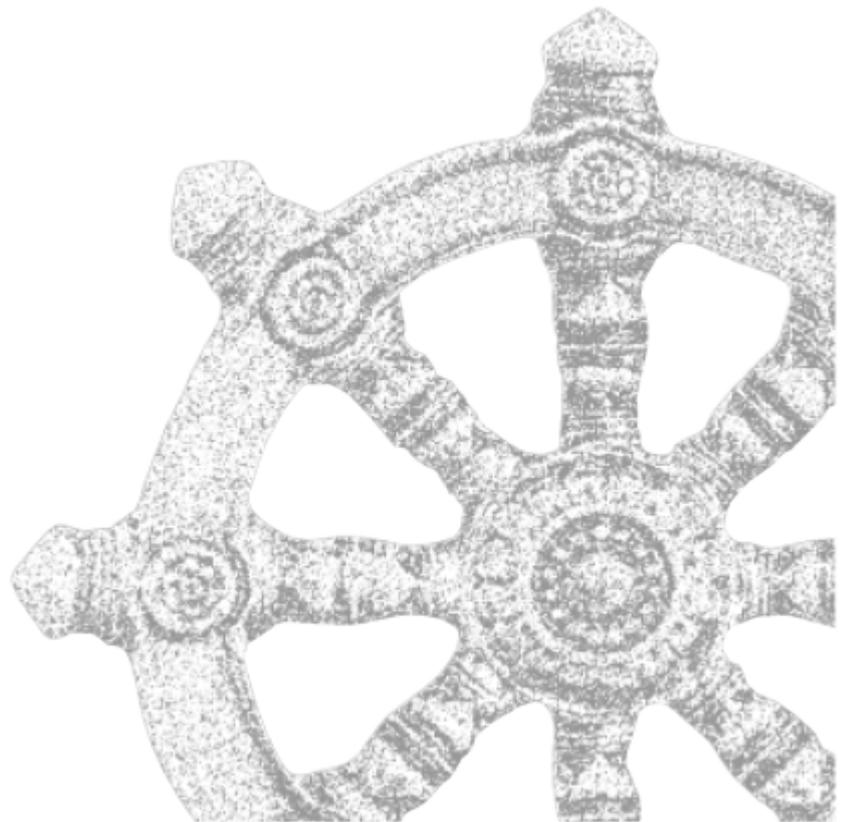




---

Die erste Stufe des Buddhistischen Verhaltens (Vinaya)



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 2020 aus dem englischen übersetzt, die Originaldateien findest Du unter: <http://www.knowledgebase.com>

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

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 Vollendung der Weisheit (Prajnya Paramita)

**Gelehrte Philosophieschule des Buddhismus:**

Anfang des „mittleren Weges“ (Madhyamika Svatantrika);

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

**Haupttext:** *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 Vollendung der Weisheit, Überblick über die Kunst der Interpretation,*

*Überblick der zwanzig Praktizierenden, Überblick des abhängigen Ursprungs,*

*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 Vollendung 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:** *Schatzhaus des höheren Wissens (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 Bereiche der Existenz

**Die wichtigsten verwendeten klösterlichen Lehrbücher:**

*Licht auf dem Pfad zur Freiheit, ein Kommentar zum Schatzhaus*

**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 Bereiche 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 9: 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 ablegen; 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 Trashi (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 voreingenommenen 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); Eine 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 Buddhas,  
Und bringe Dir alles dar.

Möge durch diese Tat  
Jedes Lebewesen  
Die Reine Welt erfahren.

*Idam guru ratna mandalakam niryatayami.*

[]  
*kyabdro semkye*

[]  
*sangye chudang tsokyi choknam la,*

[]  
*jangchub bardu dakni kyabsu chi,*

[]  
*dakki jinsok gyipay sunam kyi,*

[]  
*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 unschätzbaren Buddha,

Ich bringe dies  
Dem Schutz dar,  
Größer als jeder andere,  
Dem unschätzbaren 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.

## ***Asian Classics Institute***

### **Kurs 9: Ein ethisches Leben führen**

Die erste Stufe des Buddhistischen Verhaltens (Vinaya)

#### **Kursübersicht**

##### **Lektüre 1**

Inhalt: Was Vinaya bedeutet, ein Überblick der Literatur des Buddhistischen Verhaltens, eine Diskussion über die Vorteile einer ethischen Lebensweise und die Motivation, warum wir Gelübde ablegen

Lektüre: Je Tsongkapa's *Brief an Ngawang Drakpa zum Anlass der Ordination der Ersten Mönche von Gyalrong*

##### **Lektüre 2**

Inhalt: Eine Übersicht aller großen Themen im wichtigsten Haupttext der Unterweisungen über buddhistisches Verhalten.

Lektüre: Eine inhaltliche Übersicht von *Das wunscherfüllende Juwel*, ein Kommentar zum *Sutra über das Verhalten* von Chone Drakpa Shedrup (1675-1748).

##### **Lektüre 3**

Inhalt: Einleitende Abschnitte aus dem *Sutra über das Verhalten*, Themen des Studiums des Buddhistischen Verhaltens, die grundlegende Natur der Gelübde zur persönlichen Freiheit, die verschiedenen Gelübde

Lektüre: *Das Wesentliche aus dem Ozean*, eine Zusammenfassung der Gelübde zur persönlichen Freiheit von Je Tsongkapa (1357-1419), mit einem Kommentar von Ngulchu Dharma Bhadra (1772-1851) mit dem Namen *Der Tagretter*, Seiten 1A-4B

##### **Lektüre 4**

Inhalt: Die Gruppierung der Gelübde, die Beschreibung der Ein-Tages-Gelübde, die Beschreibung der lebenslangen Laiengelübde, eine allgemeine Beschreibung der Novizengelübde

Lektüre: *Das Wesentliche aus dem Ozean* und *Der Tagretter*, Seiten 4B-7A

### **Lektüre 5**

Inhalt: Eine allgemeine Beschreibung der vorbereitenden Nonnengelübde, eine allgemeine Beschreibung der Gelübde für vollständig ordinierte Mönche und Nonnen

Lektüre: *Das Wesentliche aus dem Ozean und Der Tagretter*, Seiten 7A-9A

### **Lektüre 6**

Inhalt: Wer die Gelübde ablegen kann, wie die Gelübde verloren gehen und die Vorteile des Einhaltens der Gelübde

Lektüre: *Das Wesentliche aus dem Ozean und Der Tagretter*, Seiten 9A-13A

### **Lektüre 7**

Inhalt: Die 10 unheilsamen Handlungen vermeiden, die Arten karmischer Ergebnisse, die Wechselwirkung bestimmter unheilsamer Handlungen mit ihren karmischen Ergebnissen

Lektüre: *Das Große Buch über die Stufen des Pfades* von Je Tsongkapa (1357-1419), Seiten 118B-120B

### **Lektüre 8**

Inhalt: Einleitende Abschnitte der Unterweisungen, die Qualitäten eines Buddha, die Linie der Tradition, spezielle Eigenschaften der Unterweisung über die Stufen, die Vorteile des Praktizierens der Stufen

Lektüre: *Das Lied Meines Spirituellen Lebens* von Je Tsongkapa (1357-1419) und *Beleuchtung des Wesentlichen*, ein Kommentar vom ersten Changkya Rinpoche, Ngawang Lobsang Chunden (1642-1714), Seiten 1A-4A

## **Lektüre 9**

Inhalt: Einen spirituellen Lehrer finden, Einführung in die drei Motive, Beschreibung der Stufen des Pfades, für jene mit geringerem Motiv, die Todesmeditation, Kontemplation über die Leiden in den niederen Reichen, Zuflucht nehmen, die Kontemplation über Karma und die vier Kräfte

Lektüre: *Das Lied Meines Spirituellen Lebens und Beleuchtung des Wesentlichen*,  
Seiten 4A-6B

## **Lektüre 10**

Inhalt: Beschreibung der Stufen des Pfades für jene mit mittlerem Motiv, Kontemplation der ersten beiden Arya-Wahrheiten, Beschreibung der Stufen des Pfades für jene mit hohem Motive, der Wunsch nach Erleuchtung, die sechs Vollendungen, den geheimen Weg betreten

Lektüre: *Das Lied Meines Spirituellen Lebens und Beleuchtung des Wesentlichen*,  
Seiten 6B-7B

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

## Kurs 9: Ein ethisches Leben führen

### Notizen Klasse Eins: Kursübersicht

#### **Einführung:**

Wir studieren Ethik um Nirvana zu erreichen. Nirvana bedeutet, Sansara zu verlassen. Dein Zustand in Sansara ist von deinen schlechten Gedanken verursacht worden. Dein Körper und Geist sind Teil von Sansara. Früher oder später wird dein Körper sterben und dein Geist ist ständig damit beschäftigt, dich zufrieden zu stellen, ohne Erfolg. Sansara bedeutet, dass du keinem einzigen Objekt in deinem Leben vertrauen kannst. Du weißt nicht mit Sicherheit, ob du das, was du jetzt hast, nächste Woche noch haben wirst. Es gibt keinerlei Gewissheit zu irgend etwas und Sicherheit existiert nicht. Den Zustand deines Geistes in einer Woche hast du nicht unter Kontrolle. Das ist Leiden und Teil unserer Natur. Sansara zu entkommen, ist diesem Teil unserer Natur zu entkommen. Nirvana zu erreichen, ist der Geisteszustand, wo du nie wieder einen schlechten Gedanken haben wirst, egal was passiert. Du wirst vielleicht Schmerzen haben, aber das wird deinen friedvollen Geist nicht stören. Du musst die Leerheit direkt erfahren um Nirvana zu erlangen.

#### **Die drei Unterweisungen:** (dargestellt in umgekehrter Reihenfolge)

- 3. SHERAB**      **Die außergewöhnliche Unterweisung in Weisheit**, unterrichtet im Abhidharma. Es bedeutet die direkte Erfahrung der Leerheit.
  
- 2. TING NGENDZIN**      **Die außergewöhnliche Unterweisung in Meditation**, unterrichtet in den Sutren. Es bedeutet meditative Konzentration mit der Fähigkeit, den Geist auf ein heiliges Objekt fixiert zu halten. Perfekte Meditation ist wie Wasser in einem Teich, vollkommen still, keine Wellen, keine Bewegung.
  
- 1. TSULTRIM**      **Die außergewöhnliche Unterweisung in ethischem Leben** wie es die Vinaya lehrt. Es bedeutet ethisches Leben, Moral, im alltäglichen Leben ein guter Mensch sein. Es ist wie vollkommen sauberes und klares Wasser in einem Teich.

Beachte, dass "außergewöhnlich" sich hier auf buddhistische Unterweisungen bezieht, die als Ziel Nirvana und Buddhaschaft haben.

Wenn das Wasser in einem Teich völlig rein und vollkommen still ist, kann sich der Mond klar im Wasser spiegeln. Wenn diese Sache, genannt Leerheit, sich auf der Oberfläche deines Geistes spiegelt, dann muss der Geist vollkommen still und klar sein. Um einen tiefen Zustand der Meditation zu erreichen, der absolut notwendig ist für die direkte Erfahrung der Leerheit, muss dein Bewusstsein vollkommen klar sein. Um zu Nirvana zu gelangen musst du die Leerheit direkt erfahren. Um die Leerheit direkt zu erfahren, musst du eine tiefe Stufe in der Meditation erreichen. Um eine tiefe Stufe in der Meditation zu erreichen, musst du ein ethisches Leben führen.

## **Ethik führt zur Konzentration die zu Weisheit führt**

Um Fortschritte in deiner Meditationspraxis zu machen, musst du die Vorbereitungen korrekt ausführen, möglichst eine Stunde lang auf ein heiliges Objekt meditieren und zu einem klaren Bewusstsein kommen, in dem du ein ethisches Leben führst.

### **Drei verschiedene Bedeutungen von "Sutra":**

1. Die frei zugänglichen Lehren des Buddha
2. Ein kurzes Buch
3. Eine der drei großartigen Sammlungen buddhistischer Schriften

### **Die zehn unheilsamen Handlungen:**

1. Töten
2. Stehlen
3. Ehebruch
4. Lügen
5. Trennende Rede, Zwietracht säen
6. Barsche, grobe Rede
7. Unnütze Rede
8. Gier, Neid
9. Schadenfreude, Böswilligkeit
10. Falsche Weltsicht

Vinaya konzentriert sich auf die unheilsamen Handlungen des Körpers und der Sprache (Nr.1-7). Die Bodhisattva Gelübde und die geheimen Gelübden konzentrieren sich auf die unheilsamen Handlungen des Geistes.

**Kleshas** sind Geistesgifte. Jeder Gedanke der den Frieden deines Geistes stört. Das Maß der Störung entspricht dem Maß des Kleshas. Schon ein winziger schlechter Gedanke, wie ein Moment der Gereiztheit, verursacht Unglück. Wenn du alle Kleschas dauerhaft entfernt hast, durch die direkte Erfahrung der Leerheit, hast du Nirvana erreicht.

### **Die Bedeutung von "Vinaya":**

Ngulchu Dharma Bhadra sagt: Wir nennen Vinaya 'Vinaya' und wir nennen Verhalten 'Verhalten', weil die Schriften über das Verhalten, die sieben Regeln und all ihre Freunde, als Hauptthema die Geistesgifte und die Sinnesorgane disziplinieren. "Dulwa" bedeutet "zähmen", wie ein wildes Pferd zu zähmen.

<b>DULWA</b>	<b>NI</b>	<b>TEN DANG</b>	<b>TUNPA</b>	<b>NGU</b>	<b>YIN</b>
Benehmen	ist	Buddha's	Der Lehrer	eigentlich	ist
Verhalten		Unterweisungen	(Buddha)		
Vinaya					

“Wo auch immer Vinaya wahrhaftig gelehrt wird, bin ich der Buddha.” Vinaya alleine reicht aus, um den Buddha und all Seine Unterweisungen zu repräsentieren.

**Die zwei Haupt-Sutren:** Diese zwei Sutren sind die letztendliche Quelle der Vinaya.

<b>GELONG</b>	<b>PAY</b>	<b>SOTAR</b>	<b>GYI DO</b>	<b>GELONG</b>	<b>MAY</b>	<b>SOTAR</b>	<b>GYI DO</b>
voll	Mönch	Moral	von Sutra	voll	Nonne	Moral	von Sutra
ordinierter		durch		ordinierte		durch	
		Gelübde				Gelübde	

**Das Sutra der Moral durch Gelübde für voll-ordinierte Mönche (PAY)**

**Das Sutra der Moral durch Gelübde für voll-ordinierte Nonnen (MAY)**

**DULWAY DO** Früher Sanskrit-Kommentar, Grundlage des buddhistischen Verhalten in Vinaya Sutra tibetischen Klöstern. Geschrieben von Meister Dharma Bhadra, Loppon Yun-Ten U (500 n. Chr.). Dulway Do ist ein Tengyur Kommentar und kein echtes Sutra (Offene Lehren eines erleuchteten Wesen). Sutra bedeutet hier “kurzes Buch” und nicht “Buddha's Worte”).

**Drei Kommentare, die in diesem Kurs verwendet werden:**

1. **DULWA** **GYATSOY** **NYINGPO** **Das Wesentliche aus dem Vinaya-Ozean**  
 Disziplin, Ozean, das eine dreiseitige Zusammenfassung von  
 Verhalten Dalai Wesentliche Je Tsongkapa (1357-1419).

2. **NYIN** **JE** **Tagretter** (Sonnenlicht) von Ngulchu Dharma Bhadra (1772-1851).  
 Tageszeit machen, Der Tagretter wirft Licht auf Je Tsongkapa's Text (oben). Dharma  
 werden lassen Bhadra's Kommentar war die Grundlage für Pabongka's Kommentar,  
 welcher ein wichtiges Werk in der Vajrayogini Linie ist.

3. **YISHIN** **NORBU** **Das wunscherfüllende Juwel** von Choney Lama Drakpa Shedrup  
 wunsch Juwel (1675-1748). Dieser Kommentar war 40 Jahre lang verschollen und  
 erfüllendes wurde erst kürzlich in St. Petersburg wieder entdeckt. Wir sind die  
 ersten, die dieses Werk in der heutigen Zeit studieren können.

**Kurs 9: Ein ethisches Leben führen**

**Lektüre Eins:** Je Tsongkapas *Brief über Moral*

Die Lektüre für diese Klasse besteht aus dem gesamten Text von Je Tsongkapas *Brief an Ngawang Drakpa zum Anlass der Ordination der ersten Mönche von Gyalrong*. Meister Ngawang Drakpa, auch bekannt als Tsako Wonpo (“der Mönch der Linie der Könige von Tsako”), war einer von Je Tsongkapas engsten Schülern. Nachdem er ihn im Dharma ausgebildet hatte, schickte ihn Je Tsongkapa in eine weit entfernte Region in Osttibet, mit der Mission, eine Reihe von Klöstern zu gründen und buddhistische Mönche auszubilden.

Die darauf folgende Korrespondenz zwischen dem Lehrer und seinem weit entfernten Schüler liefert uns mehrere echte Klassiker des buddhistischen Denkens. Darunter die nun folgende Beschreibung, welche Rolle ein ethisches Leben spielt, um die eigene Fähigkeit zur Meditation zu entwickeln und die Leerheit wahrzunehmen. Ein weiterer Brief von Je Tsongkapa an Ngawang Drakpa aus dieser Zeit enthält die berühmten *Drei Hauptpfade*, die zusammen mit dem Kommentar von Pabongka Rinpoche in dem Buch *Die Hauptlehren des Buddhismus* übersetzt wurden. Die Einführung zu diesem Buch enthält auch mehr Einzelheiten über Meister Ngawang Drakpas Leben und seine enge Beziehung zu Je Tsongkapa.

Bitte beachte, dass die zur Übersetzung vorliegende Version des Briefes eine Reihe von Druckfehlern enthielt, die nach bestem Wissen und Gewissen korrigiert wurden. Wir hoffen, später noch eine weitere Ausgabe zum Vergleich zu erhalten.

\*\*\*\*\*

[]

Ich verneige mich vor meinem Lama, Sanfte Stimme.

[]

Ich verneige mich vor dem einzigartigen Lehrer,  
Dem uns noch unbekanntesten liebevollsten Freund,  
Ein endgültiger und unvergleichlicher Begleiter,  
Der Bruder, den wir dringend benötigen.

[]

Ich habe erkannt, dass die einzige Nahrung  
Für die Menschheit allein seine Lehre ist,  
Und so vermittele ich in Liebe diese Worte  
Dem, der mein Schüler ist.

[]

Das großartige Dharma der Siegreichen  
Ist eine Goldgrube des Glücks für alle Wesen,  
Und du mein Sohn, bist ihr furchtloser Hüter,  
Ich bete, dass du tausend Jahre regieren mögest.

[]

Weiser, der du die Nachricht gebracht hast vom  
Sonnenlicht auf den Worten der Fähigen  
In jenes dunkle ferne Land und es mit Fürsten erfüllst,  
Intensiv und unverfälscht praktizierende Buddha-Könige.

[]

Ein Brief, der mich über diese Nachricht informiert,  
Schöne Gedanken in schönen Sternen aus Worten,  
Aufgrund Eurer Güte kam er hierher zu mir,  
Getragen von mehreren vom Familienleben Befreiten.

[]

Als der Brief meine Hand berührte,  
Fegte der Wind Eurer unbefleckten Taten  
Den Wattebausch meines Geistes hinfort  
Und trug meine Gedanken hin zu Euch.

[]

Die gesamte Lehre der Siegreichen befindet sich  
in den drei Schriftsammlungen,  
Somit kann die Essenz dessen, was sie gelehrt haben,  
in den drei Unterweisungen gefunden werden.  
Die allererste von diesen drei  
ist, ein ethisches Leben zu führen,  
Und beheimatet ist es , so sagten die Buddhas,  
in den Lehren über das Verhalten.

[]

Das ist auch der Grund, warum so vieles vom Dharma,  
so großartig und rein gesprochen,  
Von den Buddhas dem Weg  
des Verhaltens gewidmet wurde.  
Es macht auch deutlich, warum all diese Meister,  
die Reihenfolge all der zu erlernenden  
Themen verstanden und Freude hatten  
mit den Lehren über das Verhalten.

[]

Die Lehre der vollendeten Konzentration,  
Stille, kommt zuerst,  
Bevor man die der Weisheit entwickeln kann,  
die letztendliche Vision.

Nur der Hauch dieser Wahrheit ist noch zu hören  
und kein Wort  
Darüber, dass tiefe Konzentration nicht entstehen kann  
ohne vorherige Ethik Ausbildung.

[]

Nur manche Menschen finden den Mut,  
sich mit einem Versprechen dieser Unterweisung zu verpflichten,  
Später werfen sie ihre Verpflichtungen in den Müll,  
werden die Niedrigsten in einer Welt der Niedrigen.  
Der Weg der Heiligen ist anders, sie unternehmen  
jede erdenkliche Anstrengung,  
um die ethischen Regeln einzuhalten,  
denen sie sich verpflichtet haben.

[]

Wenn du diese Tatsache erkannt hast,  
verlasse dich auf die Wachsamkeit  
Und auf das Bewusstsein, überprüfe andauernd  
alle drei Türen nach falschen Taten,  
Verlasse dich auf das Gefühl der Fürsorge  
und des Anstandes,  
Um mit aller Kraft das wilde Pferd der Sinne  
zu steuern und zu versuchen,

Dieses Ross davon abzuhalten, dich auf einen Weg zu führen,  
der dich in die Irre führt.  
Mit diesem Geisteszustand wirst du in der Lage sein,  
deine Konzentration vollkommen  
Auf jedem tugendhaften Objekt  
nach Herzenslust zu halten.  
Deshalb wird ein ethisches Leben  
für die vollkommene Konzentration empfohlen.

[]

Dieser Geisteszustand ist völlig frei  
von Verschmutzung durch verletzte Moral,  
Und wird nicht gestört oder abgelenkt von  
dem Objekt der Güte das du gewählt hast,  
Deshalb ist das Sein, die Abwesenheit eines Selbst,  
vollkommen klar,  
Wie die Spiegelung des Mondes auf Wasser  
unberührt und kristallklar.

[]

Ein vollkommenes Verständnis  
aller wesentlichen Punkte  
Des Pfades der drei Unterweisungen  
hängt klar von  
Einem Verständnis aller drei  
Sammlungen buddhistischer Schriften ab.  
Deshalb solltest du dich zu einem Meister begeben  
und dich in den drei Sammlungen unterweisen lassen.

[]

Die größten Lehrer aller Zeiten  
haben niemals gesagt,  
Dass der Sinn der Unterweisungen darin besteht,  
gegenwärtig etwas zu erreichen.  
Nimm stattdessen das von den Unterweisungen,  
was du bis jetzt verstanden hast  
Und wende es ohne Zögern und schnell  
in deinem Leben an.

[]

Ich habe die obigen Zeilen geschrieben, zur sehr kurzen Darstellung der Gründe , warum eine ethische Lebensweise die eigentliche Grundlage des buddhistischen Pfades ist. Daher hoffe ich, dass du sie wertschätzt und immer wieder darüber nachdenken wirst. Ich bin sehr erfreut über die Tatsache, dass du so viele Personen ordiniert hast und so viele Unterweisungen über das Verhalten in einem aus buddhistischer Sicht wilden und barbarischen Land geben konntest.

[]

Wenn man sich in erster Linie auf das Ablegen der Gelübden ausrichtet und dann in der Praxis versagt, sie ernsthaft einzuhalten und sie wiederherzustellen, wenn sie beschädigt sind, dann ist es absolut nicht möglich, dass die eigene Praxis der ethischen Lebensweise rein ist. Daher ist es wichtig, jetzt deinen neuen Mönchen dabei zu helfen, ihre Gelübde gut einzuhalten, indem sie lernen zu erkennen, was es bedeutet sie zu brechen.

Du musst auch eine regelmäßige Praxis der Reinigung und Wiederherstellung einführen, bei der die Mönche lernen, vergangene Fehler einzugestehen und sich vor zukünftigen Fehlern zurückzuhalten, weil sie, aufgrund eines der vier Faktoren, wie z.B. dem nicht gut verstanden haben der Gelübde, diese niemals übertreten sollten. Sie müssen lernen, es niemals auf die leichte Schulter zu nehmen, wenn sie ein Gelübde brechen. Sie müssen die richtigen Methoden zur Wiederherstellung der Gelübde erlernen, für jede Art wie sie gebrochen wurden. Damit und durch die Entwicklung eines Gefühls von Scham und Anstand sowie von Wachsamkeit, Bewusstheit und weiteren Werkzeugen werden sie zu einer vollkommen ethischen Lebensweise gelangen.

[]

Die Buddhas haben bestimmte Vorteile beschrieben, die sich aus tugendhaften Taten ergeben und ernsthafte Probleme, die sich aus nicht-tugendhaften Taten ergeben. Wir neigen dazu den Nutzen keine Bedeutung zu schenken, bis wir auf unserem Sterbebett liegen. Und wir betrachten die Beschreibungen der Probleme, als wären sie eine Art verborgene Bedrohung. Wir sollten vielmehr versuchen, im tiefsten Inneren unseres Herzens die Erkenntnis zu entwickeln, dass sie absolut wahr sind.

Die genauere Bedeutung ist, wir müssen ausgiebig über die Vorteile der Aufrechterhaltung einer ethischen Lebensweise meditieren und über die ernsthaften Probleme die sich aus der Nichteinhaltung eines ethischen Lebens ergeben. Dies wird uns zur vollständigen Anerkennung dieser Wahrheit führen. Wenn wir dies nicht tun und die Aufrechterhaltung einer ethischen Lebensweise für uns zu etwas wird, das nur durch die Besorgnis motiviert ist, wie uns andere sehen oder die Ehre und die Geschenke, die wir dadurch erhalten könnten, dann ist der eigentliche Sinn der Ethik verloren gegangen.

[]

Das Hindernis, das uns daran hindert, aus den richtigen Gründen eine ethische Lebensweise zu führen, ist unsere Begeisterung für unsere Handlungen in unserer gegenwärtigen Wiedergeburt. Und dies wiederum rührt daher, dass wir unser gegenwärtiges Leben betrachten, als wenn wir darin einen beträchtlichen Teil unserer Zeit verbringen. Das wesentliche Heilmittel für diese Denkweise ist, auf vielen Ebenen ein Bewusstsein für unseren bevorstehenden Tod aufrechtzuerhalten. Daher ist es absolut unerlässlich, dass du immer und immer wieder über die Tatsache meditierst, dass du sterben wirst.

[]

Kurz gesagt, die Fähigkeit, das unfehlbare Wirken der Taten, die wir tun, und die Konsequenzen, die wir ernten, im Detail wahrzunehmen, ist eine Eigenschaft, die nur allwissenden Wesen zu eigen ist. Deshalb müssen wir laufend in den Schriften lesen, wie das *Sutra über das Gewahrsein*, die *Hundert Taten*, die *Hundert Geschichten von vergangenen Leben*, das *Sutra über die Weisen und Törichten*, die *Berichte zu den Schriften* und eine Vielzahl anderer Sutren und klassischen Kommentaren.

Auf diese Weise wird unsere Anerkennung der Gesetze des Karma und seiner Folgen immer größer. Wir müssen das schlechte Karma bereinigen, das wir in der Vergangenheit angesammelt haben, bis wir sicher sind, dass es komplett beseitigt ist. Wir müssen uns davon abhalten neues schlechtes Karma zu erzeugen, bis wir uns sicher sind, dass wir dieses Verhalten vollständig aufgegeben haben.

Wir müssen das gute Karma nehmen, das wir bisher ansammeln konnten, und seine Kraft durch hochwirksame Arten des Gebets vervielfachen. Wir müssen uns das gute Karma

anschauen, das wir bisher noch nicht erschaffen konnten und es verwirklichen, nicht mit irgendeiner kleinen Aktivität, sondern vielmehr auf einer Vielzahl verschiedener Wege.

[]

Was auch immer wir alles unternehmen wird unendlich effektiver sein, wenn wir lernen, es zu tun, während wir unseren Geist in dem Wunsch nach Erleuchtung getränkt halten, sei es vollständig oder auch nur zum Teil.

Denke auch daran, dass die siegreichen Buddhas in zahllosen offenen und geheimen Schriften empfohlen haben, dass wir die richtige Sicht der Leerheit finden sollen, die jede Tendenz absolut zunichte macht, Objekte selbst existent zu sehen. Damit vermeiden wir, die beiden gegensätzlichen Gedanken, dass die Dinge eigenständig existieren oder wenn sie nicht eigenständig existieren dann überhaupt nicht existieren.

Ein fundiertes Verständnis der Gesetze des Karmas und seiner Folgen führt zur richtigen Sicht. Gerade das äußerst sorgfältige darauf achten, das Richtige zu tun, im Bereich der guten und schlechten Taten, bis ins kleinste Detail unseres Lebens, erlaubt uns, die beiden gegensätzlichen Gedanken "alles existiert" und "nichts kann existieren" in uns selbst völlig zu entfernen.

[]

Die große Mehrheit aller Wesen tappt in eine von zwei Fallen. Die einen haben eine falsche Vorstellung der Dinge die von Natur aus leer sind, was bedingt das sie unveränderlich sind. Und die anderen haben die falsche Wahrnehmung, welche die gesamte Art und Weise der trügerischen Realität ausschließt, was das Ende eben dieser Objekte nach sich ziehen würde.

Die tatsächliche Wahrheit ist daher äußerst schwer wahrzunehmen und selbst unter denen, die die Fähigkeit dazu haben, gibt es unendlich wenige, die jemals zum Gefäß werden könnten, würdig die Lehren zu empfangen. Deshalb muss sich jeder, der die Hoffnung hat, diese Dinge zu erkennen, zuerst mit den Ursachen beschäftigen, die sie erschaffen. Sie müssen viele gute Taten ansammeln und ihre schlechten Taten bereinigen und viele heilige Gebete sprechen. Sie müssen einen spirituellen Lehrer finden, der diese Dinge vollkommen beherrscht und der mit den Schriften gut vertraut ist, die eben diese beschreiben.

Schließlich müssen sie die Wahrheit finden, indem sie ihr Denken einsetzen und jeden Punkt genau untersuchen und sich niemals mit einem nur groben oder unvollständigen Verständnis zufrieden geben.

[]

Dein Verständnis und deine Überzeugung in all den Punkten, die ich gerade erläutert habe, wird weiter zunehmen, wenn du abwechselnd darüber meditierst und sie genau studierst. Diese Praxis wird dann gleichzeitig anfangen als Heilmittel für all deine seelischen Leiden zu wirken. Deshalb bitte ich dich, auf diese Weise zu praktizieren.

[]

Dein Respekt für die Worte der Glückseligen  
Ist vollkommen und die Macht deiner Gedanken eindrucksvoll,  
Du wandelst auf den Spuren mächtiger Wesen  
Mit Weisheit, geliebter Ngawang Drakpa.

Komm jetzt und befolge das was ich dir beigebracht habe,  
Vollbringe nun in deinem Leben deine Taten und Gebete  
Mach es wie ich und am Tag unserer Erleuchtung  
Gebe ich dir den ersten Schluck der Unsterblichkeit.

[]

Das Obige ist ein Brief, dem großen Meister von Tsako geschrieben, dem vollkommen spirituellen Lehrer, der als Ngawang Drakpa bekannt ist. Er ist die Antwort auf eine Mitteilung von ihm, in der er schreibt, wie er im östlichen Land Gyalrong eine ganz besondere Gemeinschaft von Mönchen erschuf, indem er eine Reihe von Schülern ordinierte, etwas das noch nie zuvor getan worden war. Die Antwort darauf schrieb der unvergleichliche Mönch Lobsang Drakpa [Je Tsongkapa], gesendet von seinem Rückzugsort Teura in der Nähe des Ortes Eisa . Möge sich die Güte beständig vermehren.

***Asian Classics Institute***

**Kurs 9: Ein ethisches Leben führen**

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

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

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

**Hausaufgabe, Klasse Eins**

1) Nenne die Sanskrit und tibetischen Wörter für ein buddhistisches Verhalten und erkläre die wörtliche Bedeutung des Begriffs. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

2) Beschreibe die Beziehung zwischen buddhistischem Verhalten, Lord Buddha und seinen Lehren.

3) Erkläre die Rolle der außergewöhnlichen Unterweisung einer ethischen Lebensweise bei der Entwicklung der beiden anderen außergewöhnlichen Unterweisungen, insbesondere wie sie Je Tsongkapa in seinem *Brief über Moral* erläutert hat.

4) Nenne die zwei Hauptsutren, die das buddhistische Verhalten als Thema haben. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

5) Nenne den frühen Sanskrit-Kommentar, der die Grundlage für das Studium des buddhistischen Verhalten in tibetischen Klöstern bildet. Nenne auch den Autor und sein ungefähres Datum. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

6) Nenne die drei tibetischen Kommentare, welche wir für unser Studium des Buddhistischen Verhalten verwenden. Nenne auch die Autoren und ihre Daten. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

7) Beschreibe die Motivation, mit der man sich auf das Studium des buddhistischen Verhaltens einlassen sollte.

-----  
*Meditationshausaufgabe:* Verbringe 15 Minuten pro Tag mit einer analytischen Meditation, in der du zunächst über mögliche falsche Motivationen nachdenkst, die eine Person für die Aufrechterhaltung einer ethischen Lebensweise haben könnte und konzentriere dich dann auf die richtige Motivation.

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

**Kurs 9: Ein ethisches Leben führen**

**Antworten, Klasse Eins**

1) Nenne die Sanskrit und tibetischen Wörter für ein buddhistisches Verhalten und erkläre die wörtliche Bedeutung des Begriffs. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

**Das Sanskrit-Wort für "Buddhistisches Verhalten" ist *vinaya* und das tibetische Wort ist *dulwa*. Das Wort bedeutet "zähmen" oder "disziplinieren" oder "kontrollieren". Meister Ngulchu Dharma Bhadra weist darauf hin, dass die als "Buddhistisches Verhalten" (*vinaya*) bekannte Schriftensammlung so genannt wird, weil das Hauptthema die geistigen Leiden zu *zähmen* und die Sinne zu *kontrollieren* ist, das ethische Verhalten, die sieben schlechten Taten mit ihren Untergruppen aufzugeben.**

[]

***dulwa***

[]

***dulway denu kyi juja pongdun korche kyi tsultrim kyi nyonmongpa dulshing wangpo dulwar jepe na dulwa***

2) Beschreibe die Beziehung zwischen buddhistischem Verhalten, Lord Buddha und seinen Lehren.

**Es wird dargelegt, dass das Hauptthema der Sammlung der Schriften zum buddhistischen Verhalten die höchste Lehre des Buddha aus zwei Gründen darstellt. Im Wesentlichen sind es diese Lehren, die die gesamten Unterweisungen des Buddha darstellen. Und weil sie die Regeln des ethischen Verhaltens beleuchten, können diese Lehren auch stellvertretend für den Buddha selbst dienen.**

[]

***dulwa ni tun dang tenpa ngu yin***

3) Erkläre die Rolle der außergewöhnlichen Unterweisung einer ethischen Lebensweise bei der Entwicklung der beiden anderen außergewöhnlichen Unterweisungen, insbesondere wie sie Je Tsongkapa in seinem *Brief über Moral* erläutert hat.

**In seinem *Brief* erwähnt Je Tsongkapa, dass selbst zu seiner Zeit nur sehr wenige Menschen die Tatsache erkannten, dass die außergewöhnliche Unterweisung in meditativer Konzentration der außergewöhnlichen Unterweisung in Weisheit vorausgehen muss. Ein Mensch kann die Leerheit nicht direkt wahrnehmen, ohne ein hohes Maß an meditativer Konzentration zu erreichen. Dann stellt er fest, dass auch zu seiner Zeit bereits vergessen worden sei, dass die außergewöhnliche Unterweisung in einer ethischen Lebensweise eine Voraussetzung für die Unterweisung zur Konzentration ist. Er stellt fest, dass ein reiner und ungestörter Geisteszustand durch eine ethische Lebensweise hervorgerufen wird und ebenso notwendig ist, um die Leerheit so klar und ungestört zu sehen wie in einem Teich das Spiegelbild des Mondes deutlich sichtbar wird.**

4) Nenne die zwei Hauptsutren, die das buddhistische Verhalten als Thema haben. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

**a) *Das Sutra der Freiheitsgelübde für vollständig ordinierte Mönche***

□

***gelongpay sotar gyido***

**b) *Das Sutra der Freiheitsgelübde für vollständig ordinierte Nonnen***

□

***gelongmay sotar gyido***

5) Nenne den frühen Sanskrit-Kommentar, der die Grundlage für das Studium des buddhistischen Verhalten in tibetischen Klöstern bildet. Nenne auch den Autor und sein ungefähres Datum. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

**Das *Sutra über das Verhalten (Vinaya Sutra)*, geschrieben von Meister Guna Prabha rund 500 n.Chr.**

□

***dulway do***

[]

***loppun yunten u***

6) Nenne die drei tibetischen Kommentare, welche wir für unser Studium des Buddhistischen Verhalten verwenden. Nenne auch die Autoren und ihre Daten. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

**a) *Das Herz des Ozeans des Benehmens* von Je Tsongkapa (1357-1419)**

[]

***dulwa gyatsoy nyingpo***

[]

***je tsongkapa***

**b) *Der Tagretter*, ein Kommentar zu Je Tsongkapa's Werk von Meister Ngulchu Dharma Bhadra (1772-1851)**

[]

***nyinje***

[]

***ngulchu dharma bhadra***

**c) *Das Wunscherfüllende Juwel*, ein Kommentar zum Sutra über das Verhalten von Chone Drakpa Shedrup (1675-1748)**

[]

***yishin norbu***

[]

***chone drakpa shedrup***

7) Beschreibe die Motivation, mit der man sich auf das Studium des buddhistischen Verhaltens einlassen sollte.

**Je Tsongkapa sagt in seinem *Brief über Moral*: "Wenn die Aufrechterhaltung dieser ethischen Lebensweise für uns zu etwas wird, das nur motiviert ist von der Sorge um unser Ansehen bei anderen oder der Ehre oder den Geschenken die wir dadurch erhalten könnten, dann ist der eigentliche Sinn der Ethik verloren". Wir müssen eine ethische Lebensweise führen, aus einem Gefühl der Entsagung heraus, aus dem wirklichen Verlangen unserem gegenwärtigen Leidenszustand genannt Sansara zu entfliehen, die Wahrheit über unseren fehlerhaften und leidenden Körper und Geist.**

**Asian Classics Institute**

**Kurs 9: Ein ethisches Leben führen**

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

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

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

**Quiz, Klasse Eins**

1) Nenne die Sanskrit und tibetischen Wörter für ein buddhistisches Verhalten und erkläre die wörtliche Bedeutung des Begriffs. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

2) Beschreibe die Beziehung zwischen buddhistischem Verhalten, Lord Buddha und seinen Lehren.

3) Erkläre die Rolle der außergewöhnlichen Unterweisung einer ethischen Lebensweise bei der Entwicklung der beiden anderen außergewöhnlichen Unterweisungen, insbesondere wie sie Je Tsongkapa in seinem *Brief über Moral* erläutert hat.

4) Nenne den frühen Sanskrit-Kommentar, der die Grundlage für das Studium des buddhistischen Verhalten in tibetischen Klöstern bildet. Nenne auch den Autor und sein ungefähres Datum. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

5) Beschreibe die Motivation, mit der man sich auf das Studium des buddhistischen Verhaltens einlassen sollte.