

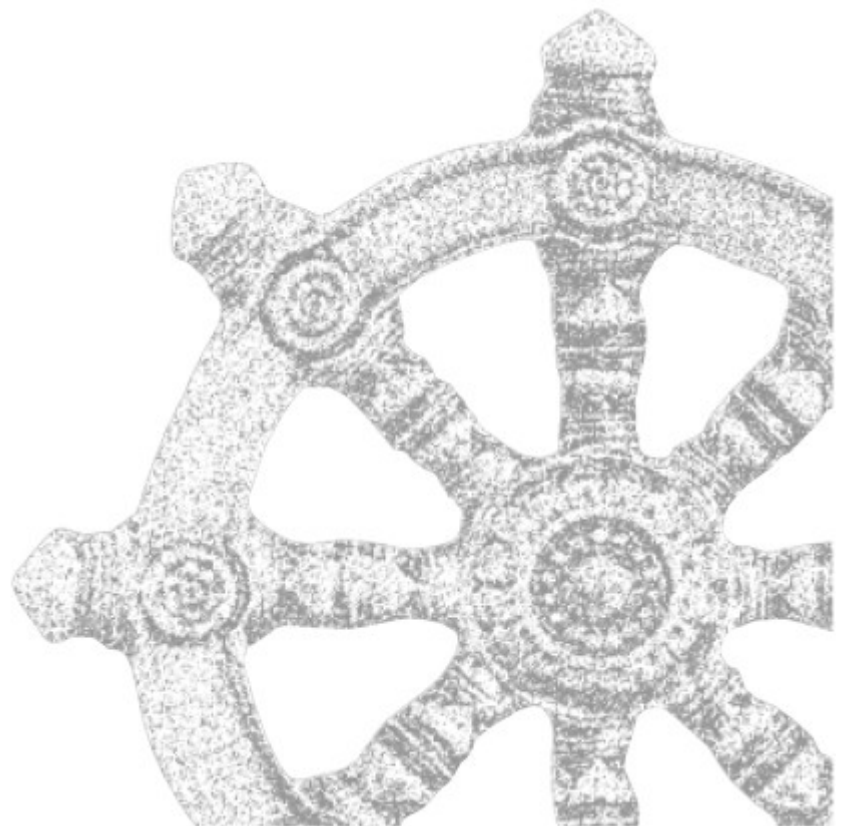


Kurs VII

Die Bodhisattva Gelübde

---

Die zweite Stufe der Philosophie der *Schule des Mittleren Weges*  
(Madhyamika)



Danke für Dein Interesse an den Fernkursen des *Asian Classics Institutes* (ACI). Ein kompletter Kurs besteht aus den Audioaufnahmen sowie den schriftlichen Unterlagen zu jeder Session. Die Original-Unterlagen und Audioaufnahmen von Geshe Michael Roach können in Englisch unter [www.theknowledgebase.com](http://www.theknowledgebase.com) heruntergeladen werden. [Anmerkung: Die deutschen Kurse und Unterlagen findest Du hier: [www.denstiftverstehen.de](http://www.denstiftverstehen.de)].

Der Kurs besteht aus 10 Sessions zu je ca. 1,5 Stunden und den dazugehörigen schriftlichen Unterlagen. Die Audioaufnahmen kannst Du online hören oder als MP3 Datei auf Deinen Computer / iPod laden, um sie später anzuhören. Die schriftlichen Kursunterlagen liegen als PDF vor und können in DIN4 ausgedruckt werden.

Die Unterlagen zu einem Kurs enthalten: Deckblatt, einen Überblick über das komplette Lehrer-Programm, Kursübersicht, Lektüre, Notizen, Hausaufgaben, Quizzes, Abschlusstest, Antwortkatalog, tibetische Studienunterlagen. Die Unterlagen sind optimiert für den Ausdruck auf A4 Papier.

Zu jeder Session gehören Hausaufgaben, ein Quiz, eine Meditation und Notizen. Für die meisten Sessions gibt es Lektüre, aber nicht für jede. Nachdem Du die Audiodatei der Session gehört hast, sollten die Hausaufgaben, das Quiz und die Meditationen zu dieser Session erledigt werden, bevor Du zur nächsten Session weitergehst. Die Hausaufgaben können mithilfe der Notizen ausgefüllt werden. Die Quizzes sollte man ohne Notizen oder andere Hilfsmittel ausfüllen. (Ein guter Ansatz ist es, nach den Hausaufgaben diese mit dem „Antwortkatalog“ zu vergleichen und den Antwortkatalog zum Lernen für das Quiz zu benutzen). Am Ende des Kurses wird ein Abschlusstest durchgeführt.

Wenn Du möchtest, kannst Du Deine eigene Arbeit mithilfe des Antwortkatalogs bewerten. Du kannst Deine Quizzes, Hausaufgaben und den Abschlusstest aber auch an das *Asian Classics Institute* zur Bewertung senden. Alle Fragen der Quizzes und des Abschlusstests sind in den Hausaufgaben enthalten, deswegen kann der Antwortkatalog verwendet werden, um diese zu bewerten.

Falls Du den Antwortkatalog verwendest, um Hausaufgaben oder Quizzes auszufüllen, schicke Deine Unterlagen bitte NICHT ein. Wenn Du Deine Unterlagen einschickst und eine ausreichende Bewertung erhältst, wird Dir ein Befähigungsnachweis des ACI zugesendet.

Solltest Du Dich dafür entscheiden, Deine Unterlagen vom ACI bewerten zu lassen (das ist eine weitere Möglichkeit), schicke bitte alle Unterlagen ZUSAMMEN ein: Hausaufgaben, Quizzes und das Abschlussexamen – Bitte NICHT einzelne Hausaufgaben oder nur teilweise ausgefüllte Kurse einsenden. Sobald Du den Kurs komplettiert hast, schicke ihn bitte an die im Impressum auf [www.denstiftverstehen.de](http://www.denstiftverstehen.de) hinterlegte Adresse. Bitte fertige eine Kopie aller Unterlagen an, die Du an uns schickst, für den Fall, dass sie in der Post verloren gehen. Bitte lege einen frankierten Rückumschlag in ausreichender Größe bei, damit wir Dir die Unterlagen zurücksenden können.

Wir möchten mit Nachdruck darauf hinweisen, auch wenn Aufnahmen und das geschriebene Wort sehr hilfreich sind, dass es für einen ernsthaft praktizierenden Buddhisten außerordentlich wichtig ist, einen Lehrer zu treffen und mit ihm zu studieren. Nur dieser kann die notwendige Anleitung bieten und die persönlichen Ratschläge dieser Tradition weitergeben.

Die Weisheit der Erleuchteten ist in einer ungebrochenen Linie in Form dieser Lehren weitergegeben worden. Mögest Du sie in Deinem Leben anwenden, Erleuchtung erlangen und allen Lebewesen helfen.

Möge die Güte jetzt in alle Richtungen wachsen und gedeihen!

Alle Fernkurse sollten per Post an die folgende Adresse gesendet werden:

Den Stift Verstehen e.V., Dr. Brigitte Mayr, Siegenburgerstr. 31, 81373 München, Deutschland

Diese Materialien wurden 2019 aus dem englischen übersetzt, die Originaldateien findest Du unter: <http://www.knowledgebase.com>

## **Übersicht des offiziellen ACI Lehrer Studien Kurses**

Die sechs großen Bücher des Buddhismus, die im Folgenden aufgeführt sind, sind Gegenstand des 18jährigen klösterlichen Geshe Programms. Das *Asian Classics Institute* hat diese sechs großen Bücher des Buddhismus zu einem 15teiligen Studienkurs zusammengefasst.

### **DAS ERSTE BUCH**

**Geshe Studienfach:** Die Perfektion der Weisheit (*Prajnya Paramita*)

**Gelehrte Philosophieschule des Buddhismus:**

Anfang des „mittleren Weges“ (Madhyamika Svatantrika);

beinhaltet auch einige Auszüge der „Nur-Geist“ Schule (Chitta Matra)

**Quelltext:** *Das Juwel der Erkenntnis (Abhisamaya Alamkara)*

**Von:** Maitreya (dem kommenden Buddha), Datierung aufgrund seiner Beziehung zu Meister Asanga, ca. 350 n. Chr.

**Traditionelle Studiendauer in einem tibetischen Kloster:** sechs Jahre

**Zusammenfassung in den folgenden ACI Kursen:**

Kurs II: Buddhistische Zuflucht

Kurs XV: Was der Buddha wirklich meinte

**Die wichtigsten verwendeten klösterlichen Lehrbücher:**

*Analyse der Perfektion der Weisheit, Überblick über die Kunst der Interpretation, Überblick der zwanzig Praktizierenden, Überblick des abhängigen Entstehens, Überblick des Gestalthaften und Gestaltlosen.*

**Von:** Kedrup Tenpa Dargye (1493 - 1568); Gyalwang Trinley Namgyal (viel publiziert um 1850)

### **Klassische Studienfächer:**

Die drei Arten der Zuflucht; Der Wunsch nach Erleuchtung; Was ist Nirvana?; Die Beweise für Leerheit; Wer ist Maitreya?; Die zwölf Verbindungen des abhängigen Entstehens zum Rad des Lebens; Tiefe Ebenen der Meditation; Wie wissen wir, wenn der Buddha bildlich spricht?; Ein Ablaufdiagramm zur Befreiung.

### **DAS ZWEITE BUCH**

**Geshe Studienfach:** Der „Mittlere Weg“ (*Madhyamika*)

**Gelehrte Philosophieschule des Buddhismus:**

Fortgeschrittener „mittlerer Weg“ (*Madhyamika Prasangika*);  
beinhaltet auch einige Auszüge der „Nur-Geist“ Schule (*Chitta Matra*)

**Haupttext:** *Einführung in den mittleren Weg (Madhyamaka Avatara)* und *Die Anleitung für ein Leben als Bodhisattva (Bodhisattva Charya Avatara)*

**Von:** Das erste von Meister Chandrakirti, ca. 650 n. Chr. als Erklärung von Meister Nagarjuna, etwa 200 n. Chr.; und das zweite von Meister Shantideva, ca. 700 n. Chr.

**Traditionelle Studiendauer in einem tibetischen Kloster:** vier Jahre

**Zusammenfassung in den folgenden ACI Kursen:**

Kurs VI: Das Diamantschneider-Sutra  
Kurs VII: Die Gelübde eines Bodhisattva  
Kurse X, XI, XII: Die Anleitung für ein Leben als Bodhisattva

**Die wichtigsten verwendeten klösterlichen Lehrbücher:**

*Überblick des mittleren Weges; Ein Kommentar zum Diamantschneider Sutra; Die Kette der strahlenden Juwelen, über die drei Arten von Gelübden; Der Einstieg für Bodhisattva, ein Kommentar zu „Die Anleitung für ein Leben als Bodhisattva“*

**Von:** Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364 - 1432); Kedrup Tenpa Dargye (1493 - 1568);  
Choney Lama Drakpa Shedrup (1675 - 1748); Geshe Tsewang Samdrup (ca. 1830)

**Klassische Studienfächer:**

Leerheit und der Wunsch nach Erleuchtung; Leerheit und die Körper eines Buddha;  
Die Zukunft von Buddhas Lehren; Leerheit und Karma; Die direkte Erfahrung der Leerheit; Leerheit und das Paradies; Wie leere Dinge trotzdem funktionieren; Die Haupt- und Hilfgelübde eines Bodhisattva; Wie man die Gelübde einhält; Wie man schlechte Taten reinigt; Freude haben; Wie man Geistesgifte bekämpft; Die Perfektion des Gebens; Wie Ärger gutes Karma zerstört; Die Natur des Ärgers; Woher die schlechten Dinge wirklich kommen; Der Umgang mit Eifersucht; Ruhe; Das Ende des verhaftet Seins; Über die Freude der Einsamkeit; Sich selbst der Meditation hingeben; Über die Notwendigkeit, die Leerheit zu sehen; Die zwei Wirklichkeiten; Die Leerheit von Gefühlen; Der Diamantsplitter.

## **DAS DRITTE BUCH**

**Geshe Studienfach:** Die höheren Lehren (*Abhidharma*)

**Gelehrte Philosophieschule des Buddhismus:** Schule der ausführlichen Erläuterung (Vaibhashika)

**Haupttext:** *Das Kronjuwel der hohen Lehre (Abhidharma Kosha)*

**Von:** Meister Vasubandhu, ca. 350 n. Chr.

**Traditionelle Studiendauer in einem tibetischen Kloster:** zwei Jahre

**Zusammenfassung in den folgenden ACI Kursen:**

Kurs V: Wie Karma funktioniert

Kurs VIII: Der Tod und die Reiche der Existenz

**Die wichtigsten verwendeten klösterlichen Lehrbücher:** *Erläuterung des Weges zur Freiheit, ein Kommentar zum Kronjuwel*

**Von:** Gyalwa Gendun Drup, dem ersten Dalai Lama (1391 - 1474)

**Klassische Studienfächer:**

Die Natur von Karma; Die Rolle der Motivation; Die Beziehung von Taten und ihren Ergebnissen; Wie Karma „aufbewahrt“ wird; Der relative Schweregrad von Taten; Die drei Reiche der Existenz; Die Natur des *Bardo* (der Zwischenzustand zwischen Tod und Wiedergeburt); Eine Beschreibung von Zeit und Raum; Die Zerstörung der Welt; Wie man über den Tod meditiert

## **DAS VIERTE BUCH**

**Geshe Studienfach:** Die ethische Disziplin durch Gelübde (*Vinaya*)

**Gelehrte Philosophieschule des Buddhismus:** Schule der ausführlichen Erläuterung (Vaibhashika)

**Haupttext:** *Eine Zusammenfassung der ethischen Disziplin durch Gelübde (Vinaya Sutra)*

**Von:** Meister Gunaprabha, ca. 500 n. Chr.

**Traditionelle Studiendauer in einem tibetischen Kloster:** zwei Jahre

**Zusammenfassung in den folgenden ACI Kursen:**

Kurs IX: Das ethische Leben

**Die wichtigsten verwendeten klösterlichen Lehrbücher:** *Die Essenz des Ozeans der Disziplin; Starte den Tag: Ein Kommentar zu „Die Essenz des Ozeans“*

**Von:** Je Tsongkapa (1357 - 1419), Meister Ngulchu Dharma Bhadra (1772 - 1851)

**Klassische Studienfächer:**

Die Natur der Gelübde der Freiheit; Ihre Aufteilungen; Die spezifischen Gelübde: (Notiz: Die Gelübde der Nonnen und Mönche werden nur Ordinierten erklärt); Wer kann Gelübde nehmen; Wie die Gelübde verloren gehen; Die Vorteile, die Gelübde einzuhalten.

## **DAS FÜNFTE BUCH**

**Geshe Studienfach:** Buddhistische Logik (*Pramana*)

**Gelehrte Philosophieschule des Buddhismus:** Sutra Schule (Sautrantika)

**Haupttext:** *Der Kommentar zur gültigen Wahrnehmung (Pramanavarttika)*

**Von:** Meister Dharmakirti, ca. 650 n. Chr., zu Meister Dignaga, ca. 450 n. Chr.

**Traditionelle Studiendauer in einem tibetischen Kloster:** Drei Monate pro Jahr für 15 Jahre

**Zusammenfassung in den folgenden ACI Kursen:**

Kurs IV: Der Beweis für zukünftige Leben

Kurs XIII: Die Kunst der Beweisführung

**Die wichtigsten verwendeten klösterlichen Lehrbücher:** *Die vier Argumente; Licht auf dem Pfad zur Freiheit; Eine Erläuterung zum „Kommentar zur gültigen Wahrnehmung“; Juwel des wahren Gedankens; Eine Erklärung zur „Kunst der Beweisführung“; Eine Erklärung zu „Der Pfad des Argumentierens“; Die gesammelten Themen des spirituellen Sohnes; Die Sammlung von Rato; Eine klare Darstellung des Geistes und der geistigen Funktionen*

**Von:** Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin (1921 - 2004); Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364 - 1432); Der Erste Panchen Lama, Lobsang Chukyi Gyaltsen (1567? - 1662); Geshe Yeshe Wangchuk (1928 - 1997); Meister Tutor Purbuchok Jampa Tsultrim Gyatso (1825 - 1901); Meister Ngawang Trashy (ca. 1700); Meister Chok-hla U-ser (ca. 1500)

**Klassische Studienfächer:**

Die Bedeutung der gültigen Wahrnehmung; Die Natur des Allwissens; Beweise für vergangene und zukünftige Leben; Die Qualitäten eines Buddha; Warum die Kunst der Beweisführung studieren?; Die Definition eines Arguments; Wie debattieren Buddhisten?; Die Teile einer logischen Aussage; Ursache und Effekt; Die Natur des voreingenommen Geistes; Das Konzept Negativität und Positivität; Die Natur von Definitionen; Das Konzept von Zeit.

## **DAS SECHSTE BUCH**

**Geshe Studienfach:** Die Stufen zur Buddhaschaft (*Lam Rim*)

**Gelehrte Philosophieschule des Buddhismus:** Fortgeschrittener „mittlerer Weg“ (Madhyamika Prasangika)

**Haupttext:** Das große Buch über die Stufen zur Buddhaschaft (Lam Rim Chenmo)

**Von:** Je Tsongkapa (1357 - 1419)

**Traditionelle Studiendauer in einem tibetischen Kloster:** In loser Folge über 15 Jahre

**Zusammenfassung in den folgenden ACI Kursen:**

Kurs I: Die wichtigsten Lehren des Buddhismus

Kurs III: Angewandte Meditation

Kurs XIV: Lojong, Ein gutes Herz entwickeln

**Die wichtigsten verwendeten klösterlichen Lehrbücher:** *Befreiung in unseren Händen; Die wichtigsten Lehren des Buddhismus; Ein Kommentar zu den wichtigsten Lehren des*

*Buddhismus; Tausend Engel im Himmel der Glückseligkeit (Ganden Hlagyama); Vorbereitung zu Tantra (Die „Quelle alles Guten“ und der Kommentar); Ein Sammlung von Lojong Texten; Darbringung des Mandala; Wie man das Mandala in 37 Teilen darbringt*

**Von:** Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin (1921 - 2004); Je Tsongkapa (1357 - 1419); Pabongka Rinpoche (1878 - 1941); Meister Ngulchu Dharma Bhadra (1772 - 1851)

**Klassische Studienfächer:**

Die Bedeutung der Entsagung, der Wunsch nach Erleuchtung und eine korrekte Weltsicht; Die Durchführung der täglichen Praxis; Wie man meditiert; Über was man meditiert; Wie man bei der Arbeit praktiziert und in anderen alltäglichen Situationen; Wie man das Mandala darbringt; Wie man Liebe und Mitgefühl praktiziert; Eine kurze Darstellung des kompletten Pfades zur Erleuchtung; Wie man sich auf die geheimen Lehren vorbereitet.

[]  
*mandel*

[]  
*sashi pukyi jukshing metok tram,*  
[]  
*rirab lingshi nyinde gyenpa di,*  
[]  
*sangye shingdu mikte ulwar gyi,*  
[]  
*drokun namdak shingla chupar shok.*  
[]  
*Idam guru ratna mandalakam niryatayami.*

### **Darbringen des Mandalas**

Hier ist die wunderbare Erde,  
Voller Weihrauchduft,  
Bedeckt mit einem Blütenteppich,

Der große Berg,  
Die vier Kontinente,  
Sie trägt ein Schmuckstück:  
aus Sonne und Mond.

In meinem Geist mache ich daraus  
Das Paradies eines Buddha,  
Und bringe Dir alles dar.

Möge durch diese Tat  
Jedes Lebewesen  
Die Reine Welt erfahren.

Ich reiche meinem Lehrer dieses juwelengeschmückte Mandala dar.



[]  
*kyabdro semkye*

[]  
*sangye chudang tsokyi choknam la,*

[]  
*jangchub bardu dakni kyabsu chi,*

[]  
*dakki jinsok gyipay sunam ky,*

[]  
*drola penchir sangye druppar shok.*

### **Zuflucht und der Wunsch**

Ich suche Zuflucht  
Bei Buddha, Dharma und der höchsten Sangha,  
Bis ich Erleuchtung erlange,

Durch die Kraft  
Der guten Dinge, die ich tue,  
Durch das Geben und alles andere,

Möge ich ein Buddha werden,  
Um allen Lebewesen helfen zu können.

[]

*ngowa*

[]

*gewa diyi kyewo kun,*

[]

*sunam yeshe tsok-dzok shing,*

[]

*sunam yeshe lejung way,*

[]

*dampa kunyi topar shok.*

### **Widmung einer guten Tat**

Durch das Gute,  
Das ich gerade getan habe  
Mögen alle Lebewesen

Die Anhäufung von  
Verdiensten und Weisheit vollenden,

Und dadurch die zwei  
ultimativen Körper erlangen,  
welche von Verdiensten und Weisheit hervorgebracht werden.

[]

*chupa*

[]

*tonpa lame sanggye rinpoche,*

[]

*kyoppa lame damchu rinpoche,*

[]

*drenpa lame gendun rinpoche,*

[]

*kyabne konchok sumla chupa bul.*

### **Buddhistisches Tischgebet**

Ich bringe dies  
Meinem Lehrer dar,  
Größer als jeder andere,  
Dem edlen Buddha,

Ich bringe dies  
Dem Schutz dar,  
Größer als jeder andere,  
Dem kostbaren Dharma,

Ich bringe dies  
Der Gemeinschaft dar  
Höher als allen anderen,  
Der wertvollen Sangha.

Ich bringe  
dies den Orten der Zuflucht dar,  
Den Drei Juwelen,  
Selten und einzigartig.

**Die zweite Stufe der Philosophie der Schule des Mittleren Weges (Madhyamika)**

**Kursübersicht**

**Lektüre 1**

Inhalt: Die Definition und Arten von Bodhichitta. Der Wunsch nach Erleuchtung. Quellen und Kommentare zu den Gelübden.

Lektüre: Auszüge aus dem Kommentar zu den Drei Hauptpfaden von Pabongka Rinpoche (1878-1941), ff. 23B-28B.

**Lektüre 2**

Inhalt: Allgemeine Charakteristika und Arten von Moral. Unterschiedliche Arten von Gelübden. Einteilungen der Bodhisattva Gelübde. Beziehung zwischen den Bodhisattva Gelübden und anderen Arten von Gelübden.

Lektüre: Auszüge aus *Schnellstraße für Bodhisattvas* von Je Tsongkapa (1357-1419), S. 521-525, 533-536.

**Lektüre 3**

Inhalt: Wie die Bodhisattva Gelübde abgelegt werden.

Lektüre: Auszüge aus *Schnellstraße für Bodhisattvas*, S. 570-591. Kapitel aus *Kette strahlender Juwelen* von Geshe Tsewang Samdrup, dem persönlichen Lehrer Seiner Heiligkeit des Zehnten Dalai Lama, Tsultrim Gyatso (1816-1837), f. 16A

**Lektüre 4**

Inhalt: Die Hauptgelübde, Teil eins.

Lektüre: Auszüge aus *Kette strahlender Juwelen*, ff. 16B-17A.

**Lektüre 5**

Inhalt: Die Hauptgelübde, Teil zwei.

Lektüre: Auszüge aus *Kette strahlender Juwelen*, ff. 17A-18A.

### **Lektüre 6**

Inhalt: Wirkung von Geistesgiften, "Ketten" genannt. Wie Gelübde wiederhergestellt werden. Wie Gelübde verloren werden.

Lektüre: Auszüge aus *Kette strahlender Juwelen*, f. 18A, 22A-23B.

### **Lektüre 7**

Inhalt: Die Nebenübertretungen, Teil eins: Jene, die gegen Geben und ethisches Leben für das Ansammeln von Tugend arbeiten.

Lektüre: Auszüge aus *Kette strahlender Juwelen*, ff. 18A-19B.

### **Lektüre 8**

Inhalt: Die Nebenübertretungen, Teil zwei: Jene, die gegen Geduld, freudvolles Bemühen, Konzentration und Weisheit für das Ansammeln von Tugend arbeiten.

Lektüre: Auszüge aus *Kette strahlender Juwelen*, ff. 19B-20B.

### **Lektüre 9**

Inhalt: Die Nebenübertretungen, Teil drei: Jene, die gegen ethisches Leben und Arbeiten zum Wohl aller lebenden Wesen gerichtet sind. Nebenübertretungen gegen die Regeln des Wunsches nach Erleuchtung in Form des Gebetes. Die vier schwarzen Taten und die vier weißen Taten.

Lektüre: Auszüge aus *Kette strahlender Juwelen*, ff. 20B-22A.

### **Lektüre 10**

Inhalt: Hilfreiche Einstellungen zum Einhalten der Gelübde. Ursachen für das Brechen der Gelübde. Wie man Übertretungen bekennt. Was das Einhalten der Gelübde bringt.

Lektüre: Auszüge aus *Schnellstraße für Bodhisattvas*, S. 697-722. Kapitel aus *Kette strahlender Juwelen*, f. 23B.

Diese Notizen wurden von einem Schüler angefertigt und sollten nur als Referenz verwendet werden. Bitte vergleiche den Inhalt gewissenhaft mit den (englischen) Audioaufnahmen.

**Drei Arten von Leid:**

**1.) DUK-NGEL GYI DUK-NGEL**

Leid des Leidens

**Leid des Leidens.** Physisches und geistiges Leid.

Mal haben wir es, dann wieder nicht -- gelegentlich, nicht den ganzen Tag.

**2.) GYURWAY DUK-NGEL**

Veränderung Leid

**Leid der Veränderung.** Jegliche unreine Art von

Freude, die man haben kann. Unrein bedeutet, dass man die Freude verlieren wird, dass sie ein schlimmes Ende nimmt. Im Buddhismus ist jegliche Freude, die in Leiden endet, keine wahre Freude.

Dieses Leid wird auch "Honig von einer Rasierklinge lecken" genannt: Einen Moment lang schmeckt es gut, dann fühlt man den Schnitt und den Schmerz. Ein guter Same reift als etwas Freudvolles, dann endet das Karma der Tugend, welche die Freude verursacht hat, und alles was bleibt, ist Schmerz.

**3.) KYABPA DUJE KYI DUK-NGEL**

allgegenwärtiges Leid

**Allumfassendes Leid.** Die natürliche Konsequenz bzw. der Zustand, gemäß der/dem wir alt werden und sterben müssen. Allumfassend bedeutet, dass dies alle betrifft (außer Buddhas).

**Leid kann weiter in zwei Arten unterteilt werden:**

1.) Die Leiden dieses Lebens (die drei obigen).

2.) Die Leiden, die während und nach dem Moment des Todes auftreten und schlimmer sind als die Leiden des Lebens: die Erfahrungen des Bardo und der zugehörigen Halluzinationen, sowie der Todesschmerz, die allesamt sehr beängstigend und schrecklich sind.

Du bewegst dich unkontrollierbar entlang der Zeitachse deines eigenen Lebens. Du kannst nichts verlangsamen, nichts anhalten, du kannst das näher rückende Ende nicht verhindern. Unerbittlich wirst du in Richtung Tod getrieben.

Das ist der Zustand, in dem wir uns befinden. Und das Verständnis, dass unser Leben aus diesen Leiden besteht, ist Entsagung. Das Ziel des Buddhismus ist, das leidvolle Leben und seine Ursachen zu eliminieren und in einem Paradies zu leben.

<b>BODHI</b>	<b>CHITTA</b>	1.) Der Wunsch in der Form des Gebetes.
Buddhaschaft Wunsch nach		2.) Der Wunsch in Form des Handelns. (Bodhisattva Gelübde ablegen und die sechs Perfektionen praktizieren.)

**Die Definition von Bodhichitta gemäß Maitreya:**

**Bodhichitta ist der Wunsch, reine und vollständige Erleuchtung zum Wohle aller anderen Wesen zu erlangen.**

Entsagung bedeutet, frei sein wollen von Leiden. Bei Bodhichitta ist die Entsagung ausgerichtet auf die anderen - wir wollen, dass die anderen frei sind von Leiden. **Die Bodhisattva Gelübde sind eine Verhaltensanweisung für die Lebensführung. Der Zweck der Bodhisattva Gelübde ist, diese Lebensanweisung zu praktizieren, die dich dahin bringt, wo du allen anderen leidenden Lebewesen um dich helfen kannst.**

Wir beschäftigen uns mit einem Werk namens *Schnellstraße für Bodhisattvas*. Dieses Werk ist eine Erklärung der Gelübde, nicht die ursprüngliche Darstellung.

<b>JANG CHUB</b>	<b>SHUNG LAM</b>	verfasst von Je Tsongkapa (1357-1419)
kurz für Bodhisattva	zentraler Weg (Schnellstraße)	

*Schnellstraße für Bodhisattvas* ist eine der großartigsten Schriften von Meister Tsongkapa, die maßgebende Arbeit über Bodhisattva Gelübde, die zuvor noch nie übersetzt wurde.

<b>NORBUY</b>	<b>UTRENG</b>	<i>Kette strahlender Juwelen</i> von Geshe Tsewang Samdrup. In diesem Werk werden die Gelübde aufgeführt und ausführlich erklärt.
jewel	string light	

Wir werden uns hauptsächlich mit diesem Werk beschäftigen und den Text von Je Tsongkapa zur Klärung schwieriger Details heranziehen.



**Werke, in denen die Bodhisattva Gelübde behandelt werden:**

1.) ***Sutra über die Essenz des Raumes*** beinhaltet 13 der Bodhisattva Hauptgelübde. *Sutra der Kunstgriffe* enthält ein Bodhisattva Hauptgelübde. Beide wurden vom Buddha gesprochen.

2.) ***Bodhisattva-Ebenen*** von Meister Asanga (350 n.Chr.) enthält 4 Hauptgelübde.

Die obigen Werke enthalten in Summe 18 Hauptgelübde und sind in den Sutren zur Vollendung der Weisheit enthalten.

3.) ***Sammlung von Ratschlägen*** von Meister Shantideva (695-743 n.Chr.). Er führte alle 18 Hauptgelübde in einem Werk zusammen.

4.) ***Zwanzig Verse über Gelübde*** von Meister Chandragomi (925 n.Chr.). Dies ist die klassische Quelle der 46 Bodhisattva Nebengelübde.

Insgesamt: 64 Bodhisattva Gelübde

**Lektüre Eins: Bodhichitta, der Wunsch nach Erleuchtung**

*Der folgende Auszug stammt aus "Kommentar zu den Drei Hauptpfaden", einer Erklärung von Pabonka Rinpoche (1878-1941) zum berühmten Haupttext von Je Tsongkapa (1357-1419).*

[]

Der zweite Abschnitt in unserer Erklärung zum Wunsch, Erleuchtung für jedes lebende Wesen zu erlangen, beschreibt, wie dieser Wunsch entwickelt wird. In den folgenden beiden Versen heißt es:

Sie werden von vier wilden Flußläufen mitgerissen,  
fest an ihre vergangenen Taten gekettet, die so schwer rückgängig zu machen sind,  
gezwängt in einen Stahlkäfig des Anhaftens am "Selbst",  
erstickt in pechschwarzer Unwissenheit.

In einem grenzenlosen Kreislauf werden sie geboren und in ihren Wiedergeburten  
gequält von den drei Leiden, ohne Unterbrechung.  
Erinnere dich, was deine Mütter fühlen, erinnere dich, was  
ihnen widerfährt: Entwickle diesen höchsten Wunsch!

[]

Beginnen wir mit einem anderen Verspaar, aus *Leben eines Bodhisattva*:

Allein nur zu wünschen,  
du könntest den Kopfschmerz einer anderen Person beenden,  
Kann dir Verdienste ohne Zahl bringen  
Aufgrund der hilfsbereiten Absicht, die du hast.

Wieviel mehr bedeutet das dann für den Wunsch,  
du könntest den unermesslichen Schmerz  
jedes Wesens beenden und jeden in  
einen Zustand maßloser Glückseligkeit versetzen?

[]

Das *Sutra*, das *Viradatta* erbat sagt ebenso,

Hätte das Verdienst des Wunsches nach Erleuchtung  
eine Art physischer Form,  
würde sie die Weiten des Weltraumes ausfüllen  
und noch viel weiter darüber hinaus reichen.

[]

Die Vorteile dieses Wunsches, Erleuchtung zu erlangen für alle Lebewesen, werden in diesen und anderen Texten als grenzenlos beschrieben. Und so wird die Masse von Lebewesen, alle von ihnen unsere Mütter, **mitgerissen** von der Strömung **der vier Flussläufe**, alle heftiges Leiden. Von einem Standpunkt aus betrachtet sind sie als Ursachen die Sturzflut des Verlangens, die Sturzflut der Sichtweisen, die Sturzflut der gereiften Kraft der Taten, und die Sturzflut der Unwissenheit. Später, wenn sie als Ergebnisse fungieren, sind sie die vier Sturzfluten der Geburt, des Alterns, der Krankheit und des Todes.

[]

Und diese Mutterwesen werden nicht nur von diesen vier großen Flüsse mitgerissen. Es ist, als wären ihre Hände und Füße gefesselt - sie sind **fest angekettet**, sie sind gefangen, in ihren eigenen vergangenen Taten, die so schwer rückgängig zu machen sind.

[]

Aber das ist noch nicht alles. Die Fesseln, die sie binden, sind keine normalen Stricke, wie unsere gedrehten Seile aus Yak-Haut oder -Haar. Unsere Mütter sind vielmehr von Eisenfesseln umklammert, die so schwer zu durchbrechen sind, aus denen es so schwer ist, sich zu befreien. Denn während sie mitgerissen werden, sind sie **gezwängt in einen Stahlkäfig des Anhaftens** an ein nicht-existierendes "Selbst".

[]

Und da ist noch mehr. Wenn es etwas Tageslicht gäbe, könnten diese Mutterwesen wenigstens einen Hoffnungsschimmer haben - sie könnten zumindest schreien und

versuchen, Hilfe zu bekommen. Aber es ist Nacht, die dunkelste Stunde der Nacht, und in dieser pechschwarzen Dunkelheit werden sie stromabwärts gerissen im mächtigen Fluss. Sie sie komplett **in pechschwarzer Unwissenheit erstickt**.

[]

**In einem grenzenlosen Kreislauf**, in einem endlosen Kreislauf, **werden sie geboren** in den Ozean des Lebens und **in diesen Wiedergeburten** werden sie **gequält von den drei** unterschiedlichen Arten des **Leidens**: Das Leid des Leidens, das Leid der Veränderung und das allumfassende Leid. Und ihre Qual überkommt sie **ohne Unterbrechung** - sie ist immer da.

[]

Das ist es, **was ihnen widerfährt**, unseren Mütterwesen, das ist ihre Situation: unerträglicher Schmerz. Es gibt nichts, was sie so tun können, um sich selbst zu helfen. Der Sohn jedoch verfügt über die Möglichkeit, seine Mutter zu befreien. Er muss einen Weg finden, er muss ihn jetzt finden, ihre Hand zu ergreifen und sie herauszuziehen. Und die Art und Weise wie er es **versuchen** muss, ist, **diesen** kostbaren **Wunsch** nach Erleuchtung zu **entwickeln**. Er tut dies, indem er sich zuerst daran **erinnert, was** seine **Mütter fühlen**, gequält von Schmerzen, dann, indem er sich entscheidet, persönlich Verantwortung zu übernehmen, die Pflicht auf sich zu nehmen, sie zu befreien, und so weiter, all die angemessenen Stufen.

[]

Um tatsächlich den Wunsch nach Erleuchtung zu erlangen, muss er sich zuerst gedanklich damit auseinandersetzen. Für diese gedankliche Auseinandersetzung braucht er die Anleitung eines anderen. "Liebende Güte" ist das fast besessene Verlangen, dass jedes einzelne Lebewesen Glückseligkeit finden möge. "Mitgefühl" ist das fast besessene Verlangen, dass sie frei sein mögen von jeglichem Schmerz. Erwinnere dich, wie sich eine Mutter fühlt, wenn ihr einziger, über alles geliebter Sohn an einer ernsten Krankheit leidet. Wo auch immer sie hinget, was auch immer sie tut, denkt sie stets daran, wie wundervoll es wäre, wenn sie einen Weg finden könnte, ihn schnell von dieser Krankheit zu befreien. Diese Gedanken gehen ihr in einem beständigen Strom, ohne Unterbrechung durch den

Geist, ganz von allein, automatisch. Sie ist wie davon besessen. Wenn wir so über jedes lebende Wesen denken – und nur dann – können wir sagen, dass wir das erlangt haben, was “großes Mitgefühl” genannt wird.

[]

Hier in den Lehren des Buddha gibt es zwei Methoden, um den Geist in diesem wertvollen Juwel, im Wunsch nach Erleuchtung zu trainieren. Das erste heißt die “Siebenteilige Ursache-/Wirkung-Anleitung”. Das zweite nennen wir “Sich selbst mit anderen austauschen”. Ganz gleich, welche der zwei du verwendest, um deinen Geist zu trainieren – du kannst definitiv den Wunsch nach Erleuchtung damit erlangen. Die Methode, wie man sich selbst im Wunsch übt, die Methode, die in sich vollständig ist und niemals in die Irre führt, die Methode, der keine andere auf dieser Erde auch nur nahekommt, ist die Anleitung der Stufen auf dem Pfad zur Buddhaschaft, die Quintessenz aller Lehrreden unseres Sanften Beschützers, des großen Je Tsongkapa. Deshalb solltest du deinen Geist im Wunsch nach Erleuchtung üben, indem du genau diese Anleitung verwendest.

[]

Hier geben wir nur eine kurze Zusammenfassung, wie man sich selbst im Wunsch, Erleuchtung für alle Lebewesen zu erlangen, trainiert. Am Anfang übt man sich in neutralen Gefühlen für alle Wesen. Danach meditiert man über jede Stufe der “Erkenntnis, dass alle unsere Mütter sind” weiter nach oben. Die ersten drei Schritte sind: Erkennen, dass alle Lebewesen deine Mütter sind, Dankbarkeit für ihre Güte empfinden und der Wunsch, diese Güte zurückzuzahlen. Diese drei fungieren als Ursache für das, was wir “wunderschöne” Liebende Güte nennen. Diese Art liebender Güte selbst ist dann die vierte Stufe: Sie ist sowohl ein Ergebnis, erzeugt durch die ersten drei, und eine Ursache für die fünfte Stufe: großes Mitgefühl.

[]

Die relative Intensität des eigenen Wunsches nach Erleuchtung ist abhängig von der Intensität des eigenen großen Mitgefühls. Wenn du es schwer findest, Mitgefühl zu entwickeln, kannst du eine Meditation praktizieren, die “Lama Liebender Blick” heißt. Wenn du gute Anstrengungen unternimmst, um diese Meditation und die entsprechenden

Bittgesuche auszuführen, sowie die Praxis, wo du visualisierst, dass dein Geist und der von Liebender Blick untrennbar vermischt sind, dann kann dir das Segen bringen. Es gibt, wie unser Lama ausführt, noch eine Reihe weiterer tiefgründiger Punkte hierzu, aber eine öffentliche Versammlung war nicht der Ort für ihn, um sie im Detail auszuführen.

[]

Sobald du großes Mitgefühl entwickelt hast, kannst du die außergewöhnliche Form persönlicher Verantwortung entwickeln, wo du es auf dich nimmst, für das Wohl der anderen zu arbeiten. Und daraus entsteht der Wunsch, Erleuchtung für alle Lebewesen zu erlangen.

[]

Die Mediation für neutrale Gefühle funktioniert folgendermaßen. Zuerst bringst du deine Gedanken in einen ausgeglichenen Zustand, frei von Gefühlen des Mögens und Ablehnens, indem du an jemanden denkst, der für dich einen neutrale Person ist: weder dein Feind, noch dein Freund. Dann stellst du dir vor, dass dir zwei Personen gegenüber sitzen: einer deiner liebsten Freunde und einer deiner schlimmsten Feinde. Als nächstes denkst du sehr gründlich darüber nach, wie der Freund in vielen deiner Vorleben eine Wiedergeburt als dein Feind angenommen und dich verletzt hat. Genauso denkst du darüber nach, wie dein Feind in so vielen deiner vergangenen Leben eine Wiedergeburt als dein Freund angenommen und dir geholfen hat. Das bringt deinen Geist in einen ausgeglichenen Zustand, frei von Gefühlen des Mögens und Ablehnens.

[]

Dann machst du weiter, indem du darüber nachdenkst, wie alle lebenden Wesen darin gleich sind, dass jedes aus seiner Sicht heraus glücklich sein will. Sie sind auch gleich darin, dass keines Schmerz will. Und sie sind gleich darin, dass jeder viele, viele Male, sowohl als mein Feind, als auch mein Freund agiert hat. Also, wen soll ich mögen? Und wen soll ich nicht mögen? Du musst auf diese Weise praktizieren, bis du eines Tages neutrale Gefühle allen fühlenden Wesen gegenüber empfinden kannst, so allumfassend wie der Weltraum selbst.

[]

Der nächste Schritt ist die Meditation, wo du erkennst, dass jedes Lebewesen deine Mutter ist. Diese Erkenntnis ist viel leichter, wenn du das Argument aus *Kommentar zur Gültigen Wahrnehmung* zur Beweisführung nutzt, dass dein eigenes Bewusstsein unendlich weit zurückreicht. Wir präsentieren diese Beweisführung hier in kurzer Form.

[]

Dein heutiges Bewusstsein ist eine geistige Fortsetzung des Bewusstseins, das du gestern hattest. Dein diesjähriges Bewusstsein ist eine geistige Fortsetzung des Bewusstseins, das du im Jahr davor hattest. Genauso ist dein Bewusstsein über dieses ganze Leben hinweg eine geistige Fortsetzung des Bewusstseins, das du in deinem Vorleben hattest. Das Bewusstsein, das du in deinem Vorleben hattest, war wiederum eine geistige Fortsetzung des Bewusstseins, das du in dem Leben davor hattest. Du kannst diese Rückführung immer weiter zurück fortsetzen und absolut niemals einen Punkt erreichen, wo du sagen kannst: "Davor hatte ich kein Bewusstsein." Dies beweist, dass dein eigenes Bewusstsein unendlich weit zurückreicht.

[]

Mein eigener Lebenskreislauf muss dann ebenfalls anfangslos sein und die Geburten, die ich angenommen habe, können ebenfalls keinen Anfang haben. Es existiert kein Platz, wo ich noch niemals geboren wurde. Ich wurde an jedem einzelnen Ort unzählige Male wiedergeboren. Es existiert kein Wesen, dessen Körper ich noch nicht hatte. Ich hatte jede Art von Körper, unzählige Male. Alleine die Leben, in denen ich ein Hund war, sind jenseits jeglicher Zählbarkeit. Und dasselbe gilt für jedes Lebewesen.

[]

Deshalb gibt es kein Wesen, das noch nie meine Mutter war. Absolut jedes Einzelne von ihnen war unzählige Male meine Mutter. Sogar die Anzahl der Male, wo jedes von ihnen in meinen menschlichen Wiedergeburten meine Mutter war, ist jenseits jeglicher Zählbarkeit.

[]

Mach diese Meditation immer und immer wieder, bis du die tiefe Gewissheit erlangst, dass jedes lebende Wesen deine Mutter war, immer und immer wieder, unzählige Male.

[]

Der nächste Schritt ist die Entwicklung von Dankbarkeit. Dafür kannst du zunächst deine Mutter in deinem jetzigen Leben hernehmen: Ihre Mühsal für mich begann bereits, als ich noch in ihrem Bauch war. Gerne nahm sie es auf sich, alles zu vermeiden, was mich hätte verletzen können - bis hin zur Nahrung, die sie aß - sie achtete auf sich, als wäre sie krank. Neun Monate und zehn Tage trug sie mich in ihrem Schoß, sie behandelte ihren eigenen Körper als gehörte er einem anderen, einem sehr Kranken, und vermied jeden großen Schritt.

[]

Als sie mich gebar, wurde sie zerrissen von gewaltigem Leid, unerträglichen Schmerzen, und dennoch empfand sie überwältigende Freude, als ob sie einen wertvollen Edelstein entdeckt hätte, der ihr jeden Wunsch erfüllen würde.

[]

Damals konnte ich nichts als nur zu schreien und mit meinen Armen herum zu rudern. Ich war vollkommen hilflos. Völlig dumm. Unfähig. Nichts weiter als ein Küken mit einem weichen roten Schnabel, der erst noch hart werden musste. Aber sie schaukelte mich in ihren Armen und drückte mich an ihren warmen Körper und begrüßte mich mit einem Lächeln der Liebe.

[]

Mit freudigen Augen blickte sie auf mich, wischte mit ihren Lippen den Rotz von meinem Gesicht und reinigte mich von meiner dreckigen Scheiße mit ihren Händen. Manchmal kaute sie das Essen für mich vor und fütterte mich direkt aus ihrem Mund in meinen, mit Dingen wie milchigem Brei. Sie gab ihr Bestes, um mich vor jeder Verletzung zu schützen. Sie gab ihr Bestes, um mir alles Gute zu besorgen.



[]

In jenen Tagen war ich in allem auf sie angewiesen: Gut oder schlecht, glücklich oder traurig, all meine Hoffnung konzentrierte sich nur auf diese eine Person: Mutter. Ohne ihre Güte hätte ich keine Stunde überlebt. Sie hätten mich genauso gut draußen aussetzen können als Mahlzeit für die Vögel oder einen Hund - ich hätte keine Chance gehabt, zu überleben. An jedem einzelnen Tag hat sich mich vor Bedrohungen geschützt, die mich mein Leben hätten kosten können – Hunderte von Malen. So groß war ihre Güte.

[]

Und während ich aufwuchs, kratzte sie zusammen, was auch immer ich brauchte, scheute keine schlechte Tat und kein Leid und kümmerte sich nicht darum, was andere Leute über sie sagen könnten. All das Geld und alle Dinge, die sie besaß, gab sie mir anstatt etwas davon für sich selbst zu verwenden.

[]

Für jene von uns, die das Glück haben, ein klösterliches Leben zu führen, war es die Mutter, die alle nötigen Ausgaben tätigte, die ohne Einschränkung gab, um unsere Aufnahme ins Kloster zu arrangieren. Und seit diesem Zeitpunkt unterstützte sie uns hier, mit allen Ressourcen, die sie zur Verfügung hatte. Folglich ist die Güte, die sie uns gegenüber gezeigt hat, wahrhaftig unermesslich.

[]

Und das ist nicht das einzige Leben, in dem meine jetzige Mutter mir diese Güte erwiesen hat. Sie hat mich mit dieser Güte überschüttet, großer Güte, immer und immer wieder, unzählige Male, in vielen Leben davor. Und sie ist nicht die Einzige. Jedes einzelne Lebewesen war meine Mutter in vergangenen Leben und in diesen Leben kümmerte sie sich nicht weniger um mich, als es meine jetzige Mutter tut - es sind nur meine Übergänge vom Tod zur Geburt, die mich davon abhalten, alle diese Mütter jetzt wiederzuerkennen.

[]

Sieh nun, schließt unser Lama, auf diese Weise zeigt jedes gewöhnliche Tier - ein Hund, ein Vogel, ja selbst der kleine Spatz - Zuneigung für sein Junges und kümmert sich gut darum. Indem wir sie beobachten, können wir auch die Güte ermessen, die uns zuteil wurde.

[]

Der nächste Schritt zum Erlangen des Wunsches nach Erleuchtung ist die Entwicklung des Wunsches, diese großartige Güte zurückzuzahlen. Jedes Lebewesen ist also meine Mutter gewesen und hat für mich immer und immer wieder, endlos, liebevolle Fürsorge geleistet, seit anfangsloser Zeit. Und wir wissen aus dem oben Beschriebenen, dass sie alle von den vier großen Strömen mitgerissen werden, hinaus aufs Meer – in die Weite des Ozeans des Lebenskreislaufs. Sie werden ohne Unterlass gequält von den drei Arten des Leidens und all den anderen Schmerzen. Ihre Situation ist hoffnungslos.

[]

Und hier bin ich, ihr Kind. Genau jetzt habe ich eine Chance, sie aus dem Ozean des Lebenskreislaufs zu befreien. Man stelle sich vor, ich würde nur herumsitzen und auf bessere Zeiten warten und keinen Gedanken an sie verschwenden. Das ist der tiefste Punkt, auf den ein Mensch sinken kann - niederträchtig und absolut schamlos.

[]

Genau jetzt könnte ich ihnen Dinge geben, die sie glücklich machen würden, hätten sie sie - Nahrung oder Kleidung oder Betten zum Schlafen, was auch immer. Aber alle diese Freuden sind nur von kurzer Dauer im Kreislauf des Lebens. Möge ich somit erkennen, dass jedes Lebewesen ein Anrecht auf alle Glückseligkeit hat. Und dass sie alle von jeglicher Art des Schmerzes befreit werden sollten.

[]

Es ist hier und jetzt absurd, zu sagen, diese Wesen hätten irgendeine Art reiner Glückseligkeit. Sie haben nicht einmal eine unreine Art davon. Jedes einzelne Ding, von dem sie glauben es wäre Glückseligkeit, ist in seiner Essenz nichts als Schmerz. Sie wollen erwünschte Dinge, aber sie wollen nicht hören, dass sie gute Taten tun müssen, um

Glückseligkeit zu finden. Sie wollen keine unerwünschten Dinge, aber sie wollen nicht hören, dass sie die schlechten Taten aufgeben müssen, die Schmerz bringen. Sie machen genau das Gegenteil: Sie tun, was sie nicht sollten, und machen nicht, was sie sollten. Und daher müssen meine lieben alten Mütter, diese Lebewesen, leiden.

“Wie schön wäre es, fänden sie alle jegliche Glückseligkeit und jegliche Ursache für Glückseligkeit.

Ich wünschte, sie könnten es. Ich werde mich darum kümmern, dass sie es tun.”

“Wie schön wäre es, wären sie alle frei von jeglichem Schmerz und jeglicher Ursache für Schmerz.

Ich wünschte, sie wären es. Ich werde mich darum kümmern, dass sie es sind.”

Lass diese zwei Gedankenketten durch deinen Geist laufen. Meditiere darüber immer und immer wieder. Dann wirst du das allerstärkste Gefühl liebender Güte und allerstärkstes Mitgefühl verspüren.

[]

Einige Leute könnten auf die Idee kommen zu denken “Warum sollte ich mir diese große Last aller Lebewesen aufladen? Es sind genug Buddhas und Bodhisattvas in ihrer Nähe, die sie auf ihrem Weg leiten können.” Diese Gedanken jedoch sind absolut unpassend. Sie sind niederträchtig. Sie sind schamlos. Sie sind genauso, als wäre deine Mutter in diesem Leben hungrig und am Verdursten, aber du würdest vom Kind eines anderen erwarten, dass es ihr Essen und Trinken bringt. Aber du bist es, um den sie sich gekümmert hat, und die Verantwortung, es ihr zu vergelten, liegt ausschließlich bei dir.

[]

Dasselbe gilt für all diese Lebewesen, die mir seit anfangsloser Zeit so viele Male als meine Mutter gedient haben und die sich zu jeder dieser Zeiten in jeglicher Weise um mich gekümmert haben mit genau derselben Güte, wie meine jetzige Mutter. Ihnen diese Güte zu vergelten ist in keiner Weise die Aufgabe eines anderen, auch nicht eines Buddha oder

Bodhisattva, sondern meine Verantwortung, und nur meine.

[]

Also wird irgendwer es tun müssen: Sicherstellen, dass jedes fühlende Wesen jegliche Glückseligkeit und niemals auch nur den geringsten Schmerz erfährt. Und das werde ich sein. Ich werde keinen anderen dafür brauchen. Ich selbst werde mich darum kümmern, dass jedes einzelne Wesen jegliche Glückseligkeit erlangt. Ich selber werde mich darum kümmern, dass jedes einzelne Wesen frei wird von jeglichem Schmerz. Ich selbst werde sie in den Zustand eines Lamas versetzen, in den Zustand der Buddhaschaft. Meditiere intensiv über diese Gedanken. Sie sind der Schritt, den wir die "außergewöhnliche Form persönlicher Verantwortung" nennen.

[]

Ich mag fähig sein, diese noble Intention zu entwickeln, aber Tatsache ist, dass ich komplett unfähig bin, auch nur ein einziges Wesen zur Buddhaschaft zu führen - noch viel weniger alle von ihnen. Wer hat dann diese Kapazität? Diese Kraft wohnt nur einem voll erleuchteten Buddha inne - nur ihm und sonst keinem. Wenn ich denselben Zustand erreiche, dann werde ich per Definitionem sowohl mein eigenes Wohl als auch das aller anderen vollendet haben. Und dann wird jeder einzelne Lichtstrahl, der von mir ausgesandt wird, ob er eine Handlung meines Körpers oder meiner Sprache oder meiner Gedanken ist, die Kraft haben, die Ziele unzähliger fühlender Wesen zu vollenden.

[]

Und so werde ich zum Wohle aller Lebewesen alles tun, was ich kann, um dieses eine große Ziel zu erreichen - den Zustand eines Buddha - in aller Geschwindigkeit. Denke so über dich selbst und tu alles, was du kannst, um den aufrichtigen Wunsch zu entwickeln, Buddhaschaft zum Wohle jedes Lebewesens zu erlangen.

[]

Während du diese Meditationen zur Entwicklung des Wunsches nach Erleuchtung praktizierst, denke auch darüber nach, dass du - wenn du Buddhaschaft erreichst -

automatisch auch alles erlangst, was du für dich selbst brauchst. Unser Lama erwähnt, dass auch Meister Tsongkapa in seiner Darstellung der *Stufen auf dem Pfad* diesen Punkt als sehr hilfreich beschreibt, um zu verhindern, dass jemand auf den niedrigeren Pfad abgleitet.

[]

Die ersten drei der sieben Teile dieser Ursache/Wirkungsanleitung bilden die Grundlage für großes Mitgefühl. Die "wunderschöne" Form liebender Güte ist ein Ergebnis dieser drei, daher gibt es keine separate Meditationsanleitung dazu. Stattdessen solltest du jedoch über liebende Güte meditieren, indem du dir wünschst, dass jedes Wesen jegliche Glückseligkeit erlangt.

[]

Diese liebende Güte ist, genau wie Mitgefühl und die außergewöhnliche Form persönlicher Verantwortung, eine Haltung, die das Wohl anderer will. Der eigentliche Wunsch nach Erleuchtung ist deren Resultat. Die Schriften über die *Stufen auf dem Pfad* haben auch selbst eine ähnliche Struktur. Die Pfade für Personen niedriger und mittlerer Kapazität repräsentieren eine Vorstufe zur Entwicklung des Wunsches nach Erleuchtung. Die Unterweisung darüber, wie man über diesen großen Wunsch meditiert, ist die Hauptstufe. Dann kommen schließlich die Abschnitte zu den Bodhisattva Taten - Ratschläge dazu, wie man den Wunsch in die Tat umsetzt.

[]

Wenn du dich darin übst, den Wunsch nach Erleuchtung zu entwickeln, solltest du deinen Geist in der grundlegenden Natur des Wunsches und all seiner verschiedenen Attribute trainieren: Dazu gehören die zweiundzwanzig Formen des Wunsches, die Unterscheidung zwischen Gebet und der Umsetzung in die Tat usw.

[]

Dieses kostbare Juwel, der Wunsch, Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen zu erlangen, ist die innere Essenz aller hohen Lehren der siegreichen Buddhas. Es ist die wichtigste und zentrale Kontemplation für alle ihre Söhne und Töchter - die Bodhisattvas. Wie es in *Leben*

*eines Bodhisattva* heißt:

Es ist die reinste Essenz der Butter,  
Die gestampft wurde aus der Milch des heiligen Wortes.

Wir sehen auch:

Viele Äonen dachten die Fähigen darüber nach,  
Und fanden nichts als nur dies von Nutzen.

Unser sanftmütiger Beschützer, der große Tsongkapa, hat auch die Zeilen verfasst, die mit "Zentraler Pfeiler des höchsten Weges, der Wunsch..." beginnen und abschließen mit "...Bodhisattva Fürsten, die dies wissen, / bewahren den hohen Juwelenwunsch als zentrale Praxis". Es war ausschließlich dieser kostbare Wunsch nach Erleuchtung und sonst gar nichts, was der allwissende Meister jemals als "zentrale Praxis" beschrieb. Deshalb müssen jene von uns, die dem großen Pfad folgen wollen, den Wunsch nach Erleuchtung zu ihrer zentralsten Praxis machen.

[]

Wenn du heutzutage zu jemandem gehst und ihn fragst, was seine allerwichtigste Praxis ist, wird er dir erzählen, dass er auf eine jener kraftvollen Schutzgottheiten meditiert. Du triffst niemanden, der die Meditation über den Wunsch, Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen zu erlangen, als seine Hauptpraxis nennt. Ganz zu schweigen davon, dass es schon schwer genug ist, überhaupt jemanden zu finden, der erkennt, dass er diesen Wunsch zu seiner zentralen Praxis machen sollte.

[]

Wir sehen Leute, die alle verschiedene Arten von Dingen zu ihrer zentralen Praxis machen: das Ritual zur Eliminierung böser Geister, die Goldener Tee-Darbringung, den Zauber zur Beendigung schlimmer Streitigkeiten, das Ritual zum Beenden allen Unheils, den Schafzauber, den Pferdezauber, den Geldzauber, das Ritual für das Ende aller Probleme, das Ritual gegen Pech am Ende des Zwölf-Jahreszyklus, das Ritual, um zu verhindern, dass Lob, das andere dir geben, zu einem Fluch wird und so weiter. Sie alle sind so schlimm, dass man

sich schon freut, wenn jemand sagen kann, dass seine zentrale Praxis sich wenigstens mit einer authentischen Schutzgottheit beschäftigt.

[]

Wir sehen auch eine Anzahl von Schriften an unterschiedlichen Orten an Popularität gewinnen, die sich jemand ausgedacht zu haben scheint: Die Kette der Juwelen für Blutsverbundene, die Goldklinge zum Bekennen von Sünden, das sogenannte "Hundesutra", das sogenannte "Wolfsutra", das sogenannte "Fuchssutra", das sogenannte "Bärensutra", das sogenannte "Schlangensutra" und der ganze Rest. Wir finden jedoch absolut keine anerkannte Quelle für irgendeines dieser Werke.

[]

Wenn du wirklich einen Text brauchst, den du verwenden kannst, um deine schlechten Taten zu bekennen, dann solltest du aufhören, deine Zeit mit erfundenen Schriften und bedeutungslosen Anstrengungen wie diesen zu verschwenden. Die Siegreichen haben uns in all ihren offenen und geheimen Unterweisungen mehr als genug passende Werke gegeben: das Sutra der Drei Haufen, das Sutra der Erhabenen Medizin, das Sutra der Großen Freiheit, das Sutra des Zeitalters des Glücks und andere dieser Art. Es sind Texte wie diese, so unser Lama, verbindliche Texte aus einer legitimierten Quelle, die wir für unsere Studien und Rezitationen verwenden müssen.

[]

Jetzt gibt es ebenso einige Leute um uns, die sich denken: "Aber ich habe doch den Wunsch nach Erleuchtung. Immerhin rezitiere ich am Beginn all meiner Gebete das "Buddha-Dharma-Sangha" Gebet und danke daran, Buddhaschaft zu erlangen, um allen Lebewesen helfen zu können." Dieser Gedanke drückt jedoch nur die Hoffnung aus, den Wunsch nach Erleuchtung zu erlangen - es ist nur ein Gebet für den Wunsch. Es ist nicht der tatsächliche Wunsch selbst. Wenn er es wäre, dann wäre der Wunsch, Erleuchtung zu erlangen, die einfachste all der zahlreichen tugendhaften Praktiken, in den wir uns üben sollen. Und so, schließt unser Lama, müssen wir diesen wahren Wunsch vielmehr dadurch gewinnen, indem wir unseren Geist, durch das oben beschriebenen Training führen - ein Schritt nach dem anderen, in genau der beschriebenen Reihenfolge.

**Asian Classics Institute**

**Kurs VII: Die Bodhisattva Gelübde**

**Name:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Punkte:** \_\_\_\_\_

### **Hausaufgabe Session Eins**

1) Nenne den Hauptkommentar, den wir für das Studium der Bodhisattva Gelübde verwenden: Nenne den vollen Namen und die Daten des Autors. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift.)

2) Zusammenfassungen der Regeln der drei Gruppen von Gelübden sind Standardwerke in tibetischen Klöstern. Nenne die Zusammenfassung, die wir verwenden, den Autor und seine ungefähren Daten. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift.)

3) Letztendlich stammen alle Bodhisattva Gelübde aus den Sutren zur Vollendung der Weisheit. In ihrer frühen Darstellung finden wir die Gelübde in einer Reihe unterschiedlicher Quellen. Nenne vier frühe Autoren, ihre Daten, die Werke und die Gelübde, die wir darin finden. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift.)

a)

b)

c)

d)

4) Nenne die kurze Definition von Bodhichitta, wie sie von Lord Maitreya gelehrt wurde.



5) Nenne die zwei Grundarten von Bodhichitta. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift.)

a)

b)

6) Nenne die drei Arten von Leiden und erkläre ihre Ursachen. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift.)

a)

b)

c)

7) Beschreibe die Beziehung zwischen Entsagung und Bodhichitta.

8) Erkläre kurz die Bedeutung der Zeilen in Meister Je Tsongkapa's *Drei Hauptpfade*, wo beschrieben wird, wie Wesen, gezwängt in Stahlkäfige, von einem mächtigen Fluss mitgerissen werden.

-----  
**Meditationshausaufgabe:**

15 Minuten täglich: Analytische Meditation über die zweifache Unterteilung des Leidens.

*Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert):*

-----



der Kunstgriffe.

[]

*namkay nyingpoy do*

[]

*tab la kepay do*

b) Meister Asanga (350 n.Chr.) nennt in den *Bodhisattva-Ebenen* vier Hauptgelübde.

[]

*jangchub sempay sa*

[]

*pakpa tokme*

c) Meister Shantideva (695-743 n.Chr.) fasst in seiner *Sammlung von Ratschlägen* alle 18 Hauptgelübde zusammen.

[]

*lappa kuntu*

d) Meister Chandragomi (925 n.Chr.) nennt in *Zwanzig Verse über die Gelübde*, die vier Hauptgelübde von Meister Asanga und dann die 46 Nebengelübde.

[]

*dompa nyishupa*

4) Nenne die kurze Definition von Bodhichitta, wie sie von Lord Maitreya gelehrt wurde:

**Der Wunsch, vollständige Erleuchtung zu erlangen zum Wohle aller fühlenden Wesen.**

[]

*semkye pa ni shendun chir*

*yangdak dzokpay jangchub du*

5) Nenne die zwei Grundarten von Bodhichitta. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift.)

a) Der Wunsch in Form des Gebets (wie ein Bodhisattva *denken*)

[]  
*munsem*

**b) Der Wunsch in Form des Handelns (wie ein Bodhisattva *handeln*)**

[]  
*jukse*

Bitte beachte auch, dass Bodhichitta unterteilt werden kann in "ultimatives" und "trügerisches" Bodhichitta. Dies bezieht sich entsprechend auf die direkte Wahrnehmung der Leerheit beziehungsweise den eigentlichen Wunsch nach Erleuchtung (was wir normalerweise unter "Bodhichitta" verstehen).

6) Nenne die drei Arten von Leiden und erkläre ihre Ursachen. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift.)

**a) Leid des Leidens: Physisches und psychisches Leiden.**

[]  
*dukngel gyi dukngel*

**b) Leid der Veränderung: Unreine Freude, die enden muss.**

[]  
*gyurway dukngel*

**c) Allumfassendes Leid: Einen Körper und andere Teile haben, die von Natur aus altern und sterben müssen.**

[]  
*kyappa duje kyi dukngel*

Die drei Arten von Leid werden verursacht durch Geistesgifte, die dich dazu bringen, unreines Karma anzusammeln.

7) Beschreibe die Beziehung zwischen Entsagung und Bodhichitta.

Entsagung ist auf das eigene Leiden konzentriert: Du bist es leid, selbst leiden zu müssen. Bodhichitta ist Entsagung, die auch das Leid der anderen einbezieht: Du

**bist es leid, alle Wesen leiden sehen zu müssen.**

8) Erkläre kurz die Bedeutung der Zeilen in Meister Je Tsongkapa's *Drei Hauptpfade*, wo beschrieben wird, wie Wesen, gezwängt in Stahlkäfige, von einem mächtigen Fluss mitgerissen werden.

**Alle normalen leidenden Wesen, von denen jedes unsere Mutter gewesen ist, sind in einen großen Fluss mit vier starken Strömungen geworfen: Sie müssen alle in dieser Welt geboren werden, sie müssen alle hier altern, sie müssen alle hier Krankheiten erleiden und sie müssen schließlich alle hier sterben. Sie sind angekettet und gefesselt durch die Kraft ihrer eigenen vergangenen Taten. Darüber hinaus sind sie in den Stahlkäfig der Anhaftung an eine "Selbstnatur" der Dinge gezwängt. Sie ersticken in der Dunkelheit der Nacht der Unwissenheit und sie müssen all dies immer und immer wieder durchleiden, in einem endlosen Kreislauf von Wiedergeburten in diesem Ozean des leidenden Lebens.**

**Asian Classics Institute**

**Name:** \_\_\_\_\_

**Kurs VI: Das Diamantschneider-Sutra**

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Punkte:** \_\_\_\_\_

### **Quiz Session Eins**

1) Nenne den Hauptkommentar, den wir für das Studium der Bodhisattva Gelübde verwenden: Nenne den vollen Namen und die Daten des Autors. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift.)

2) Zusammenfassungen der Regeln der drei Gruppen von Gelübden sind Standardwerke in tibetischen Klöstern. Nenne die Zusammenfassung, die wir verwenden, den Autor und seine ungefähren Daten. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift.)

3) Nenne die kurze Definition von Bodhichitta, wie sie von Lord Maitreya gelehrt wurde.

4) Nenne die drei Arten von Leiden und erkläre ihre Ursachen. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift.)

a)

b)

c)

5) Erkläre kurz die Bedeutung der Zeilen in Meister Je Tsongkapa's *Drei Hauptpfade*, wo beschrieben wird, wie Wesen, gezwängt in Stahlkäfige, von einem mächtigen Fluss mitgerissen werden.