

## Kurs VII: Die Bodhisattva Gelübde

### Notizen von Session Acht: Nebengelübde 17 - 34

#### Die Gelübde 17-28 für die Vollendung der Geduld:

|      |                 |                 |                  |           |             |           |            |            |
|------|-----------------|-----------------|------------------|-----------|-------------|-----------|------------|------------|
| 17.) | <b>SHE - LA</b> | <b>LE LENDU</b> | <b>SHE-LASOK</b> | <b>GE</b> | <b>JONG</b> | <b>GI</b> | <b>CHI</b> | <b>SHI</b> |
|      | angeschrien     | als             | zurück-          | tun       | Tugend      | von       | vier       | Stand-     |
|      | werden          | Antwort         | schreien usw.    |           |             |           |            | punkte     |

**Als Antwort auf Angeschrien werden schreist du zurück oder etwas in der Art.** Wenn du nicht zurückschreist, folgst du der ersten der vier Tugenden.

#### Viermal Tugend praktizieren: (schon eines davon zu missachten bricht das Gelübde)

- 1.) **SHE LA LAR MI SHEWA** - Jemand schreit dich an und du antwortest nicht in gleicher Weise.
- 2.) **TRUPA LA LAR MI TROWA** - Jemand wurde wütend auf dich und hat dich schlecht gemacht und du reagierst nicht auf gleiche Weise.
- 3.) **DEKPA LA LAR TSANG MI DEKPA** - Jemand schlägt dich und du reagierst nicht in gleicher Weise.
- 4.) **TSANG-DRU LA LAR TSANG MI DRU** - Wenn jemand auf deine Fehler und deine negativen Seiten hinweist reagierst du nicht auf gleiche Weise

#### 18.) **TRUPA NAMNI YEL WARN DOR**

Menschen die wütend sind einfach ignoriere sie

**Du beachtest die Menschen nicht, die wütend sind weil du etwas getan hast oder von dem sie glauben das du es getan hast.** Wenn sie auf dich wütend sind, musst du zu ihnen gehen und dich entschuldigen oder erklären dass du ihnen nicht schaden wolltest, so dass sie von ihrem Ärger nicht aufgeessen werden. Du musst reinen Tisch machen. Eine Motivation wie Stolz, Faulheit, Eifersucht oder Hass verhindert das.

Ausnahmen: jemandem damit etwas zu lehren, eine falsche spirituelle Lehre oder etwas

Böses enttarnen, wenn jemand noch wütender wird wenn du es erneut zur Sprache bringst, wenn jemand mit der Entschuldigung nicht umgehen kann und wenn einem mit einer Entschuldigung nicht geholfen ist.

#### 19.) PAROL SHEKYI CHAKPA PONG

**Eine Entschuldigung nicht akzeptieren.** Diese ist ohne vor Wut zu kochen, z. B. du fühlst dich nicht danach eine Entschuldigung anzunehmen oder du fühlst dich überlegen.

Ausnahmen: jemandem damit etwas zu lehren, die Entschuldigung die du bekommst ist unaufrichtig oder geringschätzig.

#### 20.) TRUPAY SEM KYI JESU JUK

Gedanken der Wut lass sie gehen

**Nichts falsches darin zu sehen wütend zu sein, nicht versuchen der Wut**

**entgegenzuwirken, der Wut freien Lauf lassen oder diese sogar zu geniessen.** Ausnahmen: wenn du versuchst dem entgegenzuwirken oder es bedauerst ist selbst das kleinste Bemühen genug um das Gelübde nicht zu brechen.

#### Die Gelübde 21 - 23 für die Vollendung von Freudvollem Bemühen.

#### 21.) NYEN KUR DUCHIR KORNAM DU

erlangen Bewunderung anhängen Ansammlung einer Gruppe von Studenten

**Schüler um dich versammeln, weil du einen Nutzen daraus ziehen oder von ihnen bewundert werden möchtest.** Zum Beispiel dass sie dir schmeicheln usw.

#### 22.) LELO LASOK SEL MIJE

Faulheit usw. nicht versuchen zu beenden

**Nicht versuchen die eigene Faulheit zu beenden usw.** Das bedeutet nicht, dass du nicht auszuruhen oder entspannen darfst, sei einfach keine lustlose Schnecke. Ausnahmen: sich von der Arbeit , einer Reise oder einer Anstrengung usw. erholen. Generell ist Entspannen gut.

23.) **CHAKPE DREMOY TAM LA TEN**  
mit belangloses auf angewiesen sein  
Verlangen Gerede

**Belangloses Gerede über Sex, Verbrechen, Politik usw.** Finde schnell, kurz und bündig den Informationsgehalt und beschäftige dich nicht weiter damit. Ausnahmen: Du übst Achtsamkeit gegenüber belanglosem Gerede und hast währenddessen einen scharfen darauf ausgerichteten Geist um zu den notwendigen Informationen zu kommen. Wirklich gut funktioniert dein Geist nur für eine kurze Zeit, also verschwende diese Gelegenheit nicht und nutze deinen Geist um Erleuchtung zu erlangen.

**Die Gelübde 24 - 26 für die Vollendung der Konzentration:**

24.) **TING NGEN DZIN GYI DUN MI - TSOK**  
einzeln ausrichten Konzentration von nicht bemühen Bedeutung

**Nicht nach der Bedeutung der auf ein Objekt gerichteten Meditation zu streben.** Wenn jemand es lehrt und du es nicht machst weil du faul oder zu stolz bist usw. Ausnahmen: du hast Bedenken es nicht korrekt gelehrt zu bekommen, du bist bereits selbst ein Meister oder du bist krank.

25.) **SAMTEN DRIPPA PONG MIJE**  
Meditative Konzentration Hindernisse versäumen es zu entfernen

**Die Hindernisse für Meditation nicht entfernen.** (Es sind nicht nur Hindernisse für Meditation sondern generell auch für klares Denken.)

**Die Fünf Hindernisse der Meditation:**

- a.) Gu-gyu - Unbeherrschtheit, der Geist springt rastlos von einem Objekt zum nächsten.
- b.) Nu-sem - Schlechte Gedanken, Gereiztheit, Hass usw. Die Meditation hebt dies hervor.
- c.) Muk-nyi - Vernebelte Gesinnung, ein dumpfer Geist, Schläfrigkeit.
- d.) Dupa-la-dunpa - Den Objekten der Sinne zugeneigt sein, Essen oder Düfte usw.
- e.) Te-tsom - Unentschlossenheit und die wichtigen Dinge nicht tun.

Wenn du nicht versuchst diese Hindernisse in der Meditation zu beenden, brichst du das Gelübde, aber der kleinste Versuch zählt.

26.) **Das angenehme Gefühl der Meditation an und für sich als eine wichtige persönliche Errungenschaft zu betrachten.** Es ist nur ein Nebenwirkung die dieser Weg mit sich bringt, ein weiteres vorübergehendes Vergnügen das sich in Leiden verwandelt. Gute Gefühle sind nicht das Ziel.

### Die Gelübde 27 - 34 für die Vollendung der Weisheit.

27.) **Hinayana ablehnen durch die Aussage dass Bodhisattvas nicht den Hinayana Lehren zuhören, sie studieren, sie lernen oder ihnen folgen sollten.** Der Unterschied zum Hauptgelübde, in dem es um die Zurückweisung des ganzen Systems geht, steht hier die Ablehnung nur für Bodhisattvas.

28.) **Sich dem Hinayana unterwerfen auf Kosten der Mahayana Praxis.**

29.) **Sich mit nicht-Buddhistischen Lehren zu beschäftigen** (unverhältnismäßig, bis es die Beschäftigung mit Mahayana beeinträchtigt). Es ist nicht genug Zeit um sie für Wege zu verschwenden die nicht funktionieren. Suche dir einen Weg und folge diesem.

30.) **Erst recht wenn du danach strebst, davon angezogen bist.** Du machst ein oberflächliches Studium von Hinayana oder von einem anderen religiösen System und wirst hineingezogen.

31.) **Mahayana aufgeben.** Vier Arten dies zu tun, indem du sagst:

- a.) Dieser spezielle Teil dieser Sache ist nicht richtig.
- b.) Das ist nicht so gut geschrieben.
- c.) Dieser Schriftsteller ist nicht so gut.
- d.) Das hat für Lebewesen keinen großer Nutzen.

32.) **Eigenlob oder andere kritisieren** (aus Wut, Stolz oder Selbstverherrlichung. Das Hauptgelübde gilt als gebrochen wenn Verlangen zugrunde liegt.) Ausnahmen: Widerlegen

schädlicher Ansichten oder jemandem damit etwas zu lehren. Du kannst dich selbst anpreisen um Schüler anzuziehen mit dem Ziel ernsthaft anderen zu helfen.

33.) **Aus Faulheit oder Stolz nicht zu einem Dharma Vortrag gehen.** Ausnahmen: krank, unfähig, keine Kenntnisse von der Klasse, schon ein Meister des Faches, du vermutest es wird nicht richtig unterrichtet, im tiefen spirituellen Rückzug den du nicht unterbrechen kannst oder wenn es deinen Dharma Lehrer traurig machen würde.

34.) **Deinen Dharma Lehrer herabsetzen indem du ihn nicht als Buddha ansiehst, schlecht über ihn sprichst oder mehr an der Aufmachung als am Inhalt interessiert bist,** entweder wegen des Aussehens des Lehrers oder der Art der Darstellung.

**Lektüre Acht: Die Nebenübertretungen Teil Zwei zu Geduld, Bemühen, Konzentration und Weisheit um Gutes anzusammeln**

*Die folgende Lektüre ist von den Seiten 19b-20b aus Die Kette strahlender Juwelen, von Geshe Tsewang Samdrup (frühes 19te Jahrhundert), ein Lehrer Seiner Heiligkeit des Zehnten Dalai Lama.*

[]

*(17) Die Nebenübertretung, die vier Punkte der Praxis der Tugend zu verlieren*

Angenommen eine Person hat dir gegenüber eine dieser vier oder etwas ähnliches getan, dich beschimpft, wütend auf dich geworden, dich geschlagen oder dich kritisiert. Die Übertretung ist vollbracht wenn du ihnen gegenüber in gleicher Art reagierst.

[]

*(18) Die Nebenübertretung, jene zu ignorieren welche wütend sind*

Nimm an du hast einer anderen Person Unrecht getan oder diese Person glaubt du hast solches getan. Die Übertretung ist vollbracht wenn du es tust mit dem Wunsch sie zu verletzen oder aus Stolz oder Faulheit, du versagst dich auf angemessene Art und Weise zu erklären.

[]

*(19) Die Nebenübertretung, sich zu weigern die Entschuldigung einer Person anzunehmen, für ein Unrecht dir gegenüber.*

Angenommen eine andere Person hat dir unrecht getan und kommt in angemessener Weise

auf dich zu um sich zu erklären. Du hast diese Übertretung vollbracht, wenn du mit dem Wunsch sie zu verletzen oder mit Gedanken der Bosheit oder einfach weil du dich nicht danach fühlst diese Entschuldigung ablehnst.

[]

*(20) Die Nebenübertretung, Gedanken der Wut weiter zulassen*

Wenn du aufsteigende Wut gegenüber jemanden fühlst ist die Übertretung vollbracht und dann wenn du weiter in dieser Wut bleibst und diese gerne weiter zulässt, weil du nichts falsches darin siehst.

[]

Die vier soeben genannten Nebenübertretungen behandeln die Geduld

[]

*(21) Die Nebenübertretung, eine Gruppe von Schülern zu versammeln aus dem Wunsch heraus dass diese dich ehren*

Wenn du eine Gruppe von Schülern versammelst, in der Hoffnung dass diese dich ehren oder dir dienen oder dir materielle Darbringungen machen, ist die Übertretung vollbracht.

[]

*(22) Die Nebenübertretung, darin zu versagen deine Faulheit oder ähnliches zu beseitigen*

Diese Übertretung bezieht sich auf den gesamten Tag und dann noch auf den ersten und letzten Abschnitt der Nacht, also alles außer den mittleren Teil. Angenommen du möchtest dich dem süßen Gefühl des Schlafens hinzugeben oder der Freude zu Liegen, im Bett zu bleiben oder ähnliches und du tust es aus Faulheit, aus Trägheit. Wenn das die Gründe sind und du versäumst, diese Neigung abzubauen ist die Übertretung vollbracht.

[]

*(23) Die Nebenübertretung, mit ausgedehnten Gesprächen aus reinem Vergnügen Zeit zu verbringen*

Du begehst diese Übertretung wenn du Zeit verschwendest indem du dich in viele ausgedehnte Gespräche über Politik oder Verbrechen oder das andere Geschlecht oder was auch immer verstrickst.

[]

Die drei soeben genannten Nebenübertretungen behandeln das Bemühen

[]

*(24) Die Nebenübertretung, sich nicht um die Bedeutung der Meditation zu bemühen*

Diese Übertretung ist vollbracht wenn du zwar lernen möchtest, deinen Geist in eine balancierte Meditation zu bringen, jedoch versäumst, zu einer Person zu gehen, welche dir die notwendigen Instruktionen vermittelt um Konzentration zu entwickeln und wenn du es tust um jemanden zu verletzen oder aus Faulheit.

[]

*(25) Die Nebenübertretung, sich selbst nicht von den Hindernissen der Meditation zu befreien*

Angenommen es tritt eine der fünf Hindernisse der Meditation oder eine Kombination davon auf, etwa eine Mischung aus unruhigem Verlangen und jemanden oder etwas zu vermissen, Gefühle der Bosheit jemandem gegenüber, eine Mischung aus Schläfrigkeit und geistige Trägheit, angezogen von den Sinnesobjekten und ungelöste Zweifel. Wenn du diese fünf zulässt und sie nicht aus dem Weg räumst ist die Übertretung vollbracht.

[]

*(26) Die Nebenübertretung, das angenehme Gefühl der Meditation als wichtige persönliche Errungenschaft zu betrachten*

Wenn du nach diesem angenehmen Gefühl das während der Meditation entsteht eine Sehnsucht entwickelst und wenn du dieses Gefühl als eine wichtige persönliche Errungenschaft siehst, ist die Übertretung vollbracht.

[]

Die drei soeben genannten Nebenübertretungen behandeln die Meditation

[]

*(27) Die Nebenübertretung, den Weg der Zuhörer ablehnen*

Diese Übertretung ist vollbracht, wenn du dich unterhältst und anderen gegenüber die Meinung vertrittst, dass "Die dem niedrigen Weg angehören müssen die schriftlichen Sammlungen der Zuhörer lernen, deren Bedeutung begreifen und die Worte auswendig lernen und sich darin üben usw. Das ist für Bodhisattvas so nicht notwendig".

[]

*(28) Die Nebenübertretung, mit einem anderen Systemen zu studieren, wenn das eigene verfügbar ist*

Diese Übertretung ist vollbracht, wenn du die Möglichkeit hast in den heiligen Schriften der Bodhisattvas zu studieren, diese Möglichkeit jedoch verwirfst und stattdessen dich mit den heiligen Schriften der Zuhörer beschäftigst.

[]

*(29) Die Nebenübertretung, die Beschäftigung mit nicht Buddhistischen Texten, für die sich die Mühe nicht lohnt*

Diese Übertretung ist vollbracht, wenn du die Möglichkeit hast die Worte der Buddhas zu studieren, aber du beschäftigst dich mit nicht-Buddhistischen Schriften.

[]

(30) *Die Nebenübertretung, sich hingezogen fühlen, weil sich die Beschäftigung lohnen könnte*

Angenommen du hast das unwiderstehliche Bedürfnis, dich mit nicht-Buddhistischen Texten zu beschäftigen und du studierst diese mit dem Gefühl der Anziehung während des ganzen Prozesses, am Anfang, in der Mitte und am Ende, dann begehst du diese Übertretung.

[]

(31) *Die Nebenübertretung, den großen Weg abzulehnen*

Du begehst diese Übertretung wenn du folgendes sagst und damit einen bestimmten Teil der heiligen Schriften der Bodhisattvas geringschätzt, "Dieser Teil ist nicht gut" oder "Diese Stelle ist nicht gut geschrieben" oder "Der Autor von diesem Teil war nicht der Beste" oder "Dieser Teil wird nicht zum Wohle aller Lebewesen beitragen".

[]

(32) *Die Nebenübertretung, sich selbst zu loben oder andere kritisieren*

Du begehst dies wenn du dich selbst lobst oder andere kritisierst, aus Stolz oder Wut.

[]

(33) *Die Nebenübertretung, nicht hin gehen, wo du das Dharma hören kannst.*

Du begehst dies wenn du aus Stolz oder Faulheit einen Vortrag nicht besuchst in welchem jemand das Dharma erklärt oder es gibt eine Diskussion über Dharma oder etwas ähnliches.

[]

*(34) Die Nebenübertretung, sich auf das Gefäß oder die Buchstaben zu konzentrieren*

Du begehst die Übertretung wenn du dir die Person, die dir das Dharma erklärt nicht als "Den Lehrer" vorstellst und ihn nicht angemessenen respektierst usw. Stattdessen lehnt du sie vollkommen ab oder kritisierst sie hinter ihrem Rücken und du konzentrierst dich darauf, ob die Art wie sie sich ausdrückt schön ist oder nicht, anstatt dich auf die Bedeutung zu konzentrieren.

[]

Die acht soeben genannten Nebenübertretungen behandeln die Weisheit. Die vierunddreißig Übertretungen bis hierher behandeln folglich die sechs Vollendungen für die Ansammlung von Gutem.

**Asian Classics Institute**

**Kurs VII: Die Bodhisattva Gelübde**

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

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

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

### **Hausaufgabe Session Acht**

**1)** Nenne die vier Punkte der Praxis der Tugend. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift).

a)

b)

c)

d)

**2)** Nenne die fünf Hindernisse für die Meditation und beschreibe sie kurz (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich den Namen in tibetischer Schrift)

a)

b)

c)

d)

e)

3) Beschreibe die Art von Bodhisattva, der sich mit den ernsthaften Hinayana-Lehrreden und mit nicht-buddhistischen Lehren beschäftigt, ohne ein Bodhisattva Gelübde zu brechen.

4) Beschreibe die vier Möglichkeiten, in denen eine Person den Fehler machen kann, die Mahayana-Lehre abzulehnen.

a)

b)

c)

d)

5) Erkläre, was uns der Beschützer Maitreya empfiehlt zu tun, wenn wir herausfinden, dass einige buddhistische Lehren im Moment nicht passend für uns sind.

-----  
**Meditationshausaufgabe:** Analytische Meditation, 15 Minuten täglich, über die 17te bis 34te Nebenübertretungen und wie nahe du jeder einzelnen in den letzten 24 Stunden gekommen bist. Falls nötig, teile es in mehrere Meditationen auf.

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

-----

**Antworten Session Acht**

**1) Nenne die vier Punkte der Praxis der Tugend. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift).**

**a) Wenn dich jemand anschreit, schreie nicht zurück.**

**[]**

**shewa lenje**

**b) Wenn jemand wütend auf dich wird und etwas unangenehmes sagt, reagierst du nicht auf die gleiche Art und Weise.**

**[]**

**trowa lenje**

**c) Wenn dich jemand schlägt, schlage nicht zurück.**

**[]**

**dekpa lenje**

**d) Wenn dich jemand kritisiert und auf deine Fehler hinweist, reagierst du nicht auf die gleiche Art und Weise.**

**[]**

**tsangdru lenje**

**2) Nenne die fünf Hindernisse für die Meditation und beschreibe sie kurz. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich den Namen in tibetischer Schrift.)**

**a) Rastloses Verlangen oder etwas oder jemand vermissen : Du sitzt in Meditation mit einem umher wandernden Geist, du denkst über die Dinge nach die du tun musst oder essen oder was immer du möchtest und das stört deine Meditation. Oder aber du sitzt und denkst nach über die "Gute alte Zeit", letzte Leistungen, frühere Freundinnen oder Freunde oder dergleichen.**

[]

gu gyu

**b) Böartige Gedanken: Du sitzt in Meditation und du denkst über Menschen nach, die du nicht magst.**

[]

nusem

**c) Abgestumpfter Geist oder Schläfrigkeit : Du sitzt in Meditation mit einem dumpfen Zustand des Geistes zum Beispiel hervorgerufen durch zu viel Essen vor dem Hinsetzen oder weil du nicht genug Schlaf hast.**

[]

nyimuk

**d) Hingezogen zu Objekten der Sinne : Du sitzt in Meditation und wirst gestört durch die übermäßige Anziehungskraft der Objekte, die während des Tages auf deine Sinne treffen : Dinge wie Essen, Sex, Musik oder dergleichen.**

[]

dupa la dunpa

**e) Unnötige Zweifel : Du sitzt in Meditation gestört von Zweifeln über Probleme, die du wirklich gelöst haben könntest, aber du warst zu faul oder unaufmerksam. Dies gilt nicht für gesunde Zweifel über Dharma Angelegenheiten, die du versuchst zu bearbeiten oder zu warten um mehr darüber zu erfahren, bevor du eine Entscheidung über sie triffst. Dies ist eine gesunde Art von Zweifel für Buddhisten.**

[]

tetsom

**3) Beschreibe die Art von Bodhisattva, der sich mit den ernsthaften Hinayana-Lehrreden und mit nicht-buddhistischen Lehren beschäftigt, ohne ein Bodhisattva Gelübde zu brechen.**

**Einer, der die Bedeutung richtig und schnell erfassen kann, von dem was er liest, dessen Herangehensweise sehr logisch ist, der sich leicht erinnert was er studiert hat und der sich in seinen richtigen Überzeugungen nicht beirren lässt. Jemand, der**

**an jedem Tag ganz natürlich doppelt so lange mit dem Studium buddhistischer Schriften verbringen möchte als etwas anderes zu lesen, dass er aus einem guten Grund zu lesen hätte.**

**4) Beschreibe die vier Möglichkeiten, in denen eine Person den Fehler machen kann, die Mahayana-Lehre abzulehnen.**

- a) Wenn sie sagt, dass ein Teil der Lehre minderwertig ist.**
- b) Wenn sie sagt, dass die Ausarbeitung minderwertig ist.**
- c) Wenn sie sagt, dass der Autor minderwertig ist.**
- d) Wenn sie sagt, dass die Lehre den Lebewesen nicht viel helfen wird.**

**5) Erkläre, was uns der Beschützer Maitreya empfiehlt zu tun, wenn wir herausfinden, dass einige buddhistische Lehren im Moment nicht passend für uns sind.**

**Wenn es irgendwann innerhalb der Lehre eine Stelle gibt, die du nicht verstehen kannst oder worüber du jetzt gerade zweifelst, dann lass das vorerst einfach so stehen. Achte gut darauf, dass du nicht entscheidest : sicherlich ist es falsch, oder dass du sie ablehnst. Dies wäre ernsthaft schlechtes Karma. Vielmehr lege die Idee vorerst beiseite und komm später darauf zurück, wenn du mehr Informationen hast oder mehr darüber nachgedacht hast.**

**Asian Classics Institute**

**Kurs VII: Die Bodhisattva Gelübde**

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

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

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

### **Quiz Session Acht**

**1)** Nenne die vier Punkte der Praxis der Tugend. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift).

- a)
- b)
- c)
- d)

**2)** Beschreibe die Art von Bodhisattva, der sich mit den ernsthaften Hinayana-Lehrreden und mit nicht-buddhistischen Lehren beschäftigt, ohne ein Bodhisattva Gelübde zu brechen.

**3)** Beschreibe die vier Möglichkeiten, in denen eine Person den Fehler machen kann, die Mahayana-Lehre abzulehnen.

- a)
- b)
- c)
- d)

**4)** Erkläre, was uns der Beschützer Maitreya empfiehlt zu tun, wenn wir herausfinden, dass einige buddhistische Lehren im Moment nicht passend für uns sind.