind.** (Tsongkhapa: Die Idee entwickeln, dass sie ähnlich wie der Lehrer (Buddha) sind und in die vier Richtungen ihre Qualitäten lobpreisen. Da man nicht weiß, wer ein Bodhisattva ist, sollte man sich in der reinen Wahrnehmung üben, dass alle Lebewesen der Lehrer (Buddha) sind. Auch sollte man Bodhisattvas preisen, wenn Hörer (Shravakas) in der Nähe sind. Nach Geshe Sönam Rinchen: **Bodhisattvas als Lehrer sehen und sie preisen.** Es heißt Mahakashyapa, Buddhas Nachfolger, hat alle Lebewesen als seine Lehrer angesehen. In derselben Art sollte man sich in einer reinen Wahrnehmung schulen [d.h. ihre Buddhanatur und Qualitäten sehen; so wie man bei Freunden ja auch die Qualitäten deutlich sieht und ihre Fehler toleriert/übersieht. Selbst dann, wenn Lebewesen sich in böser und geschmackloser Weise verhalten, lehren sie uns doch, uns nicht auf diese Art zu verhalten]. Man sollte aber nur bei passender Gelegenheit Bodhisattvas loben und niemanden unser Lob aufzwingen: Bodhisattvas brauchen nicht unsere Propaganda. Man lobt sie auch nur für Qualitäten, die sie wirklich besitzen.)

### 4. **In Abwesenheit von Ehrlichkeit, Vortäuschung und Falschangaben benutzen, um die Dienste anderer zu erhalten,**

(Asanga sagt, das Betrug und falsche Angaben („deceit and misrepresentation“) aus Anhaftung an Güter und Dienste entstehen. Er sagt Betrug („deceit“) ist, vorzuheucheln, gute Qualitäten zu besitzen, die man nicht besitzt und falsche Angaben („misrepresentation“) zu machen ist, Mittel anzuwenden, eigene Fehler zu verbergen. D.h. also: im Umgang mit anderen Wesen die eigenen Fehler zu verhehlen und gute Eigenschaften vorzuheucheln, die man nicht hat. Geshe Sönam Rinchen: Beträgt oder täuscht man andere, bewegt man sich in den Bereich der Falschheit.) **Stattdessen niemanden täuschen, sondern immer aufrichtig und ehrlich zu allen Wesen sein.**

## Geistesschulung (tib. Lodschong)

---

### Die Bindungen (Verpflichtungen) und Richtlinien (Übungen) der Geistesschulung

DIE ACHTZEHN BINDUNGEN:

(1-3) Schule dich immer in den drei allgemeinen Punkten:

#### (1) **Eine Geistesschulung, die nicht im Widerspruch zu den Verpflichtungen steht.**

(1. allgemeine Verpflichtungen: Nicht im Widerspruch mit dem handeln, was wir versprochen haben. D.h. nie denken, wir könnten andere Übungen/Regeln einfach vernachlässigen, weil wir ja Geistesschulung praktizieren, stattdessen müssen wir alle Gelübde sorgsam und gut bewahren. Auch denken wir nicht, wir bräuchten keine anderen Übungen wie Verbeugungen, Mandaladarbringungen etc. machen, weil wir ja Geistesschulung praktizieren. 2. Verpflichtung der Geistesschulung: Wir handeln niemals gegen unsere Versprechen, die wir im Rahmen von Lojong abgelegt haben oder brechen sie gar. Das heißt, wir verringern das Für-Wichtig-Halten von uns selbst und vermehren das Für-Wichtig-Halten anderer und entwickeln in diesem Sinne Bodhichitta. Sé Chilbu Chökyi Gyaltsen kommentiert, dass dieser Punkt bedeute, das Verhalten aufzugeben, welches das Gesetz von Ursache und Wirkung ignoriert. Im Geiste sollte man sich gemäß der Geistesschulung (GS) üben und im Handeln sollte man auf reine Art alle Gelübde und Verpflichtungen, von den einleitenden Versen der Ethik bis zum Vajrayana, bewahren.)

## (2) Eine Geistesschulung, die keinen Missbrauch darstellt

(In der Nähe von Bäumen und Gewässern leben oft Geister (Nagas), die uns schaden können, wenn wir sie stören. Wenn wir aus Arroganz denken, weil wir Anwender der GS sind, bräuchten wir das nicht beachten, begehen wir diesen Fehler. Das heißt wir sollten die GS nicht missbrauchen, indem wir ohne Bedenken von Geistern bewohnte Erde umgraben, von Geistern bewohnte Bäume fällen, von Geistern bewohnte Gewässer stören, ohne Hemmungen in Gebiete gehen, die von ansteckenden Krankheiten geplagt sind, oder Sicht- & Handlungsweisen von denen, die ihre Gelübde brachen oder von Dämonen besessen sind, übernehmen. Nagas schützen die Natur und man sollte es vermeiden die Umgebung zu beschmutzen. Es ist nach Dzogchen Rinpoche empfohlen, Nagas schöne Steine, Kiesel, Farben, Gebetsfahnen usw. aus Liebe zu geben, um sie zu erfreuen und günstig zu stimmen. Auch verhalten wir uns nicht heuchlerisch: außerhalb nett und zu Hause bössartig. Ein anderer Punkt ist: Auch wenn wir es schaffen, das Für-Wichtig-Halten von uns selbst aufzugeben, sollten wir uns im Einvernehmen mit der Umwelt verhalten und nicht wie Verrückte - oder uns etwas verrückt kleiden oder sittenwidrig essen usw. Sé Chilbu Chökyi Gyaltsen kommentiert, dass man jedes anstößige Verhalten aufgeben sollte. [Neben dem bereits genannten gehört dazu auch,] nicht an Orte zu gehen, wo Infektionskrankheiten vorherrschen, sich Menschen anschließen bzw. viel mit ihnen verkehren, die ihre Verpflichtungen degenerieren lassen, negative Handlungen begehen und von Geistern besetzt sind. Ringu Tulku Rinpoche rät selbstkontrolliert, bescheiden, gemäßigt und zurückhaltend zu sein. Auf der anderen Seite sollten wir nicht so sehr das Verhalten anderer bewerten. Wir wissen nicht was sie inspiriert. Buddha sagte, es gibt viele versteckte Erleuchtete. Der andere kann auch ein spiritueller Meister sein.)

## (3) Eine Geistesschulung, die nicht parteiisch ist

(Jedes Lebewesen ist Objekt der Geistesschulung. Egal welcher Rang (Tier oder Mensch), gut oder schlecht, reich oder arm usw. Wir begegnen allen Lebewesen der Sechs Bereiche mit Gleichmut. Wir mögen nicht nur diejenigen, die nett zu uns sind, sondern mögen auch die, die nicht nett sind. Wir sind nicht nur geduldig mit denen die uns höher gestellt erscheinen, sondern auch mit denen, die uns niedriger gestellt erscheinen. Wir mögen nicht nur die Freunde, sondern auch Fremde und die, die uns schaden. Kritik von 'Höheren' nehmen wir genauso dankbar an, wie Kritik von 'niedrig' gestellten. Wir betrachten nicht die Vinaya als exklusiv und schließen andere Schriften aus. Ebenso muss gleichermaßen jede Verblindung aufgegeben werden; ebenso müssen wir jede Situation gleichmütig für die GS akzeptieren, ohne Voreingenommenheit; Des Weiteren bedeutet diese Bindung, Einseitigkeit zu vermeiden: Wenn es uns gut geht praktizieren wir Liebe, Mitgefühl und unsere Selbstsucht nimmt ab; wenn es uns schlecht geht oder wir Hindernisse/schwierige Situationen erfahren, entwickelt sich aber unser Für-Wichtig-Halten prächig und Verblindungen sprudeln nur so aus uns heraus. Das sollten wir vermeiden! Namkha Päl lehrt an dieser Stelle außerdem: *Schule dich beständig mit schwierigen Situationen zu handeln*. Diese sind: 1. Das kleinste Fehlverhalten gegenüber den Drei Juwelen, Deinem Abt, dem spirituellen Meister, Eltern usw. ist sehr ernst, da sie sehr gütig sind. Du solltest ihnen gegenüber nie die Beherrschung verlieren (gereizt oder wütend sein. D.h. es ist wichtig, sich hier besonders in Geduld zu üben!) 2. Gegenüber Familienangehörigen, mit denen wir zusammenleben, ist eine besondere Schulung notwendig, da es viele Gelegenheiten gibt, dass Geistesplagen entstehen. 3. Besonders gegenüber denen, die uns als Rivale erscheinen üben, sonst passiert es, dass wir Freude empfinden, wenn ihnen das kleinste Unglück passiert. 4. Besonders üben gegenüber denen, die einen grundlos beschuldigen, sonst wird das Feuer des Hasses die Feuchtigkeit des Mitgefühls austrocknen. 5. Besondere Aufmerksamkeit in der Meditation auf die legen, an die wir nicht denken oder deren Namen wir nicht hören wollen, sonst besteht die große Gefahr wütend mit ihnen werden.)

## (4) Wandle Deine Einstellung, aber bewahre Dein natürliches Verhalten

(Wandle Deine Einstellung heißt: Das Für-Wichtig-Halten unserer selbst aufzugeben und das Für-Wichtig-Halten der anderen zu entwickeln und zu vermehren. Wenn wir uns selbst nicht mehr so wichtig nehmen, dann verändert sich dadurch unsere Einstellung und wir beginnen andere für wichtiger als uns selbst zu halten. Wir entwickeln Liebe und Mitgefühl für alle Wesen, entwickeln den kostbaren Erleuchtungsgeist und praktizieren so mit einer veränderten Einstellung. „...bewahre Dein natürliches Verhalten“ heißt, dass wir trotzdem im äußeren Verhalten, wie dem Reden usw. natürlich bleiben, nicht prahlen, dass wir das tun und uns in Übereinstimmung mit dem Benehmen anderer verhalten. Wir handeln und reden liebevoll und entspannt. Chekhawa: » Alle Arten des Geistestrainings müssen so sein, dass nach außen wenig zu sehen ist, aber von der Bedeutung her großer Nutzen ist. « D.h., die Motivation unserer Handlungen sollten wir ändern, unserem äußeren Verhalten aber erlauben mit dem Verhalten der anderen übereinzustimmen. Wir sollten also äußerlich gewöhnlich und nicht ‚besonders‘ erscheinen. Shantideva sagt: ein Übender sollte sich leise bewegen und leise handeln, wie ein Dieb oder eine Katze und Freude daran empfinden, leise zu sein. (Kap. V, Vers 71 ff.) Sé Chilbu Chökyi Gyaltsen kommentiert: „Manche Menschen werden, nachdem sie den Lehren zuhörten, wankelmütig und lassen ihr bisheriges Betragen und ihre bisherige Praxis völlig hinter sich. Dies kommt dem Aufgeben der Vergangenheit gleich, was enorm unangemessen ist. Da gelehrt wurde, dass das Geistestraining diskret und doch effektiv sein sollte, solltest Du Deinen Geist zur Reife bringen, ohne dass andere es mitbekommen.“ Ringu Tulku Rinpoche: Niemand sagt, wir sollen unser Zuhause oder Platz in der Gesellschaft aufgeben. Er zitiert Patrul Rinpoche, der in einem Vers sagt, die Dharmapraxis ist nicht wie die Herstellung eines goldenen Ornaments, die besonderer Werkzeuge und besonderer Verarbeitung bedarf. Sie ist einfach den Geist still mit dem Dharma zu mischen, ohne eine große Show daraus zu machen.)

## (5) Sprich nicht über die Fehler anderer

(Nicht über die Fehler oder Schwächen anderer sprechen. Es gibt weltliche Fehler und Fehler im Dharma. Über weltliche Fehler, wie körperliche oder sprachliche Defekte anderer oder ein fehlerhaftes Verhalten, sprechen wir gar nicht, da es sie verletzen könnte, sie traurig macht und Leiden verursacht. D.h. auch andere wegen körperlicher Makel nicht als 'Dicker' usw. bezeichnen, sich lustig über sie zu machen und auf ihren Gefühlen herumzutreten. Auch wenn sie im scheinbaren Spaß mitlachen, kann sie das tief verletzen. Wenn wir Fehler im Dharma sehen, wie dass jemand wenig Liebe/Mitgefühl hat, wenig Geduld oder viel Arroganz, Zorn oder Eifersucht, sprechen wir dies nicht an, wenn unserer Motivation dabei fehlerhaft ist, d.h. wenn wir selbst gereizt, zornig, stolz oder eifersüchtig sind. Wenn wir der Person mit reiner Motivation dagegen helfen wollen, weil wir sehen, dass dieser Fehler nicht gut für die Person ist und wie sehr die Person sich damit schadet, dann können wir es auf eine ruhige, friedvolle, gelöste Art ansprechen. Ringu Tulku Rinpoche: Wir haben alle Unreinheiten, jeder hat seine Grenzen; es ist nicht konstruktiv, die Unzulänglichkeiten anderer zu diskutieren oder herauszustellen. Die Mängel anderer herauszustellen ersetzt lediglich die Verärgerung über unsere eigenen Mängel und löst gar nichts. Sprich fröhlich und freundlich über angenehme Dinge. Der Fehler des anderen existiert nicht inhärent, er kann auch eine Stärke sein. Wir projizieren, kennen nicht wirklich den Geistesstrom des anderen und wissen nicht ob sein Verhalten,

seine üblichen Verhaltensweisen widerspiegelt - es ist nur ein Ausschnitt aus einer breiten Palette! Außerdem ist es nützlicher und inspirierender, über das Gute anderer zu reden, damit im Geist des Hörers der Worte Frieden und Harmonie entsteht, so dass er sich freuen kann, wenn er an die andere Person denkt, oder sie sieht. [Stifte Frieden, stifte keine Disharmonie!]

## **(6) Denke nicht über die andere Seite nach**

(Dies bezieht sich mehr auf die geistige Ebene: Aufhören sich mit den Fehlern anderer zu beschäftigen. Sé Chilbu Chökyi Gyaltsen »Da Du Deinen Geist trainierst, ist das Kontemplieren der Fehler anderer unangemessen.« Atisha sagte: »Denke nicht über die Fehler anderer nach, sondern über deine eigenen und reinige sie wie schlechtes Blut. Denke nicht über deine eigenen guten Qualitäten nach, sondern denk über die guten Qualitäten anderer nach und respektiere jeden, wie es ein Diener tun würde. Sei nicht neidisch auf die guten Qualitäten anderer, sondern mache sie aus Bewunderung zu deinen eigenen.« In anderen Fehler zu suchen bringt uns nicht weiter, aber unsere eigenen Fehler zu finden, hilft uns sie zu überwinden. Wenn wir über einen Abgrund gehen, beobachten wir auch nicht die Umgebung, sondern beachten unsere Schritte, damit wir nicht stürzen. Ringu Tulku Rinpoche: Wenn wir uns auf die Unzulänglichkeiten anderer konzentrieren, sehen wir nur Fehler. Wir müssen unsere eigenen falschen Einstellungen erkennen und die Stärken und guten Eigenschaften anderer nie aus den Augen verlieren. Ist der Geist voll negativer Gedanken, erscheint alles dem wir begegnen verunreinigt. Unseren negativen Reaktionen sollte dadurch entgegengewirkt werden, dass wir nach den Qualitäten in anderen suchen. Wenn wir über andere in kritischer Weise reden oder denken, ist das nicht achtsam und es verletzt unsere Gelübde in Bezug auf Bodhichitta. Ansonsten sollte man sich daran erinnern und danach handeln, dass der Buddha Mitgefühl fühlt, wenn er die Wesen mit ihren aufwühlenden Emotionen, Fehlern und Leiden sieht, nicht Abneigung!)

## **(7) Bereinige zuerst die Geistesplage, die in dir am stärksten ist**

(Wir versuchen zuerst mit unseren größten emotionalen Hindernissen und Gewohnheiten zu arbeiten und wenden ihre Gegenmittel an. So entwickeln wir Geschick, Toleranz, Erfahrung und Selbstvertrauen. Man kann auch die Lojongpraxis (Tonglen) einsetzen, um damit das eigene stärkste Geistesgift zu reinigen oder speziell, um es zu bereinigen, Vajrasattva, Mandalas oder Verbeugungen praktizieren.)

## **(8) Gib jede Hoffnung auf Belohnung auf**

(Der Mittelpunkt des Mahayana ist das Wohl aller Wesen. Die Anwendung bleibt unrein, wenn wir mit der Dharmapaxis nur auf persönliche Belohnung und Zufriedenheit hoffen. Diese egoistische Einstellung ist aufzugeben, der eigene Nutzen ist ein Nebeneffekt unseres Bemühens, für das Wohl anderer zu arbeiten. Zudem sind Erwartungen ein sehr großes Hindernis für ein geistiges Training. Sie verzerren unsere Praxis und führen zu Entmutigung. Also: einfach hingebungsvoll praktizieren, ohne auf Ergebnisse zu schielen. Auch sollten wir nicht auf Macht hoffen, dass andere von uns abhängig werden. D.h., nicht ein besseres Samsara erwarten; oder Befreiung und Erleuchtung nur für einen alleine mit der GS erzielen zu wollen. [Hingabe und Ego-Kontroll-Wahn schließen sich aus!]

Sé Chilbu Chökyi Gyaltsen erklärt, dass alle Erwartungen durch die GS materielle Geschenke zu erlangen oder Ruhm, Dienste, Schutz vor Schaden von nichtmenschlichen Wesen in diesen und zukünftigen Leben oder die Erlangung einer freudvollen menschlichen Wiedergeburt, einer göttlichen Existenz, des Nirvana oder der Buddhaschaft nur für uns allein, aufzugeben sind. Man soll auch keine Ungeduld oder übermäßigen Erwartungen in Bezug auf meditative Qualitäten hegen, werden Dämonen darauf aufmerksam, könnten sie Hindernisse legen. „Selbst wenn Du ein starkes Bemühen über einen langen Zeitraum aufrecht erhältst und sich immer noch keine Resultate zeigen, werde nicht entmutigt.“ Ringu Tulku Rinpoche. Spekulieren wir über die Auswirkungen unserer Praxis, wird uns das irreführen. Der Nutzen der spirituellen Praxis kann nicht geplant werden, er kommt von allein. Nach Resultaten zu hecheln wiederholt nur den Kreislauf von Anhaftungen und Abneigungen, dem wir ja zu entfliehen suchen. Es gibt kein Ziel auf unserem Dharmaweg noch irgendetwas, das wir erzielen müssten. Alles was wir benötigen ist in uns nicht irgendwo vor uns.)

## **(9) Vermeide giftige Nahrung**

(Nicht mit der Motivation der Acht weltlichen Dharmas oder ICH und MEIN Denken (Unwissenheit) bzw. Selbstsucht zu praktizieren. Diese zwei: Unwissenheit und Selbstsucht sollten wir wie Gift meiden und nicht die erhabene Nahrung der GS damit vergiften. Natürlich stehen auch unsere positiven Handlungen bis zur völligen Umkehrung unter dem Einfluss von Selbstliebe und Unwissenheit, wir sollten diese aber nicht dominant werden lassen und sie stoppen, wenn sie immer mehr an Einfluss gewinnen. Wenn wir unsere Anhaftungen und Sehnsüchte auf die Meditation übertragen, finden wir uns selbst immer wichtiger. Dies verkehrt etwas, was eigentlich gesund ist, in sein Gegenteil. Verliere also die Vergänglichkeit und Selbstlosigkeit nie aus den Augen! Das schützt die Integrität unserer Meditation. Khenchen Thrangu Rinpoche: Wenn wir positiv handeln aus unserer Anhaftung an ein Selbst heraus oder aus der Anhaftung daran, dass wir Dinge für wahr halten, dann ist das wie vergiftete Speise zu sich zu nehmen und bringt uns nicht weiter. So gilt es auch die Gottheit aus Leerheit zu erzeugen und nicht für wahr zu halten. Sé Chilbu Chökyi Gyaltsen kommentiert, dass die Selbstsucht und das Greifen nach substanzieller Existenz stets als Feinde zu betrachten sind, da sie einen in Samsara gefangen halten und alle Leiden hervorbringen. Man soll beständig beide Einstellungen los lassen.)

## **(10) Bewahre keine unangebrachte Treue**

(Sei nicht sanft und nachsichtig mit den Verblendungen, sondern wende beständig und beharrlich die Gegenmittel an. Sei aber sanft und nachsichtig mit anderen Lebewesen! So vermeide z.B. jede Kleinigkeit, die Dir angetan wurde, im Herzen zu bewahren und so den Ärger zu zementieren (Groll). Stattdessen sollten wir freundlich bleiben, wenn uns jemand verletzt, verzeihen. Das ist nützlicher. Sonst vergeben wir die Chance Liebe und Mitgefühl zu entwickeln. Sei hilfsbereit jedem gegenüber, der dir Schwierigkeiten gemacht hat. [Sie sie als Lehrer, die Dich Geduld, Ethik und Verständnis lehren.] Sé Chilbu Chökyi Gyaltsen erklärt diesen Punkt anders. Keine unangebrachte Treue zu bewahren heißt, man soll sich nicht [aus falsch verstandener Loyalität] zurückhalten, eine Verurteilung/Missbilligung auszusprechen, wenn eine unrechtmäßige Handlung durch einen anderen begangen wurde.)

## **(11) Bleibe Verleumdungen gegenüber gleichgültig**

(Geshe Rabten: „Werden wir lächerlich gemacht oder beschimpft, sollten wir nicht mit Sarkasmus oder Verleumdung zurückschlagen, sondern Geduld üben.“ Jamgon Kongtrul: „Du solltest ganz allgemein keine Freude daran haben, andere herabzusetzen. Reagiere besonders dann, wenn ein anderer Mensch etwas Schlechtes über dich sagt, nicht so, dass du anderen etwas Böses über ihn erzählst. Bemühe dich immer die guten Eigenschaften des anderen zu loben, und klage ihn nicht an, selbst wenn du dich verletzt fühlst.“ Alex Berzin: Hat uns jemand verletzt, suchen wir nicht danach, noch härter zurückzuschlagen, sondern sagen etwas Nettes zurück. Wir können z.B. auch sagen: Das hat mich wirklich verletzt. Man sollte prinzipiell kein schlechtes Gerede

von sich geben, dass allen im Herzen weh tut und allen den Appetit verdirbt. Chekhawa: Es wird gelehrt, dass man sogar die Samen des Dharma zerstört, wenn man den Rosenkranz des Geredes weiterbewegt: Damals hast du diesen Fehler begangen. Ich habe unvergleichlich sauber gehandelt... Ringu Tulku Rinpoche: Der Kern dieser Verpflichtung ist, nicht in alte Gewohnheiten zu verfallen. Es ist unsere Konditionierung, dass wir immer wieder dieselben negativen Muster wiederholen: unser Klagen, Groll in uns zu bewahren, negativen Ereignissen auszuweichen, all das sind Ego-Verteidigungsstrategien, die wir in der Vergangenheit adoptiert haben. Lojong heißt Alternativen zu diesen automatischen Reaktionen zu finden. -- *Ergänzungen zur Rede im Alltag* (Ringu Tulku in einer mündlichen Erklärung): Das Verhalten von anderen zu kritisieren führt nicht zu einer wirklichen Verbesserung. Versuche immer zu loben und nicht zu beschuldigen. Beim Reden müssen wir Geschicklichkeit und Mitgefühl kultivieren. Es ist sehr wichtig in unserer Sprache achtsam zu bleiben. Auch Sarkasmus und Zynismus sind zu meiden, sie sind Zeichen von Schwäche und können tiefe Verletzungen und Missverständnisse verursachen. Auch die (oder zu viel) Wahrheit kann andere verletzen. Wir sollten stets unsere Sprache so einsetzen, dass etwas Nützliches entsteht. Wir sollten so reden, dass in anderen Frieden und Harmonie entsteht. Dazu ist es wichtig, achtsam auf die Sprache zu sein. Wenn wir Zwischenträger betreiben, mitteilen, was jemand anderes Schlechtes über die Person sagte, verletzt sie das; und beider Beziehung wird gestört. Sie können sich nicht mehr freuen, wenn sie einander sehen oder aneinander denken. Stattdessen teilen wir bewusst nützliche und positive Informationen mit. Nichts was andere entzweit. Dies schafft eine gute Atmosphäre und Harmonie. Jede Rede einer Person hat vier Versionen: 1. Was ich sagen will. 2. Was ich manage zu sagen. 3. Was Leute hören, wenn ich es sage. 4. Was ich wiedergebe, was gesagt wurde. Die Qualität des Hörens hängt u.a. von der Konzentration, der geistigen Verfassung und dem Erfahrungshintergrund ab.)

### **(12) Laure nicht im Hinterhalt**

(Hat uns jemand verletzt und wir können es nicht sofort heimzahlen und warten, bis wir es zurückzahlen können. Wir sollten nicht voll Groll im Hinterhalt auf so eine geeignete Gelegenheit warten, uns an denen zu rächen, die uns Schaden zugefügt haben. Die Bindung gilt auch wenn uns diese Person nicht verletzt hat, und wir nur aufgrund unserer negativen Einstellung ihr gegenüber erwarten, dass sie sich irgendwann, irgendwie negativ uns gegenüber verhält. Belästigen dich Dämonen, halte nicht an dem Problem fest, sondern arbeite ausschließlich an Liebe und Mitgefühl.)

### **(13) Ziele nicht auf den wunden Punkt**

(Nicht durch gehässige Worte, die anderen im verwundbarsten Punkt treffen, d.h. andere zu verletzen. Niemals sollten wir menschliche oder nicht menschliche Wesen durch boshafte Rede verletzen. Auch sollten wir andere nicht im sensibelsten Punkt, wo er am verwundbarsten ist, in der Öffentlichkeit bloßstellen. Mit fehlerhafter Motivation in den Schwächen anderer herumzurühren ist verletzend. Es besteht die Gefahr, dass in ihrem Geist so viel Leid entsteht, als ob es um ihr Leben ginge. Wenn wir es uns erlauben, die Schutzmauern anderer anzugreifen oder ihr Versagen bloßzulegen, verursachen wir Schmerz. Sprich nicht so, dass andere dadurch verletzt werden. Es ist nicht gut, sich über die Fehler eines anderen auszulassen und ihn damit bloßzustellen. Sprich auch keine Mantras, betriebe keine schwarze Magie, welche die Lebenskraft nichtmenschlicher Wesen schwächen könnten oder ihnen schadet. Longchenpas 11. Ratschlag vom Herzen: „Wir mögen denken, wir haben keine selbstbezogenen Motive, wenn wir anderen ihre Fehler aufzeigen, wir mögen auch denken, es wird für ihren Nutzen sein, das zu tun – doch obwohl das, was wir sagen, wahr sein mag, wird es nur Schmerz in ihnen erzeugen. Nur freundliche Worte zu verwenden, ist mein Herzensratschlag.“ Alex Berzin: Auch sollten wir nicht unsere Macht gegen die missbrauchen, die von uns momentan abhängig sind, indem wir sie kontrollieren. Z.B. wenn wir älter und erfahrener sind, der andere jünger und wir einen Vorteil für uns aus der Situation schlagen. Oder in unbalancierten Situationen aus unserer momentanen Überlegenheit, einen Vorteil für uns ergreifen und den anderen manipulieren und für unsere persönlichen Zwecke/Ziele missbrauchen. Ringu Tulku: „Anderer Schwächen anzugreifen, mildert nicht ihr Leid, sondern verstärkt und erhöht es nur. Indem man ‚darin rumrührt‘, machen wir die Dinge nur härter und peinlicher für sie.“)

### **(14) Packe die Last eines Pferdes nicht auf ein Pony**

(Wenn du einem anderen eine unangenehme Aufgabe aufbürdest, für die eigentlich du verantwortlich bist, oder wenn du durch einen Trick einem anderen ein Problem auflädst, das dich betrifft, dann ist das so, als ob du ein Pony mit der Last eines Pferdes belädst. Tue das nicht! Wer denkt er könne unangenehme Aufgaben durch Täuschung und Tricks anderen (oder gar einem Schwächeren, der noch weniger in der Lage ist diese auszuführen) aufhalsen, wird zwar kurzfristig um eine lästige Pflicht erleichtert, aber diese Handlung wird in Zukunft verstärkt auf ihn zurückfallen.)

### **(15) Spute dich nicht, um das Rennen zu gewinnen**

(Nicht wetteifern, der Erste zu sein, um das Beste zu bekommen; dass wir die beste Portion, den besten Platz erhalten usw. Wir lernen der Letzte zu sein, andere vor zu lassen, das Schlechteste anzunehmen und anderen das Beste zu geben, ohne eine Show daraus zu machen. Ebenso, sollten wir nicht eine Aufgabe, die gemeinsam erledigt wurde, in der Hoffnung auf Belohnung, als unsere eigene ausweisen, oder kurz vor Ende der Aufgabe uns besonders anstrengen, um das Verdienst für uns beanspruchen zu können. Weder Ehrgeiz noch Rivalität können jemals zu spirituellen Qualitäten gehören. Das Beste für sich zu beanspruchen ist völlig selbstsüchtig und widerspricht dem Lojong zutiefst. Wie bei einem Pferderennen hoffen auch Dharmapraktizierende oft mehr Beachtung zu finden oder höher angesehen zu werden als die anderen, und sie tüfteln Pläne aus, um an Besitz zu kommen. Gib das auf. Sorge dich nicht, ob du Geltung oder Anerkennung gewinnen wirst oder nicht.)

### **(16) Missbrauche das Heilmittel nicht**

(d.h., handle nicht mit verdrehten Motiven. Togme Zangpo: dies wird Verwirrung und Dämonen unterstützen. Wenn du so übst, besteht kein Unterschied zum Bösen. Dharmapraxis muss abschweifenden Gedanken und den eigenen störenden Emotionen entgegenwirken. ‚Dharma ist das, was den Kleshas entgegenwirkt - alles andere ist kein Dharma.‘ (Dagyab K. Rinpoche) Jamgon Kongtrul: Falscher Dharma umfasst alles, was der Ethik oder der Sichtweise, die maßgebend vom heiligen Dharma gelehrt werden, widerspricht, ganz gleich von wem er kommt, von dir oder von einem anderen, vom Allerbesten oder Allergeringsten. Er wird dich in Samsara und niedere Bereiche treiben. Vermeide falsche Sichtweise, die entweder auf Ewigkeitsglauben oder Nihilismus beruht, irrige Meditation, die nach irgendwelchen erhabenen Zuständen greift, falsches Verhalten, dass nicht in Einklang mit den drei Gelübden ist. Buddha: ‚Verlasse dich nicht auf den Menschen, verlasse Dich auf den Dharma!‘ Nicht leugnen, was existiert (Nihilismus), nicht erfinden, was nicht existiert (Eternalismus). Weiter bedeutet dies, dass wir als Übender für das Wohl anderer wirken und nicht die Geistesschulung für selbstsüchtige Ziele missbrauchen dürfen, wie der Wunsch dadurch berühmt zu werden oder als ein geduldiger und liebevoller Bodhisattvas geschätzt/geliebt zu werden oder unser Glück durch die Anwendung sicher zu

stellen. Ebenso ist es ein Missbrauch, wenn wir sie anwenden, um von Krankheit geheilt zu werden, dem Einfluss von oder Ängsten vor bösen Geistern zu entkommen. Das würde die GS zu einer Art schwarzer Magie herabwürdigen! Wenn Geister uns Schaden, entwickeln wir Mitgefühl für sie oder praktizieren aus Mitgefühl Chöd, dann lassen sie uns in Ruhe. Wir benutzen die GS nicht gegen sie, sondern um sie von ihrem negativen Karma zu erlösen.)

### **(17) Verwandle eine Gottheit nicht in einen Dämon**

(Das Geistesstraining sollte uns ruhig, mitfühlend und weniger egoistisch werden lassen. Wenn die Praxis unseren Stolz und Arroganz verstärkt, ist unser Ego in die Praxis eingedrungen und die Übungen haben ihren Zweck verfehlt. Jamgon Kongtrul: Wenn während der GS deine Persönlichkeit ganz steif wird vor lauter Stolz und Arroganz, dann ist das so, als hättest Du einen Gott zu einem Dämon gemacht; Dharma ist dann nicht mehr Dharma. Je mehr du die Geistesschulung und den Dharma meditierst, umso flexibler solltest Du werden. Sei allen der geringste Diener. Es ist also eine Verkehrung des Dharmas der GS, selbst wenn unsere Handlungen nach außen korrekt erscheinen, wenn innerlich Verblendungen und Hochmut zunehmen - so wird die Gottheit der GS zu einem Dämon. In die Praxis sollte sich nicht der Dämon der Selbstsucht einschleichen. Indem wir z.B. hoffen, nach einem Drei-Jahres-Retreat ein großer Lama zu sein, der Schüler um sich scharft, Bücher zu schreiben aus Sehnsucht nach Anerkennung, Geld oder Ruhm. Haben wir den Gedanken: ‚Ich bin heiliger als ihr.‘ haben sich Selbstliebe und Arroganz in die Praxis geschlichen. In Demut sehen wir andere als unsere Lehrer. ‚Lese ich ein Dharmabuch, sehe ich die beschriebenen Fehler als meine eigenen und die beschriebenen Qualitäten, als die anderer.‘)

### **(18) Suche nicht der anderen Unglück als Mittel zum (eigenen) Glück**

(Denke nicht, jemand sollte sterben, um seinen Besitz zu erben. Enthalte dich aller Hoffnung, dass anderen Leid widerfahren möge, damit dein eigenes Glück und Wohlergehen sich vermehren. Anderen Leid zuzufügen (oder zu wünschen), um unsere Gier nach Glück und Freude zu stillen, läuft unserer Anwendung eindeutig entgegen. Ringu Tulku: „Es sollte uns niemals Vergnügen bereiten, wenn über andere Leid hereinbricht [...] Das Unglück eines jeden fühlenden Wesens sollte etwas sein, dass wir zutiefst bedauern.“)

## **Die zweiundzwanzig Richtlinien der Geistesschulung:**

### **(1) Übe alle Yogas mit einem (Gedanken)**

(Trage stets die Absicht in Dir anderen zu helfen, gleich was du tust: sei es beim Essen, Ankleiden, Schlafen, Gehen oder Sitzen. Milarepa: Alle Meditationen müssen mit tiefem Mitgefühl beginnen. Was immer jemand tut, muss aus einer Einstellung der Liebe und anderen nutzen zu wollen entspringen. Alle Aktivitäten, wie Gehen, Essen, Schlafen, Sprechen, Ankleidung usw. sollten sinnvoll getan werden, so dass sie anderen nutzen und den Erleuchtungsgeist anwachsen lassen. D.h. alle Handlungen sollten auf Liebe & Mitgefühl basieren und wir haben ein konsequentes Interesse alle Wesen zur Erleuchtung zu führen; Die Geburtsgeschichten sagen: was immer wir sehen, hören, erinnern, treffen oder mit wem wir reden, tue immer das, was für die fühlenden Wesen nützlich ist und ihnen Frieden bringen wird. Chekhawa: ‚Mögen alle die mich sehen erleuchtet werden und mögen alle die mit mir in Kontakt kommen oder mit mir reden, in Folge dessen den Zustand der Erleuchtung ohne Behinderung erlangen.‘ Wenn wir z.B. essen sehen wir das Essen als Medizin für den Körper, um anderen helfen zu können oder denken an die 84.000 Mikroorganismen des Körpers, die wir damit nähren usw.)

### **(2) Überwinde alle Widrigkeiten mit einem**

(Die einzige Möglichkeit, Hindernisse in ihr Gegenteil zu verkehren, ist an ihnen durch die Tonglen-Praxis zu arbeiten. (Falsche Ansichten werden durch richtiges Analysieren korrigiert.) Wenn sich im Laufe deiner Meditation und Geistesübung hinderliche Situationen entwickeln, Menschen..., Dämonen..., Streitigkeiten dir das Leben schwer machen, deine störenden Emotionen immer stärker werden oder du kein Bedürfnis nach Meditation hast....Nimm diese widrigen Bedingungen an. Negative Gefühle willkommen zu heißen und mit Auseinandersetzungen und Zweifeln zu arbeiten, sind die machtvollsten Gegenmittel zu Leiden. (Man sollte lernen, Leiden als einen Freund und Lehrer willkommen zu heißen, als Schmuck zu tragen.) denke: Viele Wesen habendieselben Probleme wie ich (und schlimmere...), mein Mitgefühl gilt ihnen allen. Mögen alle unerwünschten Umstände und Leiden aller Wesen zusätzlich in dieser meiner ungewollten Lage versammelt sein... Es ist normal, dass sich bei uns und anderen störende Emotionen manifestieren, erst mit der Arhatschaft haben wir sie überwunden. Widrigkeiten und Leidenschaften sind ein natürlicher Umstand in Samsara. Wir nehmen dies freudig und dankbar an: Her damit: Und noch mehr! Und lernen damit zu arbeiten. Außerdem kommen wir immer wieder auf **den einen Punkt** zurück: dass alle Verletzungen, alles Negative, alles Leid darauf zurück zu führen ist, dass wir uns selbst für so wichtig halten.)

### **(3) Es gibt zwei Handlungen, eine zu Beginn und eine am Ende**

(Motivation und Widmung. Morgens fassen wir einen festen Entschluss, den Tag nicht mit Sinnlosigkeiten zu verschwenden, Bodhichitta zu entwickeln und so viel Heilsames (Sechs Vollkommenheiten) wie möglich zu tun. Dann sollte man am Abend die Handlungen prüfen und gegebenenfalls reinigen. Haben wir heilsam gehandelt, erfreuen wir uns daran; dann bestärken wir uns, wieder so heilsam zu handeln und dass Bodhichitta und die Gelübde stärker werden. Wir können wie Geshe Ben Gungyal schwarze und weiße Steine zählen. Morgens wenn wir aufwachen, und abends vor dem Einschlafen versuchen wir nur an Eines zu denken: wir müssen uns immer an das Ziel erinnern, Bodhichitta zu entwickeln und zu realisieren. Wir versprechen morgens und abends allen Wesen zu einem leidfreien Zustand zu verhelfen, die endgültige Befreiung für immer zu erlangen. Wir arbeiten stets an den zwei Bodhichittas. Das ist die Praxis. Am Ende widmen wir (aus Liebe und Mitgefühl) das gewonnene Verdienst dafür, dass sämtliche Wesen letztendliches Glück erfahren mögen (=Geben von Liebe, Dharma und Furchtlosigkeit) und dass wir bis zur Erleuchtung niemals vom Bodhichitta und guten Lehrern getrennt sein mögen. Es empfiehlt sich, die Motivation und Widmung mit der Leerheit der drei Sphären: Handelnder, Handlung und Objekt zu verbinden. Ringu Tulku betont an dieser Stelle, dass wir uns morgens und abends immer wieder erinnern, dass unser Ziel ist [großes] Mitgefühl zu entwickeln und zu verwirklichen. ‚Andere Meditationen und Mantras sind nützlich aber es ist nur Mitgefühl, das die tiefste Weisheit verkörpert [...] unser Tag sollte mit dem Gedanken beginnen, alles Leiden, von jedem für immer zu beseitigen. Wir arbeiten nicht für den Nutzen einer Person oder eines Landes oder einer Welt. Unser Gelübde ist es, vollkommene Freiheit für eine unbegrenzte Zahl an Wesen in allen Welten und für alle Zeit zu suchen.‘)



#### **(4) Was immer passiert, sei geduldig mit beiden**

(Egal ob du Glück oder Leid erfährst, nimm es freudig an, sei geduldig. Alles entsteht aus Karma und dauert nicht ewig und wird sich wieder ändern. Leid ertragen wir gemäß Tonglen. Da Glück uns leichtsinnig und egoistisch (selbstgefällig und zu selbstsicher) machen kann. „Wir brauchen auch Geduld, wenn wir in einem sehr freudvollen Geisteszustand sind. Glück kann uns in Hochstimmung versetzen und dann werden wir unsensibel und achtlos.“ „Erinnern wir uns in solchen Phasen der Ursachen des Glücks und handeln weiter heilsam und wünschen für alle Wesen: ‚Mögen sie ebenso Glück erfahren.‘ Wir geben das Positive unserer Situation und Erfahrungen durch Wunschgebete an andere weiter. Egal was erscheint, es sollte in eine Praxis, die der Erleuchtung zum Wohle aller dient, umgewandelt werden. Wenn wir völlig am Ende sind und verzweifelt, der Lebensgrundlage beraubt, lassen wir uns nicht entmutigen, nehmen die Situation an, nehmen das Leid der anderen auf uns und nutzen die Situation, die zwei Bodhichittas anwachsen zu lassen. Samsara bedeutet immer ein Auf und Ab und es ist nie verlässlich; nur der Buddha, den Dharma den er lehrt und die Realisierten sind völlig verlässlich. Ebenso kann man sich an die eigene Buddha-Natur erinnern und das letztlich alle Makel flüchtig (vorübergehend) und leer sind.)

#### **(5) Bewache beide auf Kosten deines Lebens**

(Bewache die allgemeinen Gelübde und die der Geistesschulung (vor allem: andere wichtiger zu nehmen als uns selbst). Die Gelübde zu verlieren ist schlimmer als das Leben zu verlieren. Wir üben Schritt für Schritt und mit Geschick diese beiden, sind geduldig mit uns, haben nicht zu große Erwartungen. Fühlen wir uns wegen unseres spirituellen (Nicht-) Fortschritts betruht, entsteht Disharmonie. Auch eine bescheidene positive Handlung ist aner kennenswert. Unsere Beschränkungen sind nicht so problematisch, unsere schlechten Handlungen der Vergangenheit waren viel schlimmer. Ebenso sollte man sich, bevor man eine Übung auf sich nimmt, genau überlegen, ob man in der Lage ist, diese und die damit verbundenen Verpflichtungen wirklich zu praktizieren, sonst bricht irgendwann die ganze Praxis wie ein Kartenhaus in sich zusammen.)

#### **(6) Schule dich in den drei Schwierigkeiten**

(Zuerst ist es schwierig, störende Gefühle zu erkennen (identifiziere sie gleich beim Entstehen). Dann sie zu überwinden (passendes Gegenmittel anwenden). und schließlich ist es schwierig, sie endgültig auszurotten (Entschluss sie nie mehr aufkommen zu lassen, Disziplin und Leerheitseinsicht). Nur wenn wir ernsthaft und ausdauernd meditieren, wird es uns gelingen, die drei Schwierigkeiten zu überwinden.)

#### **(7) Strebe nach den drei grundsätzlichen Ursachen**

(für die Dharmapraxis braucht man: 1. einen guten Lehrer in diesem und zukünftigen Leben (Namkha Päl: eine warme und ehrliche Beziehung und ein Lehrer, der Freude daran hat, für einen zu sorgen.) 2. den tiefen Wunsch Dharma zu hören, zu überdenken und zu meditieren und eine Praxis, deren Sinn man versteht und die man anwenden kann 3. günstige materielle Voraussetzungen (sonst ist man zu lange mit der Suche danach beschäftigt; man sollte dafür beten (und arbeiten). Fehlen diese drei Ursachen: Gebete und Tonglen praktizieren, Hat man sie: Ursache erkennen und Freude und Bestreben diese weiter anzusammeln entwickeln; sowie dies für alle Wesen wünschen. Khen Rinpoche: „Möge ich immer auf große Lehrer treffen, nicht nur in diesem Leben, sondern auch in allen zukünftigen Leben. Möge mein Geist immer geneigt sein, den Dharma zu hören, zu studieren und anzuwenden. Möge ich immer alle materiellen Notwendigkeiten haben, um Dharma zu praktizieren.“ Als 2. Punkt hat Alex Berzin auch erklärt: die Belehrungen, die wir empfangen haben zu praktizieren und als 3. Punkt: Zufrieden/genügsam zu sein mit dem was wir im Moment haben (Unterkunft/Essen) und nicht ständig nach besserem und mehr zu streben.)

#### **(8) Wende die drei (Einstellungen) an, die niemals degenerieren sollen**

(Niemand folgende drei Einstellungen schwächer werden lassen: 1. Vertrauen und Bewunderung für Deinen Lama (alle guten Qualitäten des Mahayana hängen von ihm ab); 2. Die Freude an den Meditationen der Geistesübung (denn sie sind das Herzstück des Mahayana! Enthusiasmus ist die Freude am Ausüben des Heilsamen, hier des Lojong. Er entsteht durch das Erkennen der guten Qualitäten der Übung (=Vertrauen/Hingabe) und dem Bestreben, diese zu erlangen); 3. Gewissenhaftes Einhalten der drei Arten von Gelübde. Vergessen wir sie, erinnern wir sie und nehmen sie wieder auf. Wenn diese drei Faktoren stark bleiben, wird die Praxis sicher erfolgreich sein. Zum ersten Punkt erklärte A. Berzin zusätzlich: Demütig sein, nicht stolz, nie auf andere herabschauen. Blicken wir auf andere herab, können wir ihnen nicht helfen. Wir nutzen weder ihnen noch uns. Mit Demut können wir sogar von Kindern und wenig Gebildeten lernen, mit Stolz verteidigen wir nur unsere eigenen Gedanken und Ideen, sind uninteressiert an allem und lernen nichts. Zudem ist Arroganz für andere unerträglich.)

#### **(9) Besitze die drei Untrennbaren**

(Die drei Tore Körper, Rede und Geist sollten immer untrennbar von tugendhaften Aktivitäten und dem Lojong sein und wir halten sie vom Unheilsamen fern. Statt abends wie ein Ochse in den Schlaf zu sinken (Geshe N. Dargyey), drei Verbeugungen machen, die Fünf Kräfte erzeugen usw. Sei achtsam auf Körper, Rede und Geist. Vermeide mit dem Körper herumzuhampeln. Atisha: Wenn du unter anderen bist, zügle deine Rede, bist Du allein, zügle deinen Geist.)

#### **(10) Schule dich den Objekten gegenüber, ohne parteiisch zu sein**

(Diese Praxis wird zu allen Zeiten und Situationen angewandt und muss auf alle Wesen (belebte Objekte) und Dinge (unbelebte Objekte, wie Häuser, Besitz, Kleider, Landschaften, 'PC & Spam' usw.) ausgedehnt werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob unser Geisteszustand und Umstände bequem oder kompliziert, gut oder schlecht sind. Um jedes Wesen bemühen wir uns in gleicher Weise, egal ob es uns fern, nah oder fremd ist. Die Geistesübung sollte alle Erfahrungsbereiche gleichermaßen umfassen, Gutes und Böses, alles was an Objekten auftauchen mag...Lippenbekenntnisse sind unnützlich. Wichtig sind gründlich geübte Fähigkeiten. kurz: Wir überwinden die Geistesgifte und sind nicht einseitig nett und liebevoll zu Freunden, aber feindselig gegenüber denen, die uns schaden.)

#### **(11) Es ist wichtig, in allem, im Umfassenden und im Tiefen, geschult zu sein**

(Wir sollten lernen, alle Fähigkeiten, die wir erwerben, um BC zu entwickeln, auf alle Wesen und Erfahrungen zu beziehen. Jedes Wesen der sechs Bereiche sollte für uns ein Objekt der Liebe & des Mitgefühls sein; und wir sollten jede Erfahrung, die uns unsere Sinne vermitteln, untrennbar mit unserer Geistesschulung verbinden. Alles was wir über die Sinne erfahren und alle Gedanken lehren uns den Dharma. Des Weiteren muss man sich gründlich in Leerheit schulen. Für diese Übungen nutzen wir alle erscheinenden Objekte, nutzen den Alltag als Anschauungsbeispiel.)

## (12) Meditiere immer über besondere Objekte

(Die ärgerlichsten und schwierigsten Dinge sind für die Praxis besonders wertvoll. Unsere Meditation wird dadurch gereinigt, dass wir uns auf schmerzhaft oder herausfordernde Dinge konzentrieren, weil das Training an Hindernissen die beste Methode ist, Abneigungen, Befürchtungen und Egoismen zu entfernen. So sollten wir uns üben besonders denen viel Liebe (Dankbarkeit) & Mitgefühl entgegenzubringen, die uns Schwierigkeiten bei der Geistesschulung bereiten: aggressive Feinde, ärgerliche Hindernisse, konkurrierende, undankbare Menschen oder welche, die sich uns gegenüber unverständlich verhalten, gedankenlose Freunde, schwierige Menschen, mit denen wir nicht auskommen oder die, die aus karmischen Gründen Abneigung in uns hervorrufen, selbst wenn wir keinen persönlichen Kontakt zu ihnen haben. Vermeide gegenüber denen im engen Umgang alles, was ihnen Ärger bereitet, insbesondere gegenüber Lamas und Eltern. Gegenüber Personen mit denen wir zusammen leben kommen negative Gedanken - wie Wut, Missachtung und Respektlosigkeit - viel leichter auf und sind viel schwerwiegender als negative Gefühle gegenüber anderen Wesen. So üben wir gegenüber denen, mit denen wir im Guten wie Schlechten eine enge karmische Bindung haben ('die aus der Masse herausstechen') besonders, denn hier ist es besonders schwer, Gegenmittel zu entwickeln [und auch besonders verdienstvoll]!)

## (13) Sei nicht von anderen Umständen abhängig

(Wir beginnen gleich jetzt mit der Geistesschulung. Es gibt nie einen optimalen Punkt, auch in der Zukunft werden die Bedingungen nicht besser oder ermutigender sein. Jamgon Kongtrul: ‚Achte nicht auf fördernde oder hinderliche Umstände, gute oder schwache Gesundheit, Reichtum oder Armut, guten oder schlechten Ruf, Ärger oder Frieden.‘ Außerdem bedeutet dieser Punkt auch: Wir sollten in jeder Situation Liebe und Mitgefühl für alle Wesen entwickeln können, nicht nur, wenn es uns gut geht und wir zufrieden sind und sowieso von Liebe und Mitgefühl erfüllt sind, sondern auch, wenn es uns weniger gut geht und wir verärgert sind und eigentlich in dieser negativen Situation keine Liebe und Mitgefühl entwickelt hätten. Auch in negativen Situationen sollten wir den Erleuchtungsgeist, Bodhichitta, entwickeln und Liebe und Mitgefühl für alle Wesen ausüben können.)

## (14) Übe Dich jetzt in den wichtigen Punkten

(Diese günstige Gelegenheit Lojong zu praktizieren, wirst du so schnell nicht wieder finden, jetzt hast Du alle perfekten Bedingungen. Ziele zukünftiger Leben sind wichtiger, als Ziele dieses Lebens; für die Zukunft ist Befreiung wichtiger als Samsara; das Wohlergehen anderer ist wichtiger, als dein eigenes. Dharma zu üben ist wichtiger als Dharma zu lehren oder zu studieren, Bodhichitta zu üben ist wichtiger, als andere Praxis. Intensive Meditation nach Anweisung des eigenen Lamas ist wichtiger, als analytische Meditation, die auf Texten fußt. Auf der Matte zu sitzen und zu üben, ist wichtiger, als andere Aktivitäten. Auch sollten wir nicht ständig die Praxis wechseln: ‚alles kosten und nichts erfahren‘. Wir wenden uns von den Vier Anhaftungen ab, und machen die Überwindung der Selbstliebe und die Entwicklung der zwei Bodhichittas zu unserer Hauptpraxis. [Hinweis: Die Dharma-Praxis wird rein und kraftvoll durch stete Achtsamkeit auf den Tod und Vergänglichkeit.]

## (15) Wende kein verdrehtes Verständnis an

(1. verdrehtes Mitgefühl: kein Mitgefühl für ein weltliches Wesen zu haben, dem zwar nach außen nichts zu fehlen scheint, sich jedoch nicht auf einem geistigen Weg entwickelt und gleichzeitig Mitgefühl für die zu haben, die zwar materiell arm sind, sich aber ernsthaft der religiösen Übung widmen; noch genauer heißt das: kein Mitgefühl für Wesen zu haben, die schwer negativ handeln, aber Mitgefühl für ernsthafte Dharma Anwender (wie materiell arme Yogis) zu haben. Khenchen Thrangu Rinpoche: Wenn jemand leidet oder wenn jemand falsch handelt und dadurch Leiden auf sich zieht, dann ist er ein Objekt unseres Mitgefühls, das ist richtig angewandtes Mitgefühl. Wenn wir aber jemanden sehen, der wunderbar Dharma praktiziert und dabei zum Wohle aller Wesen handelt, dieser Person gegenüber brauchen wir kein Mitgefühl zu entwickeln. Das wäre falsch angewandtes Mitgefühl. 2. verdrehte Absicht: Sich entschlossen sinnlosen weltlichen Ablenkungen hinzugeben und kein Bemühen zu haben, Dharma wirklich anzuwenden. Bzw. statt Dharma gut zu praktizieren und die Ziele zu erreichen, weltliches Glück und Reichtum zu suchen. [Strebe nicht nach weltlichem Glück, sondern Glück im Dharma.] 3. verdrehte Freude: Wenn jemand positiv gehandelt und zum Wohle aller Wesen gearbeitet hat, Verdienst angesammelt hat, dann freuen wir uns über den Verdienst, den diese Person angesammelt hat. Wenn aber jemand negativ gehandelt hat und keinen Verdienst angesammelt hat, dann haben wir auch keinen Grund zur Mitfreude; das heißt, wenn wir uns dann mitfreuen würden, wäre das falsch angewandte Mitfreude. Falsch wäre auch, sich über die Leiden oder Fehler anderer - wie z.B. die Schwierigkeiten unserer Feinde - zu freuen oder gleichgültig gegenüber denen zu sein, die durch ihre Dharmabemühungen anderen nützen 4. verdrehte Geduld: Es ist verdrehte Geduld, wenn wir nicht die Schwierigkeiten oder Härten tragen können, die mit der Praxis des Dharma einhergehen, aber geduldig sind und viele Mühen auf uns nehmen bei weltlichen Aktivitäten. Ebenso ist verdrehte Geduld, tolerant mit unseren Geistesplagen zu sein, aber nicht das kleinste Leid, dass beim Hören, Nachdenken und Meditieren des Dharma entsteht anzunehmen. 5. Verdrehter Geschmack: in Sinnesvergnügen schwelgen und die Niederlage deines Feindes und die Verteidigung deiner Verwandten genießen, oder sich an weltlichem Geschwätz über Business, Politik oder Krieg zu erfreuen. Wir sollten stattdessen, den Geschmack der heiligen Lehren durch Zuhören, Kontemplation und Meditation genießen; oder uns an Dharma-Gesprächen erfreuen statt an weltlichem Gerede. 6. verdrehter Rat: Man sollte vermeiden andere, besonders Verwandte und Freunde, dazu zu verführen, sich mit weltlichen Dingen abzugeben, die sie nur noch stärker an das Rad der Wiedergeburt binden, statt zu versuchen, sie zu einem heilsamen Leben anzuleiten. Es ist verdrehter Rat statt andere in der spirituellen Praxis zu ermutigen, sie in Geschäften zu ermutigen. Wenn jemand etwas von uns lernen möchte, dass seinen zukünftigen Leben nutzt und wir lehren ihm statt Dharma, wie er sein Geschäft verbessern kann, dann haben wir ihm enorm geschadet. Wenn wir falschen Rat geben, werden wir auch die negativen Auswirkungen davon erfahren müssen, auch wenn wir eine gute Absicht hatten (mündlich Lama Namtse Rinpoche). Wenn du dich eines Menschen annimmst, nur um seine Stellung im Leben zu verbessern, nicht aber um ihn dem Dharma zuzuführen, dann ist deine Fürsorge fehlerhaft. Ringu Tulku: **Wenn man Menschen in ihren weltlichen Angelegenheiten unterstützt, aber nicht in ihrer Dharmapraxis, ist das eine Fehleinschätzung dessen, was sie wirklich benötigen.** [Hinweis: Hilf anderen ihre guten inneren Qualitäten & Handlungen zu erkennen & zu entwickeln, sowie ihre schlechten Handlungen und Eigenschaften zu erkennen & zu überwinden.]

## (16) Wende nicht nur gelegentlich an

(auch: sei nicht sprunghaft, d.h. praktiziere nicht sporadisch; sondern praktiziere ausdauernd, diszipliniert und beständig. Egal was kommt, wir machen mit unserer Praxis weiter. Die Praxis sollte wie ein weiter gleichmäßiger Strom sein. Praktizieren wir immer

wieder mit Unterbrechungen, werden sich keine tiefen und dauerhaften Erkenntnisse einstellen. Ein Bild: Ein Essen wird nicht gar, wenn Du den Herd immer wieder ein und ausschaltest, die Platte mal ganz heiß, mal ganz kalt ist. Gut ist eine gleichmäßige, stete Wärmezufuhr. So sollten wir nicht einmal voller Enthusiasmus und dann gar nicht mehr praktizieren. Wir versuchen eine gute Balance in unserer Übung zu entwickeln, halten diese und steigern langsam unser Bemühen.)

### **(17) Schule Dich mit Entschlossenheit**

(Übe mit ganzer Kraft, ohne Ablenkungen und Zweifel. Haben wir uns einmal vom Nutzen und den Qualitäten einer Übung überzeugt, haben das Selbstvertrauen, Geschick und Fähigkeiten sie zu praktizieren, dann sollten wir diese vom ganzen Herzen praktizieren, ohne uns in der Anwendung durch Zweifel, indem wir denken ‚vielleicht sollte ich besser diese oder jene Übung machen‘, die Kraft nehmen zu lassen. Sondern wir sollten sie fortsetzen, bis wir das Resultat der Übung erreichen. Ein Bild ist: Wenn du mit zwei Stöckchen Feuer machen willst, musst du sie reiben, bis du Feuer hast. Legst Du die Hölzer weg, nimmst wieder andere, bist unentschlossen, nicht zielstrebig, wirst du nie Feuer haben. Natürlich kann es passieren, dass wir eine für uns ungeeignete Übung zu schnell und unüberlegt aufgenommen haben, das wäre wie ungeeignete Holzstöckchen zum Feuer machen zu nehmen... Im Punkt 16 geht es um die Kontinuität der Übung, hier geht es darum nicht immer wieder das Objekt unserer Übung zu wechseln, wie z.B. ständig ein neues Gericht auf den Herd zu stellen, weil wir nicht wissen was wir eigentlich essen wollen. Wir sollten also nicht ständig an der Praxis zweifeln oder sie immer wieder wechseln oder entmutigt sein, sondern durch entschlossene Hingabe und Selbstvertrauen (Herzstärke), tiefe Erfahrungen mit unserer Praxis (hier der Geistesschulung) gewinnen.)

### **(18) Befreie (dich durch) Untersuchung und Analyse**

(Lerne die entstehenden Emotionen zu untersuchen - damit zu arbeiten. Man kann sie z.B. bewusst zum Untersuchen entstehen lassen, indem man sich auf ein Objekt der Abneigung/Anhaftung richtet. Indem wir den Geist analysieren und prüfen, entwickeln wir mehr Verständnis dafür, wie die negativen Gefühle und Ich-Anhaftung entstehen [und wirken]. Dann können sie durch ihre Gegenmittel neutralisiert werden. Wir müssen auch prüfen, ob wir richtig geübt haben: Haben wir weniger störende Emotionen, ist unsere Selbstliebe weniger geworden?)

### **(19) Sei nicht prahlerisch,**

(Prahle nicht bzw. mach kein großes Aufheben mit der GS oder den Resultaten. Du arbeitest ja daran, andere für wichtiger zu nehmen als dich selbst. Du brauchst Dich nicht anderen gegenüber mit deinem Heilsamen zu brüsten, es kommt dir ja selbst zu Gute! Bei Thogmey Zangpo heißt dieser Punkt: ‚Meditiere nicht mit einem Gefühl von Verlust.‘ Und bedeutet: haben wir anderen geistig unseren Besitz gegeben, ärgern wir uns nicht, wenn sie wirklich Gebrauch davon machen. Wir bereuen unsere Praxis nicht, werfen anderen nicht vor: ‚Was ich für Dich alles getan habe!‘ oder erinnern sie nicht daran, bzw. was wir für Mühen in unserer Praxis auf uns nahmen, prahlen nicht mit Verbeugungen etc. Es ist ein großer Fehler nach einem Retreat z.B. andere als armselige Kreaturen zu sehen. Wir praktizieren still, ohne zu klagen, bescheiden, ohne anzugeben. [Ein gutes Beispiel ist eine gute Mutter: trotz all dem, was sie für Leiden, Schmerzen, Unbehagen seit der Schwangerschaft erlitten und für das Wohl des Kindes auf sich genommen hat: nie klagt sie: ‚Wie vergiltst Du meine Güte?‘, ‚Was ich alles für Dich getan habe...!‘ s. Fürsorge-Sutra] Ebenso, machen wir aus Verbeugungen usw. kein Aufheben, wenn wir zu spät zu einer UW kommen, können wir sie vor der Tür machen. Es ist auch wichtig, nicht zu blauäugig zu sein: Wir vertrauen auf B,D,S, aber lösen trotzdem die Dinge, die getan werden müssen: ‚Vertraue auf Gott, aber binde trotzdem Dein Kamel fest.‘ Tue was getan werden muss, ohne zu klagen, zu prahlen oder Dich zu beschweren.)

### **(20) Sei nicht aufbrausend,**

(Verfange dich nicht in Reizbarkeit: Sei nicht eifersüchtig und reizbar. Wenn andere dich in der Öffentlichkeit herabsetzen oder dir Ärger bereiten, dann reagiere nicht darauf und lasse deinen Geist und deine Gefühle nicht dadurch stören. Potawa sagte: „Solange wir uns zwar Dharma-Praktizierende nennen, aber den Dharma nicht zu einem Heilmittel gegen die Ich-Anhaftung gemacht haben, sind wir empfindlicher als eine frisch verheilte Wunde und leicht zu reizen. Das ist kein wirksamer Dharma. Wahrer Dharma, wenn er richtig ausgeübt wird, muss als Heilmittel gegen die Ich-Bezogenheit wirken.“ Wenn wir allein oder in der Öffentlichkeit kritisiert, herabgesetzt, provoziert werden, schlagen wir nicht wütend zurück, sondern ‚werden wir ein Holzklötz‘, lassen es zu, ohne den Schaden zu erwidern. Dann erschöpft sich die Energie des anderen. Wichtig ist, die eigene Wut *aufzulösen*; es heißt nicht, dass wir sie unterdrücken sollen.)

### **(21) Sei nicht launisch,**

(Lass den Geist nicht ständig Auf und Ab schwanken, sondern sei stabil in der Einstellung, dem Bodhichitta, Liebe und Mitgefühl. Schweige nicht in Gefühlen unkontrollierter Freude oder Missstimmung. Belaste andere nicht dadurch, dass du auf jede Kleinigkeit mit Gefallen oder Missfallen reagierst. Gefühlsmäßige Extreme, Überempfindlichkeit, sind Hindernisse für die Praxis. Das Ziel der Meditation besteht darin, den Geist in einen ruhigen und gemäßigten Zustand zu bringen, indem er ruhen kann. Wir sind einfach im Wesen, andere können einfach mit uns umgehen und wir gehen einfach mit anderen um. Wir sind flexibel und unkompliziert, so können wir das ganze Leben praktizieren. Sonst sind wir angestrengt, angespannt, gestresst von Dharmapraxis, den Menschen und geben schließlich auf. Atisha: „Zeige immer ein lächelndes Gesicht, bewahre einen liebevollen Geist und sprich wahrheitsgemäß, ohne Bosheit.“)

### **(22) Erwarte keine Dankbarkeit.**

(Wir sollten jegliche Art von Hoffnung auf eine Gegenleistung aufgeben, jegliche Art von Erwartung, dass man uns dankbar sein wird. Das bedeutet, wir sollten praktizieren, egal ob man uns dankbar dafür ist oder nicht. Das nennt sich eine reine Einstellung, eine reine, positive Einstellung. Sie ist rein, weil man keine Hoffnung auf eine Gegenleistung hegt. Es heißt auch: gib jegliches Hoffen auf flüchtige Dinge, wie Anerkennung (Lob), Ruhm, Reichtum und Ansehen auf. Diese acht weltlichen Dharmas sind keine Basis für Glück, sie sind flüchtig, nur die Leerheitserkenntnis, die Erleuchtung ist eine stabile Basis, so arbeite in allen Leben immer an den zwei Bodhichittas. -- Vimalakirti sprach zu Manjushri: „... 'So wie ich den Dharma in mir verwirklicht habe, so möchte ich ihn auch allen Wesen lehren.' Damit erzeugt [der Bodhisattva] Liebe, die wahrlich eine Zuflucht für alle Lebewesen ist; eine Liebe, die frei ist vom Besitzergreifen; Liebe, die nicht fieberhaft ist, weil sie frei von unreinen Motivationen ist; Liebe, die mit der Wirklichkeit übereinstimmt, weil sie in allen drei Zeiten (Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft) gleichbleibend ist; Liebe, die konfliktfrei ist, denn sie ist frei von Gewalt, die mit Leidenschaften verbunden ist; Liebe, die in sich nicht-zwei ist, denn sie ist weder in das Äußere noch in das Innere verstrickt; Liebe, die unerschütterlich ist, weil sie unbedingt ist. Damit erzeugt der Bodhisattva Liebe, die fest und von unzerbrechlicher

Entschlossenheit ist wie ein Diamant; eine Liebe, die rein ist, gereinigt in ihrem innersten Wesen; eine Liebe, die gleich ist, weil ihr Bestreben gleich ist; die Liebe des Heiligen, der den Gegner überwunden hat; die Liebe des Bodhisattva, der beständig daran arbeitet, die (geistige) Entwicklung anderer zu fördern; die Liebe des Tathagata, die die Wirklichkeit versteht; die Liebe des Buddha, die Lebewesen aus ihrem Schlaf erwachen lässt; Liebe, die spontan ist, denn sie ist spontan vollkommen erleuchtet; Liebe, die Erleuchtung ist, denn sie ist die Einheit der Erfahrung; Liebe, die keine Bestätigung sucht, denn sie hat Gier und Abneigung überwunden; Liebe, die große heilende Hinwendung (mahakaruna) ist, denn sie verleiht dem Mahayana Strahlkraft; Liebe, die sich niemals erschöpft, denn sie erkennt die Leere und das Nicht-Selbst; Liebe, die Geben (dana) ist, denn sie lehrt den Dharma frei und ohne Geiz; Liebe, die Tugend (sila) ist, denn sie macht die Lebewesen besser; Liebe, die Geduld (ksanti) ist, denn sie schützt einen selbst wie die anderen; Liebe, die Tatkraft (virya) ist, denn sie übernimmt Verantwortung für alle lebenden Wesen; Liebe, die Meditation (dhyana) ist, denn sie enthält sich der Zügellosigkeit des Genusses; Liebe, die Weisheit (prajna) ist, denn sie erlangt (Weisheit) zur geeigneten Zeit; Liebe, die Befreiung (upaya) ist, denn sie weist den Weg ueberall; Liebe, die ohne Selbstruhm (dambha) ist, denn sie ist in der Motivation rein; Liebe, die ohne Arglist ist, denn sie handelt aus entschiedener Motivation; Liebe, die von hoher Entschlusskraft ist, denn sie ist ohne Leidenschaften; Liebe, die ohne Illusion (maya) ist, nicht künstlich; Liebe, die Glück (sukha) ist, denn sie führt die Lebewesen zum Glück des Buddha. So, Manjushri, ist die große Liebe eines Bodhisattva.“)

## Allgemeine Ratschläge:

---

### *Die Aktivitäten eines Buddhisten:*

»Unterlasse Unheilsames, tue Heilsames und zähme Deinen Geist. Das ist die Lehre Buddhas.«  
Buddha

### *Die Übung in den Zehn Vollkommenheiten eines Bodhisattvas:*

1. **Geben**
2. **Ethik**
3. **Geduld**
4. **Bemühen**
5. **Konzentration**
6. **Weisheit**
7. **Stärke**
8. **Wunschgebete für den Pfad**
9. **Geschickte Mittel**
10. **Ursprüngliches Gewahrsein**

(Nyanatolika erwähnt aus der Pali Literatur (der Mahayana bezieht sich hauptsächlich auf die Sanskrit Tradition in Indien): 1. 'Geben' (dhana), ohne zu prüfen, ob diese oder jene der Gaben würdig sind oder nicht. 2. Indem sie es vermeiden, die Lebewesen zu verletzen, befolgen sie die 'Sittlichkeit' (shila). 3. um die Sittlichkeit zur Vollendung zu bringen üben sie 'Entsagung' (nekkhama), 4. um hinsichtlich dessen, was für die Wesen heilsam und unheilsam ist, die Unverblendung zu erreichen, läutern sie ihr 'Wissen' (panna - [auch intelligentes Gewahrsein genannt]), 5. Dem Heile und Wohl der Lebewesen zuliebe, strengen sie beständig ihre 'Willenskraft' (viriya) an. Haben sie aber durch höchste Willenskraft selbst die Heldenhaftigkeit erreicht, so sind sie dennoch voll 'Nachsicht' (khanti) gegen die vielartigen Verfehlungen der Wesen. 7. Ein gegebenes Versprechen, etwas zu Geben oder zu tun, brechen sie nicht: 'Wahrhaftigkeit' (sacca), 8. Mit unerschütterlichem 'Entschlusse' (adhitthana) wirken sie zum Heile und Wohl der Wesen. 9. Mit unerschütterlicher 'Güte' (metta) dienen sie ihnen in hingebender Weise. 10. In ihrem 'Gleichmüte' (upekkha) erwarten sie keine Gegendienste.

Im Mahayana gibt es auch die Erklärung, dass die letzten vier der zehn Vollkommenheiten die vier Arten Schüler zu sammeln sind: 1. Geben an Schüler; 2. angenehme Rede (Dharma zu geben); 3. sinnvolles Verhalten, d.h. den Schülern den Pfad schrittweise aufzuzeigen; 4. Verhalten im Einklang, d.h. sich im Einklang mit dem zu verhalten, was man lehrt. Namkha Päl: *Praktiziere das effektivere (Mittel) Allgemein ist Großzügigkeit wertvoll, aber ethische Disziplin ist kraftvoller. Ähnlich ist es wichtiger, die Grundlage für den Erleuchtungsgeist zu legen und unter keinen Umständen von ihm getrennt zu sein. Es heißt auch, man solle die ersterwähnten Vollkommenheiten nicht zu ungunsten der Entwicklung der zuletzt erwähnten Vollkommenheiten praktizieren, mit Ausnahme der Ethik. D.h. nur zu Geben, ohne sich in Konzentration oder Weisheit schulen zu wollen, ist ein Fehler.)*

## **Die Zehn täglichen Übungen (Buddha Maitreya)**

1. **Kopieren und Abschreiben von Dharmaschriften**
2. **Darbringungen an die höchsten Drei Juwelen machen**
3. **Großzügig den Armen und Kranken geben**
4. **Dharmaerklärungen zuzuhören**
5. **Schriften für sich und andere lesen**
6. **Die Essenz der Lehren durch Meditation zu Herzen nehmen**
7. **Die Bedeutung des Dharma zu erklären**
8. **Das Herz-Sutra oder irgendein Sutra von Buddha rezitieren**
9. **Die Bedeutung des Textes zu kontemplieren**
10. **Einsgerichtet über die Bedeutung der Lehren zu meditieren**

## **Die Acht Hauptaktivitäten eines Bodhisattvas, um Verdienste anzusammeln:**

1. **Die Drei höheren Schulungen** (Ethik, Konzentration und Weisheit) **entwickeln und die Drei Arten des Verständnisses** (die aus Zuhören, Nachdenken und Meditation entstehen) **entwickeln.** (wir sollten dazu physische Abgeschiedenheit von einem geschäftigen Leben und geistige Abgeschiedenheit von störenden Emotionen und dem konstanten Fluss okkupierender Gedanken suchen. Da aber der Kontakt mit anderen das Anwachsen von Liebe und Mitgefühl stimulieren kann, ist geistige Abgeschiedenheit wichtiger.)
2. **Respektvoll und hilfreich den Drei Feldern gegenüber sein.** (gegenüber dem Feld der Güte, wie den Eltern, dem Feld der exzellenten Qualitäten, wie unseren Lehrern, und dem des Mitgefühls, wie den Kranken. Gegenüber unseren Eltern und Lehrern sind wir nicht lässig im Verhalten, grüßen und empfangen sie warmherzig, Fragen nach ihrem Wohlergehen, stehen auf, wenn sie den Raum betreten, bieten ihnen einen guten Sitzplatz an und sind zurückhaltend, wenn sie in der Nähe sind. Alle diese Handlungen sind BS-Handlungen, wenn wir sie mit der BC Motivation tun!)
3. **Eine Vorliebe für gute Qualitäten und diejenigen, die sie besitzen entwickeln.** (Wir erinnern uns, denjenigen gegenüber, die uns korrekt lehren, z.B. Leerheit, dankbar zu sein und sie zu preisen. Wir würdigen die, die gute Qualitäten besitzen und preisen/loben sie und erfreuen uns daran.)
4. **Geduld** (Um diese üben zu können, muss man ausführliche Lehren hören und studieren - sonst ist es schwer.)
5. **Widmungsgebete und Wunschgebete sprechen.** (Wir widmen für unsere Erleuchtung, um allen helfen zu können und für deren Erleuchtung. So teilen wir unsere Verdienste mit ihnen und der Verdienst wird nicht enden, bis sie selbst die Erleuchtung erlangten. Oder wir sprechen z.B. Das König der Gebete von Samanthabadra.)
6. **Darbringungen an die drei Juwelen machen.** (Oft fehlt uns Vertrauen und Willen dazu, dabei sollten wir materielle Dinge, wie vorgestellte, ja Flüsse, Seen, Berge usw.; als auch unsere Praxis, den Drei Juwelen darbringen. Die Darbringungen sollten nicht unehrlich erworben worden sein und nicht mit minderer Motivation dargebracht werden. Sie sollten auch weit sein, also nicht kleinlich, sondern großzügig. Sie sollten mit einem Geist, der das Gute aller Wesen umfasst, dargebracht werden.)
7. **Körper, Rede und Geist von Nicht-Tugend fernhalten und an Tugend, wie die Sechs Vollkommenheiten binden.**
8. **Den Pfad der Ansammlung von Verdienst gehen.** (Dazu die Sinne zügeln, auf konstruktive Aktivitäten konzentrieren, ohne den Drei Giften zu folgen, insbesondere ist Anhaftung an vergangene, gegenwärtige und zukünftige Objekte aufzugeben, erst recht für Ordinierte!)

## **Entscheidungshilfen für weise Handlungen zum Wohle anderer:**

»Eine weise Person verspricht wenig und hält was sie verspricht. Eine dumme Person verspricht schnell und bricht schnell ihre Versprechen.« (Geshe Tenpa Choepel) Shantideva rät im Bodhisattvacharyavatara, bevor man eine Handlung beginnt, ihren Nutzen zu prüfen. Im Mahayana gibt es u.a. folgende Kriterien der Beurteilung von Handlungen:

1. **Hat die Handlung für eine Person oder viele einen Nutzen?** ("Gib nicht viel auf, für den Nutzen einer Person, aber für den Nutzen vieler kann man geopfert werden.")
2. **Hat man die Wahl zwischen dem Nutzen für sich und den der anderen, sollte man die anderen bevorzugen.**

3. **Hat man Wahl zwischen kurzfristigen Vergnügen und langfristigen Wohlergehen, soll man langfristiges Wohlergehen bevorzugen.**
4. **Bringt die Handlung kurzfristigen Nutzen, aber langfristigen Schaden, soll man sie nicht tun.**
5. **Bringt Handlung kurzfristiges Unwohlsein/Unerfreuliches, aber langfristigen Nutzen, sollte man sie tun.**
6. **Man nimmt im Allgemeinen die Niederlage an und bietet den Sieg an, wenn dadurch die Befriedigung und der Nutzen des anderen sichergestellt wird.** (Auch wenn der Nutzen nur kurzfristig ist, kann diese Praxis im anderen ein Gefühl von Nähe erzeugen, mit dem man ihm weitergehend helfen kann.)
7. **Man sollte die Handlungen im Dienst der anderen ausführen, wo man die größten Fähigkeiten und Kapazitäten hat.** (haben wir z.B. eine Kapazität als Dharma-Übersetzer, ist es günstiger dies einzusetzen und die Organisation von Dharmazentren anderen zu überlassen. Wenn man ändern helfen will, muss man sich nach deren Veranlagungen, Neigungen und Fähigkeiten richten.)

## Ergänzungen

---

(\*\*\*)

### **Zusätzliche Anmerkungen zum 1. tantrischen Wurzelfehltritt „Unsere Meister herabzusetzen“:**

Aufzugeben sind (absichtliche): 1. Verachtung (vom Herzen; wie zu ihm zu sagen: Du bist unethisch, hast ein schwaches Bemühen, Du bist dumm.), 2. Herabsetzung (gering schätzen), 3. Nicht-Verehrung (selbst wenn der eigene Vajra Meister sich unethisch verhält, sollten wir ihn nie verachten oder die Verehrung aufgeben!) und 4. ihn ernsthaft aus der Fassung zu bringen (ihn schocken, zum Narren machen). All das führt nur zu größtem Elend in diesem & zukünftigen Leben. Selbst wer die fünf Handlungen mit sofortiger Vergeltung begangen hat, die fünf ihnen ähnlichen oder die vier Wurzelübertretungen, kann mit der Güte eines Gurus der zur Vollendungsstufen-Meditation führt, Buddhaschaft erreichen, wer aber diesen Fehler begeht, nicht. Alles wird zur Ursache von Leiden, selbst wenn die Person Äonen meditiert, Schlaf aufgibt usw.. Mit einer Person, die den eigenen Vajra-Meister herabsetzt, sollte man sich auch nicht befreunden, da das Hindernisse für Verwirklichungen schafft. Man sollte nicht einmal von ihr träumen (geschweige denn, diesen schlimmsten aller Fehler selbst zu begehen): *Die Weisen vermeiden solche Personen, die von Hindernissen und wilden Dämonen gepackt sind!*

Vermeide also nach dem Anvertrauen: Respektlosigkeit: wie frech oder unverschämt zu sein, oder völliges Fehlen von Vertrauen, da der Vajra-Meister nach B. Vajradhara, untrennbar von allen Erleuchteten und die Quelle aller Erlangungen ist.

Je Tsongkhapa: egal wie groß das Wissen eines Lehrers ist, der mündliche Anweisungen der tantr. Schriften, Einweihung oder Kommentare zu tantrischen Schriften gibt (drei Arten der Güte), da du eine Beziehung zu ihm hast, der auf dem tantr. Dharma basiert, ist es deine Pflicht, ihn als deinen Lama zu sehen und als höchst erhabenes Feld der Verehrung durch deine drei Tore. Gibst Du das auf, brichst du diese Verpflichtung. einfach: Befolge die Unterweisungen deines Mahayana-Meisters & füge ihm/ihr keine Leiden zu.

**Wurzel-Lama:** *„Macht denjenigen zu eurem Wurzel-Guru, der für eure innere Entwicklung am hilfreichsten war.“* (Pabongkha Rinpoche) In der Gelug-Tradition ist es normalerweise der tantr. Meister mit der dreifachen Güte, in der Kagyu/Nyingma Tradition, der, der einem die Natur des eigenen Geistes zeigte. Hilfreich erscheint mir Drikung Chetsang Rinpoche's Aussage: *»Wie beschließt man, wer sein persönlicher Wurzel-Lama ist? Das Erkennen des Wurzel-Lamas ist etwas, das aus dem Kontakt und der Erfahrung mit dem Lama entsteht. Es ist etwas, das sich auf natürliche Weise ergibt und die Zeichen dafür sind die eigenen Gefühle gegenüber dem Lama, die Gefühle der Verbundenheit. Diese Gefühle sind nicht auf Eide gegründet, sind nicht etwas, das man künstlich aufträgt oder erzwingt, sondern sie entstehen vielmehr auf der Grundlage früheren Karmas, was da heißt, aus der Verbindung mit dem Lama in früheren Leben. So ist es etwas, das in Ihrem eigenen Geist, ihrer eigenen Wahrnehmung im Hinblick auf den Lama auftaucht, bei dem Sie Zuversicht, Vertrauen und Inspiration in außergewöhnlichem Maße empfinden.«*

#### **Die Qualifikation eines Vajra-Meisters (Netz der Illusion Tantra):**

*Einer der stabil, ruhig, intelligent, geduldig, ehrlich (offen), ohne List oder Falschheit ist, und die Praxis der geheimen Mantras & Tantras kennt, die Aktivität des Mandalazeichnens ausübt. Tüchtig in den Zehn Grundsätzen ist, allen Lebewesen Furchtlosigkeit verleiht, und immer Freude am großen Fahrzeug hat: Solch einer wird als Meister bezeichnet. Triff man einen solchen Meister nicht, sollte man einen nehmen, indem die guten Qualitäten dominieren; trifft man auch solch einen nicht, sollte der Schüler Verdienste ansammeln und beten, damit die Ursache geschaffen wird, dass ein Meister mit solch einem Charakter, nach einem sieht. Der Vajra-Schüler sollte: verdienstvoll sein, die Meditation mögen, immer ehrfurchtsvoll gegenüber dem Guru sein, und regelmäßig Darbringungen an die Gottheiten machen. Es sollte ihm nicht an Mitgefühl mangeln, er sollte nicht schlecht gelaunt und unmenschlich sein. Tsongkhapa: „Der Nutzen und die Fehler die aus dem Respektieren bzw. nicht respektieren eines Gurus entstehen sind „gleich“ oder ähnlich wie dem Respektieren oder Nichtrespektieren aller Buddhas.“*

#### **Ergänzung 1: Der Lehrer als Buddha:**

*„Es ist natürlich nicht der Fall, dass der Lehrer wirklich ein Buddha ist. Aber was tut er? Er lehrt den Dharma....., deshalb sollten wir ihn als Buddha sehen. Man mag beim Lehrer Fehler sehen, das ist ganz natürlich, weil der Lehrer auch ein menschliches Wesen ist...“* (Khenchen

Thrangü Rinpoche, Kamalashila 2003) Bedenke: Als Buddha fungieren und ein Buddha sein - ein klarer Unterschied. Ohne Leerheit zu verstehen, ist dieser Punkt, 'den Lehrer als Buddha zu sehen' schwer fassbar. Anvertrauen, Sicht, & Verhalten werden u.a. auch in den Fünfzig Versen (s.u.) von Ashvaghosa beschrieben. Je Tsongkhapa: »Da genau der Guru gleich allen Erleuchteten ein Feld für das Anhäufen von Verdiensten ist, sehen gute Schüler keinen Unterschied zwischen dem Vajra-Meister und dem Halter des Vajra, Vajradhara, statt dessen betrachten sie den Vajra-Meister als Vajradhara selbst.« 'gute Schüler': mitfühlend, wohlwollend (sie sind nicht mehr auf ihre eigenen Bedürfnisse fixiert, sondern geben Körper, Reichtum und Verdienste anderen), ethisch, geduldig (sind nicht deprimiert von den falschen Handlungen der fühlenden Wesen und der Enthaltbarkeit, die von einem BS benötigt wird).

#### **Ergänzung 2: falsches Anvertrauen:**

Gemäß dem Guhyasamaja Tantra sollte man 12 Jahre prüfen, bevor man eine tantrische Ermächtigung erhält. In Pundarika's Endgültige Kenntnis heißt es: „In diesem Zeitalter des Konflikts, werden spirituelle Meister beides zeigen, Fehler und Tugenden; Nicht einer ist absolut untadelig. Deshalb, untersuche selbst diejenigen gut, die mit Tugenden glänzen, bevor du beginnst mit ihnen zu studieren.“ Ein falscher Lehrer, der nicht qualifiziert ist und die Schüler fehlerhaft ist unbedingt aufzugeben, da er ein großes Hindernis auf dem Pfad ist. Saddharmanusmriti-upasthana Sutra: Der Anführer von Hindernissen ist allen guten Qualitäten ist der "sündige" Lehrer, Man sollte vermeiden sich mit ihm zu verbinden, zu reden oder gar bei seinem Schatten berührt zu werden. Padmasambhava: Den Lehrer nicht prüfen heißt Gift zu trinken. Den Schüler nicht prüfen heißt in einen Abgrund zu springen. Patrul Rinpoche: Wenn Sie einen Lehrer nicht sehr genau prüfen, Vergeuden die von verehrender Hingebung Erfüllten ihr ganzes Verdienst. Sie halten eine giftige Schlange für den Schatten eines Baumes Und verlieren - einem Irrtum erlegen - die Freiheiten, die sie endlich gefunden hatten. Sakya Pandita: Trenne dich vom spirituellen Lehrer, der nicht mit Buddhas Lehren übereinstimmt. Im Ornament for the Essence von Manjushrikirti heißt es: Distanziere Dich von Vajra-Meistern, die nicht die drei Gelübde halten, die mit einem Wurzelfehltritt weitermachen, die geizig sind mit dem Dharma und die sich in Handlungen engagieren, die aufgegeben werden sollten. Diejenigen, die solche (Vajra Meister) verehren, werden als Resultat davon in die Hölle gehen usw. Im Abgekürzten Kalachakra Tantra heißt es: ....dass Schüler, die zu viele objektive Fehler in ihren Lehrern finden und keine enge Verbindung zu ihnen mehr aufrechterhalten können, nicht länger mit ihnen zusammenarbeiten müssen. Sie können einen respektvollen Abstand bewahren, selbst wenn sie Ermächtigungen des HYT von ihnen erhalten haben. [natürlich reitet man dann nicht auf ihren Fehlern rum und dennoch muss ein langer, schwieriger Heilungsprozess eingeleitet werden.] Jamgön Kongtrul Lodro Thaye erklärt in seinem Kommentar zur buddhistischen Ethik: manche Schüler untersuchen die Merkmale des Lamas nachdem sie ihn als Lehrer genommen haben, für den Fall, dass sie ihn dann als nicht qualifiziert erkennen, sollten sie sich still von diesem Lama distanzieren. Dies sollte ohne Kritik und jede Art von Negativität getan werden. "Im Allgemeinen ist der nichtspirituelle Lehrer ein Lama, Lehrer, Dharmabruder [oder Schwester] - all diejenigen, die den Phänomenen dieses Lebens verhaftet sind und die sich in unheilsame Aktivitäten verwickeln. Deshalb muss man den nichtspirituellen Freund verlassen. Obwohl sie das Verhalten der Güte in ihrem Erscheinen haben, verursachen sie, dass du in deiner eigenen Befreiung behindert wirst. Der nichtspirituelle Lehrer hat ein schlechtes Naturell, wenig reine Sicht, ist sehr dogmatisch (rechthaberisch), hält als das Höchste die eigene Sicht des Dharma, lobt sich selbst, verleumdet andere, das schließt auch das Anschwärzen und Zurückweisen anderer Systeme des Dharma mit ein, und verleumdet den Lama - den wirklichen Weisheitslehrer [wirklich integere Lehrer] - der die Last trägt, anderen zu helfen. Wenn du dich mit solchen verbindest, die diesem Typ entsprechen, werden, durch das Folgen und vertraut werden mit solch einem nichtspirituellen Lehrer und seinem "Vorbild", sich seine Fehler auf dich übertragen und beflecken und dein Geistesstrom wird allmählich negativ. In der Schrift des Vinaya (tib. Dharmapada) steht: So wie das saubere Kushagrass, das einen faulenden Fisch umwickelt, ebenso beginnen wird zu faulen, so werden es auch diejenigen, die einem verdorbenen Lehrer folgen. S.E. Gangteng Tulku Rinpoche: 'Lehrer, die unbedingt aufgegeben werden müssen: Lehrer, die keiner Linie angehören, die keiner Übertragungslinie angehören, die sich aber selbst Lama nennen, oder die kein Wissen, nicht gehört, nachgedacht, meditiert haben oder die keinen Lugh oder mündliche Erklärungen zu Einweihungen bekommen haben; die fürchterlich Stolz sind und die Lehren nur auf sich selbst beziehen, die sich selbst als toll bezeichnen, sich selbst erhöhen, um Schüler zu werben. Solche Lehrer haben keine Geduld, wenn auch nur ein Wort des Zweifels gegen sie gerichtet wird. Sie sollten aufgegeben werden, weil sie Schüler auf falsche Pfade führen.' (Angulimala wurde auch durch falschen Lehrer verführt->Jataka Geschichten lesen!)

#### **Literaturverzeichnis**

Amipa, Lama Sherab (1997). MAHAMUDRA - Der grosse Weg zur Erleuchtung. Edizioni Pandita – Claro.

Asanga. (1987). *Asanga's Chapter on Ethics With the Commentary of Tsong-Kha-Pa: The Basic Path to Awakening, the Complete Bodhisattva: With the Commentary of Tsong-Kha-Pa.* (M. Tatz, Trans.) Edwin Mellen Press Ltd.

Atisha/ Dargyay, Lobsang (1978). *Juwelenkranz eines Bodhisattvas.* Tibet-Institut Rikon.

Berzin, Alexander (2002). *Kalachakra, Das Rad der Zeit.* O. W. Barth Bei Scherz.

Berzin, A. (2002). *Zwischen Freiheit und Unterwerfung.* Theseus.

Berzin, A. (2002-2008). *The Berzin Archives.* Retrieved from [www.berzinarchives.com](http://www.berzinarchives.com).

Bodhi, Bhikkhu (2002). *Der edle achtgliedrige Heilsweg.* Beyerlein und Steinschulte.

Bokar Rinpoche. *Zum Umgang mit Glück und Leid.*

Chetsang Rinpoche, Drikung Kyabgön (2000). *Die Praxis von Mahamudra.* Otter Verlag.

Gyaltzen, K. K. (2004). *Die grossen Kagyü-Meister. Die Schatzkammer der goldenen Übertragungslinie*. Otter Verlag.

Jinpa, Thubten. (2005). *Mind Training: The Great Collection (Library of Tibetan Classics)*. Wisdom Publications.

Khyentse, Dilgo (2002). *Das Herzzuwerk der Erleuchteten*. Theseus Verlag.

Khyentse, Dilgo (2001). *Die sieben tibetischen Geistesübungen. Das Herzstück buddhistischer Praxis*. D: O. W. Barth Bei Scherz.

Kongtrul, Jamgon (2003). *Buddhist Ethics: v. 5 (Treasury of Knowledge)*. Snow Lion Publications.

Kongtrul, J. (1985). *Der grosse Pfad des Erwachens. Ein Kommentar zu der Mahayana Lehre der sieben Punkte der Geistesübung*. Theseus Verlag.

Kongtrul, J. (1987). *Offenes Herz, klarer Geist. Die Essenz des Mahayana-Buddhismus*.

Kongtrul, J. (1999). *The Teacher-Student Relationship*. Snow Lion Publications.

Kyabgön, Dagab (D). *Achtsamkeit und Versenkung*. 2001: Diederichs.

Kyabgön, Dagab (1994). *Der Sechsfache Guru-Yoga*. Choedzong Publikationen.

Lamrimpa, Gen (1992). *Calming the Mind: Tibetan Buddhist Teaching on Cultivating Meditative Quiescence*. Snow Lion Publications.

Maitreya/Asanga (2006). *Abhisamayalamkara with Vrtti and Aloka Vol. 1*. Jain Publishing Company.

Mogchok Rinpoche. *Vinaya Kommentar - Transcript - FPMT*.

Nagarjuna. *Brief an einen Freund - verschiedene Übersetzungen*.

Nagarjuna/Tsongkhapa/Mipham. (1978). *Stanzas for a Novice Monk & Essence of the Ocean of Vinaya & Essence of the Ocean of Vinaya*. India: LTWA.

Nyanatiloka, Mahathera (1999). *Buddhistisches Wörterbuch*. Beyerlein und Steinschulte.

Pabongka Rinpoche (1999). *Befreiung in unseren Händen: Befreiung in unseren Händen Band 1. Eine kurze Unterweisung über den Pfad zur Erleuchtung.: Bd 1*. Diamant-Verlag.

Päl, Namkha (1992). *Mind Training Like the Rays of the Sun*. India: LTWA.

Päl, Namkha (1997). *Sonnenstrahlen des Geistesstrainings. Ein Kommentar zum Sieben- Punkte- Geistesstraining*. D: Theseus Verlag.

Panchen, N. (1996). *Perfect Conduct, Ascertaining the three vows*. Wisdom Publications.

Rabten, Geshe (2002). *Mahamudra - Der Weg zur Erkenntnis der Wirklichkeit*. Swiss: Edition Rabten.

Rabten, Geshe. *Vinaya Kommentar - Transcript - FPMT*.

Rigzin, T. (1986). *Tibetan-English Dictionary of Buddhist Terminology*. India: LTWA.

Rinchen, Geshe Sönam (2001). *Eight Verses for Training the Mind*. USA: Snow Lion Publications.

Rinchen, Geshe Sönam (2001). *The Bodhisattva Vow*. USA: Snow Lion Publ.

Ringu Tulku. *Lojong Geistesstraining - Transcript Bodhicharya e.V.*

Ringu Tulku (2007). *Mind Training*. USA: Snow Lion Publications.

Shantideva. *Bodhisattvacharyavatara - verschiedene Editionen*.

Tarchin, Khen Rinpoche Geshe Lobsang (1999). *Achieving Bodhichitta*. USA: Mahayana Sutra & Tantra Press.

Tarchin, Khen Rinpoche Geshe Lobsang (1999). *Six Session Guru Yoga*. USA: Mahayana Sutra & Tantra Press.

Thekchog, Geshe Jampa (1983). *Monastic Rites*. London, UK: Wisdom Publications.

Thrangu, Khenchen. *Lojong - unveröffentlichtes Transcript Kamalashila*.

Tobden, Geshe Yeshe (2003). *Der Weg des sanften Kriegers. Kommentar zu Shantidevas Bodhisattvacharyavatara*. Diamant Verlag.



Tsongkhapa. (2001, 2002, 2004). *Lam Rim Chenmo - The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment: Volume 1-3*. Snow Lion Publications.

Tsongkhapa. *Lam Rim Düdon*. Choedzong Publikationen

Tsongkhapa. (2007). *Lamrim 'bring ba - Der mittlere Stufenweg*. (C. Krause, Trans.) Diamant Verlag.

Tsongkhapa. *Tantric Ethics: An Explanation of the Precepts for Buddhist Vajrayana Practice*. (Sparham/Hopkins, Trans.) 2005: Wisdom Publications.

Tsongkhapa. (1999). *The Fulfillment of All Hopes: Guru Devotion in Tibetan Buddhism*. (G. Sparham, Trans.) Wisdom Publications.

XIV. Dalai Lama. (2002). *Advice from Buddha Shakyamuni: Abridged Exposition of the Precepts for Bikshus*. India: Paljor Publications.

XIV. Dalai Lama. (2002). *Advice from Buddha Shakyamuni: Abridged Exposition of the Precepts for Bikshus*. India: Paljor Publications.

XIV. Dalai Lama. (2004). *Der buddhistische Weg zum Glück. Das Herz-Sutra*. O. W. Barth .

XIV. Dalai Lama. (2006). *Die Lampe auf dem Weg. Stufen buddhistischer Meditation*.

XIV. Dalai Lama. (1998). *Gesang der inneren Erfahrung*. (J. Manshardt, Trans.) Dharma Edition.

Zopa, Lama (2001). *Mitgefühl*. Diamant Verlag.

**Zusammengestellt:** Tenzin Peljor, Bhikshu

**Bekennnis:** Welche Fehler auch immer gefunden werden, es sind meine Fehler.

Im höchsten System des Dharma sind nur die Buddhas und Bodhisattvas vollkommen verlässlich.

Diese Sammlung habe ich für den eigenen Gebrauch zusammengestellt, daher sind die Aufbereitung und die Quellenangaben eher im dürftigen Stil. Ich bitte um Nachsicht.

**letzte Überarbeitung:** 4. Februar 2008 **Version 3.5.1**

**Inhalt der letzten Überarbeitungen:** Inhaltsverzeichnis, genaue Quellenangaben, Layout, Fehlerkorrekturen, Ergänzungen, Verfeinerungen