

The Asian Classics Institute

Kurs VII: Die Bodhisattva Gelübde

Notizen Session Neun: Nebengelübde #34-46

Die folgenden Gelübde sind Verstöße gegen die dritte Moral: anderen Menschen helfen. Alle vorherigen Nebengelübde behandeln die sechs Vollendungen, die zur zweiten Moral gehören: Gutes/Güte ansammeln.

35) GUPAY DROKSU DRO MI JE

brauchen Hilfe gehen nicht zu

Einer Person nicht helfen, die Hilfe braucht. Hilf jedem in deiner Umgebung, der Hilfe braucht. Nutze jede Gelegenheit wie Geschirrspülen, ratlose Reisende, hilf mit deinen Lehr- oder Sprachkenntnissen, oder mit jeglicher tugendhaften Aktivität. Ausnahmen: Du bist krank. Du hilfst bereits an anderer Stelle. Du bist gerade mit wichtigeren spirituellen Aufgaben beschäftigt. Du kannst die hilfeschende Person an jemand anderen verweisen, der helfen kann. Die Person ist unfähig oder hat nicht die Kapazität zum Lernen. Die Person hat ausreichend andere Möglichkeiten, Hilfe zu bekommen. Du willst jemandem eine Lektion erteilen. Deine Hilfe würde mehr Probleme als Nutzen verursachen.

36.) NAPAY RIMDRO JAWA PONG

Helfen krank vermeiden

Einem Kranken nicht helfen. Ausnahmen: siehe oben.

Zwei typische Gründe, aus denen heraus Menschen die Nebengelübde brechen:

1) NAR SEM

Du möchtest jemanden verletzen.

2) KONG TRO

Ärger, Wut

Diese zwei Gründe zusammen genommen werden **SEM NYI** genannt: „diese zwei Geisteszustände“. **Es sind dies geplagte Geisteszustände, verursacht durch *Kleshas*, Geistesgifte.**

Es gibt zwei passive (=frei von Plagen) Geisteszustände, die nicht von schlechten Gedanken herrühren und weniger gravierend sind als die ersten beiden:

1.) **LE LO**

Faulheit (einem niedrigem Niveau verfallen sein; man verlangt sich keine Bemühungen ab.)

2.) **NYOM LE**

Man findet es nicht wichtig, die Gelübde einzuhalten und erfreut sich nicht daran, Gutes zu tun

Diese beiden zusammen genommen werden **SHEN NYI** genannt: „die anderen beiden Geisteszustände“.

Wir machen keine spirituellen Fortschritte, (z.B. Engel sehen oder herausragende Ergebnisse erreichen), wenn wir die Bodhisattva Gelübde nicht rein einhalten, z.B. gebrochene Gelübde bereinigen und neu einprägen mit dem festen Entschluss, dies nicht wieder zu tun. Tantra wird nicht funktionieren, wenn du die Bodhisattva Gelübde nicht einhältst.

37) **DUK-NGEL SELWAR MI JEPA**

Leiden beseitigen es nicht versuchen

Nicht versuchen, das geistige oder körperliche Leiden eines anderen zu lindern. Ausnahmen: siehe #36

38) **BAK ME NAMLA RIK MITUN**

Jemand, der karmisch es unterlassen, gute
nachlässig handelt Gründe aufzuzeigen

Nicht versuchen, mit jemanden zu argumentieren, der etwas tut, das ihm künftiges Leiden verursachen wird. Nicht versuchen, ihn davon abzuhalten, es zu tun. Ausnahmen: Du bist nicht in der Lage, die Person davon abzuhalten. Du verweist sie an jemanden, der sie davon abhalten kann. Die Person kommt von selbst drauf oder ihr spiritueller Lehrer wird sie korrigieren. Die Person würde trotzdem weitermachen, um dir zu trotzen. Du weißt, dass sie nicht auf dich hören wird. Du möchtest ihr eine Lektion erteilen.

39) **Sich nicht bei jemanden erkenntlich zeigen, der dir geholfen hat.** Du denkst nicht daran, was die Person für dich getan hat, oder du kannst ihre Güte nicht übertreffen. Ausnahmen: Du wartest auf eine bessere Gelegenheit, dich erkenntlich zu zeigen. Die Person wäre verlegen oder es wäre ihr peinlich, wenn du dich erkenntlich zeigst, oder sie würde es vorziehen, nichts zurück zu bekommen. Du willst ihr eine Lektion erteilen (Dazu musst du tiefe Liebe und das ureigene Interesse dieser Person im Herzen haben sowie ein großer Bodhisattva sein.)

40) **Die Trauer einer Person nicht lindern. Ausnahmen:** siehe #35

41) **Einer Person, die materielle Hilfe verweigern, die sie braucht.** Mit der Motivation, die Person verletzen zu wollen. Aus Wut. Weil es dir egal ist. Weil du deine eigenen Gelübde nicht respektierst, wenn du nicht hilfst. Ausnahmen: Du hast nicht, was die Person benötigt, oder das, was die Person will, ist schädlich.

42) **Dich nicht um die Bedürfnisse deiner Schüler kümmern.** Dazu gehören körperliche und spirituelle Bedürfnisse. Ausnahmen: Du bist zu krank, um zu lehren. Es würde deine Ordinationsgelübde brechen. Deine Schüler sind in der Lage, sich gegenseitig zu unterstützen. Sie sind unverbesserlich und würden keine Fortschritte machen.

43) **Mit anderen nicht gut auskommen.** Aufgrund von Faulheit oder Hass unternimmst du keine Anstrengungen, auf Personen zuzugehen, mit dem du nicht klarkommst. Ausnahmen: Du weißt, dass es nicht funktionieren wird. Die andere Person wird nicht kooperieren und ist nicht bereit, sich zu versöhnen und es würde nur noch schlimmer werden. Die andere Person lehrt eine falsche Spiritualität. Eine Versöhnung würde anderen schaden.

44) **Die guten Eigenschaften einer Person oder das Gute, was sie gesagt hat, nicht loben.** Ausnahmen: Du bist krank. Du denkst, dein Lob wäre der anderen Person peinlich. Du möchtest eine bessere Gelegenheit abwarten. Du weißt, dass dein Lob die Person überheblich machen und so Probleme für sie verursachen könnte. Die Person lehrt eine falsche Spiritualität.

45) **Eine Person nicht stoppen, wenn es notwendig ist.** Stoppen heißt hier: Die Person schelten, wenn erforderlich, sie bestrafen oder sie ausschließen. Ausnahmen: Du möchtest eine bessere Gelegenheit abwarten. Die Person wird auf deine Schelte nicht hören. Die Person korrigiert sich bereits selbst. Ein Ausschluss dieser Person würde eine Spaltung der ganzen Gruppe verursachen.

46) **Deine übernatürlichen Kräfte nicht nutzen, wenn es erforderlich ist.**

Weitere: (Weitere Gelübde, die nicht gebrochen werden dürfen.)

Verstöße gegen den Wunsch nach Erleuchtung:

1) **Jene nicht unterstützen, die Unterstützung verdienen.**

2) **Deinen Ärger nicht loslassen, wenn dich jemand verletzt hat.**

3) **Unterscheidungen zwischen Menschen treffen: mag ich & mag ich nicht, ist gut & ist schlecht etc.**

4) **Sich nicht zu einem spirituellen Lehrer begeben, wenn er verfügbar ist.**

5) **Das Dharma nicht studieren und kontemplieren, wenn es verfügbar ist.**

6) **Nicht an andere denken, wenn du Dinge benutzt:** „Ich ruhe mich aus, um anderen helfen zu können. Ich esse, um anderen helfen zu können. Ich lebe, um anderen zu helfen etc.“ Bedeutet: Verbrenn dein gutes Karma nicht einfach nur!

7) **Während einer guten Tat nicht daran denken, dass die guten Taten, die du tust, dem Wohle aller fühlenden Wesen dienen sollen.**

Die Vier Schwarzen Taten und die Vier Weißen Taten (Gegenmittel):

1) **Bewusst deinen Lama täuschen.**

Gegenmittel: Lüge niemals eine andere Person an, nicht einmal im Scherz.

2) **Eine Person dazu zu bringen, eine gute Tat, die sie getan hat, zu bereuen.**

Gegenmittel: Motiviere andere, das Bodhisattva-Ideal zu praktizieren.

3) **Aus Wut etwas Schlechtes zu einem Bodhisattva sagen.** (Man kann nie wissen, wer ein Bodhisattva ist! Jeder könnte einer sein.)

Gegenmittel: **Dak nang jorwa** – Sieh die Reinheit. Denke immer daran, dass hier etwas Tieferes passiert, dass es einen Grund gibt, warum dies passiert ist, dass jeder um dich herum bestrebt ist, dich glücklich zu machen, und dass sie all die Dinge tun, um dir eine Botschaft zu senden und dich glücklich zu machen. Jedes Wesen handelt in dem Bemühen, dich zur Glückseligkeit zu führen. Mach es zu deiner Praxis, die Dinge auf diese Weise zu betrachten. Sieh alle Wesen als deinen Lehrer. **Das ist eine extrem wichtige Praxis, um Erleuchtung zu erlangen.**

4) **Aus schlechter Motivation heraus hinterhältig, unaufrichtig oder falsch zu einem anderen Wesen sein.**

Gegenmittel: Jedem Wesen, das du triffst, vollkommen ehrlich und eindeutig begegnen.

Lektüre Neun:

Nebengelübde zur Moral, zum Wohle aller Fühlenden Wesen zu arbeiten, und zu den Geboten des Gebets für den Wunsch nach Erleuchtung. Die Vier Schwarzen Taten, und die Vier Weißen Taten.

Die folgende Lektüre stammt aus *Kette Strahlender Juwelen*, ff. 20b-22a, von Geshe Tsewang Samdrup (frühes 19. Jahrhundert), einem Mentor seiner Heiligkeit, des 10. Dalai Lama.

[]

(35) Nebengelübde: Einer Person nicht helfen, die der Hilfe bedarf

Angenommen ein Umstand entsteht, bei dem es für dich angemessen wäre, jemanden zu unterstützen. Es gibt acht verschiedene Arten von Menschen, die Hilfe benötigen könnten:

- 1) Jemand, der eine spezielle Aufgabe übernommen hat.
- 2) Jemand, der versucht, an einen bestimmten Ort zu gelangen.
- 3) Jemand, der versucht, eine Sprache zu lernen.
- 4) Jemand, der versucht, eine Fertigkeit zu erlernen (solange es nichts Schädliches ist).
- 5) Jemand, der versucht, seinen Besitz zu schützen.
- 6) Jemand, der versucht, ein Zerwürfnis zwischen Menschen zu versöhnen.
- 7) Jemand, der eine tugendhafte Veranstaltung plant.
- 8) Jemand, der etwas allgemein Tugendhaftes unternimmt.

Du begehst diesen Verstoß, wenn du aus Ärger oder Faulheit solche Personen nicht unterstützt.

[]

(36) Nebengelübde: Kranken nicht helfen

Angenommen eine Situation entsteht, wo es für dich angemessen wäre, Kranken zu dienen und sich um sie zu kümmern. Du begehst diesen Verstoß, wenn du es aus Ärger oder Faulheit unterlässt, zu helfen.

[]

(37) Nebengelübde: Leid nicht lindern

Angenommen, eine Person leidet aus einem oder einer Kombination der folgenden sieben Gründe: Die Person ist blind, taub, behindert, müde von einer Reise, geplagt von einem der fünf geistigen Hindernisse, heimgesucht von arglistigen Gedanken jemandem gegenüber oder sie leidet unter der Niederlage gegenüber jemandem. Du begehst diesen Verstoß, wenn du es aus Ärger oder Faulheit unterlässt, den Versuch zu unternehmen, das Leiden zu lindern, das die Person aufgrund ihrer Probleme hat.

[]

(38) Nebengelübde: Keine guten Gründe anführen, warum jemand gefährliche Taten aufgeben sollte

Angenommen jemand verhält sich in einer Weise, die gegenläufig zu seinen Interessen entweder in diesem oder in künftigen Leben ist. Du begehst diesen Verstoß, wenn du es aus Wut oder Faulheit versäumst, dieser Person klare, logische Gründe zu nennen, die sie verstehen kann, um einzusehen, warum sie ihr Verhalten stoppen sollte.

[]

(39) Nebengelübde: Einer Person, die dir geholfen hat, die Güte nicht vergelten, indem du ihr ebenso hilfst

Du begehst dies, wenn du aus der Absicht, die Person zu verletzen oder aus Faulheit, es unterlässt, ihre Freundlichkeit dir gegenüber zurück zu geben.

[]

(40) Nebengelübde: Die Trauer einer Person nicht lindern

Du begehst dies, wenn du aus der Absicht, die Person zu verletzen oder aus Faulheit, es unterlässt, die Trauer dieser Person zu lindern, die einen geliebten Menschen oder eine liebgewonnene Sache verloren hat.

[]

(41) Nebengelübde: Einer Person Geld oder andere materielle Dinge nicht geben, die sie haben möchte.

Du begehst dies, wenn du aus der Absicht, die Person zu verletzen oder aus Faulheit, es unterlässt, Essen oder Getränke oder ähnliches einer Person zu geben, die danach fragt.

[]

(42) Nebengelübde: Den Bedürfnissen deines Schülerkreises nicht gerecht werden

Du begehst dies, wenn du aus der Absicht, die Person zu verletzen oder aus Faulheit, es unterlässt, deinem Schülerkreis spirituellen Rat zugute kommen zu lassen. Oder wenn du nicht zu ihrem Wohle und auf angemessene Weise versuchst, die Dinge, die deine Schüler brauchen, von Laien mit Glauben und Mitteln zu erhalten.

[]

(43) Nebengelübde: Nicht mit einer Person gut auskommen wollen

Du begehst dies, wenn du aus der Absicht, die Person zu verletzen oder aus Faulheit, es unterlässt, mit einer Person gut auszukommen.

[]

(44) Nebengelübde: Die guten Eigenschaften von jemandem nicht loben

Du begehst dies, wenn du aus der Absicht, die Person zu verletzen oder aus Faulheit, es unterlässt, die guten Eigenschaften einer Person lobend hervorzuheben, oder zu erwähnen, wie gut das von ihr Gesagte war.

[]

(45) Nebengelübde: Jemanden nicht unterbrechen, wenn die Zeit gekommen ist, dies zu tun

Angenommen, ein Problem hat einen Punkt erreicht, an dem es angemessenen ist, jemanden in die Schranken zu weisen, ihn zu bestrafen oder sogar auszuschließen.

Du begehst diesen Verstoß, wenn du aufgrund von Geistesgiften oder aus Faulheit es unterlässt, das Notwendige zu tun.

[]

(46) Nebengelübde: Die eigenen übernatürlichen Kräfte nicht nutzen, um jemandem zu drohen oder Ähnliches, wenn es notwendig ist

Angenommen, du verfügst über verschiedene magische Kräfte und eine Situation entsteht, wo es an der Zeit wäre, diese einzusetzen, um eine Person zu erschrecken oder um sie zu inspirieren oder um jemanden ohne Gelübde davor zu bewahren, von Opfergaben Gebrauch zu machen, die in tiefem Glauben (an die Sangha) gegeben wurden, oder Ähnliches. Wenn du es in einem solchen Falle unterlässt, von deinen Kräften Gebrauch zu machen, um die Person zu erschrecken, oder um sie zu inspirieren, oder um jemanden ohne Gelübde davor zu bewahren, von Opfergaben Gebrauch zu machen, die in tiefem Glauben gegeben wurden, begehst du diesen Verstoß.

[]

Diese zwölf Nebengelübde dienen alle der Moral, die zum Wohle aller fühlenden Wesen handelt.

Nebengelübde zu den Geboten des Gebets für den Wunsch nach Erleuchtung

[]

Nachfolgend werden weitere Verstöße gegen die Gebote des Gebets für den Wunsch nach Erleuchtung aufgeführt. Zum einen ist dies, jemanden, dem Unterstützung zusteht, nicht mit Dharma oder materiellen Dingen unterstützen. Dann: deinen Ärger über etwas, das jemand begangen hat, um dich zu verletzen, nicht loslassen, oder Unterschiede zwischen Menschen machen im Sinne von Mögen oder Nicht-Mögen.

[]

Ebenso zählt dazu, wenn du dich nicht zu einem heiligen Lama begibst, wenn du die Praxis des Lernens und der Kontemplation dessen, was du gelernt hast, aufgibst. Ein weiterer Verstoß ist, nicht an das Wohl anderer zu denken, wenn du von Nahrung, Kleidung oder anderem Gebrauch machst. Ein letztes Beispiel ist, wenn du eine tugendhafte Handlung unternimmst, ohne an den

Wunsch nach Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen zu denken. Von all diesen wird gesagt, dass sie Nebengelübde zum Gebet sind.

Die Vier Schwarzen Taten, und die Vier Weißen Taten.

[]

Es gibt bestimmte Ursachen, die dich darüber hinaus davor bewahren, den Wunsch nach Erleuchtung in anderen Leben zu verlieren. Hierfür musst du die Vier Schwarzen Taten unterlassen und stattdessen die Vier Weißen Taten ausüben. Hier folgt, wie dies zu tun ist.

[]

Die erste Schwarze Tat ist, bewusst deinen Lama zu täuschen, oder jene, denen wir Opfergaben darbringen, oder ähnliche Personen, indem du sie belügst. Das Gegenmittel zu einer solchen Tat ist die erste Weiße Tat: Sprich niemals absichtlich eine Lüge aus, noch nicht einmal im Scherz.

[]

Die zweite Schwarze Tat ist, eine Person dazu zu bringen, eine gute Tat, die sie getan hat, zu bereuen. Das Gegenmittel zu einer solchen Tat ist die zweite Weiße Tat: Ermutige eine Person, die du begleitest, dazu, nach Erleuchtung zu streben, anstatt sie auf den Pfad des Kleinen Weges zu führen.

[]

Die dritte Schwarze Tat ist, aus Wut etwas Schlechtes zu einem Bodhisattva zu sagen. Das Gegenmittel zu einer solchen Tat ist die dritte Weiße Tat: Betrachte jedes fühlende Wesen als den Lehrer selbst und sieh alle Wesen und Dinge als vollkommen rein.

[]

Die vierte Schwarze Tat ist, sich einem anderen Wesen gegenüber hinterhältig zu verhalten – ohne einen Hauch persönlicher Verantwortung für seine Erleuchtung. Das Gegenmittel zu einer solchen Tat ist die vierte Weiße Tat: Nimm jedem Wesen gegenüber eine Haltung absoluter Aufrichtigkeit ein, ohne jedwede Art der Irreführung.

Asian Classics Institute

Kurs VII: Die Bodhisattva Gelübde

Name: _____

Datum: _____

Punkte: _____

Hausaufgabe Session Neun

1) Nenne vier der Situationen, in denen ein Bodhisattva jemandem in Not helfen muss.

2) Nenne die „zwei Geisteszustände“ und „die anderen zwei Geisteszustände“, die häufig Motivation sind für das Übertreten der Nebengelübde (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat).

3) Nenne vier der neun zusätzlichen Verfehlungen, die sich gegen den Wunsch nach Erleuchtung in Form des Gebets richten; das heißt konkret, die sich gegen „Denken“ wie ein Bodhisattva richten.

4) Nenne die vier Weißen Taten und erkläre für jede die (entsprechende) Schwarze Tat, gegen die sie als Gegenmittel wirkt (Für das tibetische Zertifikat die Weißen Taten auf Tibetisch, die Erklärung der Schwarze Taten auf Deutsch).

Meditationshausaufgabe:

15 Minuten täglich. Analytische Meditation über Nebengelübde 35 bis 46 und wie nahe du einer Übertretung in den letzten 24 Stunden gekommen bist. Falls nötig, wechsele die Gelübde in den verschiedenen Sitzungen.

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

Antworten Session Neun

1) Nenne vier der Situationen, in denen ein Bodhisattva jemandem in Not helfen muss.

- a) **Wenn jemand eine bestimmte Aufgabe unternimmt.**
- b) **Wenn jemand versucht, seinen Besitz zu schützen.**
- c) **Wenn jemand versucht, eine Fähigkeit zu erlernen, so lange sie nicht schädlich ist.**
- d) **Wenn jemand eine tugendhafte Veranstaltung plant.**

2) Nenne die „zwei Geisteszustände“ und „die anderen zwei Geisteszustände“, die häufig Motivation sind für das Übertreten der Nebengelübde (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat).

a) **Bosheit : jemanden verletzen wollen**

{}
[]

narsem

b) **Wut**

{}
[]

kongtro

c) **klassische Faulheit: süchtig sein nach geringfügigem untugendhaftem Verhalten, keine Lust haben, sich anzustrengen**

{}
[]

lelo

d) **geistige Faulheit: keine Freude daran haben, Gutes zu tun**

{}
[]

nyomle

3) Nenne vier der neun zusätzlichen Verfehlungen, die sich gegen den Wunsch nach Erleuchtung in Form des Gebets richten; das heißt konkret, die sich gegen „Denken“ wie ein Bodhisattva richten.

- a) **Jene, bei denen es angemessen wäre, nicht mit Dharma-Unterweisungen unterstützen.**
- b) **Jene, bei denen es angemessen wäre, nicht mit materieller Hilfe unterstützen.**
- c) **Ärger über etwas, das jemand getan hat, um dich zu verletzen, nicht loslassen.**
- d) **Unterscheidungen zwischen Menschen treffen, indem du die einen magst und die anderen nicht leiden kannst.**

Andere mögliche Antworten sind:

- **Dich nicht zu einem heiligen Lama begeben.**
- **Die Praxis aufgeben, Dharma-Klassen zu besuchen und zu Hause zu lernen.**
- **Die Praxis aufgeben, über das, was du gelernt und studiert hast, zu kontemplieren.**
- **Kleidung, Orte, Essen oder Geld nutzen, ohne den Wunsch nach Erleuchtung im Geist zu halten und**
- **Jegliche tugendhafte Aktivität ausführen, ohne an diesen Wunsch zu denken.**

4) Nenne die vier Weißen Taten und erkläre für jede die (entsprechende) Schwarze Tat, gegen die sie als Gegenmittel wirkt (Für das tibetische Zertifikat die Weißen Taten auf Tibetisch, die Erklärung der Schwarze Taten auf Deutsch).

a) Niemals irgendein Lebewesen anlügen, auch nicht im Scherz. Dies ist das Gegenmittel gegen: Deinen Lama oder ein anderes heiliges Wesen absichtlich täuschen.

[]

kun la dzun mi-ma

b) Andere Menschen dazu bringen, nach dem Bodhisattva-Ideal der vollkommenen Erleuchtung zu streben. Dies ist das Gegenmittel gegen: Eine Person anstiften, eine tugendhafte Tat, die sie getan hat, zu bereuen.

[]

dzokjang la gu

c) Alle Lebewesen und alle Dinge, die dir begegnen, als vollkommen rein betrachten und in jedem Lebewesen den Lehrer selbst sehen. Dies ist das Gegenmittel gegen: Aus Wut etwas Schlechtes zu einem Bodhisattva sagen.

[]

dak nang jorwa

d) Eine Haltung vollkommener Aufrichtigkeit pflegen, frei von jeglicher Täuschung, gegenüber jedem Lebewesen. Dies ist das Gegenmittel gegen: Hinterhältig gegenüber jemandem handeln, ohne jegliche persönliche Verantwortung für dessen Erleuchtung.

[]

kun la yo-gyu me

Asian Classics Institute

Kurs VII: Die Bodhisattva Gelübde

Name: _____

Datum: _____

Punkte: _____

Quiz Session Neun

1) Nenne die „zwei Geisteszustände“ und „die anderen zwei Geisteszustände“, die häufig Motivation sind für das Übertreten der Nebengelübde (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat).

2) Nenne die vier Weißen Taten und erkläre für jede die (entsprechende) Schwarze Tat, gegen die sie als Gegenmittel wirkt (Für das tibetische Zertifikat die Weißen Taten auf Tibetisch, die Erklärung der Schwarze Taten auf Deutsch).