

Kurs 9: Ein ethisches Leben führen

Notizen Klasse Sieben: Die zehn Untugenden und ihre karmischen Ergebnisse

Die zehn Untugenden:

Die zehn Untugenden oder Pfade des Karma stammen aus *Das große Buch über die Stufen zur Erleuchtung* (LAM RIM CHEN MO) von Je Tsongkapa. Das *Kapitel über die Wahrheit* und das *Sutra über die Zehn Ebenen* beschreiben die Ergebnisse, auch "gleichartige Konsequenzen" genannt, die mit jeder der zehn Untugenden verbunden sind. Diese Folgen werden in dieser Klasse erklärt.

Die zehn Untugenden zu vermeiden, ist die Basis einer ethischen Lebensweise. Ein ethisches Leben führen kann dich ins Nirvana bringen. Wenn es etwas in deinem Leben gibt, das dir nicht gefällt, kannst du die karmische Ursache herausfinden und sie beseitigen, indem du deine Gedanken und dein Verhalten bereinigst. Du konzentrierst dich darauf, die Ursachen (unethisches Verhalten) zu beseitigen, die zukünftige Ergebnisse schaffen. Wir begehen ständig alle zehn Untugenden. Das Verständnis der Beziehung zwischen den zehn Untugenden und der sich daraus ergebenden Lebensqualität sollte dein Leben bestimmen und zwar auf der Grundlage einer rationalen Analyse deiner gegenwärtigen Leiden, deren Ursachen und der Möglichkeiten, sie in Zukunft zu stoppen.

Um das vollständige schlechte Karma aus diesen zehn Untugenden zu ziehen, musst du sie absichtlich bis zur Vollendung tun, mit einem klaren Verständnis des Fehlers und mit schädlichen Gedanken im Geist. Die Stärke des Ergebnisses hängt davon ab, ob alle vier Faktoren vorhanden sind. In den USA sehen wir im Allgemeinen von Untugenden ab, sei es wegen einer äußeren Autorität wie Gott, Eltern, sozialen Normen oder dem Gesetz, sei es wegen der Peinlichkeit, dies in der Öffentlichkeit zu tun. Dies sind irrelevante Mythen oder Grundlagen ethischen Verhaltens. Unsere eigentliche Motivation sollte darin bestehen, damit aufzuhören, schlechte Samen in unserem Geist zu pflanzen, damit wir Nirvana erreichen können.

Je Tsongkapa hat gesagt: "Große Lamas der Vergangenheit haben die Position vertreten, dass die '**gleichartige Konsequenz**' darin besteht, dass man, selbst wenn es einem gelingt,

als Mensch geboren zu werden, Freude daran hat, Wesen zu töten usw., und dass das Erleben der verschiedenen unten aufgeführten Ergebnisse eine '**gereifte Konsequenz**' ist". Schließlich beziehen sich die "**Umwelt-Konsequenzen**" auf das Land und die Umgebung, in der du lebst.

Die folgende Darstellung definiert die Untugend und gibt für jede Untugend die "**gleichartige Konsequenz**" (die persönlichen Folgen, die du erfährst, weil du diese spezifische Untugend begangen hast) und die "**Umwelt-Konsequenz**" (die Merkmale, die du in deiner Umgebung wahrnimmst, weil du die Untugend begangen hast).

Ergebnisse der zehn Untugenden:

1. Ein Lebewesen **töten**. Dazu gehören Abtreibung, Selbstmord (einen Körper zu ruinieren, der in diesem Leben das Nirvana hätte erreichen können) und die Teilnahme am Militär (sogar Koch zu sein; es ist, als hätte man die Waffe selbst abgefeuert).

Persönliches Ergebnis: Dein Leben ist kurz und du wirst leicht krank. Du hast wenig Energie.

Umwelt-Konsequenz: Lebensmittel, Getränke, Medizin, Samen haben sehr geringe Wirkung, sind immer minderwertig, sind nicht nahrhaft, sind schwer zu verdauen, verursachen eine Krankheit in dir. Viele Wesen um dich herum sterben bevor sie das Ende eines erfüllten Lebens erreicht haben.

2. Etwas von Wert **stehlen**. Dazu gehören zwielichtige Geschäfte, Betrug bei Miete, bei den Steuern oder Rechnungen, Unterbezahlung im Vergleich mit der lokalen Regierung oder der Gesellschaft usw.

Persönliches Ergebnis: Du hast nicht genug zum Leben oder um über die Runden zu kommen. Was du hast ist Eigentum der Gemeinschaft.

Umwelt-Konsequenz: Das Getreide ist wenig und steht weit auseinander. Es hat keine Kraft, den Hunger zu stillen. Es verdirbt oder geht nicht auf. Trockenperioden dauern zu lange. Es regnet zu viel. Das Getreide vertrocknet oder geht ein.

3. **Sexuelles Fehlverhalten.** Es bedeutet vor allem Ehebruch, dass du deinen Partner, eine Person, der du ausschließlich verpflichtet bist, betrügst. Es umfasst auch einige spezifische sekundäre Verhaltensweisen.

Persönliches Ergebnis: Die Menschen, mit denen du arbeitest, sind “unbeständig” (unzuverlässig). Du bist ständig im Wettbewerb um deinen Partner.

Umwelt-Konsequenz: Du lebst an einem Ort, an dem überall Urin und Fäkalien, Schlamm, Schmutz, Dreck herum liegen. Alles stinkt und überall scheint es unangenehm und ekelig zu sein.

4. **Lügen,** jemand anderem einen falschen Eindruck von dem vermitteln, was du gesehen hast, glaubst oder weißt, es sei denn es rettet ein Menschenleben oder vermeidet echtes Leiden. Wenn du lügst und etwas bekommst, kommt der Nutzen aus den guten Taten der Vergangenheit, nicht aus der Lüge.

Persönliches Ergebnis: Niemand glaubt dir, selbst wenn du die Wahrheit sagst. Andere betrügen dich ständig.

Umwelt-Konsequenz: Deine Arbeit in Zusammenarbeit mit anderen gelingt nicht und die Menschen um dich herum arbeiten nicht gut zusammen. Im Allgemeinen betrügen sich alle gegenseitig und fürchten sich. Es gibt viele Dinge, vor denen man Angst haben muss.

5. **Trennende Rede,** Menschen durch deine Rede trennen. Dinge zu sagen, um zwei verschiedene Menschen zu entfremden oder zu trennen (unabhängig davon, ob deine Worte wahr sind oder nicht). Eine Person dazu zu bringen, eine andere Person weniger zu mögen. Es ist normalerweise subtil, zum Beispiel in deinem Tonfall.

Persönliches Ergebnis: Du verlierst leicht Freunde. Menschen um dich herum bekämpfen sich ständig. Menschen um dich herum haben einen unangenehmen Charakter.

Umwelt-Konsequenz: Der Boden des Ortes, an dem du lebst, ist von Löchern zerfurcht, ist uneben und bedeckt mit Felswänden und Schluchten, voller Höhen und Tiefen. Du kannst dich daher schwer fortbewegen. Du hast immer Angst und es gibt Vieles, das dir Angst macht.

6. **Barsche Rede** mit schlechter Absicht und Wirkung. Dazu gehören auch sarkastische "liebevolle" Worte und Schwören.

Persönliches Ergebnis: Du hörst viele unangenehme Dinge und du hörst Dinge als schlechte Geräusche. Wenn andere mit dir reden, kommt es dir immer so vor, als würden sie mit dir streiten wollen.

Umwelt-Konsequenz: Der Boden, dort wo du lebst, ist bedeckt von Hindernissen wie umgestürzten Bäumen, Dornen, Steinen und einer Menge scharfer Glasscherben. Der Boden ist uneben und trostlos. Es gibt keine Flüsse und Wasserquellen. Die Erde ist vertrocknet, vergiftet, brennend heiß und bedrohlich. Es ist ein Ort mit vielen Dingen zu fürchten.

7. **Unnütze Rede**, bedeutungsloses Geschwätz, Kritik, Streitigkeiten, nutzlose Scherze, Jammern, Klagen, aus dem Motiv der Anhaftung oder Begierde heraus sprechen, Tratschen über Politik, Sport usw. oder über Menschen, die eine falsche Lebensweise haben. Gebete zu rezitieren, ohne über ihre Bedeutung nachzudenken. Über die Werte oder die spirituelle Praxis anderer zu tratschen. Dharma ist heilig und sollte in besonderen Nächten nicht allgemein, sondern im heiligen privaten Flüstern besprochen werden. Rede in gedämpften Tönen, sehr schöne heilige Rede, rede über inspirierende Dinge. Als angehender Bodhisattva solltest du vielleicht weltliche Themen mit anderen zu deren Nutzen besprechen, aber behalte das letztendliche Ziel im Auge und lasse dich nicht in weltliche Gespräche hineinziehen.

Persönliche Ergebnisse: Niemand hört dir zu. Niemand respektiert, was du sagst. Niemand hält das, was du zu sagen hast, für bedeutsam, du leidest ständig unter geringem Selbstwertgefühl und hast wenig Selbstvertrauen.

Umwelt-Konsequenzen: Es wachsen keine Früchte oder sie beginnen zur falschen Zeit zu wachsen. Sie scheinen reif zu sein, obwohl sie es noch gar nicht sind, oder ihre Wurzeln sind zerbrechlich. Es gibt keine Orte, an denen man sich entspannen kann, keine Parks, keine kühlen Teiche. Viele Dinge herum verursachen dir Angst.

8. **Gier/Neid** ist dem Begehren in den zehn Geboten ähnlich. Das Begehren nach dem Besitz und den persönlichen Eigenschaften anderer, wie Intelligenz, Gesundheit, Ruhm, Jugend, geistige Errungenschaften. Es kommt in fünf Phasen: Man hängt an seinem eigenen Besitz, hat den Wunsch, mehr anzuhäufen, als man hat, entdeckt den Besitz eines anderen, macht ihn sich gerne zu eigen, und der Wunsch wird unbeherrschbar und man "verliert die Scham" (dann handelt man).

Persönliches Ergebnis: Deine Persönlichkeit wird beherrscht von Begehren. Du bist nie mit dem zufrieden, was du hast.

Umwelt-Konsequenz: Jedes gute Ding, das du jemals findest, wird schlechter, vergeht mit dem Lauf der Jahreszeiten, jeden Monat, ja sogar Tag für Tag.

9. **Schadenfreude** ist es, anderen Schlechtes zu wünschen, sich zu freuen, wenn andere scheitern oder Pech haben, Wettbewerb, wie "Oh, wie haben sie es vermässelt? Erzähle mir mehr ...", sich für einen Unglücklichen nicht so schlecht zu fühlen, wie man sich selbst an seiner Stelle fühlen würde.

Persönliches Ergebnis: Deine Persönlichkeit wird von Wut dominiert. Du findest dich immer wieder in Situationen, wo dir niemand hilft oder du findest nie die Hilfe, die du brauchst. Du verletzt ständig andere oder wirst von anderen verletzt.

Umwelt-Konsequenz: Du lebst du in einer Welt des Chaos, Krankheiten verbreiten sich, überall ist Böses, Elend, Konflikte und Angst vor den Armeen und vor gefährlichen Tieren. Du bist von gefährlichen Geistern umgeben, von Dieben, Räubern oder Ähnlichem.

10. **Falsche Sicht**, "Inkorrekte Weltsicht" bedeutet, Karma nicht als die direkte Ursache jeder Mikrosekunde unserer Erfahrung zu betrachten. Das führt dazu, Untugenden #1-9 zu begehen.

Persönliches Ergebnis: Deine Persönlichkeit wird von Dummheit dominiert.
Du wirst ein Mensch mit schädlicher Weltsicht oder eine hinterhältige Person.

Umwelt-Konsequenz: Du lebst in einer Welt, wo die höchste Quelle des Glücks unaufhaltsam von der Erde verschwindet und wo die Menschen Dinge, die in Wirklichkeit unrein und Leiden sind, für schön und glücksbringend halten und wo man sich nirgendwo hinwenden kann, wo niemand dir hilft, niemand dir Schutz gibt.

Vier Arten der karmischen Ergebnisse: Das Begehen der zehn Untugenden führt zu diesen vier Arten von karmischen Ergebnissen:

1. **NAM MIN** **Eine gereifte Konsequenz** (wie bei der Reifung von Früchten oder einer Blase). Es bedeutet "bereit sein, geneigt zu sein, das Ergebnis zu erfahren" und bezieht sich auf den Bereich, in dem deine Wiedergeburt stattfinden wird:
 - a. Eine schwerwiegende schlechte Tat führt in die Hölle.
 - b. Eine weniger schwerwiegenden schlechte Tat führt zu einer Wiedergeburt als gieriger Geist (preta).
 - c. Eine kleine schlechte Tat führt zu einer Wiedergeburt ins Tierreich.

2. **GYU TUN** Ein Ergebnis, das übereinstimmt mit der Ursache, im Einklang mit der karmischen Sache, die du persönlich geschaffen hast. Die großen Schriften listen für jede Untugend zwei übereinstimmende Ursachen auf. Wenn du zum Beispiel andere Wesen getötet hast, wird dein eigenes Leben kurz sein, und/oder du wirst leicht krank. Auf der Grundlage deines Wissens über diese Ursache-Wirkungs-Beziehungen kannst du die konkreten Ursachen bestimmen und eine Zukunft entwerfen, die frei von diesen Leiden ist.

3. Konsistent

Konsistente karmische Ergebnisse. Je Tsongkapa sagt, dass große Lamas unserer Linie eine andere Art von konsistenter Ursache beschrieben haben, nämlich die Tendenz, in der Zukunft immer wieder die gleiche Untugend zu begehen, sich von dieser Untugend angezogen zu fühlen. Es bedeutet Anziehung zu tief verwurzelten Gewohnheiten.

4. Umwelt Konsequenz

Umwelt Konsequenzen beziehen sich darauf, wie du die physische Erde und die Gesellschaft erlebst, in der du lebst - die Welt um dich herum.

Das Karma, sich zu verpflichten, diese zehn Untugenden nicht zu begehen, ist eine Übung der Entsagung und nicht nur etwas Cooles, das man tun kann. Es gibt keine Möglichkeit, die äußere Welt um dich herum grundlegend zu verändern. Vielmehr solltest du ein intelligentes Eigeninteresse haben und schlechtes Karma beseitigen, um das zu ändern, was dir an deiner eigenen Erfahrung nicht gefällt. Die Gelübde sind der Weg, deine Unzufriedenheit zu beseitigen. Du wirst bemerken, wie sich dein Leben verändert. Es macht großen Spaß und es macht dein Leben bezaubernd, magisch, besonders, schön. Vergiss Shamata, Vipashyana und andere Tricks vorerst. Du musst zuerst gereinigt werden.

Kurs 9: Ein ethisches Leben führen

Lektüre Sieben: Die zehn Untugenden und ihre karmischen Ergebnisse

Der folgende Ausschnitt stammt aus dem *Großen Buch über die Stufen auf dem Pfad (Lam-rim chen-mo)*, geschrieben von Je Tsongkapa (1357-1419).

[]

Hier ist der dritte Abschnitt, eine Darstellung der Konsequenzen unterschiedlicher Arten schlechter Taten. Wir gehen in drei Teilen vor und beginnen mit dem, was „gereifte“ Konsequenzen genannt wird.

[]

Nun kann jeder der zehn karmischen Pfade selbst in drei Arten unterteilt werden - geringer, mittel und größer - je nach der Intensität der drei Gifte. Das Werk *Hauptstufe der Ebenen* besagt, dass durch die zehn schwerwiegenden Fälle des Tötens und die Übrigen, man in den Höllen wiedergeboren wird. Es sagt, dass durch mittlere Fälle von jeder der Zehn, du als Hungergeist wiedergeboren wirst. Und durch geringere Fälle der Zehn wirst du als Tier wiedergeboren.

[]

In der *Sutra über die zehn Ebenen* heißt es jedoch bei zwei Arten der Fälle - den geringen und mittleren - seien die Konsequenzen genau umgekehrt.

[]

Die Folgenden sind „gleichartige“ Konsequenzen: Selbst wenn du es schaffst, den Reichen des Elends zu entkommen und eine Wiedergeburt als Mensch zu erlangen, musst du die folgenden jeweiligen Ergebnisse erleiden:

- 1) Dein Leben ist kurz.
- 2) Du hast nicht genug zum Leben.
- 3) Du hast Probleme, deinen Partner für dich zu behalten.
- 4) Die Leute glauben nicht, was du sagst, selbst wenn du die Wahrheit sprichst.
- 5) Du verlierst ständig deine Freunde.
- 6) Du hörst Dinge als unangenehme Geräusche.
- 7) Niemand hört auf dich.
- 8) Deine Persönlichkeit wird beherrscht von Begehren.
- 9) Deine Persönlichkeit wird beherrscht von Wut.
- 10) Deine Persönlichkeit wird beherrscht von Dummheit.

[]

In *Kapitel über die Wahrheit* und der *Sutra über die Zehn Ebenen* werden jeweils zwei derartige Konsequenzen für jede der hier erwähnten genannt, selbst falls du es schaffst als Mensch wiedergeboren zu werden:

- 1) Dein Leben ist kurz und du wirst leicht krank.
- 2) Du hast nicht genug zum Leben und was du hast ist Eigentum der Gemeinschaft.
- 3) Die Menschen, mit denen du arbeitest sind „unbeständig“, was hier unzuverlässig bedeutet. Du bist ständig im Wettbewerb um deinen Partner.
- 4) Niemand glaubt dir, selbst wenn du die Wahrheit sagst, und andere betrügen dich ständig.
- 5) Die Menschen um dich herum bekämpfen sich ständig und haben einen unangenehmen Charakter.
- 6) Du hörst viele unangenehme Dinge und wenn andere mit dir reden, kommt es dir immer so vor, als würden sie mit dir streiten wollen.
- 7) Niemand respektiert, was du sagst. Niemand hält das, was du zu sagen hast, für bedeutsam, du leidest ständig unter geringem Selbstwertgefühl.
- 8) Deine Persönlichkeit wird beherrscht von Begehren und du bist nie mit dem zufrieden was du hast.

9) Du findest dich immer wieder in Situationen, wo dir niemand hilft oder du findest nie die Hilfe, die du brauchst. Du verletzt ständig andere oder wirst von anderen verletzt.

10) Du wirst ein Mensch mit schädlicher Weltsicht oder eine hinterhältige Person.

[]

Große Lamas der Vergangenheit haben die Position vertreten, dass die "gleichartige" Konsequenz darin besteht, dass man, selbst wenn es einem gelingt, als Mensch geboren zu werden, es genießt, Dinge zu töten, und so weiter. Sie sagen dann, dass das Erleben der verschiedenen gerade aufgelisteten Ergebnisse eine "gereifte" Konsequenz sei [das zweite *rgyu mthun* hier ist wahrscheinlich einen Fehler im Text für *rnam smin*. Das ist die korrekte Lesart].

[]

Als Nächstes kommt das, was wir „Umwelt“- oder „dominierende“ Konsequenzen nennen. Ein Beispiel hierfür ist, dass die Konsequenz des Tötens auch in deiner Außenwelt zum Ausdruck kommt. Lebensmittel, Getränke, Medizin, die Ernte der Felder und Ähnliches hat kaum Kraft, sie sind immer minderwertig, wenig nahrhaft oder nicht kräftigend, schlecht verdaulich und verursachen Krankheiten. Daher sterben die meisten Lebewesen um dich herum vor ihrer Zeit.

[]

Weil du gestohlen hast, ist die Ernte wenig und steht weit auseinander. Das Getreide hat keine Kraft, um den Hunger zu stillen, es verdirbt, es geht nicht auf, Trockenperioden dauern zu lange, es regnet zu viel, das Getreide vertrocknet oder geht ein.

[]

Weil du Ehebruch begangen hast, lebst du an einem Ort, an dem dich Urin und Fäkalien, Schlamm, Dreck und Schmutz umgeben, alles stinkt, überall ist es unangenehm und eklig.

[]

Weil du gelogen hast, lebst du in einer Welt in der, wenn man gemeinsam mit anderen Landwirtschaft betreibt oder mit anderen zusammenarbeitet, das Werk nie gelingt. Die

Menschen arbeiten nicht gut zusammen, meist betrügt jeder jeden, fürchtet sich, und es gibt Vieles, das dir Angst macht.

[]

Weil du Menschen durch deine Sprache auseinander gebracht hast, ist der Boden des Ortes, an dem du lebst, uneben, bedeckt von Felsen und von Löchern zerfurcht, voller Höhen und Tiefen, du kannst dich daher nur schwer fortbewegen. Du hast dort immer Angst und es gibt Vieles, das dir Angst macht.

[]

Weil du barsche Worte gesprochen hast, ist der Boden, dort wo du lebst, bedeckt von Hindernissen wie umgestürzten Bäumen, Dornen, Steinen, Dreckklumpen, und einer Menge scharfer Glasscherben. Der Boden ist uneben und trostlos. Es gibt keine Flüsse, Seen oder Wasserquellen. Die ganze Erde ist vertrocknet, vergiftet von Salz und Borax, brennend heiß, nutzlos, bedrohlich, ein Ort mit vielen Dingen zu fürchten.

[]

Weil du Bedeutungsloses gesprochen hast hat, wachsen keine Früchte an den Bäumen, oder sie beginnen zur falschen Zeit zu wachsen, niemals rechtzeitig. Sie scheinen reif zu sein, obwohl sie es noch gar nicht sind, oder ihre Wurzeln sind kraftlos, oder sie sind nicht lange haltbar. Es gibt keine Orte, an denen man sich entspannen kann, keine Parks, keine Lichtungen, keine kühlen Teiche. Viele Dinge herum verursachen dir Angst.

[]

Weil du Dinge anderer begehrt hast, wird alles Gute, das du jemals findest, schlechter, weniger und weniger, niemals mehr, jedes einzelne Ding vergeht mit dem Lauf der Jahreszeiten, jeden Monat, ja sogar Tag für Tag.

[]

Weil du anderen Schlechtes gewünscht hast, lebst du in einer Welt des Chaos, Krankheiten verbreiten sich, überall ist Böses, Elend, Konflikte und Angst vor den Armeen anderer Länder. Es gibt viele Löwen, Leoparden oder andere gefährliche Tiere, überall sind giftige Schlangen, Skorpione oder giftige Würmer. Du bist von gefährlichen Geistern umgeben, von Dieben, Räubern oder Ähnlichem.

[]

Weil du eine falsche Weltsicht hattest, lebst du in einer Welt, wo die höchste Quelle des Glücks unaufhaltsam von der Erde verschwindet. Du lebst in einer Welt, wo die Menschen Dinge, die in Wirklichkeit unrein und Leiden sind, für schön und glücksbringend halten, eine Welt, in der man sich nirgendwo hinwenden kann, wo niemand hilft, niemand dir Schutz gibt.

Asian Classics Institute

Kurs 9: Ein ethisches Leben führen

Name: _____

Datum: _____

Punkte: _____

Hausaufgabe, Klasse Sieben

1) Nenne die zehn Untugenden oder Pfade des Karma, die die Grundlage für das bilden, was durch die Einhaltung der Gelübde der individuellen Befreiung aufgegeben werden soll, und beschreibe sie jeweils kurz. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat und beschreibe sie in Deutsch.)

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

(6)

(7)

(8)

(9)

(10)

2) Nenne die drei "gereiften" Ergebnisse für jedes der oben genannten zehn.

a)

b)

c)

3) Nenne die zwei "konsistenten" Ergebnisse für jedes der zehn laut dem *Sutra über die zehn Ebene* und ähnlichen Werken.

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

(6)

(7)

(8)

(9)

(10)

4) Die großen Lamas der Vergangenheit haben die "konsistenten" Ergebnissen auf eine andere Art und Weise beschrieben. Beschreibe es.

5) Beschreibe die "Umwelt-Konsequenzen", wenn du die zehn Untugenden ausführst.

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

(6)

(7)

(8)

(9)

(10)

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, analytische Meditation über das eine Objekt in deinem Leben, über das du am wenigsten glücklich bist, und darüber, welchen der Pfade des Karma du begangen hast, um es zu dir zu bringen.

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

Kurs 9: Ein ethisches Leben führen

Antworten, Klasse Sieben

1) Nenne die zehn Untugenden oder Pfade des Karma, die die Grundlage für das bilden, was durch die Einhaltung der Gelübde der individuellen Befreiung aufgegeben werden soll, und beschreibe sie jeweils kurz. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat und beschreibe sie in Deutsch.)

Drei schlechte Taten, die mit dem Körper begangen wurden:

(1) Töten: Das Leben eines Lebewesen nehmen oder jemand anderen darauf ansetzen, es zu tun (das gilt für jede der unten genannten auch). Auch Selbstmord.

□

sokchu

(2) Stehlen: Etwas von Wert nehmen, dass dir nicht gegeben wurde. Es beinhaltet auch, in der Steuer zu betrügen und zwielichtige Geschäfte zu machen, usw.

□

majinlen

(3) Sexuelles Fehlverhalten: Hauptsächlich Ehebruch, aber auch oraler und analer Sex oder Sex an einem anderen Ort als der Vagina; Homosexualität; Selbstbefriedigung; Sex mit jemandem, mit dem du verwandt bist oder der zu jung ist oder der ordiniert ist; Sex mit einer Frau, die menstruiert oder die länger als einen Monat schwanger ist oder die ein sehr kleines Kind hat, welches sie noch stillt; Sex mit jemandem, für den es weh tut oder der an einer Krankheit leidet, die Sex unangemessen macht oder Sex "im Übermaß" (mehr als fünf Mal); oder Sex in einem unangemessenen Ort zu haben, wie in der Nähe von einem Altar oder Tempel oder Lehrer. Lord Atisha erwähnt auch Sex während des Tages.

[]

lok-yem

Vier schlechte Taten, die mit der Sprache begangen wurden:

(4) Lügen: Fast jede Art der Sprache, welche der anderen Person einen fehlerhaften Eindruck gibt.

[]

dzunma

(5) Trennende Rede: Ein Gespräch, das darauf abzielt, zwei befreundete oder verfeindete Parteien zu entfremden, und selbst wenn es wahr ist.

[]

trama

(6) Barsche Rede: Worte, die eine andere Person verletzen sollen, auch wenn es nette Worte sind, die absichtlich verletzend verwendet werden.

[]

tsik tsub

(7) Unnütze Rede: Jede Art von verschwenderischer Rede, insbesondere das Rezitieren von Gebeten, ohne über deren Bedeutung nachzudenken. Sie muss an niemanden gerichtet sein. Dazu gehören Worte in Argumenten, Kritik, Streitigkeiten, das Rezitieren nutzloser nicht-buddhistischer Texte, nutzloses Scherzen, Jammern oder Klagen, Klatsch über Politik, Sex usw. Gerede über jemanden, der einen falschen Lebensunterhalt bestreitet.

[]

ngakkyel

Drei schlechte Taten, die mit dem Geist begangen wurden:

(8) Gier: Du wünschst dir, dass du den erwünschten Besitz oder sogar persönliche Eigenschaften (Intelligenz, Gesundheit, Ruhm - sogar geistige) einer anderen Person erhalten kannst. Fünf Bedingungen sollten erfüllt sein: übermäßige Anhaftung an den eigenen Besitz; der Wunsch, mehr Besitz anzusammeln; eine gewisse Vertrautheit mit dem wünschenswerten Besitz eines anderen; der Wunsch, dass er dein eigener werden könnte; von diesem Wunsch überwältigt zu werden, ohne Scham oder die Fähigkeit, ihn zu stoppen.

□

nabsem

(9) Schadenfreude: Man wünschst einem anderen etwas Schlechtes und freut sich über das Versagen anderer Menschen.

□

nusem

(10) Falsche Weltsicht: Schädliche falsche Weltanschauungen, wie z.B. nicht an die Gesetze des Karmas und seiner Folgen, an vergangene und zukünftige Leben oder an die Drei Juwelen zu glauben.

□

lokta

2) Nenne die drei "gereiften" Ergebnisse für jedes der oben genannten zehn.

a) Wenn du sie in schwerem Ausmaß ausführst: Geburt in einer Hölle.

b) Wenn du sie in mittlerem Ausmaß ausführst: Geburt als Hungergeist.

c) Wenn du sie in leichtem Ausmaß ausführst: Geburt als Tier.

3) Nenne die zwei "konsistenten" Ergebnisse für jedes der zehn laut dem *Sutra über die zehn Ebene* und ähnlichen Werken.

- 1) **Dein Leben ist kurz und du wirst leicht krank.**
- 2) **Du hast nicht genug zum Leben und was du hast ist Eigentum der Gemeinschaft.**
- 3) **Die Menschen, mit denen du arbeitest sind „unbeständig“, was hier unzuverlässig bedeutet. Du bist ständig im Wettbewerb um deinen Partner.**
- 4) **Niemand glaubt dir, selbst wenn du die Wahrheit sagst, und andere betrügen dich ständig.**
- 5) **Die Menschen um dich herum bekämpfen sich ständig und haben einen unangenehmen Charakter.**
- 6) **Du hörst viele unangenehme Dinge und wenn andere mit dir reden, kommt es dir immer so vor, als würden sie mit dir streiten wollen.**
- 7) **Niemand respektiert, was du sagst. Niemand hält das, was du zu sagen hast, für bedeutsam, du leidest ständig unter geringem Selbstwertgefühl.**
- 8) **Deine Persönlichkeit wird beherrscht von Begehren und du bist nie mit dem zufrieden was du hast.**
- 9) **Du findest dich immer wieder in Situationen, wo dir niemand hilft oder du findest nie die Hilfe, die du brauchst. Du verletzt ständig andere oder wirst von anderen verletzt.**
- 10) **Du wirst ein Mensch mit schädlicher Weltsicht oder eine hinterhältige Person.**

4) Die großen Lamas der Vergangenheit haben die "konsistenten" Ergebnissen auf eine andere Art und Weise beschrieben. Beschreibe es.

Sie sagen, dass die "konsistenten" auch die Gewohnheit verursachen, sich an einer bestimmten falschen Tat zu erfreuen und dass du eine natürliche Anziehung zu ihr hast.

5) Beschreibe die "Umwelt-Konsequenzen", wenn du die zehn Untugenden ausführst.

Die folgenden Antworten stammen direkt aus dem *Großen Buch über die Stufen auf dem Pfad* von Je Tsongkapa:

(1) Die Konsequenz des Tötens kommt in deiner Außenwelt zum Ausdruck. Lebensmittel, Getränke, Medizin, die Ernte der Felder und Ähnliches hat kaum

Kraft, sie sind immer minderwertig, wenig nahrhaft oder nicht kräftigend, schlecht verdaulich und verursachen Krankheiten. Daher sterben die meisten Lebewesen um dich herum vor ihrer Zeit.

(2) Weil du gestohlen hast, ist die Ernte gering und steht weit auseinander. Das Getreide hat keine Kraft um den Hunger zu stillen, es verdirbt, es geht nicht auf, Trockenperioden dauern zu lange, es regnet zu viel, das Getreide vertrocknet oder geht ein.

(3) Weil du Ehebruch begangen hast lebst du an einem Ort, an dem dich Urin und Fäkalien, Schlamm, Dreck und Schmutz umgeben, alles stinkt, überall ist es unangenehm und eklig.

(4) Weil du gelogen hast, lebst du in einer Welt in der, wenn man gemeinsam mit anderen Landwirtschaft betreibt oder mit anderen zusammenarbeitet, das Werk nie gelingt. Die Menschen arbeiten nicht gut zusammen, meist betrügt jeder jeden, fürchtet sich, und es gibt Vieles, das dir Angst macht.

(5) Weil du Menschen durch deine Sprache auseinander gebracht hast, ist der Boden des Ortes, an dem du lebst, uneben, bedeckt von Felsen und von Löchern zerfurcht, voller Höhen und Tiefen, du kannst dich daher nur schwer fortbewegen. Du hast dort immer Angst und es gibt Vieles, das dir Angst macht.

(6) Weil du barsche Worte gesprochen hast, ist der Boden, dort wo du lebst, bedeckt von Hindernissen wie umgestürzten Bäumen, Dornen, Steinen, Dreckklumpen, und einer Menge scharfer Glasscherben. Der Boden ist uneben und trostlos. Es gibt keine Flüsse, Seen oder Wasserquellen. Die ganze Erde ist vertrocknet, vergiftet von Salz und Borax, brennend heiß, nutzlos, bedrohlich, ein Ort mit vielen Dingen zu fürchten.

(7) Weil du Bedeutungsloses gesprochen hast, wachsen keine Früchte an den Bäumen, oder sie beginnen zur falschen Zeit zu wachsen, niemals rechtzeitig. Sie scheinen reif zu sein, obwohl sie es noch gar nicht sind, oder ihre Wurzeln sind kraftlos, oder sie sind nicht lange haltbar. Es gibt keine Orte, an denen man sich entspannen kann, keine Parks, keine Lichtungen, keine kühlen Teiche. Viele Dinge herum verursachen dir Angst.

(8) Weil du Dinge anderer begehrt hast, wird alles Gute, das du jemals findest,

schlechter, weniger und weniger, niemals mehr, jedes einzelne Ding vergeht mit dem Lauf der Jahreszeiten, jeden Monat, ja sogar Tag für Tag.

(9) Weil du anderen Schlechtes gewünscht hast, lebst du in einer Welt des Chaos, Krankheiten verbreiten sich, überall ist Böses, Elend, Konflikte und Angst vor den Armeen anderer Länder. Es gibt viele Löwen, Leoparden oder andere gefährliche Tiere, überall sind giftige Schlangen, Skorpione oder giftige Würmer. Du bist von gefährlichen Geistern umgeben, von Dieben, Räufern oder Ähnlichem.

(10) Weil du eine falsche Weltsicht hattest, lebst du in einer Welt, wo die höchste Quelle des Glücks unaufhaltsam von der Erde verschwindet. Du lebst in einer Welt, wo die Menschen Dinge, die in Wirklichkeit unrein und Leiden sind, für schön und glücksbringend halten, eine Welt, in der man sich nirgendwo hinwenden kann, wo niemand hilft, niemand dir Schutz gibt.

Asian Classics Institute

Kurs 9: Ein ethisches Leben führen

Name: _____

Datum: _____

Punkte: _____

Quiz, Klasse Sieben

1) Nenne die zwei "konsistenten" Ergebnisse für jedes der zehn laut dem *Sutra über die zehn Ebene* und ähnlichen Werken.

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

(6)

(7)

(8)

(9)

(10)

2) Beschreibe die "Umwelt-Konsequenzen", wenn du die zehn Untugenden ausführst.

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

(6)

(7)

(8)

(9)

(10)