

Kurs 9: Ein ethisches Leben führen

Notizen Klasse Neun: Beschreibung des geringen Motivs

Deine/n spirituelle/n LehrerIn finden und die Beziehung zu ihm/ihr:

SHE **NYEN** **Dein Lama; dein/e Blutsverwandte, dein/e FreundIn.**
VerwandteR FreundIn

DE **NE** **DI** **CHIY** **LEKTSOK** **JINYEPAY**
und dann dies & spätere all die guten wie viele auch immer
 Leben Leben Dinge im Leben

TENDREL **LEKPAR** **DRIKPAY** **TSAWANI** **LAM** **TUN** **SHE** **NYEN**
einen guten es genau ent- Pfad der Bluts- Freund
Anfang richtig richtig scheidender dir be-
machen machen Moment zeigt ziehung

Dein Lama ist dein Blutsbruder, dein enger Freund/deine enge Freundin. **Die Beziehung zu deinem Lama ist der große Dreh- und Angelpunkt deines Entrinnens aus Samsara. Deine wichtigste Aufgabe ist, deinen Lama zu finden. Wenn du nur einen Funken dieser Chemie vermasselst, ist das vernichtend;** wenn die Stimmung gut ist, werden dieses und all deine zukünftigen Leben großartig. Einen Lama mit folgenden zehn Qualitäten zu finden ist äußerst wichtig, aber du musst auch auf dein Herz hören. Du gibst dein ganzes Leben für deinen Lama (und bekommst auch alles zurück). Dein Lama will nichts von dir, außer dein eigenes Glück, dass du gut lernst und praktizierst. Deine Darbringung an deinen Lama ist deine Buddhistische Praxis.

10 Eigenschaften eines qualifizierten Lehrers:

1. **DULWA** **Kontrolliert**, hält die drei Arten von Gelübden ein
Disziplin (Pratimoksha, Bodhisattva und Geheime). Führt er ein

unethisches Leben, verletzt er dich nur oder du

vergeudest deine Zeit.

2. **SHIWA** **Friedvoll**; er hat die Fähigkeit zu tiefer Konzentration.
Friede
3. **NYER SHIWA** **Weisheit haben**; er hat ein weitreichendes und
wirklich friedvoll tiefgründiges Verständnis von Leerheit.
4. **YUNTEN HLAKPA** **Seine spirituellen Qualitäten übertreffen bei Weitem die**
spirituelle übermäßig **der/des Studierenden** (Mitgefühl, Weisheit, etc.)
Qualitäten
5. **TSUN CHE** **Widmet sein Leben den zwei Zielen:** ultimative
Bemühen hat Erleuchtung für sich selbst und zum Wohle anderer. All

seine Energie ist darauf gerichtet, sich selbst und

andere von andauerndem Leid zu befreien.
6. **LUNG GI CHUK** **Meisterschaft in den Schriften:** von Vinaya, Sutra und
Schriften in Reichtum der Abhidharma Schriftsammlungen.
7. **DE-NYI RABTOK** **Er hat Leerheit direkt erfahren** und kann die Beziehung
Leerheit Große zwischen Moral, Karma und Leerheit erklären.
Erkenntnisse
8. **MA KE DEN** **Ein Meisterlehrer:** erfasst die Kapazität der/des
unterrichten Meister besitzen Studierenden und unterrichtet in angemessener
Intensität und Geschwindigkeit zum Wohle der/des
Studierenden.
9. **TSEWAY DAKNYI** **Hat die richtige Motivation:** hat Liebe und Mitgefühl für
Liebe Verkörperung das ultimative Wohl der/des Studierenden; nicht für Geld, Respekt,
von Ruhm, etc.
10. **KYOWA PANG** **Wird niemals ungeduldig mit den Studierenden,** ist
Abneigung gab unendlich vergebend; niemals ermüdend wiederholte
Erklärungen abzugeben oder den Unterricht zu erschweren.

Mit deinem Lehrer verbinden:

Das ist kritisch: Dein Lama ist deine einzige Verbindung zu den Buddhas. In ihrer/seiner Gegenwart verbrauchst du enorm viel Karma. Du musst also ganz besonders über sie/ihn denken und sie/ihn als etwas Besonderes behandeln, damit sie/er dir weiterhin erscheint. Das Gefühl ihr/ihm gegenüber generiert großartiges neues Karma. Sie/Ihn zu verehren, sich vor ihr/ihm zu verbeugen, ist eine sehr heilige Handlung. Nutze diesen heiligen Moment für dich. Wenn du ausreichend Verdienste hast, wirst du deinen Lama finden. Sie/Er ist leer und dein Karma erschafft sie/ihn. Deine Wahrnehmung von ihr/ihm als ein/e heilige/r Lehrer/in basiert auf deinem Karma und ihre/seine Wahrnehmung von sich selbst als ein/e heilige/r Lehrer/in kommt von ihrem/seinem Karma. Die höchste aller guten Taten ist, deine/n Herzenslama zu finden und dich für Sie/Ihn hinzugeben. Das ist der erste und wichtigste Pfad. Habe nicht unwissende Anhaftung, aber gib´ ihr/ihm mit Weisheit dein Herz.

Zuflucht nehmen:

Zuflucht nehmen heißt, in die Beziehung zwischen Karma und Leerheit zu vertrauen.

Zuflucht kommt von zwei Dingen:

1. Du hast vor etwas Angst.
2. Du denkst, dass dir etwas helfen kann.

Wir suchen Zuflucht in den Drei Juwelen:

1. **Buddhajuwel:** symbolisch eine Buddhastatue. Das richtige Buddhajuwel ist der Dharmakaya, die Leerheit eines Buddhas, der du auf dem Pfad des Sehens begegnest, wenn du die Leerheit direkt siehst.
2. **Dharmajuwel:** symbolisch die Bücher und Schriften. Das richtige Dharmajuwel ist:
 - a. **Beendigungen:** Zum Beispiel, die des wiedergeboren werden müssen in den niederen Reichen, oder des intellektuellen Glaubens an die Selbstexistenz von Dingen.
 - b. **Pfade:** Zum Beispiel, die fünf Pfade, oder die drei Hauptpfade.
3. **Sanghajuwel:** symbolisch ordinierte Mönche und Nonnen. Das richtige Sanghajuwel sind all jene, die Leerheit direkt erfahren haben.

Die vier Kräfte:

Die vier Kräfte können dazu benutzt werden, dein schlechtes Karma zu löschen, wenn sie mit Stärke auf einer täglichen Basis angewendet werden. Sie werden in Je Tsongkapas *Das Lied meines spirituellen Lebens* beschrieben:

1. **TEN GYI TOB** **Zuflucht und Bodhichitta.** Fang mit der Basis an.
Basis von Kraft
2. **NAMBAR SUN JINPAY TOB** **Bedauern.** Das intelligente Bedauern eines gebildeten
komplett löschen Kraft Buddhisten; das logische Wissen, dass du gerade einen
Samen gepflanzt hast, der in der Zukunft Leiden für
verursacht.
3. **NYEPA LE LARN DOKPAY TOB** **Zurückhalten.** Die schlechte Tat aufgrund
schlechte Karma dich Kraft deines intelligenten Bedauerns in der Zukunft
Tat in der
Zukunft
zurückhalten nicht mehr ausüben. Wähle einen
angemessenen und machbaren Zeitrahmen,
wie eine Stunde, oder ein Monat während
dem du es schaffst, die Untat zu vermeiden.
4. **NYENPO KUNTU CHUPAY TOB** **Ausgleichshandlung.** Ein Handlung um das schlechte
Ausgleichs- eine Kraft Karma auszugleichen. Zum Beispiel, Schriften
handlung Aktivität auswendig zu lernen oder einen Akt der Liebe
auszuführen, der die schlechte Tat ausgleicht. Die
ultimative Ausgleichshandlung ist, die Leerheit zu
studieren und darüber zu meditieren, was dich
natürlich dazu bringt, schlechte Taten zu vermeiden .

Im *Diamantschneider-Sutra* heißt es, dass wenn du diese Vier Kräfte richtig machst, ein schlechtes Karma, das dich sonst in die niedrigste Hölle gebracht hätte, als bloße Kopfschmerzen reifen könnte.

Kurs 9: Ein ethisches Leben führen

Lektüre Neun: Beschreibung des geringen Motivs

Die folgende Lektüre besteht aus dem zweiten Teil von *Lied meines spirituellen Lebens* (*Nyam mgur*) von Je Tsongkapa (1357-1419). Dieser Text ist auch als *Das kurze Buch über die Schritte auf dem Pfad* (*Lam rim bsdus don*) bekannt. Die Verse aus Je Tsongkapas Text werden von einem Kommentar namens *Beleuchtung des Wesentlichen* (*Snying po mdor bsdus gsal ba*), verfasst von Choney Lama Drakpa Shedrup (1675-1748) begleitet.

DER EIGENTLICHE TEXTKÖRPER

[]

Die Punkte, die das Darbringen von Lobpreisungen und so weiter betreffen, sind zweitrangige Teile des Textes. Hier bringe ich meine Erklärung mit Bezug auf die eigentliche Bedeutung des Textes. Das geschieht in zwei Teilen: der Weg die geteilten Pfade zu praktizieren, und der Weg den nicht geteilten Pfad zu praktizieren.

DER WEG DIE GETEILTEN PFADE ZU PRAKTIZIEREN

Die Diskussion über die Art und Weise, wie die geteilten Pfade praktiziert werden können, ist in zwei Teile gegliedert: die Stufe der Vorbereitungen, gefolgt von den Hauptstufen.

DIE STUFE DER VORBEREITUNG

Die Stufe der Vorbereitung wird in diesen Zeilen des Haupttextes beschrieben:

[]

(11)

**Nachdem du das getan hast, sieh dass
das eigentliche Fundament
eines ausgezeichneten Anfangs für all das Gute
in diesem und deinen zukünftigen Leben
der heilige spirituelle Meister ist,
der dir den Pfad lehrt.**

**Nimm Mühen auf dich, ihm richtig zu vertrauen
in deinen Gedanken und in deinen Handlungen.
Bereite ihm Freude mit der Darbringung
jede seiner Anweisungen auszuführen.
Und gib das niemals auf, auch nicht
wenn es dich dein Leben kostet.**

**Ich, der Meister-Meditierende,
habe mein Leben so gelebt.**

**Du, der du Freiheit suchst,
musst es ebenso versuchen.**

Zuerst musst du über die obenstehenden Punkte kontemplieren, wie etwa die großen Vorteile, die sich daraus ergeben, wenn man alle oder sogar nur einige der Stufen auf dem Pfad in die Praxis umsetzt. *Nachdem du das getan hast*, sagt Je Tsongkapa, solltest du mit der eigentlichen Praxis beginnen, die zu befolgen ist. Er verwendet diese Worte um den Leser/die Leserin auf die Stufen des Pfades zu führen.

[]

Hast du diese Vorteile verstanden, musst du sehen, dass *der heilige spirituelle Meister der dir den Pfad lehrt, das eigentliche Fundament* ist, der dich herausführt zu *einem ausgezeichneten Anfang für all das Gute in diesem und deinen zukünftigen Leben*. Erkenne, dass all dies davon abhängt, wie du deinem Lama dienst und dann *vertraue ihm* mit *großen Mühen in deinen Gedanken und in deinen Handlungen* indem du den Geisteszustand stoppst, der denkt, dass er Fehler in ihm sieht, und durch das Entwickeln von Gefühlen des Vertrauens ihm gegenüber, so viel wie es dir möglich ist.

Vertraue deinem Lama *richtig in deinen Handlungen* indem du ihm Respekt zollst mit deinem Körper, preise ihn mit deinen Worten und so fort. Unternimm was immer du kannst um deinem Lama Freude zu bereiten auf jede mögliche Art und Weise und unternimm nie etwas, das ihm missfallen würde. Führe aus, was immer er oder sie dir aufträgt.

Hast du das verstanden, musst du deinem Lama *Freude bereiten mit der Darbringung, jede seiner Anweisungen auszuführen*. Du darfst *das niemals aufgeben, auch nicht wenn es dein Leben kostet*, also warum sollte hier noch über Kleinigkeiten gesprochen werden?

[]

Nach diesen Anleitungen folgt ein besonderer Refrain, beginnend mit den Worten "Ich, der Meister-Meditierende..." So lauten die eigentlichen Zeilen, wie sie Je Tsongkapa einst geschrieben hat. Später hat sie jemand Anderes verändert und in modernen Gebetbüchern sehen wir die folgenden:

Die ehrwürdigen Lamas der Vergangenheit

lebten ihr Leben auf diese Weise.

Ich auch, die Freiheit suchend,

werde es ebenso versuchen.

Die Bedeutung des Refrains ist leicht zu verstehen. Taucht er später im Text auf, beziehe dich darauf, was ich hier sage.

Wenn du die definierenden Eigenschaften eines Lamas wissen möchtest, die Art und Weise wie du ihm oder ihr vertrauen sollst, und solch andere Einzelheiten, kannst du sie in den Büchern über die Stufen auf dem Pfad lernen und ebensolchen Werken.

DIE HAUPTSTUFEN

Der Abschnitt über die Hauptstufen hat zwei Teile: ein Drängen, die wesentliche Essenz aus deiner Muße und deinem Glück zu schöpfen, und dem Weg diese wesentliche Essenz

aus deiner Muße und deinem Glück zu schöpfen.

Ein dringender Ratschlag, die wesentliche Essenz aus diesem Leben zu schöpfen

Das Drängen kommt in diesen Zeilen des Haupttextes zum Ausdruck:

[]

(12a)

**Dieser Körper voll Muße ist wertvoller als
ein Juwel, welches jeden Wunsch erfüllt.
Und jetzt ist die einzige Zeit, in der du
ein Leben wie dieses gefunden hast.**

[]

Die acht Arten von Muße und die zehn Arten von Glück zu haben ist wesentlich dafür, die Buddhistischen Lehren zu praktizieren. Folglich *ist dieser ganz besondere Körper* und das *Leben voll Muße, welche du jetzt hast, sogar wertvoller als ein kostbares Juwel, welches jeden Wunsch erfüllt*. Es ist nicht etwas, dass du immer und immer wieder in der Vergangenheit finden konntest. *Jetzt ist die einzige Zeit, in der du ein Leben wie dieses eine finden konntest*. Diese Zeilen besagen nicht nur wie bedeutend es ist, ein solches Leben gefunden zu haben, sondern auch, wie schwierig es ist, es zu finden.

[]

Inwiefern ist dieses Leben wertvoller als ein wunscherfüllendes Juwel? Von einem solchen Juwel kann man die Dinge bekommen, die man braucht und die Dinge, die man sich wünscht. Diese Vorteile beziehen sich aber nur auf temporäre Objekte, die man sich in diesem Leben vielleicht wünscht. Der Buddha hat erklärt, dass du, wenn du Körper und Geist richtig einsetzt, nicht nur in höheren Reichen wiedergeboren wirst, sondern auch das ultimative Gute - Freiheit und den Zustand der Allwissenheit erreichen kannst. Deshalb ist dieses Leben wertvoller.

Angenommen, du konntest einen Körper und einen Geist mit dieser Muße und diesem Glück finden, so schwierig zu erlangen und, einmal erlangt, so bedeutungsvoll. Du solltest sie nicht verschwenden. Versprich dir selbst hoch und heilig, dass du die Buddhistischen Lehren praktizieren wirst, so gut du nur kannst.

Der Weg, die Essenz aus diesem Lebens zu schöpfen

Der Weg, die Essenz aus diesem Leben zu schöpfen, hat zwei Unterteilungen: wie die Unterweisungen in Abschnitte auf dem Pfad gegliedert sind, und die Art und Weise, wie sie tatsächlich praktiziert werden.

[]

Wie viele Berge von Lehrreden auch immer die siegreichen Buddhas gesprochen haben, sie alle sollten den Lebewesen zugute kommen. Wenn wir sie unter dem Gesichtspunkt höherer Geburten und des ultimativen Guten betrachten, gehören die von Buddha gesprochenen Lehren, die sich hauptsächlich auf höhere Geburten beziehen, zu jener Gruppe von Lehren, die entweder der eigentliche Pfad für Menschen mit geringer Kapazität oder der mit ihnen geteilte Pfad genannt wird. Diejenigen Lehren, die sich hauptsächlich mit der Freiheit befassen, einem der beiden Teile des ultimativen Guten, gehören zu der Gruppe der Lehren, die entweder der eigentliche Weg für Menschen mittlerer Kapazität oder die Abschnitte des Weges genannt werden, die mit ihnen geteilt werden. Alles, was der Buddha jemals gesprochen hat und das sich mit der Frage befasst, wie der Zustand der Allwissenheit erreicht werden kann, ist in der Gruppe der Lehren für Menschen mit großer Kapazität enthalten.

[]

In dieser Tradition führen wir die Studierenden entlang jener Teile des Weges, die wir mit Menschen mit geringer und mittlerer Kapazität teilen, und die notwendige Komponenten für den Weg der Menschen mit großer Kapazität sind. Wir führen sie jedoch nicht auf den tatsächlichen Pfad von Menschen mit geringer und mittlerer Kapazität. Der Grund ist, dass das, was wir den tatsächlichen Pfad für Menschen mit geringer Kapazität nennen, aus dem Geisteszustand besteht, in dem man nur die höheren Geburten anstrebt, und dass das, was wir den tatsächlichen Pfad für Menschen mit mittlerer Kapazität nennen, aus dem Geisteszustand besteht, in dem man die Freiheit nur zum eigenen Nutzen anstrebt. Wenn wir also unsere Studierenden auf diese Pfade führen würden, käme das Problem auf, dass wir sie auf dem Weg für Menschen mit großer Kapazität in einen schwerwiegenden Irrtum führen würden.

[]

Jemand könnte dann fragen, worin der Unterschied zwischen diesen beiden tatsächlichen Wegen (für Menschen mit geringer und mittlerer Kapazität) und denen, die mit ihnen geteilt werden, besteht. Der Weg, den man mit Menschen mit geringer Kapazität teilt, besteht aus dem Geisteszustand, in dem man danach strebt, die höheren Geburten zu erreichen, indem man schlechte Taten aufgibt und gute vollbringt. Der Weg, den man mit

Menschen mittlerer Fähigkeiten teilt, besteht aus dem Geisteszustand, in dem man danach strebt, Freiheit zu erlangen, indem man den wahren Wunsch entwickelt, von dem gesamten Kreislauf des Leidens frei zu sein. Diese beiden Haltungen sind auch in den geistigen Kontinua der Bodhisattvas vorhanden, und sie müssen sie in die Praxis umsetzen.

[]

Jemand könnte dann den folgenden Einwand erheben. Nehmen wir an, dass diese beiden Wege für Personen mit geringer und mittlerer Kapazität wirklich schwerwiegende Irrtümer für Personen mit großer Kapazität sind. In diesem Fall müssten sie ein Hindernis für den Pfad des großen Weges sein oder sogar im Widerspruch zu ihm stehen. Und dann könnten sie niemals eine Methode darstellen, um zur Erleuchtung zu gelangen.

Aber der Einspruch ist unbegründet. Diese beiden Wege stellen einen schweren Fehler auf dem Weg für Menschen mit großer Kapazität dar; sie hindern diese Menschen daran, schnell zur Erleuchtung zu gelangen. Von diesem Standpunkt aus gesehen sind diese beiden Pfade also keine Methode, um zur Erleuchtung zu gelangen, aber es ist überhaupt kein Widerspruch zu sagen, dass sie eine Methode darstellen, um zur Erleuchtung zu gelangen, in dem Sinne, dass sie dazu dienen, die mentalen Kontinua von Zuhörern und "alleinverwirklichter" Buddhas schrittweise zu reifen. Der Punkt, ein schwerer Irrtum zu sein, bezieht sich in erster Linie auf Details wie den Geisteszustand, in dem man einen Zustand des glückseligen Friedens für sich allein anstrebt.

[]

Die Art und Weise, wie man sich darin übt, die Essenz aus diesem Leben zu schöpfen, wird in drei Unterteilungen erläutert: der Weg, den man mit Menschen mit geringer Kapazität teilt, der Weg, den man mit Menschen mittlerer Kapazität teilt, und der tatsächliche Weg für Menschen mit großer Kapazität.

DER MIT MENSCHEN MIT GERINGER KAPAZITÄTEN GETEILTE WEG

[]

Der Weg, der mit Menschen mit geringer Kapazität geteilt wird, besteht aus zwei Teilen: die Entwicklung des Geisteszustands, in dem du auf deine zukünftigen Leben blickst, und die Frage, wie jene Methoden anzuwenden sind, die dir in deinen zukünftigen Leben Glück bringen können.

DIE ENTWICKLUNG DES GEISTESZUSTANDS, DER AUF ZUKÜNFTIGE LEBEN BLICKT

Die Entwicklung des Geisteszustandes, der auf deine zukünftigen Leben blickt, hat zwei Abschnitte: die Kontemplation über deine Vergänglichkeit - die Tatsache, dass du sterben musst, und die Kontemplation über die Leiden der niederen Reiche.

Die Kontemplation über deine Vergänglichkeit

Die Kontemplation über deine Vergänglichkeit - die Tatsache, dass du sterben musst - ist in folgenden Zeilen des Haupttextes zu finden:

[]

(12b)

**Es ist schwer zu finden und leicht zu zerstören
wie ein Blitz am Himmel.**

**Denk sorgfältig darüber nach,
und komme zur Erkenntnis:**

**Alle Aktivitäten der Welt
sind vom Wind verwehte Spreu.**

**Um die Essenz dieses Lebens zu schöpfen,
Musst du Nacht und Tag danach streben.**

**Ich, Meister der Meditation,
lebte mein Leben auf diese Weise;
Ihr, die ihr nach Freiheit strebt,
müsst versuchen, dasselbe zu tun.**

[]

Die *Schwierigkeit* dieses Leben zu *finden* kann vom Gesichtspunkt seiner Ursachen betrachtet werden, seiner eigenen Natur und bestimmter Metaphern. Und weil die Dinge, die dich töten können, so viele sind, ist dieses Leben so *leicht zu zerstören*. *Denk sorgfältig* über das Beispiel *nach*, wie schnell *ein Blitz* vom *Himmel* verschwindet, und dass dein Leben genauso *wie* dies ist. *Alle Aktivitäten der Welt*—so wie deine Feinde zu besiegen

und deine Freunde zu beschützen—sind leer von jeglicher wahrer Essenz. Vielmehr sind sie wie die *Spreu* oder Schale des Kornes, die *vom Wind verweht* wird. *Erkennend*, dass diese Aktivitäten bedeutungslos sind, *musst du dann Nacht und Tag danach streben, die Essenz dieses Lebens zu schöpfen.*

Die Kontemplation über die Leiden der niederen Reiche

Die Kontemplation über das Leiden der niederen Reiche kommt in der nächsten Zeile des Haupttextes zum Ausdruck:

[]

(13a)

Nachdem du stirbst, gibt es keine Garantie,

dass du nicht in einem niederen Reich wiedergeboren wirst.

[]

Es ist nicht nur wahr, dass du vergänglich bist und sterben musst, auch *nachdem du stirbst*, musst du genau dort geboren werden, wo dich deine weißen und schwarzen Taten hin schleudern. Gute Taten schleudern dich in die höheren Reiche und bringen dir Erfahrungen des Glücks, wohingegen dich schlechte Taten in die niederen Reiche schleudern und dir Erfahrungen des Leids bringen.

Nachdem du nicht viele Ursachen dafür anhäufen konntest, in einem höheren Reich geboren zu werden, jedoch eher viele Ursachen angesammelt hast, in den niederen Reichen geboren zu werden, *gibt es keine Garantie, dass du* in deinem nächsten Leben *nicht in der Hölle oder einem der anderen niederen Reiche geboren wirst*. Es gibt nicht nur keine Garantie, dass du dort nicht geboren wirst, aller Wahrscheinlichkeit nach wirst du dort geboren werden. Kontempliere wieder und wieder über die Leiden der niederen Reiche und versuche ein besonders starkes Verlangen zu entwickeln, davon frei zu sein.

METHODEN ZUM ERREICHEN VON GLÜCK IN DEINEN ZUKÜNFTIGEN LEBEN

Die Erklärung der Methoden zur Erlangung von Glück in deinen zukünftigen Leben besteht aus drei Abschnitten: den Lehren über das Zuflucht-Nehmen, zusammen mit bestimmten Anweisungen zu dieser Praxis; einer Beschreibung der Notwendigkeit richtig zu handeln, in Bezug auf das, was tun und lassen solltest, betreffend die beiden Arten von Taten; und einer Erklärung der Grundlage für das Erreichen des Zustands des Allwissenheit.

Zuflucht nehmen und die Anweisungen für diese Praxis

Der nächste Teil des Haupttextes betrifft das Zuflucht-Nehmen und die Anweisungen:

[]

(13b)

**Und es sind genau die Drei Juwelen
welche dich vor diesen Ängsten schützen;
Aus diesem Grund sollte die Zufluchtnahme
etwas sehr standhaftes sein,
Und du solltest es niemals zulassen, dass die betreffenden
Anweisungen gebrochen werden.**

[]

So wirst du durch die Kraft deiner vergangenen Taten in die niederen Reiche fallen. Die Zuflucht, *welche dich vor diesen Ängsten vor den niederen Reichen schützen kann, sind genau die Drei Juwelen*. In den Schriften heißt es:

Die Zuflucht für jene, die Freiheit wollen,
ist der Buddha, das Dharma, und Gemeinschaft.

Der Sinn dieses Zitats besteht darin, dass du Zuflucht suchen musst, indem du die verschiedenen Merkmale und guten Eigenschaften jedes einzelnen der drei Juwelen verstehst. Der Weg zur Zuflucht besteht in erster Linie darin, den Geisteszustand zu entwickeln, der glaubt, dass die Drei Juwelen die Fähigkeit besitzen, dich vor den Leiden der niederen Reiche und dem Kreislauf des Leidens zu schützen. Und dann musst du aus tiefstem Herzen dein ganzes Vertrauen in sie setzen. Wenn du einmal verstanden hast, dass diese drei die Macht haben, dich vor deinen Ängsten zu schützen, solltest du dich zu ihnen begeben und bei ihnen Zuflucht suchen, um diesen Schutz zu erlangen. *Die Zufluchtnahme sollte etwas sehr standhaftes in deinem Geist sein*. Was die allgemeinen und besonderen *Anweisungen* der Zufluchtnahme *betrifft*, wie sie in den *Stufen auf den Pfaden* und anderen Büchern erläutert werden, so musst du darauf achten, dass du *niemals zulässt, dass sie gebrochen werden*.

Was man aufnimmt und was man aufgibt

Die Notwendigkeit richtig zu handeln in Bezug darauf, was du tun und was du lassen solltest betreffend die zwei Arten von Taten, wird in diesen Zeilen beschrieben:

[]

(13c)

**Kontempliere gründlich über weiße und schwarze
Taten und ihre Ergebnisse,
da es davon abhängt, richtig zu handeln,
was zu tun ist und nicht.**

**Ich, Meister der Meditation,
lebte mein Leben auf diese Weise;
Ihr, die ihr nach Freiheit strebt,
müsst versuchen, dasselbe**

Im Allgemeinen gibt es drei Arten von Vertrauen: Vertrauen in Form von Bewunderung, Vertrauen in Form von Glauben und Vertrauen in Form von Hoffen auf etwas. Hier geht es vor allem um das Vertrauen in der Form des Glaubens. Wenn du deine Praxis der Gesetze von Ursache und Wirkung mit einer falschen Vorstellung davon ausübst, was du tun und was du nicht tun solltest, dann wirst du den Schutz der Drei Juwelen nicht erhalten. *Kontempliere gründlich über das Wirken von Taten und ihren Ergebnissen, sowohl weiß als auch schwarz* - tugendhaft und nicht tugendhaft meinend. Nimm die Praxis tugendhafter Taten und ihrer Folgen auf, und gib nicht-tugendhafte Taten und ihre Folgen auf.

Du musst das so machen, *da* das gute Erreichen des Schutzes *davon abhängt richtig zu handeln*. Um es kurz zu fassen, musst du zunächst Vertrauen in die Erklärungen des Buddha finden, in denen er die Wirkungsweise von Taten und ihre Folgen in Bezug auf Tugend, Untugend und so weiter beschreibt. Damit solltest du dann die Praxis ausüben, mit dem Richtigen anzufangen und das, was nicht richtig ist, aufzugeben.

Der Rest der Zeilen hier, die sich auf die "ehrwürdigen Lamas" beziehen, ist leicht verständlich.

Die Grundlage um den Zustand der Allwissenheit zu erreichen

Die Erklärung der Grundlage für das Erreichen des Zustands der Allwissenheit hat zwei Punkte: die eigentliche Erklärung, gefolgt von Anmerkungen zum Anwenden der vier Kräfte.

Die eigentliche Erklärung findet sich in diesen Zeilen des Haupttextes:

[]

(14a)

**Ein Leben sollte alle notwendigen Eigenschaften aufweisen
um den höchsten Weg zu erreichen;
Und bis du einen solchen Körper und Geist findest
wirst du keine schnellen Fortschritte machen.
Geh dann und lerne alle Ursachen kennen, die
verhindern, dass sie unvollständig sind.**

[]

Um speziell den höchsten Weg zu erreichen - d.h. den Zustand der Allwissenheit - solltest du ein Leben haben, das alle notwendigen Eigenschaften aufweist: Eigenschaften wie die acht Faktoren, die aus deinen vergangenen Taten reifen. Zu diesen acht gehören ein langes Leben, eine attraktive physische Form und so weiter. Bis du einen solchen Körper und Geist gefunden hast, kannst du versuchen, den Pfad zu praktizieren, aber du wirst nicht in der Lage sein, in deiner Praxis irgendwelche schnellen Fortschritte zu machen.

Um die Art von Körper und Geist zu erhalten, die all diese notwendigen Eigenschaften hat, musst du *lernen*, wie man die *Ursachen* herbeiführen kann, *die verhindern, dass sie unvollständig sind*. Diese Ursachen sind der Schutz des Lebens anderer und Opfergaben von Licht an Altären, neben vielen anderen.

An diesem Punkt tust du vielleicht alles, was du kannst, um die Gesetze der Taten und ihrer Folgen zu befolgen, aber aus Unachtsamkeit oder einem Ansturm böser Gedanken machst du vielleicht einen Fehler. Die Art und Weise, wie die vier Kräfte praktiziert werden, wird daher als nächstes im Haupttext behandelt:

[]

(14b)

**Beschmutzt durch Vergehen und den Gestank übler Taten
die durch alle drei Pforten begangen wurden,
Dich zu reinigen ist entscheidend, insbesondere von
den Hindernissen, die diese Taten erschaffen.
Du musst dann mit großer Ehrfurcht
auf die vier Kräfte vertrauen, ohne Unterbrechung.**

Ich, Meister der Meditation,

**lebte mein Leben auf diese Weise;
Ihr, die ihr nach Freiheit strebt,
müsst versuchen, dasselbe zu tun.**

[]

Im Allgemeinen sind Menschen wie du und ich voller Geistesgifte und schlechter Taten. Wir haben sie *durch alle drei Pforten begangen*, durch die wir uns ausdrücken: durch unseren Körper, unsere Sprache und unseren Geist. Genauer gesagt, sind wir sowohl *durch den Gestank dieser üblen Taten*, die von ihrer Natur her falsch sind, als auch durch die *Vergehen* oder Fälle *beschmutzt*, in denen wir die vom Buddha aufgestellten Regeln übertreten haben. *Es ist entscheidend*, dass du *dich* von den zwei verschiedenen Arten von Hindernissen *reinigst*: von den Hindernissen, die durch deine schlechten Taten entstanden sind, und von den Hindernissen durch deine schlechten Gedanken.

Dies gilt *insbesondere* für *die Hindernisse, die diese schlechten Taten erschaffen*. Um diese Bereinigung zu erreichen, *musst du ohne Unterbrechung auf alle vier Kräfte vertrauen*, die mit Bekenntnis und Zurückhaltung zu tun haben. Diese vier sind die Kraft der Basis, die Kraft der Zerstörung, die Kraft der Zurückhaltung und die Kraft der Ausgleichshandlung. Diesen vier solltest du *mit großer Ehrfurcht* folgen.

Die Formulierung der Zeile über die "Beschmutzung", wie sie hier erscheint, folgt einer Vielzahl von Versionen des Textes, und du solltest sie so lesen. Einige liturgische Werke enthalten einen anderen Grammatikbaustein, der es wie "Reinigen durch die Beschmutzung" klingen lassen würde.

Weitere Einzelheiten über jede der vier Kräfte und die Art und Weise, wie du deine Bekenntnisse ablegen solltest, findest du unter Bezugnahme auf andere relevante Texte. Der Refrain hier ist derselbe wie vorher.

Asian Classics Institute

Kurs 9: Ein ethisches Leben führen

Name: _____

Datum: _____

Punkte: _____

Hausaufgabe Klasse Neun

1) Eine richtige Beziehung zu seinem Lama zu finden, gilt als die Grundlage des gesamten buddhistischen Pfades. Nenne und beschreibe kurz die zehn Qualitäten eines qualifizierten Lamas, aus der klassischen Quelle — aus *Das Schmuckstück der Sutras*. (Für das tibetische Zertifikat den Namen in Tibetisch und die Beschreibung in deutsch.)

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

(6)

(7)

(8)

(9)

(10)

2) Erkläre die karmische Ursache dieser zehn Qualitäten des Lamas.

3) Erkläre die karmische Ursache dieser zehn Qualitäten für den/die Schüler/in.

4) Nenne und beschreibe kurz die acht Arten der spirituellen Muße. (Für das tibetische Zertifikat den Namen in Tibetisch und die Beschreibung in deutsch.)

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

(6)

(7)

(8)

5) Beschreibe kurz die Essenz des tatsächlichen Buddha-Juwels, Dharma-Juwels und Sangha-Juwels, zu denen wir Zuflucht nehmen.

a)

b)

c)

6) Je Tsongkapa erwähnt, dass es "wesentlich ist, uns selbst zu reinigen", indem wir "ständig auf die vier Kräfte vertrauen". Nenne und beschreibe diese vier kurz. (Für das tibetische Zertifikat den Namen in Tibetisch und die Beschreibung in deutsch.)

a)

b)

c)

d)

Meditationshausaufgabe: Verbringe 15 Minuten pro Tag mit einer analytischen Meditation über die zwei karmischen Ursachen für die Qualitäten eines qualifizierten Lamas.

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

Kurs 9: Ein ethisches Leben führen

Antworten Klasse Neun

1) Eine richtige Beziehung zu seinem Lama zu finden, gilt als die Grundlage des gesamten buddhistischen Pfades. Nenne und beschreibe kurz die zehn Qualitäten eines qualifizierten Lamas, aus der klassischen Quelle — aus *Das Schmuckstück der Sutras*. (Für das tibetische Zertifikat den Namen in Tibetisch und die Beschreibung in deutsch.)

(1) “Kontrolliert,” im Sinne, das Training des ethischen Lebens zu haben.

[]

dulwa

(2) “Friedvoll,” im Sinne, das Training der Konzentration zu haben.

[]

shiwa

(3) “Vollkommen friedvoll,” im Sinne, das Training der Weisheit zu haben.

[]

nyer shiwa

(4) “Mit überragenden Qualitäten,” im Sinne, spirituelle Qualitäten zu haben, die viel größer sind als jene des/der zukünftigen Schülers/in.

[]

yunten hlakpa

(5) “Bemühen haben,” im Sinne, großen Einsatzes in das Erreichen der zwei ultimativen Ziele für sich selbst und andere, zu widmen.

[]

tsunche

- (6) **“Reich an Schriften,” im Sinne, die drei Sammlungen von Schriften in ihrer Tiefe studiert zu haben.**

□

lung gi chuk

- (7) **“Mit einer tiefen Erkenntnis des So-Seins,” im Sinne, die Leerheit direkt erfahren zu haben.**

□

de-nyi rabtu tokpa

- (8) **“Ein/e Meisterlehrer/in,” im Sinne, genauso zu unterrichten, dass es den Kapazitäten des Schülers/der Schülerin entspricht, so langsam wie notwendig.**

□

make den

- (9) **“Ein Bild der Liebe,” im Sinne, aus Liebe für den/die Schüler/in zu unterrichten, anstatt aus einem Verlangen heraus für materiellen Gewinn, Respekt, oder Ruhm.**

□

tseway daknyi

- (10) **“Alle Abneigung überwinden,” im Sinne davon, niemals müde zu werden immer und immer wieder zu unterrichten, bis der/die Schüler/in versteht.**

□

kyowa pang

2) Erkläre die karmische Ursache dieser zehn Qualitäten des Lamas.

Angenommen, diese Qualitäten bringen dem Lama Freude, dann ist die Tatsache, dass er oder sie diese Qualitäten in sich selbst sieht, durch sein/ihr eigenes gutes Karma in der Vergangenheit verursacht, in Beziehung auf Lamas - und insbesondere durch die Hingabe an den/die Lama.

3) Erkläre die karmische Ursache dieser zehn Qualitäten für den/die Schüler/in.

Angenommen, die Eigenschaften sind für den/die Schüler/in von Nutzen, dann werden sie durch ähnliche Ursachen hervorgerufen - durch große gute Taten, die in der Vergangenheit mit Lamas vollbracht wurden. Der springende Punkt dieser beiden Fragen ist, dass die Natur des Lamas leer ist und dass sowohl der Lama als auch der/die Schüler/in den Lama in jener Weise sehen, zu der sie durch ihr eigenes vergangenes Karma gezwungen werden. Die beiden Wahrnehmungen können sogar gegensätzlich sein, der Schüler sieht vielleicht Fehler im Lama, und der Lama nimmt sich selbst als erleuchteten Engel wahr. Je reiner der Schüler wird, desto eher wird er/sie erkennen, dass der Lama rein ist.

4) Nenne und beschreibe kurz die acht Arten der spirituellen Muße. (Für das tibetische Zertifikat den Namen in Tibetisch und die Beschreibung in deutsch.)

(1) Keine falsche Weltsicht haben, wie etwa dass das was du tust, nicht zu dir zurück kommt.

[]

lokta dzinpa

(2) Nicht als Tier geboren zu sein.

[]

dundro

(3) Nicht als unersättlicher Geist geboren zu sein.

[]

yi-dak

(4) Nicht in den Höllen geboren zu sein.

[]

nyelwa

((5) Nicht in einem Land geboren zu sein, in dem Buddhas Lehren nicht vorhanden sind.

[]

gyalway kay mepaytako

(6) Nicht in einem "unzivilisierten" Land geboren zu sein, in dem niemand die ethischen Gelübde einhält.

[]

lalo

(7) Nicht als Mensch geboren zu sein, der geistig oder anderweitig behindert ist und dadurch die Lehren nicht praktizieren kann.

[]

len shing kukpa

(8) Nicht als Vergnügungswesen mit einem langen Leben geboren zu sein in einem der temporären Paradiese.

[]

hla tse ringwa

5) Beschreibe kurz die Essenz des tatsächlichen Buddha-Juwels, Dharma-Juwels und Sangha-Juwels, zu denen wir Zuflucht nehmen.

- a) **Buddha-Juwel:** Es bezieht sich hauptsächlich, nach Geshe Drolungpa, auf den Dharmakaya des Buddhas—Leerheit, wie sie auf dem Pfad des Sehens erfahren wird.
- b) **Dharma-Juwel:** Spirituelle Ebenen (Pfade), und die Beendigungen zu denen sie führen. Bezieht sich hauptsächlich auf die direkte Erfahrung der Leerheit.
- c) **Sangha-Juwel:** Die Gemeinschaft jener, die Leerheit direkt gesehen haben (Aryas).

6) Je Tsongkapa erwähnt, dass es "wesentlich ist, uns selbst zu reinigen", indem wir "ständig auf die vier Kräfte vertrauen". Nenne und beschreibe diese vier kurz. (Für das tibetische Zertifikat den Namen in Tibetisch und die Beschreibung in deutsch.)

a) Basiskraft: Der "feste Boden", von dem man sich abstößt, um nach dem Sturz durch eine schlechte Tat wieder aufzustehen: bezieht sich darauf, zu den Grundlagen der Zuflucht zurückzukehren und den Wunsch nach Erleuchtung zu entwickeln.

[]

ten gyi top

b) Kraft der Zerstörung: Das intelligente Bedauern eines gebildeten Buddhisten, der weiss, welche schrecklichen Konsequenzen für ihn oder sie reifen werden, bedingt durch die soeben begangene Tat.

[]

nampar sunjinpay top

c) Kraft der Zurückhaltung: Entschlossenheit, denselben Fehler in Zukunft nicht zu wiederholen; mit dem Setzen einer Frist, in der es unwahrscheinlich ist, die Tat zu wiederholen (dadurch wird verhindert, dass ein Akt der Lüge hinzugefügt wird, wenn man "nie wieder" oder ähnliches sagt).

[]

nyepa le larndokpaytop

d) Kraft der Ausgleichshandlung: Eine Handlung, um die begangene falsche Tat "wiedergutzumachen"; die mächtigsten sind das Studium der Leerheit oder die Meditation darüber, den eigenen gegenwärtigen Fähigkeiten entsprechend - der Punkt ist, dass man ein ethisches Leben mehr und mehr schätzen wird, je tiefer man die Leerheit versteht.

[]

nyenpo kuntu chupaytop

Quiz Klasse Neun

1) Eine richtige Beziehung zu seinem Lama zu finden, gilt als die Grundlage des gesamten buddhistischen Pfades. Nenne und beschreibe kurz die zehn Qualitäten eines qualifizierten Lamas, aus der klassischen Quelle — aus *Das Schmuckstück der Sutras*. (Für das tibetische Zertifikat den Namen in Tibetisch und die Beschreibung in deutsch.)

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

(6)

(7)

(8)

(9)

(10)

2) Erkläre die karmische Ursache dieser zehn Qualitäten des Lamas.

3) Erkläre die karmische Ursache dieser zehn Qualitäten für den/die Schüler/in.