



THE ASIAN CLASSICS

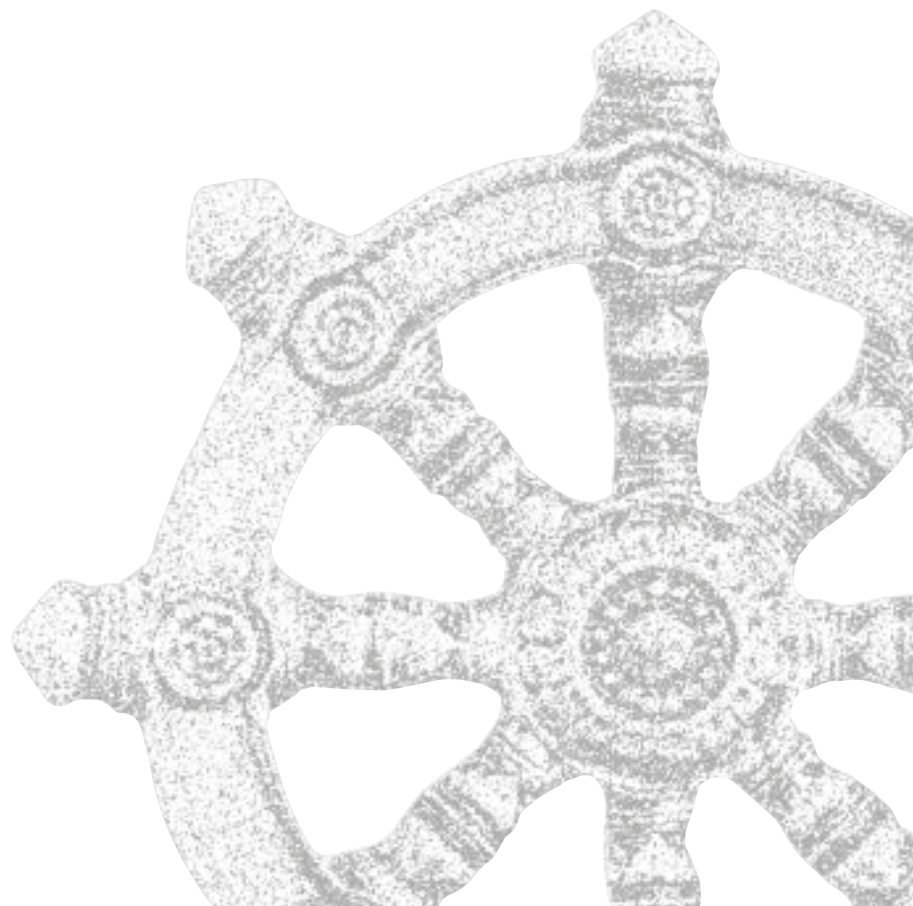
INSTITUTE

9

EIN ETISCHES LEBEN FÜHREN

KURS

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 Klasse. Die Original-Unterlagen und Audioaufnahmen von Geshe Michael Roach können in Englisch unter www.theknowledgebase.com heruntergeladen werden. [Anmerkung: Die deutschen Kurse und Unterlagen findest Du hier: www.denstiftverstehen.de].

Der Kurs besteht aus 11 Klassen 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, Einschub für den Ordnerrücken, 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 Klasse gehören Hausaufgaben, ein Quiz, eine Meditation und Notizen. Für die meisten Klassen gibt es Lektüre, aber nicht für jede. Nachdem Du die Audiodatei der Klasse gehört hast, sollten die Hausaufgaben, das Quiz und die Meditationen zu dieser Klasse erledigt werden, bevor Du zur nächsten Klasse 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 Impressum auf 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 Rückschlag 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 Lebenwesen 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 finden Sie unter:
<http://www.theknowledgebase.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

Übersicht des offiziellen ACI Lehrer Studien Programmes

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: Gyalsab 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

Übersicht des offiziellen ACI Lehrer Studien Programmes

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 IX: 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 nehmen; 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 voreingenommen Geistes; Das Konzept Negativität und Positivität; Die Natur von Definitionen; Das Konzept von Zeit.

Übersicht des offiziellen ACI Lehrer Studien Programmes

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 Hlgyama); 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.

༄༅། །མཇུག་། །

mandel

།ས་གཞི་སྒོ་ས་ཀྱིས་བྱུགས་ཤིང་མི་ཏོག་བཟམ།

sashi pukyi jukshing metok tram,

།རི་རབ་སྒྲིང་བཞི་ཉི་ལྷས་བརྒྱན་པ་འདི།

rirab lingshi nyinde gyenpa di,

།སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་དབུལ་བར་བསྐྱེ།

sangye shingdu mikte ulwar gyi,

།འབྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག །།

drokun namdak shingla chupar shok.

།ཨོ་དེ་གུ་རུ་རྣམ་མཇུག་ལ་ཀེ་ནི་རྒྱ་ཏ་ཡ་མི། །

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.

Ich reiche meinem Lehrer dieses juwelengeschmückte Mandala dar.

༄༅། །སྐབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད། །
kyabdro semkye

།སངས་རྒྱས་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།
sangye chudang tsokyi choknam la,

།བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐབས་སུ་མཆིས།
jangchub bardu dakni kyabsu chi,

།བདག་གིས་སྨྱོན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།
dakki jinsok gyipay sunam kyi,

།འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །།
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.

༄༅། །བཟླ་བ། །
ngowa

།དག་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན།
gewa diyi kyewo kun,

།བསོད་ནམས་ཡི་ཤེས་ཚོགས་ཚུགས་ཤིང་།
sunam yeshe tsok-dzok shing,

།བསོད་ནམས་ཡི་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི།
sunam yeshe lejung way,

།དམ་པ་སྐྱེ་བའི་འཕྲོ་པར་ཤོག །།
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.

༄༅། །མཚོད་པ། །
chupa

།སྟོན་པ་སྣ་མེད་སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ཆེ།
tonpa lame sanggye rinpoche,

།སྐྱོབ་པ་སྣ་མེད་དམ་ཚེས་རིན་པོ་ཆེ།
kyoppa lame damchu rinpoche,

།འདྲེན་པ་སྣ་མེད་དགེ་འདུན་རིན་པོ་ཆེ།
drenpa lame gendun rinpoche,

།སྐྱབས་གནས་དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་མཚོད་པ་འབུལ།
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.



KURS IX: EIN ETHISCHES LEBEN FÜHREN

Die erste Stufe des Buddhistischen Verhaltens (Vinaya)

KURS ÜBERSICHT

KLASSE EINS

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 Drakpka zum Anlass der Ordination der Ersten Mönche von Gyalrong*

KLASSE ZWEI

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).

KLASSE DREI

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

KLASSE VIER

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

KLASSE FÜNF

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

KLASSE SECHS

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

KLASSE SIEBEN

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

KLASSE ACHT

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

KLASSE NEUN

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

KLASSE ZEHN

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

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE
Kurs IX: 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 Ostt Tibet, mit der Mission, eine Reihe von Klöstern zu gründen und buddhistische Mönche auszubilden.

Die darauffolgende 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.

༩༩། ཀུན་མོ་གྲུ་རུ་མརྩུ་གོ་པུ་ཡ།

Ich verneige mich vor meinem Lama, Sanfte Stimme.

༩༩། ཀུན་གྱི་མ་འདྲིས་མཛེན་བཤེས་ཏེ།

༩༩། ལྷན་མེད་པའི་གོ་གསུམ་གྱི་ལྷུ་ལ།

༩༩། རོ་ངས་པ་རྣམས་གྱི་གཉེན་གཅིག་ལ།

༩༩། ལྷན་མེད་སྟོན་པ་དེར་ལྷུ་ག་འཚེ།

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Eins

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

།དེ་ཡི་བསྟན་པ་གཅིག་པུ་ཉིད།
།འགྲོ་བའི་ཉེར་འཚོར་མཐོང་གུར་པ།
།དེ་ཡིས་རང་གི་སློབ་མ་ལ།
།བརྩེ་བའི་བསམ་པས་འདི་སྐད་གྲུང་།

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.

།སློ་དགུ་ནམས་ཀྱི་ཕན་བདེའི་གཏེར།
།རྒྱལ་བ་ནམས་ཀྱི་དམ་པའི་ཚོས།
།ཡོངས་སུ་འཛིན་ལ་མ་ཉུམ་པ།
།བྱ་བྱོད་རིང་དུ་རྒྱལ་གུར་ཅིག །

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.

།སློ་ལྡན་བྱོད་ཀྱིས་སྐབ་བསྟན་ཉི་མའི་འོད།
།གང་དང་བྲལ་བའི་མཐའ་འཁོབ་སྟུན་གྲིང་དུ།
།སྐབ་པའི་བརྟུལ་ཉུགས་དྲི་མེད་འཛིན་པ་ཡི།
།འཕྲུལ་འཛིན་སྐྱེས་གང་བར་བྲས་ཞེས་བྲགས།

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Eins

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.

འཇུལ་དེ་གསལ་ལ་བར་བྱེད་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ནི།
དོན་བཟང་ཚོགས་འབྲུ་བཟང་པོ་སྐྱེས་དང་བཅས།
ཉིད་ཀྱི་དྲིན་གྱིས་བྲིས་ནས་མངོན་བྱུང་བ།
འགའ་ཡིས་བདག་གི་གམ་དུ་སྤྱིན་པར་བྱས།

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.

དེ་ཚེ་བདག་ཡིད་ཤིང་བལ་ནི།
ཉིད་ཀྱི་ཀུན་སྲོད་སྲོན་མེད་པའི།
དྲི་ཡི་བཞེན་པས་དབང་བྱས་པས།
སྤྱོད་པས་དེར་ཀུན་ཏུ་སོང་བར་གྱུར།

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

འཇུལ་བའི་གསུང་རབ་མ་ལུས་སྡི་སྡོད་གསུམ།
དེ་སྤྱིར་བསྟན་པའི་སྡིང་པོ་བསྐྱབ་པ་གསུམ།
དེ་དག་ཐོག་མ་ཇུལ་བྲིས་ས་བསྐྱབ་པ་སྡི།
དེ་ཡི་གནས་ནི་འདུལ་བ་ཡིན་པར་གསུངས།

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Eins

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.

།དེ་སྤྱིར་ལེགས་པར་གསུངས་པའི་དམ་པའི་ཚེས།
།འདུལ་བའི་རྒྱལ་ལ་མང་པོ་བཀོད་པ་ལ།
།བསྟན་པའི་གོ་རིམ་ཤེས་པའི་མཁས་པ་རྣམས།
།ཅི་ཡི་སྤྱིར་ན་དགའ་བ་སྐྱེ་མི་འགྱུར།

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.

།ལྷག་མཐོང་ཤེས་རབ་བསྐྱབ་པ་སྐྱེ་བ་ལ།
།ཞི་གནས་ཉིང་འཛིན་དགོས་པའི་མིང་ཙམ་སྣང་།
།འདི་ན་རྣམ་དག་ཉིང་འཛིན་སྐྱེ་བ་ལ།
།རྒྱལ་བྱིམས་བསྐྱབ་པ་དགོས་པའི་གཏམ་ཡང་ལུབ།

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.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Eins

།ཁས་ལེན་ཅམ་ལ་རབ་ཏུ་དཔའ་བ་ཡིས།
།དམ་བཅས་རབ་ཏུ་འདོད་བ་པལ་བའི་པལ།
།རང་གིས་ཅི་ཅམ་ཁས་ལེན་བྱས་པ་ཡི།
།ཚུལ་བྲིམས་བསྐྱེད་ལ་བརྩོན་པ་དམ་པའི་ཚུལ།

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.

།དེ་ལྟར་མཐོང་ནས་ཉེས་པའི་སྐོ་གསུམ་ལ།
།ཡང་དང་ཡང་དུ་རྟོག་པའི་ཤེས་བཞིན་དང་།
།བྱན་དང་བག་ཡོད་ངོ་ཚ་བྲིལ་ཡོད་ཀྱིས།
།ལོག་པའི་ལམ་དུ་ཞུགས་པའི་དབང་པོའི་རྟ།

།འབད་པས་འདུལ་བར་བྱེད་པ་དེ་ཡི་ཡིད།
།དག་བའི་དམིགས་པ་གང་གང་འདོད་དེ་ལ།
།དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་རབ་ཏུ་གནས་པར་གྱུར།
།དེ་ཕྱིར་ཚུལ་བྲིམས་ཉིང་འཛིན་རྒྱ་རུ་བསྐྱབས།

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Eins

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.

།འཆལ་བྲིམས་དྲི་མའི་རྩོག་པ་དང་བུལ་ཞིང་།
།དགོ་བའི་དམིགས་པ་རྣམས་ལས་མི་གཡོ་ན།
།དེ་ལ་བདག་མེད་དེ་ཉིད་རབ་ཏུ་གསལ།
།དྲངས་ཤིང་མི་གཡོའི་རྩུ་ལ་རྣམ་གཟུགས་བཞིན།

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.

།དེ་ལྟར་བསྐྱབ་པ་གསུམ་གྱི་ལམ་གྱི་གནད།
།ཡོངས་སུ་རྩོགས་པར་ཤེས་པ་སྡེ་སྡོད་གསུམ།
།ཤེས་པ་ཉིད་ལ་རག་ལས་དེ་ཡི་ཕྱིར།
།མཁས་པ་བསྟེན་ནས་སྡེ་སྡོད་གསུམ་ལ་བསྐྱབ།

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Eins

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.

།བསྐྱབས་པའི་དགོས་པ་སྐྱབ་པ་ཉིད་ཡིན་ཞེས།
།སྐྱབ་པའི་དམ་པས་ལན་ཅིག་མིན་པར་གསུང་།
།དེ་སྲིད་ཇི་ཙམ་ཤེས་པ་དེ་ཙམ་ནས།
།སྲི་བཤེལ་མི་བྱ་འཕྲལ་ལ་ལག་ཏུ་སླང་།

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.

།དེ་དག་ནི་རྒྱལ་གླིངས་ལམ་གྱི་རྩ་བར་འགྱུར་བའི་རྒྱ་མཚན་མདོ་ཙམ་བཀོད་པ་ཡིན་
པས་དེ་དག་ལ་གཅིས་པར་བཟུང་ནས་ཡང་དང་ཡང་དུ་ཚོད་མཛོད། །སྲོད་གྱིས་
མཐའ་འཁོབ་མི་བཟད་པ་དེར། །རབ་ཏུ་བྱུང་བ་མང་པོའི་སྡེ་གཙུག་གསུང་འདུལ་བའི་
བཤད་པ་ཡང་བྱེད་པར་ཡོད་གདའ་བ་ཤིན་དུ་ལེགས་པ་ཡིན།

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.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Eins

།སྒྲོམ་པ་ལེན་པ་ལ་གཙོ་བོར་བྱས་ནས་བསྐྱུང་བ་དང་། སྤྱིར་འཚོས་པའི་ལག་ལེན་མ་
ཚུགས་ན། །རྩུལ་བྲིམས་དག་པོ་འོང་ཐབས་མེད་པས། ད་དེར་ཉེས་པ་རྣམས་ངོ་ཤེས་
པར་བྱས་ནས་ལེགས་པར་བསྐྱུང་བ་ཅིག་དང་། མི་ཤེས་པ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱ་བཞིས་
བཅས་པའི་མཚམས་ལས་འདས་ན། བཤགས་བསྐྱུངས་བྱེད་པའི་སྤྱིར་བཙོས་ཀྱི་ལག་
ལེན་ཅིག་ཅི་ནས་ཀྱང་ཚུགས་པ་གྱིས་ལ་ལྟུང་བ་བྱུང་བ་ལ་ཇི་མི་སྣམ་པར་འཛོག་པར་
མ་བྱེད་པས་ནམ་གྱུང་རིས་གྱིས་སྤྱིར་བཙོས་གྱིས་དང་། རོ་ཚ་བྲིལ་ཡོད་དུན་ཤེས་
བཞིན་སོགས་སྐྱེས་ནས་རྩུལ་བྲིམས་ཡོངས་སུ་དག་པར་འགྱུར་བ་ཡིན།

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.

དེ་ལ་ཡང་སྤྱིར་དགོ་བ་དང་མི་དགོ་བ་ལས་ཕན་ཡོན་འབྱུང་བར་གསུངས་པ་རྣམས་
གོང་ཁ་འདིངས་པ་ལྟ་བུ་དང་། ཉེས་དམིགས་འབྱུང་བར་གསུངས་པ་རྣམས་བསྐྱེགས་
བསྐྱུར་བ་ལྟ་བུར་མི་འཛོན་པར་གཏོང་ཐག་པ་ནས་ངེས་པ་འདྲོངས་པ་ཞིག་དང་། བྱེད་
པར་དུ་རྩུལ་བྲིམས་བསྐྱུངས་པ་དང་མ་བསྐྱུངས་པའི་ཕན་ཡོན་དང་ཉེས་དམིགས་མང་
དུ་བསྐྱོམས་ནས་ངེས་པ་རྙེད་པ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་གཞན་ངོ་འམ་
རྙེད་བཀུར་གྱི་སྤྱིར་དུ་བསྐྱུང་བ་ཞིག་འོང་བས་གཞན་དུ་མི་འགོ།

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Eins

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.

།དེ་ཇི་ལྟ་བུ་བཞིན་དུ་སྐྱབ་པའི་གོགས་ནི་ཚེ་འདིའི་བྱ་བ་ལྟར་ལེན་པ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་
ཚེ་འདིར་རིང་དུ་སྡོད་པར་མཐོང་བ་ལས་ཡིན་ཞིང་། དེའི་གཉེན་པོར་གང་ལས་ཀྱང་
འཆི་བ་དྲན་པ་ཟབ་པ་ཡིན་པས་འཆི་བ་ཡང་ཡང་དུ་བསྐྱོམ་དགོས་པ་ལགས།

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.

མདོར་ན་ལས་འབྲས་མི་སྐྱབ་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་བྱད་ཚེས་ཡིན་པས། དྲན་པ་
ཉེར་གཞག་
།ལས་བརྒྱུ་པ། ཉེགས་བརྗོད་བརྒྱུ་པ། མཛངས་སྐྱུན། ལུང་གི་རྒྱུད་སྲིང་རྣམས་དང་།
གཞན་ཡང་མདོ་དང་བསྟན་བཅོས་མང་དུ་བསྟུས་ནས་ལས་འབྲས་ལ་ངེས་པ་ཅི་བརྟན་
བྱས་ཏེ། ངན་པའི་ལས་སྤར་བསགས་པ་རྣམས་སྟོབས་བཞིས་འདག་ངེས་སུ་སྦྱོང་བ་
དང་། གསར་དུ་འཇུག་པའི་སྐོ་རྣམས་འསྐོ་ཚོད་ངེས་སུ་སྦྱོམ་པ་དང་། བཟང་པོའི་
ལས་སྤར་བྱས་རྣམས་སྟོན་ལམ་རྒྱབས་པོ་ཚེས་རྒྱ་ཆེར་སྤེལ་བ་དང་། སྤར་མ་སྐྱོས་པ་

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Eins

ནམས་ལྷོགས་རེ་ཙམ་གྱིས་ཚོག་ཤེས་མི་བྱས་པར་སྒོ་སྒྲོ་ཚོགས་ནས་བསྐྱེད་དགོས་པ་
ཡིན།

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 Gewährsein*, 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 wir 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.

དེ་དག་ཅི་འདྲ་ཞིག་བྱེད་ཀྱང་དངོས་སམ་ཆ་མཐུན་ཙམ་ཡིན་ཀྱང་གླེང་། བྱང་རྒྱལ་གྱི་
སེམས་ཤིག་གིས་ཟིན་པར་བྱས་ནས་བྱེད་པ་གཞན་དུ་ཆེ་བ་ལགས། རྒྱལ་བས་མདོ་
རྒྱུད་དུ་མར་བསྐྱབས་པའི་སྒོར་པ་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་ནི་མཚན་མར་འཛིན་པའི་དམིགས་
གཏད་ཐམས་ཅད་འཇིག་པས། ཡོད་པ་དང་མེད་པའི་མཐའ་སྒོར་ལ། ལས་དང་
འབྲས་བུ་ལ་ངེས་པ་གཏིང་ནས་རྙེད་པའི་བྲོགས་བྱས་ནས། དགོ་མི་དགོ་ཕྱ་མོ་ནས་
འདོར་ལེན་བྱེད་པས་ཡོད་པ་དང་ཆད་པའི་མཐའ་སྒོར་བ་ཞིག་ཡིན་ན།

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.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Eins

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.

།སེམས་ཅན་པལ་ཆེར་ཡང་ན་ནི་སྣོད་པ་གཤེས་ལ་གྲུབ་པའི་རྟག་པ་དང་། ཡང་ན་ནི་
ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཐམས་ཅད་འཇིག་པའི་ཆད་པར་འཇིག་པ་ཞིག་འོང་བས་ཤིན་ཏུ་
རྟོགས་པར་དགའ་ཞིང་། རྟོགས་ནའང་སྣོན་པའི་སྣོད་དུ་གྱུར་པ་ཤིན་ཏུ་ཉུང་། དེ་བས་
ན་གནས་འདི་ལ་མོས་པ་ནི། དེ་རྟོགས་པའི་རྒྱ་བསག་སྤྱང་དང་། སྣོན་ལམ་མང་དུ་
བྱ་ཞིང་དེ་ལ་མཁའ་པའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པ་དང་། དེའི་གཞུང་ལ་འདྲིས་པར་བྱ་
ཞིང་། ཅུང་ཟད་ཅམ་ལ་ཚོག་ཚོད་མི་གཟུང་བར་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་རྒྱུས་
དཔུང་པ་ཞིབ་པར་བྱ་སྟེ་འཚོལ་དགོས་པ་ཡིན།

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.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Eins

དེ་ལྟར་ན་བཤད་མ་ཐག་པ་རྣམས་ཀྱི་དོན་སློམ་པ་དང་འཆད་ཉན་སྤེལ་མར་མཛད་ན་གོ་
པའི་ངེས་པ་ཆེར་འགྲོ་བ་དང་། ཉོན་མོངས་ཀྱི་གཉེན་པོར་འགྲོ་བ་གཉེས་ཀ་འོང་བ་
ལགས་པས་དེ་བཞིན་དུ་བགྱིད་པར་ལྷ།

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.

།གཅིག་ཏུ་བདེ་བཤེགས་བསྐྱེད་ལ་གུས།
།རྣམ་དཔྱད་རྣམ་པ་མི་དམན་ཞིང་།
།སྤྲེས་བུ་ཆེན་པོའི་རྗེས་སུ་སློབ།
།སློ་ལྡན་ངག་དབང་གྲགས་པ་བྱོད།

།འོ་བོས་སྐྱས་པའི་རྗེས་སུ་ལྷགས་ཤིག་དང་།
།ཆེ་རབས་ཀུན་ཏུ་སློད་དང་སློན་ལམ་ཀུན།
།མཚུངས་པར་སྤྱད་དེ་ནམ་ཞིག་སངས་རྒྱས་ཚེ།
།བདུད་རྩིའི་བགོ་བཤའ་ཐོག་མར་སྤྱིན་པར་བྱ།

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.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Eins

ཁྱེས་པ་འདི་ནི་ཡང་དག་པའི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཚ་ཁོ་བ་མཁམས་ཚེན་ངག་དབང་
གྲགས་པས། ཤར་རྒྱལ་མོ་རོང་དུ་སྡོན་མེད་པའི་རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་སྡེ་བྱུང་པར་ཅན་
བརྩམས་ནས་སྡོན་ཡིག་སྤྲིངས་བྱུང་བའི་ལན་དུ་མང་དུ་ཐོས་པའི་དགོ་སྡོང་སྡོ་བཟང་
གྲགས་པའི་དཔལ་གྱིས། ཨེའི་ས་ཕྱོགས་དབེན་གནས་ཏེ་ཏུ་ར་ནས་སྤྲིངས་པ་དགོ་
ལེགས་སུ་བྱུང་ཅིག །

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.

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Lektüre Zwei: Überblick über das *Sutra zur Disziplin (Vinaya Sutra)*

Im Folgenden findest du einen Überblick über die wichtigsten Punkte des *Wunscherfüllenden Juwels*, einer Zusammenfassung von Meister Guna Prabha's Sutra zur Disziplin (Vinaya-Sutra) von Chone Drakpa Shedrup (1675-1748), Autor der alternativen Lehrbuchreihe der Sera Mey Monastischen Universität.

I. Ein einführender Überblick (ab Folio 2A)

Enthält:

Eine Zusammenfassung darüber, wie Lord Buddha über einen Zeitraum von drei Stufen von „unzähligen“ Äonen (2A) erleuchtet wurde.

Die genauen Jahre, in denen Lord Buddha seine wichtigsten spirituellen Taten vollbrachte (2B).

Eine Erklärung darüber, warum die Lehren zur Disziplin die höchste Unterweisung von Lord Buddha sind (3A).

Eine Zusammenfassung der anerkannten Werke zur Disziplin und ihrer Kommentare (3A).

II. Eigentliche Erläuterung von Abschnitten des Ursprungstexts (3B)

A. Bedeutung des Namens des Ursprungstexts (3B)

B. Erläuterung der Huldigung des Übersetzers (4A)

C. Kommentar zum Ursprungstext (4A)

1. Einzelheiten der Absichtserklärung (4A)

Enthält Einzelheiten zum Thema, zu den individuellen Freiheits-Gelübden und zu den elf Themen, die die Gelübde betreffen

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen Lektüre Zwei

2. Eigentlicher Kommentar (7A)

a. Wie man von keine Gelübde zu haben zu Gelübden kommt (7A)

Enthält:

Eine Diskussion der ursprünglichen und späteren Riten zur Übertragung der Gelübde

Eine detaillierte Behandlung derjenigen, die die Gelübde gewähren können (die verschiedenen Arten von „Äbten“ und „Meistern“) (9A)

Eine Erklärung über die verschiedenen Arten von Gelübden (10A)

Einzelheiten über die Messung von Tagen und Monaten, die für die korrekte Datierung einer Ordination notwendig sind; einhergehend mit einer kurzen Präsentation über buddhistische Feiertage (11A)

b. Wenn du dann deine Gelübde hast, wie sie vor Schaden bewahren (15A)

1) Sich auf eine äußere Unterstützung, einen klösterlichen Lehrer verlassen, um dir bei der Einhaltung der Gelübde zu helfen (15A)

Enthält:

Ausführliche Einzelheiten über die Qualifikationen eines klösterlichen Lehrers (15A)

Anforderungen an einen ordentlichen Kandidaten für die Ordination (18B)

Beschreibung der Ordination von Nonnen (20A)

2) Sich auf innere Unterstützung verlassen, auf deine eigene reine Intention, um dir bei der Einhaltung der Gelübde zu helfen (21A)

3) Ein gutes Verständnis für die Faktoren haben, die ihnen entgegenwirken (21A)

Beschreibung, wie Gelübde verloren gehen können (21B)

Eine Erklärung der fünf Gruppen von Gelübden (22A):

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen Lektüre Zwei

a) Erläuterung jeder einzelnen Gruppe

i) Allgemeine Aufbereitung (22B)

- 1) Bereiche (22B)
- 2) Gruppierungen (22B)
- 3) Definitionen (24A)
- 4) Aufzählung (24B)
- 5) Reihenfolge (24B)
- 6) Wörtliche Bedeutungen (24B)
- 7) Konsequenzen eines Bruchs (24B)
- 8) Person (25A)
- 9) Vorteile der Einhaltung (25B)
- 10) Probleme eines Bruchs (25B)

ii) Spezifische Aufbereitung

- 1) Die Gruppe der Gelübde der „Verfehlungen“ (25B)
- 2) Die Gruppe der Gelübde der „Überbleibsel“ (31A)
- 3) Die Gruppe der Gelübde der „Ursache der Verfehlung“ (32A)
- 4) Die Gruppe der Gelübde der „Individuellen Bekenntnis“ (41A)
- 5) Die Gruppe der Gelübde der „bösen Taten“ (41B)

b) Eine allgemeinere Erklärung (43A)

Enthält:
Einzelheiten darüber, wie Gelübde beschädigt werden (43A)

Gründe, warum die Gelübde unter bestimmten Bedingungen nicht richtig gebildet werden (44A)

Beschreibung der Gelübde eines Novizen, einer Novizin und einer intermediären Nonne (44B)

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Lektüre Zwei

Analyse einer Reihe von ethischen Fragen (45A)

Diskussion über mildernde Umstände, wie vorübergehende Unzurechnungsfähigkeit (46A)

4) Die Einhaltung der Gelübde durch die Beherrschung der klösterlichen Praktiken (46A)

Enthält:

Eine Beschreibung der siebzehn Grundlagen der klösterlichen Praxis, gruppiert in die drei großen Kategorien der Vervollkommnung der klösterlichen Praxis (46B); die richtigen Methoden des Lebensunterhalts (52B); und die Durchführung klösterlicher Riten (59B)

c) Wie du deine Gelübde wiederherstellen kannst, falls sie beschädigt werden (62B)

Deckt sowohl die Wiederherstellung von Gelübden nach einer Verfehlung, als auch die Wiederherstellung der Gemeinschaft nach Streitigkeiten ab

3. Ergänzende Punkte

Einzelheiten über das Bild vom Rad des Lebens, das am Eingang von Tempeln angebracht werden soll, und seine Beziehung zu den vier edlen Wahrheiten (70B)

D. Schlussbemerkungen

Anmerkungen zum Aufbau des Kommentars (71A)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE
Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Lektüre Drei: Einführung in die individuellen Freiheitsgelübde

Die folgende Auswahl besteht aus dem zweiten Hauptabschnitt von *Der den Tag gut werden lässt* (*Nyin-byed*), von Meister Ngulchu Dharma Bhadra (1772-1851) als ein Kommentar zu *Das Wesentliche aus dem Ozean des Verhaltens* (*Dul-ba rgya-mtso'i snying-po*), einer Zusammenfassung der *Vinaya* Lehrreden von Je Tsongkapa (1357-1419).

༄༅། །འདུལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྣང་པོའི་ལྷོ་ཀ་སློབ་ཅུང་དགོངས་དོན་གསལ་བའི་ཉིན་
བྱེད་ཅིས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

Hierin enthalten ist
Der den Tag gut werden lässt:
Die Erhellung von Lobsang's wahrer Absicht
ein Kommentar über
Das Wesentliche aus dem Ozean des Verhaltens

༄༅། །འཇོ་གུ་རུ་སྐྱེ་རྒྱ་མཚོ་གོ་ཤ་སྤྲ་ར་སྤྲ་སྣེ་ཡི།

Ich verbeuge mich vor meinem Lama,
Herr der Fähigen, Sanfte Stimme, Göttin des Liedes!

།མཚན་དཔེའི་དཔལ་འབར་སྐྱེ་ནི་གསེར་རིའི་དབུས་ན་ས་འཛིན་དབང་པོ་ཇི་བཞིན་
བཟུང། །ཡན་ལག་དུག་ཅུའི་གསུང་ནི་གརྒྱ་རྒྱ་ཡི་བྱ་མའི་རྒྱུད་མང་ཇི་བཞིན་སྟོན།
།ཚོས་ཀུན་མཁྱེན་
པའི་བྱུགས་ནི་མཁར་དབྱིངས་ངོས་སུ་སྒྲིན་བྲལ་ཉིན་བྱེད་ཇི་བཞིན་གསལ། །གསང་
གསུམ་མི་ཟད་རྒྱན་གྱི་ཅ་ཀའི་མངའ་བདག་དེ་ཡིས་ཤིས་པར་མཛོད།

**Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Drei**

Die Haupt- und Nebenmerkmale Deines erhabenen Körpers
die in glorreicher Pracht erstrahlen
Sind so majestätisch wie der Herr der Erdenbürger
in der Mitte seiner goldenen Ketten.

Die sechzig wunderbaren Qualitäten,
die Deine erhabene Rede besitzt
Sind so süß wie die vielsaitigen Lauten
der Töchter der himmlischen Musiker.

Dein erhabener Geist nimmt alle Dinge wahr
so offensichtlich wie der, der den Tag gut werden lässt
Auf der Oberfläche einer wolkenlosen Ausdehnung
im Gewölbe der Weite des Himmels.
Du, der Du der unbestrittene Meister bist
von jedem der drei Mysterien-
Diese Ornamente der unendlichen Kreise-
Bitte gewähre hier Glück!

།མཐུ་ཆེན་རྒྱལ་སྐུ་བོད་འབྲུང་གཙུག་རྒྱན་པལ།
།རོ་འཇིན་བརྒྱ་པའི་ཕྱོགས་སུ་ཆས་པ་ན།
།དབང་ཕྱོགས་ཙོང་ཁའི་སྒོ་ལས་ཉར་ཐོན་པའི།
།སྒོ་བཟང་མི་བྱིན་སྐྱེས་དེར་གུས་ཕྱག་འཚལ།

Mit tiefem Respekt verneige ich mich vor Lobsang,
Kind der Göttin des Raums,
Die Sonne, die aus Tsongka aufging,
über die Spitze des östlichen Horizonts.
Wie eine Feuerkugel mit tausend Flammenzungen,
schafft er die Kinder des mächtigen Siegers.
Die krönenden Juwelen, die in Tibet erschienen sind,
wie gewöhnliche Wesen aussehend.

།མགོན་དེས་ལྷང་བཞིའི་ཞུ་ལྷོ་བསྐྱབས་པའི་སྣང་།
།སྒོན་མེད་འདུལ་གཞུང་རིན་ཆེན་དབང་གི་རྒྱལ།
།དོན་འབྲེལ་རྒྱལ་མཚན་ཅེ་མོར་ལེགས་བཀོད་ནས།

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Drei

།རང་གཞན་གཏན་བདེའི་གྲུ་ཆར་འདི་ན་འབབས།

Durch Aufwühlen des großen Ozeans
der vier Gruppen des Wortes
Hat dieser Erlöser seine reine Essenz hervorgebracht:
diesen beispiellosen Klassiker des Verhaltens.
Wenn du diesen König des Herrn der Juwelen
nimmst und ihn auf das Siegesbanner
dieses Kommentars über seine Bedeutung stellst,
wird er den sanften Regen
Deines und meines höchsten Glücks
auf diese Welt herabfallen lassen.

།ཕྱོགས་ཞེན་དྲི་མས་མ་ལྷགས་ཤིང་།
།ལེགས་ཉེས་བརྟག་པའི་སློ་གྲོས་སྟོ།
།དོག་མིན་བུམ་བཟང་འགའ་ཡོད་ན།
།ལེགས་བཤད་ཙམ་སྟེ་ཏ་འདི་ལོངས།

Wenn du wie ein Gefäß bist,
das nicht durch den Gestank der Parteilichkeit verunreinigt ist,
Und die Intelligenz besitzt,
zwischen Gut und Böse zu unterscheiden,
Wenn man überhaupt einen solchen Geist hat,
ist das wie ein unbeschränkter Raum,
Komm und nimm den Nektar der Unsterblichkeit
hier in diesen gut gesprochenen Worten!

I. DIE VORBEREITUNG

དེ་ལ་འདིར་རྗེ་བཙུན་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཤར་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོ་སྟོ་བཟང་གྲགས་པའི་
དཔལ་ཞེས་ས་གསུམ་ན་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་དེས་མཇད་པའི་སོ་སོར་ཐར་པའི་སྟོམ་པ་
གཏན་ལ་དབབ་པ་འདུལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྟིང་པོ་བསྐྱས་པ་ཞེས་བྱ་བའི་བསྟན་བཅོས་འདི་
ཉིད་འཆད་པ་ལ་གསུམ། བཤད་པ་ལ་འཇུག་པའི་ཡན་ལག་། བཤད་པ་ཉིད་ཉི་བར་

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Drei

དགོད་པ། བཤད་པ་མཐར་ཕྱིན་པའི་རྒྱལ་ལོ། །དང་པོ་ལ་གསུམ། ཤེས་པ་བརྗོད་པ།
བསྟོད་པུག་མཛད་པ། ཚུམ་པར་དམ་བཅའ་མཛད་པའི་རྒྱལ་ལོ།།

Nun hat der verehrte König des Dharma, der große Tsongkapa des Ostens, der als der ruhmreiche Lobsang Drakpa bekannt und in allen drei Ländern berühmt ist, einst eine Zusammenfassung der Gelübde der individuellen Freiheit verfasst. Dies ist der Text mit dem Titel *Die Kurzfassung des Wesentlichen aus dem Ozean des Verhaltens*. Meine Erklärung dieses Werkes hat drei Unterteilungen: die Vorbereitung, die eigentliche Erklärung und die Schlussfolgerung. Die Vorbereitungen selbst bestehen aus drei Teilen: der Segnung, der Lobrede und der Niederwerfung und dem Versprechen, das Werk zu verfassen.

DIE SEGNUMG

དང་པོ་ནི། ཨོམ་བདེ་ལེགས་སུ་གྱུར་ཅིག ། ཅེས་པས་སྟོན་ལ།

Die Segnung wird in der ersten Zeile des Textes ausgedrückt:

Om! Möge es Glück und Güte geben.

དོན་ནི། ཨོམ་ཡིག་གིས་རྒྱལ་བ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་གསང་བ་གསུམ་
མཚོན་ཞིང་། མཚོན་དོན་དེ་དྲན་པའི་སྟོན་ས་གསང་བ་གསུམ་དང་ལྷན་པའི་རྒྱལ་བ་
སྲས་བཅས་རྣམས་ལ་མཁྱེན་པར་གསོལ་ཏེ། འགྲོ་བ་རྣམས་ཀྱིས་གནས་སྐབས་ལྟ་
མིའི་བདེ་བ་དང་། མཐར་ཐུག་ངེས་ལེགས་ཐར་པ་དང་། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ལམ་
དུ་ཞུགས་ནས་རྒྱལ་བ་རྣམས་ལ་ཇི་ལྟར་མངའ་བའི་གསང་གསུམ་གྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་
པར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་པའོ།

Die Bedeutung dieser Zeile ist wie folgt. Die Silbe *om* symbolisiert die drei Mysterien: den erhabenen Körper, die Rede und den Geist der siegreichen Buddhas. Wenn wir diese Silbe aussprechen, erinnern wir uns an die Wesen, die sie repräsentiert. Dies sind die siegreichen Buddhas (die Besitzer der drei Mysterien) zusammen mit ihren Söhnen und Töchtern. Und an sie richten wir unser Flehen:

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Drei

Mögen alle Lebewesen den Pfad betreten, der zum vorübergehenden *Glück* der Menschen und Vergnügungswesen oder zur letztendlichen *Güte* von Freiheit und Allwissenheit führt. Mögen sie dann den Zustand erreichen, indem sie diese drei Mysterien besitzen, so wie die siegreichen Buddhas.

LOBREDE UND NIEDERWERFUNG

།གཉིས་པ་ནི། ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

Die Lobrede und die Niederwerfung werden in der nächsten Zeile des Textes ausgedrückt:

Ich verneige mich vor dem Allwissenden.

།ཞེས་པས་སྟོན་ལ། རོན་ནི། ཇི་སྐྱེ་མས་གདུལ་བྱའི་དོན་དུ་བསྐྱེད་བཅས་འདི་རྩོམ་
པའི་ཐོག་མར། གདུལ་བྱ་རྣམས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆེ་བ་ཤེས་པ་དང་། རང་གི་
བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་འཕེལ་བ་དང་། དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་སྦྱོང་པ་དང་མཐུན་པ་
སོགས་དང་། ལྷག་པར་སྟོན་གྱི་བཀའ་བཅད་དང་མཐུན་པའི་ཕྱིར་དུ་བདག་ཅག་གི་
སྟོན་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡོན་ཏན་དུན་པའི་དད་གུས་ཆེན་པོས། སྐྱའི་བ་སྐྱ་
ལྷང་ཞིང་ཕྱག་ཐལ་མོ་སྐྱར་བ་དབྱར་བཞག་སྟེ། ལས་འབྲས་སྐྱ་མོ་སོགས་ཤེས་བྱ་
ཐམས་ཅད་མངོན་སུམ་དུ་མཐུན་པའི་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
སྟེ་སྟོ་གསུམ་དང་བས་འདུད་དོ་ཞེས་པའོ།།

Unser Lord Lama macht zu Beginn seiner Abhandlung eine Niederwerfung zum Wohle seiner Schüler. Er tut dies aus einer Reihe von Gründen: um seinen Schülern zu helfen, die Größe Buddhas zu verstehen, um seine eigene Ansammlung von Verdiensten zu vergrößern, um den Heiligen nachzueifern und so weiter. Vor allem möchte er einer alten Anordnung entsprechen. Er macht seine Niederwerfungen mit großem Glauben und Ehrfurcht und wendet seine Gedanken den einzigartigen Tugenden unseres Lehrers zu. Die Haare zu Berge stehend, führt er seine Handflächen hingebungsvoll über dem Kopf zusammen. Er *verbeugt* sich, er *verneigt* sich vor dem *Allwissenden*, vor dem Buddha, dem transzendenten Sieger, der alle erkennbaren Dinge direkt wahrnimmt, auch die subtilsten Handlungsabläufe und ihre Folgen. Je Tsongkapa drückt seine Ehrerbietung in seinen Worten, Gedanken und Taten mit kristalliner Bewunderung aus.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Drei

DAS VERSPRECHEN, DAS WERK ZU VERFASSEN

།།གསུམ་པ་ལ་གཉིས། འདུལ་བའི་ཆེ་བ་བརྗོད་པ་དང་། ཚུམ་པར་དམ་བཅའ་བའི་
སྒོ་ནས་ལུས་མདོར་བསྟན་པའོ། །དང་པོ་ནི།

Die dritte Vorbereitung, das Versprechen, das Werk zu verfassen, besteht aus zwei Teilen: das Hervorheben der Größe des Verhaltenskodexes und die Zusammenfassung des gesamten Textkorpus im Versprechen selbst. Der erste davon ist im ersten Vers des Ursprungstextes enthalten:

།གང་ལ་བརྟེན་ན་བདེ་སྟག་ཏུ།
།ཐར་པའི་གྲོང་དུ་བགྲོད་པའི་ཐབས།
།བདེ་གཤེགས་བསྟན་པའི་སྤིང་པོ་མཚོག།
།སོ་སོར་ཐར་ཅིས་གྲགས་པ་གང་།

Es gibt etwas, wenn man darauf vertraut, das
der Weg ist, mit Leichtigkeit in die Stadt der Freiheit zu reisen;
Die höchste Essenz der Lehren derer, die zur Glückseligkeit gegangen sind:
Es ist das, was man „individuelle Freiheit“ nennt.

ཞེས་པས་སྟོན་ལ། དོན་ནི། བསྟན་པའི་རྩ་བ་སོ་སོར་ཐར་པ་དང་དེ་བརྗོད་གྱུར་སྟོན་
པའི་འདུལ་བ་གང་ལ་བརྟེན་ཅིང་སོ་ཐར་གྱི་སྒོམ་པ་སྤངས་ནས་རྩལ་བཞིན་དུ་བསྟུངས་
ན་དགའ་ལས་ཆེར་མེད་པར་བདེ་སྟག་ཏུ་མཐོ་རིས་དང་། ཐར་པ་དང་། ཐམས་ཅད་
མཐུན་པའི་གྲོང་གྲེང་དུ་བགྲོད་པར་གྱེད་པའི་ཐེམ་སྐྱས་སམ་ཐབས། བདེ་བར་
གཤེགས་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་གནས་པའི་སྤིང་དང་སྤིང་པོ་མཚོག་ཏུ་
གྱུར་པ། མཚན་སྒོམ་པ་སྤངས་ནས་རྩལ་བཞིན་སྟུང་མཁན་རྣམས་འཁོར་བ་ལས་
ཐར་ཅིང་། དེ་ལས་ལྷོག་པ་རྣམས་མི་ཐར་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱི་སོ་སོར་ཐར་པའི་སྒོམ་པ་
ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་ཞེས་པའོ།།

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Drei

Das „*Etwas*“ im Ursprungstext bezieht sich auf die eigentliche Wurzel der Lehren des Buddha, d.h. auf die Gelübde der individuellen Freiheit und die Bücher über den Verhaltenskodex, die diese Gelübde zum Gegenstand haben. Angenommen, du *vertraust darauf*: du nimmst diese Gelübde der individuellen Freiheit und hältst sie gut ein. Dies ist dann *der Weg*, die Stufen, um mit *Leichtigkeit* (ohne große Schwierigkeiten) zur *Stadt der höheren Reiche*, der *Freiheit* und der Allwissenheit *hinaufzugehen*.

Dieses „Etwas“ ist auch die *höchste Essenz (snying-po) der Lehren* der Buddhas (*derer*, die „*in die Glückseligkeit eingegangen*“ sind), das eigentliche Lebenselixier (*snying*), das es diesen Lehren ermöglicht, in unserer Welt zu überleben.

Dieses „Etwas“, *das wir* die „*Gelübde der individuellen Freiheit*“ nennen, wird so genannt, weil diejenigen, die diese Gelübde ablegen und dann richtig einhalten, dem Kreislauf des Leidens entkommen werden, während diejenigen, die es nicht tun, es nicht tun werden.

༥།གཉིས་པ་ནི།

Der zweite Abschnitt, in dem der gesamte Textkörper kurz vorgestellt wird, indem man sich verpflichtet, das Werk zu verfassen, ist im nächsten Vers des Ursprungstextes enthalten:

།དོ་བོ་དང་ནི་རབ་དབྱེ་དང་།
།སོ་སོའི་དོས་འཇིན་སྐྱེ་བའི་ཉེན།
།གཏོང་བའི་རྒྱ་དང་ཕན་ཡོན་ཏེ།
།རྣམ་པ་དུག་གིས་ཇི་བཞེན་བཤད།

**In Anlehnung daran werde ich sie in sechs Kategorien erläutern:
Ihre grundlegende Natur, die Art und Weise, wie sie aufgeteilt sind,
Ihre individuellen Beschreibungen, wer sie ablegen kann,
Wie sie verloren gehen und welche Vorteile sie bringen.**

ཅེས་པས་སྟོན་ལ། དོན་ནི། གོང་དུ་སྟོས་པའི་སོ་ཐར་གྱི་སྟོམ་པ་དེ་ནི་འདིར་སོ་ཐར་
གྱི་སྟོམ་པའི་དོ་བོ་དང་ནི། སོ་ཐར་གྱི་སྟོམ་པའི་རབ་དབྱེ་དང་། སོ་ཐར་རིས་བརྒྱད་གྱི་
སྟོམ་པ་སོ་སོའི་དོས་འཇིན་དང་། སོ་ཐར་གྱི་སྟོམ་པ་སྐྱེ་བའི་ཉེན་དང་། སོ་ཐར་གྱི་
སྟོམ་པ་གཏོང་བའི་རྒྱ་དང་། སོ་ཐར་གྱི་སྟོམ་པ་བསྐྱེད་པའི་ཕན་ཡོན་ཏེ་དོན་ཚན་

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Drei

རྣམ་པ་རྒྱུག་གིས་ནི། རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་ཇི་ལྟ་བུ་བཞིན་དུ་བཤད་པར་བྱའོ་ཞེས་
པའོ།

Je Tsongkapa sagt, dass er die Gelübde der individuellen Freiheit, die er oben nur gestreift hat, *in Anlehnung* an die wahre Absicht der siegreichen Buddhas in sechs Kategorien *erklären wird*: ihre grundlegende Natur, die Art und Weise, wie sie *in sechs Typen eingeteilt sind*, ihre individuelle Beschreibung, wer sie ablegen kann, wie sie verloren gehen und welche Vorteile sie bringen, wenn man sie richtig einhält.

II. DIE EIGENTLICHE ERKLÄRUNG

།།གཉིས་པ་བཤད་པ་ཉིད་ཉེ་བར་དགོང་པ་ལ་རྒྱུག། །སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པའི་ངོ་བོ་བཤད་
པ། །སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པའི་རབ་དབྱེ་བཤད་པ། །སོ་ཐར་རིས་བརྒྱད་གྱི་སྡོམ་པ་སོ་སའི་
ངོས་འཛིན་བཤད་པ། །སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ་སྐྱེ་བའི་རྟེན་བཤད་པ། །སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ་
གཏོང་བའི་རྒྱུ་བཤད་པ། །སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ་བསྐྱེད་ས་པའི་ཕན་ཡོན་བཤད་པའོ།

Meine Erklärung des Textes selbst folgt denselben sechs Kategorien: ihrer grundlegenden Natur, der Art und Weise, wie sie in acht Typen unterteilt sind, ihren individuellen Beschreibungen, wer sie ablegen kann, wie sie verloren gehen und welche Vorteile sie bieten, wenn man sie richtig einhält.

DIE GRUNDLEGENDE NATUR DER GELÜBDE

།དང་པོ་ལ་གཉིས། །སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པའི་ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་བ་དང་། །ངོ་བོ་དེ་གཟུགས་
སེམས་གང་དུ་འཛོག་གི་རང་སྣེའི་བཞེད་རྒྱལ་ལོ།

Diese Kategorie hat zwei Teile: eine Identifizierung der grundlegenden Natur der individuellen Freiheitsgelübde und die Positionen der verschiedenen buddhistischen Schulen, ob ihre grundlegende Natur physisch oder mental ist.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Drei

དང་པོ་ནི།

Die Identifizierung der grundlegenden Natur der Gelübde wird in den folgenden Zeilen des ursprünglichen Textes behandelt:

།ངེས་འབྱུང་བསམ་པས་རྒྱ་བྱས་ནས།
།གཞན་གཞོན་གཞི་དང་བཅས་པ་ལས།
།ལྲོག་པ་”

Es ist eine Abkehr davon, anderen zu schaden,
Und seine Basis, verursacht durch eine Haltung
der Entsagung ...

ཞེས་པས་སྣོན་ལ། རོན་ནི། གཞན་གྱི་ལང་མོ་དང་གཡམ་ལ་རྒྱག་ཅམ་མ་ཡིན་པར་
འཁོར་བ་མཐའ་དག་ལ་ཞེན་པ་གཏིང་ནས་ལོག་སྟེ་ཡིད་ངེས་པར་འབྱུང་བའི་བསམ་
པས་རྒྱ་བྱས་པ་སྟེ་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ། ལྷ་མའི་སྐྱུན་སྐྱར་གཞན་ལ་གཞོན་པ་ལུས་
ངག་གི་མི་དགོ་བ་བདུན་དང་། བདུན་པོ་དེའི་གཞི་ཡིད་གྱི་མི་དགོ་བ་གསུམ་མམ་
བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་དང་བཅས་པ་ལས་ལྲོག་པར་ཁས་སྐྱངས་ཤིང་དམ་བཅས་པའི་
སྣོན་པ་དེ་སོ་ཐར་གྱི་སྣོན་པའི་ངོ་བོའི་ཞེས་པའོ།

Hier sagt Je Tsongkapa, dass die Verpflichtung zu diesen Gelübden durch eine Haltung *verursacht* werden sollte, d.h. motiviert durch *eine Haltung*, bei der man einen tiefen Ekel vor jedem einzelnen Zentimeter des Leidenszyklus des Lebens empfindet und sich daher entschieden hat, dem *abzuwenden*. Man sollte die Gelübde nicht ablegen, nur weil man jemand anderen imitiert oder einfach der Gruppe folgt.

Die grundlegende Natur der Gelübde ist dann wie folgt. In Anwesenheit deines Lamas stimmst du zu und versprichst, dich *davon abzuwenden*, *anderen zu schaden*. Du verpflichtest dich, die sieben physischen und verbalen Taten, die von Natur aus falsch sind, zu unterlassen und auch ihre Grundlage zu vermeiden. Hier bezieht sich das Wort „Grundlage“ entweder auf die drei geistigen schlechten Taten, die als Grundlage für die sieben dienen, oder aber für jene schlechten Taten, die von Lord Buddha verboten wurden.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Drei

།།གཉིས་པ་ནི།

Die Positionen der verschiedenen buddhistischen Schulen zu der Frage, ob ihre grundlegende Natur physisch oder mental ist, kommt in diesen Zeilen zum Ausdruck:

“དེ་ཡང་ལུས་ངག་ལས།

།གཟུགས་ཅན་ཡིན་ཞེས་འདོད་པ་དང་།

།སྤོང་བའི་སེམས་པ་རྒྱན་ཆགས་པ།

།ས་བོན་དང་བཅས་ཡིན་ལོ་ཞེས།

།འདོད་པའི་རྩལ་ནི་རྣམ་པ་གཉིས།

།རང་གི་སྤྲེལ་བོད་འོག་སྤྲ།

... Es ist physisches und verbales Karma
Was sie behaupten, ist physische Materie.
Die anderen sagen, es sei die Absicht, aufzuhören
Und die Samen, wie sie sich in deinem Geist fortsetzen.
Die Positionen unserer Schulen sind also zwei:
Was die Höhere und die Untere behaupten.

ཞེས་པས་སྤོན་ལ། དོན་ནི། དེ་ཡང་སོ་ཐར་གྱི་སྤོང་བའི་ངོ་བོ་ལུས་ངག་གི་ལས་དེ་
བྱེ་བྲག་སྤྲེལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བསྟན་མེད་ཐོགས་མེད་གྱི་གཟུགས་ཅན་དང་། དབུ་མ་ཐལ་
འགྱུར་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཚོས་གྱི་སྤྲེལ་མཆེད་གྱི་གཟུགས་ཅན་ཡིན་ལོ་ཞེས་འདོད་པ་དང་།
མདོ་སྤྲེལ་བ་སེམས་ཅམ་པ་དབུ་མ་རང་རྒྱུད་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྤོང་བའི་སེམས་པ་རྒྱན་
ཆགས་པ་ས་བོན་དང་བཅས་པ་ཡིན་ལོ་ཞེས་འདོད་པའི་རྩལ་མི་འདྲ་བ་ནི་རྣམ་པ་
གཉིས་རང་གི་སྤྲེལ་བ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་སྤྲེལ་བ་སྤྲེལ་བྱུང་མཐའ་བོད་འོག་རྣམས་སྤྲེལ་
བར་བྱེད་དོ་ཞེས་པའོ། །བསྟན་མེད་ཐོགས་མེད་གྱི་གཟུགས་དེ་ཡང་སྤྲེལ་ཅིག་དང་པོ་
སྤོང་བ་སྤྲེལ་མ་ཐག་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་དང་། དེ་ནས་རིག་བྱེད་མ་ཡིན་པའི་གཟུགས་

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Drei

སྤྱི་འདོད་ཅིང་། སྤྱོད་སེམས་ས་བོན་དང་བཅས་པ་ལའང་ཤེས་པ་དང་ལྷན་མིན་འདུ་
བྱེད་དུ་འཛོག་པ་གཉིས་ཡོད་པར་གསུངས་སོ།

Es, d.h. die grundlegende Natur der individuellen Freiheitsgelübde, ist *physisches und verbales Karma*. Gemäß der Abhidharma-Schule ist dieses Karma eine Art unsichtbare und unaussprechliche *physische Materie*. Die Konsequenz-Schule des Mittleren Weges behauptet ebenfalls, dass es sich um *physische Materie* handelt, aber sie sagen, dass es sich um physische Materie handelt, die zum Tor der Phänomene gehört. *Die anderen* (d.h. die Sutristen, die Nur-Geist-Schule und die Unabhängige Sektion der Schule des Mittleren Weges) sagen, dass es die *fortgesetzte Absicht* ist [böse Taten] *aufzugeben, zusammen mit dem Samen* dieser Absicht. So erklärt dieser Vers, dass selbst in *unseren* eigenen buddhistischen *Schulen* in diesem Punkt in den Lehren der *höheren und der niederen Schule* zwei unterschiedliche *Positionen* vertreten werden.

Die oben erwähnte „unsichtbare und unaussprechliche Form“ wird wie folgt erklärt. Im ersten Moment, in dem die Gelübde abgelegt werden, bestehen sie aus einer Form, die die Absicht der Person, die die Gelübde ablegt, kommuniziert. Nach diesem Moment werden sie zu einer Art Form, die diese Absicht nicht kommuniziert.

Auf der anderen Seite wird die „Absicht [die schlechten Taten] aufzugeben“ als geistig erklärt, und „ihr Same“ wird als eine sich verändernde Sache erklärt, die weder geistig noch physisch ist. Dies sind dann die beiden Standpunkte.

DIE EINTEILUNG DER GELÜBDE

།གཉིས་པ་སོ་ཐར་གྱི་སྣུམ་པའི་རབ་དབྱེ་བའད་པ་ལ་གཉིས། སོ་ཐར་གྱི་སྣུམ་པའི་
རབ་དབྱེ་དངོས་
དང་། སོ་ཐར་གྱི་སྣུམ་པའི་བསྐྱབ་པའོ།།

Meine Erklärung der Unterteilungen der individuellen Freiheitsgelübde wird zwei Abschnitte haben: die eigentliche Unterteilung der individuellen Freiheitsgelübde in Kategorien und eine Gruppierung der Gelübde.

།དང་པོ་ནི།

Die tatsächliche Aufteilung der individuellen Freiheitsgelübde ist in diesen Zeilen dargestellt:

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Drei

ཁ་སྤྲོད་གནས་དག་བསྐྱེད་པ་མ་དང་།

འདག་ཚུལ་པ་མ་དག་སློང་མ།

འདག་སློང་མ་དང་དག་སློང་སྟེ།

ཤོ་སོར་ཐར་པ་རིས་བརྒྱད་དོ།

Nahe bleiben, nah an der Tugend.
Weg zur Tugend, bewandert in der Tugend,
Und bettelnd um Tugend. Diese sind
Die acht Arten der individuellen Freiheit.

ཞེས་པས་སྟོན་ལ། དོན་ནི། ཐར་པའི་གོ་འཕང་དང་བསྐྱེད་པ་སྟེ་ཉེ་བར་གནས་པར་
བྱེད་པས་ན་བསྐྱེད་གནས་ཀྱི་སྟོམ་པ་དང་། དག་བ་བྱང་འདས་ལ་བསྐྱེད་པ་སྟེ་ཉེ་བར་
བྱེད་པས་ན་དག་བསྐྱེད་པའི་སྟོམ་པ་དང་། དག་བསྐྱེད་མའི་སྟོམ་པ་དང་། དག་བ་
བྱང་འདས་ཀྱི་ཚུལ་ཉེ་ལམ་དུ་ཞུགས་པས་ན་དག་ཚུལ་པའི་སྟོམ་པ་དང་། དག་ཚུལ་
མའི་སྟོམ་པ་དང་། དག་སློང་མའི་སྟོམ་པ་བསྐྱེད་ལུས་ཐབས་སུ་སྤང་བུ་བཅུ་གཉིས་ལ་
སྟོབ་པས་ན་དག་སློང་མའི་སྟོམ་པ་དང་། དག་བ་བྱང་འདས་ཀྱི་གོ་འཕང་སློང་བ་སྟེ་
འཚོལ་བས་ན་དག་སློང་མའི་སྟོམ་པ་དང་། དག་སློང་པའི་སྟོམ་པ་སྟེ། ཤོ་སོར་ཐར་
པའི་སྟོམ་པ་ལ་དབྱེ་ན་རིས་བརྒྱད་ཡོད་དོ་ཞེས་པའོ།།

Die Ein-Tages-Gelübde werden als „Nahe bleiben“ bezeichnet, weil sie dir helfen, Nirvana *nahe zu bleiben*, in dem Sinne, dass sie dich dorthin bringen. Die lebenslangen Laiengelübde für Männer und Frauen werden als „nahe an der Tugend“ bezeichnet, weil sie dir helfen, der *Tugend nahe* zu sein, was sich hier auf Nirvana bezieht. Die Gelübde der Novizen und Novizinnen werden „Weg zur Tugend“ genannt, weil diejenigen, die diese Gelübde besitzen, den *Weg* betreten haben, das heißt den Pfad, der zur *Tugend* führt, was sich hier wiederum auf Nirvana bezieht. Die Gelübde einer intermediären Nonne werden als „tugendgewandt“ bezeichnet, weil diese Frauen sich selbst in den zwölf Regeln *üben*, um die Gelübde einer voll ordinierten Nonne einhalten zu können. Voll ordinierte Mönche und voll ordinierte Nonnen werden als „bettelnd um Tugend“ bezeichnet, weil sie um diesen Zustand der Tugend *betteln*, d.h. diesen Zustand der *Tugend* suchen: Nirvana. In diesem Vers listet Je Tsongkapa daher die *acht Arten von individuellen Freiheitsgelübde auf*.

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE
Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Lektüre Vier: Eine allgemeine Beschreibung der Gelübde, Teil Eins

Die folgende Auswahl besteht aus dem zweiten Hauptabschnitt von *Der den Tag gut werden lässt* (*Nyin-byed*), von Meister Ngulchu Dharma Bhadra (1772-1851), einem Kommentar zu die *Essenz des Ozeans der Disziplin* (*'Dul-ba rgya-mtso'i snying-po*), einer Zusammenfassung der *Vinaya* Lehrreden von Je Tsongkapa (1357-1419).

།གཉིས་པ་ནི།

Die Gruppierung der Gelübde ist wie folgt:

།བྲིམ་པའི་སྡོམ་པ་དང་པོ་གསུམ།

།རབ་བྱུང་སྡོམ་པ་ཐ་མ་ལྔ།

**Die ersten drei Gelübde sind für Laien,
die letzten fünf Gelübde für Ordinierte.**

ཞེས་པས་སྟོན་ལ། དོན་ནི། གོང་གི་སོ་ཐར་རིས་བརྒྱད་པོ་དེ་ཡང་ཉེན་གྱི་སྐོན་ནས་
བསྐྱུ་ན་བྲིམ་པའི་ཕྱོགས་ཀྱི་སྡོམ་པ་དང་། རབ་བྱུང་གི་ཕྱོགས་ཀྱི་སྡོམ་པ་གཉིས་སུ་
འདུ་སྟེ། བྲིམ་པའི་ཕྱོགས་ཀྱི་སྡོམ་པ་ནི་བསྟོན་གནས། དགོ་བསྟོན་པ། དགོ་བསྟོན་
མ་སྟེ་དང་པོ་གསུམ་ཡིན་ཅིང་། རབ་བྱུང་གི་ཕྱོགས་ཀྱི་སྡོམ་པ་ནི་དགོ་ཚུལ་པ། དགོ་
ཚུལ་མ། དགོ་སྟོབ་མ། དགོ་སྟོང་མ། དགོ་སྟོང་པ་སྟེ་ཐ་མ་ལྔ་པོ་ཡིན་ཅོ་ཞེས་པའོ།

Die acht Gruppen der oben aufgeführten individuellen Freiheitsgelübde können außerdem auch entsprechend denjenigen eingeteilt werden, die sie ablegen können. Es gibt folgende zwei allgemeine Gruppen: Die Gelübde, die sich auf Laien beziehen und die Gelübde, die sich auf Ordinierte beziehen. Die *Gelübde*, die sich auf *Laien* beziehen, *sind die ersten drei*: Eintages-Gelübde, die lebenslangen Laiengelübde für Männer und die lebenslangen Laiengelübde für Frauen. Die *Gelübde*, die sich auf *Ordinierte* beziehen, *sind die letzten fünf*: die Gelübde für Novizen, die Gelübde für Novizinnen, Gelübde für intermediäre Nonnen, Gelübde für voll ordinierte Nonnen und Gelübde für voll ordinierte Mönche.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Vier

BESCHREIBUNG DER EINZELNEN GELÜBDE

། །གསུམ་པ་སོ་ཐར་རིས་བརྒྱད་ཀྱི་སྡོམ་པ་སོ་སའི་ངོས་འཛིན་བཤད་པ་ལ་དུག
། །བསྟེན་གནས་ཀྱི་སྡོམ་པའི་ངོས་འཛིན་བཤད་པ། དག་བསྟེན་ཀྱི་སྡོམ་པའི་ངོས་འཛིན་
བཤད་པ། དག་ཚུལ་ཀྱི་སྡོམ་པའི་ངོས་འཛིན་བཤད་པ། དག་སློབ་མའི་སྡོམ་པའི་
ངོས་འཛིན་བཤད་པ། དག་སློང་མའི་སྡོམ་པའི་ངོས་འཛིན་བཤད་པ། དག་སློང་པའི་
སྡོམ་པའི་ངོས་འཛིན་བཤད་པའོ།།

Die einzelnen Beschreibungen der acht Arten der individuellen Freiheitsgelübde beinhalten sechs Abschnitte: Eine Identifizierung der Eintages-Gelübde, der lebenslangen Laiengelübde, der Gelübde für NovizInnen, der Gelübde für Nonnenschülerinnen, der Gelübde für voll ordinierte Nonnen und der Gelübde für voll ordinierte Mönche.

Eintages-Gelübde

། །དང་པོ་ལ་གཉིས། །བསྟེན་གནས་ཀྱི་སྡོམ་པ་ངོས་བཟུང་བ་དང་། །སྤང་བྱ་ཡན་ལག་
བརྒྱད་གཏན་ལ་དབབ་པའོ། །། །དང་པོ་ནི།

Der erste Abschnitt, die Erklärung der Eintages-Gelübde, hat zwei Punkte: Eine Identifizierung des Gelübdes und ein Überblick über die acht Bestandteile, die du versprichst, aufzugeben.

Diese Zeilen des Haupttextes kennzeichnen das Gelübde:

། །རྩ་བ་བཞི་དང་ཡན་ལག་བཞི།
། །བརྒྱད་སློང་བསྟེན་གནས་སྡོམ་པའོ།

**Das Eintages-Gelübde ist, acht aufzugeben:
Die hauptsächlichen vier und die sekundären vier.**

། །ཞེས་པས་སྟོན་ལ། །དོན་ནི། །ཡུལ་དག་བསྟེན་བསྟེན་གནས་ལ་གནས་པ་ཡན་ཆད་
། །གང་ཡང་རུང་བའི་མདུན་དུ། །མི་ཚངས་སྡོད་སོགས་རྩ་བ་བཞི་དང་། །མལ་ཆེ་མཐོ་

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Vier

སོགས་ཡན་ལག་བཞི་སྟེ་སྤང་བུ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ཉིན་ཞག་སྤྱགས་གཅིག་གི་རིང་སྟོང་
བར་ཁས་སྤངས་པ་དེ་ནི་བསྟོན་གནས་ཀྱི་སྒྲིམ་པའོ་སྟེ་ཡིན་ནོ་ཞེས་པའོ།

Das Eintages-Gelübde ist, einzuwilligen, für eine einmalige Dauer von vierundzwanzig Stunden, die acht Bestandteile aufzugeben, die es einzustellen gilt: Sexuelle Aktivität und die restlichen der hauptsächlichsten vier Bestandteile, ebenso wie erhöhte oder wertvolle Sitzplätze einzunehmen, zusammen mit den restlichen der sekundären vier Bestandteile. Dieses Gelübde kann von jemandem abgelegt werden, der bereits die Eintages-Gelübde abgelegt hat und der entweder die lebenslangen Laiengelübde einhält oder andere höhere Freiheitsgelübde.

༥།གཉིས་པ་ནི།

Die achte Bestandteile, die es aufzugeben gilt, werden in diesen Zeilen aufgezählt:

- །མི་ཚངས་སྟོད་དང་མ་བྱིན་ལེན།
- །སྟོག་གཅོད་བརྟུན་དུ་སྐྱོ་བ་རྣམས།
- །རྩ་བ་བཞི་ཡིན་མལ་ཆེ་མཐོ།
- །ཆང་འཕུང་གར་སོགས་འཕྲིང་སོགས་དང་།
- །སྤྱི་དྲོའི་ཁ་ཟས་ཡན་ལག་བཞི།

Die hauptsächlichsten vier sind sexuelle Aktivität,
Stehlen, Töten und Lügen sprechen.
Die sekundären vier sind erhöhte, wertvolle Sitzplätze,
Alkohol trinken, Tanzen und so weiter,
Schmuck und ähnliches, und Essen nach Mittag.

ཞེས་པས་སྟོན་ལ། དོན་ནི། མི་ཚངས་པར་སྟོད་པ་དང་། རིན་ཐང་ཚང་བའི་དངོས་
པོ་མ་བྱིན་པར་ལེན་པ་དང་། མིའམ་མིར་ཆགས་པའི་སྟོག་གཅོད་པ་དང་། མི་ཚོས་
སྐྱ་མའི་བརྟུན་དུ་སྐྱོ་བ་རྣམས་རྩ་བ་བཞི་ཡིན་ཅིང་། མལ་སྟན་རིན་པོ་ཆེས་སྐྱས་པའི་
ཆེན་པོ་དང་བྲུ་གང་ལས་ལྷག་པའི་མཐོན་པོ་ལ་སྟོད་པ་དང་། སེམས་སྐྱོས་པར་བྱིད་

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Vier

པའི་འབྲུ་དང་བཅོས་པའི་ཆང་འཕུང་བ་དང་། གར་བྱེད་པ། སོགས་སྐྱས་བསྟན་པ་གྲུ་
དང་རོལ་མོ་བྱེད་པ། མགོར་འཕྲེང་བ་འཆིང་བ། སོགས་སྐྱས་བསྟན་པ་སྟོལ་འབྲུག་
པ། རྒྱན་འདགས་པ། སྤི་བཟང་གིས་ཁ་དོག་སྐྱུར་བར་བྱེད་པ་དང་། ལྷོ་རྩི་ཁ་ཟས་
ཟ་བ་རྣམས་ཡན་ལག་བཞི་ཡིན་ཅོ་ཞེས་པའོ།

Die hauptsächlichlichen vier sind sexuelle Aktivität, etwas von Wert stehlen, einen Menschen oder menschlichen Fötus töten, und Lügen über deine spirituellen Erkenntnisse. Die sekundären vier sind (1) einen Sitz oder ein Bett zu benutzen, der/das wertvoll ist, weil er/es mit Edelsteinen oder anderen kostbaren Materialien ausgestattet ist, oder der/das höher als eine Elle ist; (2) Alkohol trinken oder ein Gebräu oder einen Trunk, der einen Rauschzustand hervorruft; (3) tanzen und „so weiter“, was sich auf singen und Musik spielen bezieht, oder auch sich schmücken und „ähnliches“ – das heißt, Schmuck oder Schminke anlegen; und schließlich (4) nach dem Mittag essen.

Lebenslange Laiengelübde

།།གཉིས་པ་དག་བསྟོན་གྱི་སྟོལ་པའི་དོས་འཇིན་བཤད་པ་ལ་གཉིས། དག་བསྟོན་གྱི་
སྟོལ་པ་དོས་བཟུང་བ་དང་། དག་བསྟོན་གྱི་སྟོལ་པའི་དབྱེ་བ་བཤད་པའོ།

Die Erklärung der lebenslangen Laiengelübde beinhaltet zwei Punkte: Die eigentliche Identifizierung dieser Gelübde und eine Erklärung der verschiedenen Kategorien des Gelübdes.

།།དང་པོ་ནི།

Hier zuerst die Identifizierung der Gelübde:

།གསོད་རྒྱ་སྐྱེད་དང་ལོག་པར་གཡམ།
།སྟོལ་འབྲུར་འཕུང་བ་ལྷ་སྟོང་བ།
།དག་བསྟོན་གྱི་ནི་སྟོལ་པའོ།

**Die lebenslangen Laiengelübde sind aufzugeben
die fünf des Tötens, Stehlens und Lügens,
des Ehebruchs und Rauschmittel zu trinken.**

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Vier

ཞེས་པས་སྒྲིན་ལ། དོན་ནི། སྐྱོབ་དཔོན་དགོ་བསྐྱེན་གྱི་སྒྲོམ་ལྡན་ཡན་ཆད་གྱི་མདུན་
དུ་སྐྱབས་འགོ་སྒྲོན་དུ་འགོ་བས། མིའམ་མིར་ཆགས་པ་གསོད་པ་དང་། ཀར་འཕ་
ནའི་བཞི་ཆའི་ཆད་གྱི་རིན་ཐང་ཚང་བརྟུ་བ་དང་། མི་ཚོས་སྤྲོ་མའི་བརྟུན་སྤྲོ་བ་དང་།
རང་གི་བྱད་མེད་མ་ཡིན་པ་ལ་ལོག་པར་གཡེམ་པ་དང་། རྩོས་འགྱུར་གྱི་བྱུ་བ་ཆང་
འཕྱང་བ་སྟེ་བསྐྱབ་པའི་གཞི་ལྡད་སྐྱབས་འགོའི་བསྐྱབ་བུའི་མི་མཐུན་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམས་
ཇི་སྟེན་འཚོའི་བར་དུ་སྒྲོང་བར་ཁས་སྲུངས་པ་དེ་དགོ་བསྐྱེན་གྱི་ནི་སྒྲོམ་པའོ་ཞེས་པའོ།

Der Ablauf beim Ablegen *der lebenslangen Laiengelübde* ist wie folgt: In Anwesenheit eines Gelübdemeisters, der zumindest dieselben Gelübde hat, beginnst du formell mit der Zufluchtnahme. Als nächstes versprichst du, dass du es für deine gesamte Lebenszeit *aufgeben* wirst, die *fünf* Grundregeln zu brechen und ebenfalls jene Handlungen vermeiden wirst, die den Ratschlägen zur Zuflucht widersprechen. Die fünf Regeln sind hier, es zu unterlassen, einen Menschen oder menschlichen Fötus zu *töten*; etwas von erheblichem Wert zu *stehlen* (das heißt, alles was mehr Wert ist als ein Viertel eines *Karshapanas* [etwas zwischen fünfundzwanzig Cent und einem Euro]); zu *lügen* über deine spirituellen Errungenschaften; *Ehebruch* zu begehen, indem du eine sexuelle Beziehung mit dem Ehepartner eines anderen hast; und Alkohol zu *trinken* oder jeglichen Stoff, der dich berauscht.

།།གཉིས་པ་ནི།

Die verschiedenen Kategorien der lebenslangen Laiengelübde werden in folgendem Vers vorgestellt:

- །སྤྱོད་གཅིག་སྤྱོད་འགའ་པལ་ཆེར་སྒྲོད།
- །ཡོངས་རྫོགས་སྒྲོད་དང་ཚངས་སྒྲོད་དང་།
- །སྐྱབས་འགོའི་དགོ་བསྐྱེན་རྣམ་པ་དུག
- །རྩ་བ་བཞི་ལས་གཅིག་གཉིས་གསུམ།
- །འདོད་ལོག་མི་ཚངས་སྒྲོད་སྒྲོངས་དང་།
- །སྐྱབས་འགོ་ཅམ་གྱི་དགོ་བསྐྱེན་དུ།
- །ཁས་ལེན་རྣམས་དང་གོ་རིམ་བཞིན།

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Vier

Eines davon einhalten, ein paar, die meisten,
und alle einhalten; das Zölibat einhalten,
und ein Zufluchtslaie: das sind die sechs.
Diese bestehen jeweils aus der Zustimmung
eines aufzugeben, zwei, oder drei der hauptsächlichen vier;
Ehebruch aufzugeben und jegliche sexuelle Aktivität,
und nur das Laiengelübde der Zufluchtnahme einzuhalten.

ཞེས་པས་སྟོན་ལ། དོན་ནི། དག་བསྟེན་ལ་ཡན་ལག་གི་སྟོན་སྒྲ་གཅིག་
སྟོན་པའི་དག་བསྟེན་དང་། ལྷ་འགའ་སྟོན་པའི་དག་བསྟེན་དང་། བལ་ཆེར་སྟོན་པའི་
དག་བསྟེན་དང་། ཡོངས་རྫོགས་སྟོན་པའི་དག་བསྟེན་དང་། ཚངས་སྟོན་གྱི་དག་
བསྟེན་དང་། རྒྱབས་གསུམ་འཛིན་པའམ་རྒྱབས་འགྲོའི་དག་བསྟེན་ཏེ་རྣམ་པ་དུག་
ཡོད་ཅིང་། དེ་དུག་གི་ངོས་འཛིན་ནི། མི་གསོད་པ་སོགས་རྩ་བ་བཞི་ལས་གང་རུང་
གཅིག་སྟོང་བར་ཁས་ལེན་པ་དང་པོ་དང་། གཉིས་སྟོང་བར་ཁས་ལེན་པ་གཉིས་པ་
དང་། གསུམ་སྟོང་བར་ཁས་ལེན་པ་གསུམ་པ་དང་། འདོད་པས་འོག་པར་གཡམ་
པ་སོགས་བསྐབ་གཞི་ལྷ་ཡོངས་རྫོགས་སྟོང་བར་ཁས་ལེན་པ་བཞི་པ་དང་། དེའི་སྟོང་
དུ་མི་ཚངས་སྟོན་སྟོང་བར་ཁས་ལེན་པ་ལྷ་པ་དང་། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་རྒྱབས་
སྐྱ་འགྲོ་བ་ཙམ་གྱི་དག་བསྟེན་དུ་ཁས་ལེན་པ་དུག་པ་སྟེ་ཁས་ལེན་དུག་པོ་རྣམས་དང་
དག་བསྟེན་གྱི་དབྱེ་བ་རྣམས་གོ་རིམ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་ཞེས་པའོ། །ཚང་སྟོང་བ་དང་
རྒྱབས་འགྲོའི་བསྐབ་བྱ་ལ་ནི་དག་བསྟེན་ཐམས་ཅད་གྱིས་སྟོབ་དགོས་ཤིང་།

Es gibt *sechs* verschiedene Personengruppen, die lebenslange Laiengelübde besitzen können: Laien, die nur *einen* Teil *einhalten*; jene, die ein *paar* davon einhalten; jene, die die *meisten* davon einhalten; jene, die *alle* einhalten; jene, die das *Zölibat einhalten*; und schließlich jene, die nur ein Zufluchtsgelübde einhalten, genannt „Zufluchtslaien“.

**Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Vier**

Diese sechs Kategorien der Gelübde für Laien bestehen jeweils aus der Zustimmung zu den sechs Dingen welche nachfolgend im Haupttext aufgelistet sind. Die erste Kategorie von Laien haben zugestimmt, das Töten von Menschen zu unterlassen oder ein anderes der hauptsächlichen vier. Die zweite Kategorie von Laien hat zwei der hauptsächlichen vier aufgegeben, und die dritte hat drei davon aufgegeben. Die vierte Kategorie von Laien ist jene, die zugestimmt hat, das Brechen aller fünf Grundregeln aufzugeben, was beinhaltet keinen Ehebruch zu begehen. Die fünfte Kategorie besteht aus jenen, die zusätzlich zugestimmt haben, jegliche sexuelle Aktivität aufzugeben. Die sechste Art von Laien hat zugestimmt, nur das Laiengelübde der Zuflucht zu den Drei Juwelen einzuhalten. Jeder Mensch mit lebenslangen Laiengelübden muss den Alkohol aufgeben und die Ratschläge der Zufluchtnahme befolgen.

དགོ་བསྐྱེན་གྱི་སྡོམ་པ་བརྒྱད་པའི་འབྲེལ་པ་དང་ཐུབ་པ་དགོངས་རྒྱན་ལས་གོ་མིའི་
 དགོ་བསྐྱེན་ཞེས་པ་ཞིག་ཀྱང་བཤད་དེ། དེ་ཡང་གོ་མི་ནི་བཅུན་པའི་མིང་སྟེ་བཅུན་པའི་
 ཆས་སུ་བྱས་ནས་ཇི་སྲིད་འཚོའི་བར་དུ་བསྐྱེན་གནས་གྱི་སྡོམ་པ་གྲངས་ནས་བསྐྱུང་བ་
 ལ་གོ་མིའི་དགོ་བསྐྱེན་ཞེས་པལ་ཆེན་སྡེ་པའི་ལུགས་སུ་བྲགས་པར་མཚོ་སྣ་པས་
 གསུངས་ཤིང་། རྗེ་རིན་པོ་ཆེས་གཞུང་འདིར་དངོས་སུ་མ་གསུངས་པ་ཡང་ཐམས་
 ཅད་ཡོད་སྟེ་བའི་ལུགས་མ་ཡིན་པ་ལ་དགོངས་སམ་སྟུམ་མོ། །རྗེ་བཅུན་གྲོ་བཟང་
 དཔལ་ལྷན་ཡི་ཤེས་གྱིས། འགོས་ལོ་ཆེན་པོ་གོང་མའི་དགོ་བསྐྱེན་ཚུལ། ཞེས་
 གསུངས་པ་ཡང་བརྟག་གོ། །

Der Kommentar zu den acht lebenslangen Laiengelübden und das Juwel des richtigen Gedankens der Föhigen erwähnen eine weitere Art von lebenslangen Laien, genannt ein „gomi“-Laie. Das Wort gomi bedeutet „ehrwürdiger“; gemäß Tsonawa ist das ein Gelübde, das im System der Mehrheits-Schule anerkannt wird. Es bezieht sich auf jene, die die Robe einer ordinierten oder „ehrwürdigen“ Person tragen und die Eintages-Gelübde jeden Tag ablegen, so lange sie leben. In diesem Text erwähnt unser edler Lord dieses Gelübde nicht explizit, möglicherweise deshalb, weil es nicht im System der Vollständigkeits-Schule beinhaltet ist. Der ehrwürdige Lobsang Palden Yeshe berichtet, dass der großartige Übersetzer Gu eine Art von „höherem“ Laien erwähnt. Hier sollte zukünftig einmal nachgeforscht werden.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Vier

Novizengelübde

༄།གསུམ་པ་དག་ཚུལ་གྱི་སྡོམ་པའི་ངོས་འཛིན་བཤད་པ་ལ་གཉིས། དག་ཚུལ་གྱི་
སྡོམ་པ་ངོས་གཟུང་བ་དང་། དག་ཚུལ་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་གཏན་ལ་ཕབ་པའོ།

Der dritte Abschnitt aus den Novizengelübden hat zwei Punkte: eine Identifizierung der Novizengelübde und eine Beschreibung der Regeln für Novizen.

༄།དང་པོ་ནི།

Die Identifizierung der Novizengelübde wird in dieses Zeilen formuliert:

།ཚ་བ་བཞི་དང་ཡན་ལག་དྲུག
།བཅུ་སྟོང་དག་ཚུལ་སྡོམ་པའོ།

Das Novizengelübde ist, zehn aufzugeben:
Die vier grundlegenden und die sechs sekundären.

ཞེས་པས་སྟོན་ལ། དོན་ནི། མཁན་སྟོབ་དག་འདུན་དང་བཅས་པའི་དབུས་སུ་ངེས་
འབྱུང་གི་བསམ་པས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ། སྟོབ་གཙོད་པ་སོགས་ཚ་བ་བཞི་དང་།
གར་སོགས་ཡན་ལག་དྲུག་སྟོང་གྱི་བཅུ་ཇི་སྟེན་འཛོའི་བར་དུ་སྟོང་བར་ཁས་སྐྱེས་
པ་དེ་ནི་དག་ཚུལ་གྱི་སྡོམ་པའོ་ཞེས་པའོ།

Das Novizengelübde ist zuzustimmen, für den Rest des Lebens *zehn* verschiedene zu unterlassende Dinge *aufzugeben*: die *vier grundsätzlichen* des Tötens und den Rest, und die *sechs sekundären* des Tanzens und so weiter. Das Gelübde muss aus einer Motivation der Entsagung heraus abgelegt werden, in der Gegenwart eines Gelübdeleiters, eines Zeremonien-Assistenten und einer Mindestanzahl ordnierter Personen.

༄།གཉིས་པ་ནི།

Die Beschreibung der Novizengelübde wird in folgendem Vers wiedergegeben:

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Vier

།གར་སོགས་འཕྲིང་སོགས་རྣམ་གཉིས་དང་།
།གསེར་དངུལ་ལེན་དང་རྣམ་པ་གསུམ།
།སྤྱོ་བས་ཡན་ལག་དུག་ཏུ་འགྱུར།
།མཁན་པོར་གསོལ་བ་གདབ་པ་དང་།
།ཁྲིམ་པའི་ཏྲགས་ནི་སྲོང་བ་དང་།
།རབ་བྱུང་ཏྲགས་ནི་ལེན་པ་ལས།
།ཉམས་པ་རྣམ་གསུམ་བསྐྱེད་པ་ཡིས།
།སྤང་བུ་བཅུ་གསུམ་དག་ཏུ་འགྱུར།

Die sekundären kommen auf sechs, aufgeteilt in zwei
Tanzen und so weiter, und Schmuck und ähnliches,
und dann Umgang mit Geld hinzugefügt, macht drei.
Um auf dreizehn aufzugebende Dinge zu kommen
füge zu diesen die drei Vergehen hinzu:
Deinem Gelübdemeister kein Bittgebet machen,
das Auftreten eines Laien aufzugeben,
und die Erscheinung eines Ordinierten anzunehmen.

ཡན་ལག་ལྷག་མ་དང་རྩ་བཞིའི་དོས་འཛིན་གཞུང་དུ་མི་གསལ་བ་སྤང་བསྐྱེད་གནས་
ཀྱི་སྐབས་སུ་བཤད་ཟིན་པ་ལ་དགོངས་སོ། ཞེས་པས་སྟོན་ལ། དོན་ནི། སྲོག་གཙོང་
པ། མ་བྱིན་པར་ལེན་པ། མི་ཚངས་པར་སྲོད་པ། རྩན་དུ་སྐྱོ་བ་སྤྱོ་རྩ་བ་བཞི་དང་།
གར་སོགས་དང་འཕྲིང་སོགས་ཏེ་རྣམ་པ་གཉིས་སོ་སོར་སྤྱོ་བ་དང་། གསེར་དངུལ་
ལེན་པ་དང་རྣམ་པ་གསུམ་པ་དེའི་སྤྱོང་དུ་ཆང་འབྲུང་བ། ལྷོ་དྲོའི་ཁ་ཟས་ཟ་བ། མལ་
སྟོན་ཆེ་མཐོ་སྟེ་གསུམ་བསྐྱེད་པས་ཡན་ལག་དུག་ཏུ་འགྱུར་ཞིང་། རྩ་བཞི་ཡན་ལག་
དུག་དང་བཅས་པ་སྲོལ་དཔོན་ལས་སྲོལ་བ་དངོས་སུ་སྤངས་པ་ལས་འདས་པའི་སྤང་

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Vier

བྱའི་གཙོ་བོ་དེ་བཅུ་ཉི་ལྔ་དུ། མཁན་པོར་གསོལ་བ་གདབ་པ་ལས་ཉམས་པ་དང་།
བྱིམ་པའི་དྲགས་ནི་སྤོང་བ་ལས་ཉམས་པ་དང་། རབ་བྱུང་གི་དྲགས་ནི་ལེན་པ་ལས་
ཉམས་པ་སྟེ་མཁན་པོ་ལས་དངོས་སུ་སྤངས་པ་ལས་འདས་པ་ཉམས་པ་རྣམ་པ་གསུམ་
བསྐྱེད་པ་ཡིས་དག་ཚུལ་གྱི་སྒོམ་པ་དང་འགལ་བའི་སྤང་བུ་བཅུ་གསུམ་དག་ཏུ་འགྱུར་
རོ་ཞེས་པ་འོ།

Die sekundären Gelübde kommen auf sechs, auf folgende Weise. Zuerst teilen wir in zwei: das Gelübde Tanzen und so weiter aufzugeben, und Schmuck und ähnliches. Dann fügen wir die Regel über den Umgang mit Geld hinzu, und das macht drei. Wenn wir obendrein noch die drei bezüglich Alkohol trinken, Essen nach Mittag und einen erhöhten, wertvollen Sitz verwenden hinzufügen, ist die Summe sechs.

Fügen wir diese zu den vier grundsätzlichen hinzu, die Töten, Stehlen, sexuelle Aktivität und Lügen verbieten, kommen wir auf zehn Hauptdinge, die aufgegeben werden müssen. (Je Tsongkapa erwähnt an dieser Stelle in seinem Text weder ausdrücklich bestimmte der sechs sekundären, noch der vier grundsätzlichen, weil er sie schon im Abschnitt zum Eintagesgelübde behandelt hat.)

Über diese zehn hinaus fügen wir die drei Vergehen, deinem Gelübdemeister kein Bittgebet zu machen, das Auftreten eines Laien nicht aufzugeben und die Erscheinung eines Ordinierten nicht anzunehmen hinzu; so kommen wir auf eine Summe von dreizehn. Das Novizengelübde ist, diese dreizehn aufzugeben, welche bekannt sind als „Überschreitungen des Gelübdes, das vom Gelübdemeister direkt abgelegt wurde.“

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE
Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Lektüre Fünf: Eine generelle Beschreibung der Gelübde, zweiter Teil

Die folgende Auswahl besteht aus dem dritten großen Abschnitt von „*Der den Tag gut werden lässt*“ (*Nyin- byed*), erstellt von Meister Ngulchu Dharma Bhadra (1772-1851) als Kommentar zur *Essenz aus dem Vinaya-Ozean* ('Dul-ba rgya-mtso'i snying- po), einer Zusammenfassung der *Vinaya*-Lehren von Je Tsongkapa (1357-1419).

Bitte beachte, dass die mit (...) gekennzeichneten Teile der deutschen Übersetzung, die spezielle Gelübde behandeln, gestrichen wurden, da diese an Personen ohne entsprechende Ordination nicht gelehrt werden können.

Die Gelübde einer intermediären Nonne

། །བཞི་པ་དག་སློབ་མའི་སྡེ་མ་པའི་ངོས་འཛིན་བཤད་པ་ལ་གཉིས། དག་སློབ་མའི་
སྡེ་མ་པ་ངོས་གཟུང་བ་དང་། དག་སློབ་མའི་བསྐྱབ་བྱ་གཏན་ལ་དབབ་པའོ།

Die Identifizierung der intermediären Nonnengelübde hat zwei Punkte: eine Identifizierung der intermediären Nonnengelübde und eine Beschreibung der Regeln für intermediäre Nonnen.

། །དང་པོ་ནི།

Die Identifizierung dieser Gelübde ist in den folgenden Zeilen des Ursprungstextes angegeben:

། །དག་ཚུལ་སྡེ་མ་པ་ཐོབ་ཇིས་སུ།
། །ཅ་བའི་ཚོས་དུག་ཇིས་མཐུན་གྱི།
། །ཚོས་དུག་སྲོང་བའི་སྡེ་མ་པ་ནི།
། །དག་སློབ་མ་ཡི་སྡེ་མ་པ་ཡིན།

**Die intermediären Nonnengelübde beruhen darauf,
die grundlegenden sechs Teile aufzugeben,
Sowie die zusätzlichen sechs,
Im Anschluss nach dem Empfang des Novizinnengelübdes.**

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Fünf

ཞེས་པས་སྒྲོན་ལ། དོན་ནི། མཁན་མོ་དང་སྒྲོབ་དཔོན་མ་དང་དགོ་འདུན་དང་བཅས་
པའི་དབུས་སྤྱངས་འབྱུང་གི་བསམ་པས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ། སྤར་བཤད་པའི་དགོ་
ཚུལ་མའི་སྒྲོམ་པ་ནམ་པར་དག་པ་ཐོབ་པའི་རྗེས་སུ། བློ་སྤྲོད་མེད་པར་ལམ་དུ་
མི་འགོ་བ་ལ་སོགས་པ་སྤང་བུ་སྤྲུག་མའི་ཚོས་འཇིན་པའི་རྩ་བའི་ཚོས་དུག་དང་།
གསེར་སོགས་བདག་གིར་མི་གཟུང་བ་ལ་སོགས་པ་སྤང་བུ་སྤྲོད་པའི་ཚོས་འཇིན་
པའི་རྗེས་མཐུན་གྱི་ཚོས་དུག་སྤྲོད་བུ་བཅུ་གཉིས་ལོ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་སྤྲོད་བར་ཁས་
སྐྱེས་པའི་སྒྲོམ་པ་དེ་ནི་དགོ་སྒྲོབ་མ་ཡི་སྒྲོམ་པ་ཡིན་ཅེ་ཞེས་པའོ།

Die Gelübde einer intermediären Nonne werden *im Anschluss nach dem Empfang* einer reinen Form der *Novizinnengelübde* abgelegt, die bereits erläutert wurden. Sie müssen mit der Motivation der Entsagung vor einer Lehrerin und einer Zeremonien-Meisterin vor einer Mindestanzahl von Ordinierten abgelegt werden.

Diese *intermediären Nonnengelübde* beruhen auf der Zustimmung, für die Dauer von zwei Jahren, auf zwölf Dinge *zu verzichten*. Zunächst sind hier die *sechs grundlegenden*, d.h. elementaren *Teile* oder Handlungen, die aufzugeben sind, wie zum Beispiel auf einer Straße entlangzulaufen, ohne eine angemessene Begleitung. Als nächstes folgen die *sechs Neben-* oder *beiläufigen Teile*, wie z.B. die Inbesitznahme von Geld.

༥།གཉིས་པ་ནི།

Die Beschreibung der Gelübde wird in diesen Zeilen ausgedrückt:

- །གཅིག་ཕུ་ལམ་དུ་འགོ་མི་བྱ།
- །རྒྱ་བོའི་པ་རོལ་རྒྱལ་མི་བྱ།
- །སྤྲོས་པ་ལ་ནི་རིག་མི་བྱ།
- །སྤྲོས་པ་དང་ནི་འདུག་མི་བྱ།

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Fünf

སྐྱུན་དུ་འགྲུར་བ་མི་བྱ་ཞིང་།
ཁ་ན་མ་ཐོ་འཆབ་མི་བྱ།
དེ་དག་ཅུ་བའི་ཚོས་དུག་སྤོང་།
གསེར་ལ་གཟུང་བར་མི་བྱ་ཞིང་།
སྐྱེས་པ་ལ་ནི་དེག་མི་བྱ།
འདོམས་ཀྱི་སྐྱ་ནི་བཤག་སྐྱ་བྱ།
སྐྱས་པ་དང་ཚུ་ལྟོ་དུག་མི་བྱ།
བྱུན་ལེན་མ་བྱས་ཚུ་མི་བྱ།
གསོག་འཛོག་བྱས་པ་ཟ་མི་བྱ།
ཅ་སྟོན་མི་གཙང་འདོར་མི་བྱ།

ས་ནི་བཞོ་བར་མི་བྱ་བ།
ཇེས་མཐུན་ཚོས་ནི་ལྷམ་དུག་སྤོང་།
(...)

ཞེས་པས་སྟོན་ལ། དོན་ནི། བློ་མས་གྲོགས་མེད་པར་གཅིག་ཕུ་དུ་ལམ་དུ་འགྲོ་བར་
མི་བྱ་བ་དང་། རྒྱ་བོ་ཆེན་པོའི་པ་རོལ་དུ་བགྲོད་ཕྱིར་གཅེར་ཕུར་རྒྱལ་བར་མི་བྱ་བ་
དང་། སྐྱེས་པ་ལ་ནི་དེག་པར་མི་བྱ་བ་དང་། སྐྱེས་པ་དང་ནི་སྐྱུན་ཅིག་དུ་འདུག་པར་
མི་བྱ་བ་དང་། ཐོ་མོ་གཉིས་སྟོད་པ་སྐྱུན་དུ་འགྲུར་བའི་ལས་ཀྱང་མི་བྱ་ཞིང་། ལྷ་མོའི་
ཁ་ན་མ་ཐོ་བའམ་ལྟར་བ་འཆབ་པར་མི་བྱ་བ་སྟེ་དེ་དག་ནི་ཅུ་བའི་ཚོས་དུག་སྤོང་བ་
ཡིན་ཅིང་།

Wenn man die folgenden Regeln einhält, **verzichtet man auf die primären sechs** Dinge, die den Gelübden einer intermediären Nonne entgegenwirken:
(...)

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Fünf

གསེར་ལ་སོགས་པ་བདག་གིར་གཟུང་བར་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། འདོམས་གྱི་སྐྱེ་ནི་བྱེག་
པར་མི་བྱ་བ་དང་། བྱིན་ལེན་མ་བྱས་པར་ཟ་བར་མི་བྱ་བ་དང་། གསོག་འཛོག་བྱས་
པ་ཟ་བར་མི་བྱ་བ་དང་། ཅ་སྡོན་དག་ཀྱང་བཅད་པར་མི་བྱ་ཞིང་མི་གཙང་བ་འདོད་
བར་ཡང་མི་བྱ་བ་དང་། ས་ནི་བཞོ་བར་མི་བྱ་བ་སྟེ་དེ་དག་ནི་རྗེས་མཐུན་གྱི་ཚེས་ནི་
རྣམ་པ་དྲུག་སྟོང་བ་ཡིན་ཅོ་ཞེས་པའོ། །ཅ་ཚོག་དེ་དག་པལ་ཆེར་ནི་ལུང་ཕྱན་ཚོགས་
འགྲེལ་པ་དང་བཅས་པ་རྣམས་སུ་ཡོད་ཀྱང་འགྲུང་གྱི་དབང་གིས་ཚོག་ཕྱུར་འདྲ་མིན་
འགའ་ཞིག་ཡོད་པར་སྐྱང་ངོ་།

Wenn man die folgenden Regeln einhält, *verzichtet man auf die zusätzlichen sechs* Dinge, die den Gelübden einer intermediären Nonne entgegenwirken:

(...)

Den größten Teil des Verstedes findet man an dieser Stelle in der *Schriftenauswahl* und ihrem Kommentar. Einige wenige sichtbaren Diskrepanzen in der Formulierung sind wahrscheinlich auf Unterschiede in der Übersetzung aus dem Sanskrit zurückzuführen.

Vollordinierte Nonnengelübde

། །ལྷ་པ་དག་སྟོང་མའི་སྟོམ་པའི་ངོས་འཛིན་བཤད་པ་ནི།

Der fünfte Abschnitt betrifft die Identifizierung der Gelübde einer vollordinierten Nonne. Der Ursprungstext zu diesem Punkt lautet wie folgt:

- ། །པམ་བརྒྱད་ལྷག་མ་ཉི་ཤུ་དང་།
- ། །སྤང་བའི་རླུང་བྱེད་སུམ་ཅུ་གསུམ།
- ། །རླུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་བརྒྱ་བརྒྱད་ཅུ།
- ། །སོ་སོར་བཤགས་པ་བཅུ་གཅིག་དང་།
- ། །ཉེས་བྱས་བརྒྱ་དང་བཅུ་གཉིས་ཏེ།

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Fünf

།སྐུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་ཚུ་བཞི་རྣམས།

།སྦྲོང་བར་བྱེད་པ་དགེ་སྦྲོང་མ།

Die Gelübde einer vollordinierten Nonne beruhen darauf
Dreihundertvierundsechzig verschiedene Dingen aufzugeben:
Die acht Niederlagen und zwanzig Überbleibsel,
Dreiunddreißig Vergehen des Vergebens,
Einhundertachtzig einfache Übertretungen,
Elf Handlungen für individuelle Beichten,
Und hundertzwölf Vergehen.

ཞེས་པས་སྦྲོན་ལ། དོན་ནི། མཁམ་སྦྲོབ་དགེ་འདུན་གྱི་སྡེ་གཉིས་དང་བཅས་པའི་
དབྱུས་སུ་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ། གསོལ་བཞིའི་སྦྲོན་སེམས་
ཚངས་སྦྲོད་སོགས་པམ་པ་བརྒྱད་དང་། སྐྱུན་བྱེད་པ་སོགས་ལྷག་མ་ཉི་ཤུ་དང་།
འཆང་བ་སོགས་སྤང་བའི་ལྷུང་བྱེད་སྐུམ་ཅུ་ཚུ་གསུམ་དང་། ལྷན་སྐྱོབ་སོགས་ལྷུང་
བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ཅུ་དང་། གཞན་གྱི་བྱིམ་ནས་འོ་མ་བསྐྱངས་ཏེ་
འཐུང་བ་སོགས་སོ་སོར་བཤགས་པར་བྱ་བ་བཅུ་གཅིག་དང་། ཤམ་ཐབས་ལྷུམ་པོར་
མི་བགོ་བ་སོགས་ཉེས་བྱས་བརྒྱ་དང་བཅུ་གཉིས་ཏེ་ལྷུང་བ་སྐུམ་བརྒྱ་དང་དྲུག་ཅུ་ཚུ་
བཞི་རྣམས་ཇི་སྲིད་འཚོའི་བར་དུ་སྦྲོང་བར་ཁས་ལྷངས་ནས་ཚུལ་བཞིན་སྤང་བར་བྱེད་
པའི་སྦྲོམ་པ་དེ་ནི་དགེ་སྦྲོང་མའི་སྦྲོམ་པའོ་ཞེས་པའོ།

Die Gelübde einer vollordinierten Nonne beruhen darauf, dreihundertvierundsechzig verschiedene Dinge oder Verfehlungen aufzugeben. Diese Verfehlungen werden in die folgenden Gruppen eingeteilt:

(...)

Man erklärt sich bereit, die oben genannten Verfehlungen *aufzugeben*, und verpflichtet sich, diesen Verhaltenskodex das ganze Leben lang zu befolgen. Das geschieht durch eine Zeremonie, die vier verschiedene Bitten beinhaltet, in der Anwesenheit einer Lehrerin oder Zeremonienmeisterin und zweier Gruppen von Ordinierten, die jeweils die erforderliche Mindestanzahl bilden. Man nimmt die Gelübde aus einer Motivation der Entsagung heraus.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Fünf

Gelübde eines vollordinierten Mönchs

༺ །དུག་པ་དགོ་སྒྲོང་པའི་སྒྲོམ་པའི་ངོས་འཛིན་བཤའ་པ་ནི།

Der sechste Abschnitt ist eine Identifizierung der Gelübde eines vollordinierten Mönches und wird in den folgenden Zeilen dargestellt:

།ཕམ་པ་བཞི་དང་ལྷག་མ་ནི།
།བཅུ་གསུམ་སྤང་ལྷུང་སུམ་ཅུ་དང་།
།ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་དགུ་བཅུ་དང་།
།སོར་བཤགས་བཞི་དང་ཉེས་བྱས་ནི།
།བརྒྱ་དང་བཅུ་གཉིས་བསྒྲོམས་པ་ཡིས།
།ཉེས་བརྒྱ་ལྔ་བཅུ་ཙུ་གསུམ་རྣམས།
།སྒྲོང་བར་བྱེད་པ་དགོ་སྒྲོང་ངོ་།

Die Gelübde eines vollordinierten Mönche beruhen darauf
Zweihundertdreiundfünfzig verschiedene Dinge aufzugeben:
Die Summe von vier Niederlagen und dreizehn Überbleibseln,
Dreißig Vergehen des Vergebens,
Neunzig verschiedene einfache Verfehlungen,
Vier Handlungen für individuelle Beichten,
Und hundertzwölf Vergehen.

ཞེས་པས་སྒྲོན་ལ། རོན་ནི། མཁན་སྒྲོབ་དགོ་འདུན་དང་བཅས་པའི་དབུས་སུ་ངེས་
འབྱུང་གི་བསམ་པས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ། ད་ལྟར་གྱི་ཚོག་ཉེས་མེད་ཕུན་ཚོགས་གྱི་
སྒྲོན་ས་བསྐྱེན་པར་རྫོགས་ཏེ། མི་ཚངས་སྒྲོད་སོགས་ཕམ་པ་བཞི་དང་། ལྷུང་བཤའ་
པ་སོགས་ལྷག་མ་ནི་བཅུ་གསུམ་དང་། འཆང་བ་སོགས་སྤང་ལྷུང་སུམ་ཅུ་དང་།
ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་དགུ་བཅུ་དང་། སྒྲོང་ལམ་དུ་དགོ་སྒྲོང་མ་

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Fünf

ལས་ཟས་ལེན་པ་སོགས་སོ་སོར་བཤགས་པར་བྱ་བ་བཞི་དང་། མཐང་གོས་རྒྱུ་པོར་
མི་བགོ་བ་སོགས་ཉེས་བྱས་ནི་བརྒྱ་དང་བཅུ་གཉིས་ཏེ་སྤོན་བསྐྱེམས་པ་ཡིས་སྦྲིམས་
ཉེས་བརྒྱ་དང་ལྔ་བཅུ་ཙུ་གསུམ་རྣམས་ཇི་སྲིད་འཚོའི་བར་དུ་སྤོང་བར་ཁས་སྤངས་
ནས་ཚུལ་བཞིན་སྤང་བར་བྱེད་པའི་སྤོམ་པ་དེ་ནི་དག་སྤོང་ངོ་སྟེ་དེའི་སྤོམ་པ་ཡིན་ཙོ་
ཞེས་པའོ།

Die Gelübde eines vollordinierten Mönchs sind oder beruhen darauf zweihundertdreiundfünfzig verschiedene Dinge aufzugeben oder einen Kodex mit so vielen Regeln einzuhalten. Die Dinge, die man aufgibt, bestehen aus der Summe der folgenden Gruppen:

(...)

Man erklärt sich bereit, die oben genannten Verfehlungen *aufzugeben*, und verpflichtet sich, diesen Verhaltenskodex ein Leben lang einzuhalten. Dies geschieht durch eine allgemein übliche, vollwertige Ordinationszeremonie, die in Anwesenheit eines Lehrers, eines Zeremonienmeisters und einer Mindestanzahl von Ordinierten durchgeführt wird. Man nimmt die Gelübde aus einer Motivation der Entsagung heraus.

།དེ་ཡང་ཉེས་ལྷུང་དེ་དག་གི་སྒྲ་བཤད་ནི། སྤོམ་པ་ཉམས་པར་བྱེད་པའི་ཉེས་སྤོང་
མཐར་ཐུག་ཡིན་པས་ན་རྩ་བ་དང་། བ་རོལ་ཉོན་མོངས་པས་རང་པམ་པར་བྱས་པས་
ན་པམ་པ་དང་། གསོ་བའི་ལྷག་མ་ཅུང་ཟད་ཅམ་ལུས་པས་ན་ལྷག་མ་དང་། ཉེས་པ་
དེ་ཕྱིར་བཅོས་པ་ལ་སྤང་བུལ་སྤོན་དུ་འགྲོ་དགོས་པས་ན་སྤང་ལྷུང་དང་། བྱེད་པ་པོ་
ངན་འགྲོར་ལྷུང་བར་བྱེད་པས་ན་ལྷུང་བྱེད་དང་། ཉེས་པ་དེ་ཕྱིར་བཅོས་པ་ལ་དག་སྤོང་
སོ་སོར་མཐོལ་བ་སྤོན་དུ་བཏང་ནས་བཤགས་དགོས་པས་ན་སོ་སོར་བཤགས་པ་དང་།
བྱ་བ་ལེགས་པར་མ་བྱས་པས་ན་ཉེས་བྱས་དང་། ཡོན་ཏན་གོང་མ་སྐྱེ་བ་ལ་སྐྱིབ་པས་
ན་སྐྱིབ་པ་དང་། འབྲས་བུ་ཡི་དུ་མི་འོང་བ་འབྱེན་པས་ན་སྤྲིག་པ་དང་། དམ་པ་
རྣམས་ཀྱི་སྤྱན་སྤར་ཁ་ནས་སྤྲི་མི་རུས་པའི་ལས་ཡིན་པས་ན་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་ཞེས་བརྗོད་

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen Lektüre Fünf

བ་ཡིན་ནོ།

Hier zu guter Letzt eine wörtliche Erklärung der Namen der verschiedenen Vergehen und Verfehlungen. Das Wort „Wurzel“ wird verwendet, um jene ultimativ falschen Handlungen zu beschreiben, die dafür verantwortlich sind, die eigenen Gelübde zu beschädigen. „Niederlagen“ werden so genannt, weil wenn man sie begeht, man vom Feind besiegt wurde; d.h. durch Geistesgifte und die Dinge, die sie mit sich bringen. „Überbleibsel“ verdanken ihren Namen der Tatsache, dass, wenn man eine von ihnen begeht, trotzdem ein kleines Stück des Gelübdes übrig bleibt, das man wiederherstellen kann.

Man spricht so von „Vergehen des Vergebens“, weil man, um sie zu reparieren, zuerst eine Sache entlasten muss. „Vergehen“ werden so genannt, weil eine Person, die sie begeht, in niedere Geburten hinabstürzt. „Handlungen zur individuellen Beichte“ sind Arten von Fehlhandlungen, die zuerst von jedem vollordinierten Mönch individuell gebeichtet werden müssen. „Vergehen“ oder schlechte Taten werden so genannt, weil man etwas getan hat, was nicht gut war. „Hindernisse“ verdanken ihren Namen der Tatsache, dass sie ein Hindernis für die weitere Entwicklung der eigenen guten Eigenschaften darstellen.

„Nicht-tugendhafte“ [wörtlich „Taten, die uns angedroht werden“] verdanken ihren Namen der Tatsache, dass sie unangenehme Folgen haben. „Falsche Taten“ [wörtlich „unaussprechliche Taten“] werden so genannt, weil sie Handlungen sind, bei denen wir uns außerstande fühlen würden, sie in der Gegenwart heiliger Wesen zuzugeben.

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE
Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Lektüre Sechs : Ablegen und Einhalten der Gelübde

Die folgende Auswahl besteht aus dem letzten großen Abschnitt von „*Der den Tag gut werden lässt*“ (*Nyin- byed*), erstellt von Meister Ngulchu Dharma Bhadra (1772-1851) als Kommentar zu *Das Wesentliche aus dem Ozean des Benehmens* (*‘Dul-ba rgya-mtso’i snying- po*), einer Zusammenfassung der *Vinaya*-Lehren von Je Tsongkapa (1357-1419).

WER KANN DIE GELÜBDE ABLEGEN

།།བཞི་པ་སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ་སྐྱེ་བའི་ཉེན་བཤད་པ་ནི།

Die vierte Kategorie ist eine Erläuterung der Arten von Personen, die die individuellen Freiheitsgelübde ablegen können.

Der Ursprungstext lautet an dieser Stelle:

།དེ་ལྟར་སོ་ཐར་རིས་བརྒྱད་པོ།
།སྐྱེ་མི་སྟོན་པ་མ་གཏོགས་པའི།
།སྤྱིང་གསུམ་སྐྱེས་པ་བུད་མེད་གྱི།
།ཉེན་ལ་སྐྱེ་ཡི་བླ་མ་དང་།
།མ་ནིང་མཚན་གཉིས་སོགས་ལ་མིན།

Die acht Arten der individuellen Freiheitsgelübde können von Männern und Frauen abgelegt werden Auf drei Kontinenten von Dzambu und dem Rest, aber nicht auf Fürchterlichem Klang. Nicht von denen, die impotent sind, noch von Neutren, Hermaphroditen oder ähnlichen.

ཞེས་པས་སྟོན་ལ། དོན་ནི། ལྟར་བཤད་པ་དེ་ལྟར་སོ་སོར་ཐར་པའི་སྡོམ་པ་རིས་བརྒྱད་པོ་དེ་བུང་སྐྱེ་མི་སྟོན་པ་སྤྱིང་ཕུན་གཉིས་དང་བཅས་པ་མ་གཏོགས་པའི་འཇམ་བུ་

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Sechs

གྲིང་དང་། ལུས་འཕགས་པོ་དང་། བ་ལང་སྲོད་དེ་གྲིང་གསུམ་པ་དེའི་སྐྱེས་པ་དང་།
བྱད་མེད་ཀྱི་ཉེན་ཅན་ལ་སྐྱེ་ཡི། བྱོང་པའི་ཚོས་སྲོད་པའི་མཐུ་མེད་པའི་ཟ་མ་དང་།
སྐྱེས་ནས་མ་ནིང་། ལྷ་ཕྱེད་མ་ནིང་། འབྱུང་ལྡང་མ་ནིང་། དུག་དོག་མ་ནིང་།
ཉམས་པ་མ་ནིང་སྟེ་ཕོ་མ་ནིང་ལྡང་དང་། མཚན་གཉིས་མ་ནིང་། གླེ་འདམས་མ་ནིང་།
ཏྲ་ཏྲ་ལྷ་མཚན་འཇག་པའི་མ་ནིང་། ལྷ་མཚན་མི་འཇག་པའི་མ་ནིང་། མཚན་མ་
ཅམ་ཡོད་པའི་མ་ནིང་སྟེ་མོ་མ་ནིང་ལྡང་དང་། ཕོ་མེའི་དབང་པོ་གཉིས་ཀ་ཡོད་པའི་
མཚན་གཉིས་པ་དང་། དེར་མ་ཟད་གཞན་ཡང་མཚན་མས་མེད་བྱས་པ་དང་། ཀྱུ་
ཐབས་སུ་གནས་པ་དང་། འོག་ལྷ་ཅན་སོགས་ལ་ནི་སོ་ཐར་གྱི་སྲོམ་པ་སྐྱེ་བ་མིན་ལོ་
ཞེས་པའོ།

Diese acht Arten von individuellen Freiheitsgelübden, die ich oben erklärt habe, können von Menschen, männlich oder weiblich, abgelegt werden, die auf den drei Kontinenten Dzambu, Großer Körper und Vieh-Nutzer, aber nicht von denen, die auf dem nördlichen Kontinent der Fürchterlichen Klänge oder auf einem der beiden Subkontinente leben, die mit diesem Kontinent verbunden sind. Die Gelübde können nicht von den folgenden Arten von Wesen abgelegt werden:

diejenige, die impotent sind in dem Sinne, dass sie nicht in der Lage sind, sexuelle Beziehungen zu haben;

Neutren, welche fünf Arten der „männlichen“ Neutren inkludieren (Neutren von Geburt an, Halbmonats-Neutren, Kontakt-Neutren, Eifersuchts-Neutren und Kastrations-Neutren)¹

1 Diese fünf Arten werden wie folgt erklärt: Ein „von Geburt an Neutrum“ ist jemand, der seit Geburt weder Mann noch Frau ist. Ein „Halbmonats-Neutrum“ ist jemand, der sich für die Hälfte des Monats in eine Frau und für die andere Hälfte des Monats in einen Mann verwandelt. Ein „Kontakt-Neutrum“ ist jemand, dessen Sexualorgan nur dann herauskommt, wenn er von einem anderen umarmt wird. Ein „Eifersuchts-Neutrum“ ist jemand, dessen Geschlechtsorgan nur dann herauskommt, wenn er andere Menschen in sexuellem Kontakt sieht oder wenn er das Geschlechtsorgan eines anderen sieht und eifersüchtig darauf ist. Ein „Kastrations-Neutrum“ ist jemand, der sein Geschlechtsorgan durch Krankheit oder durch Abtrennung verloren hat.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Sechs

und fünf Arten der „weiblichen“ Neutren (hermaphroditische Neutren, Neutren durch Verbindung, Neutren, die ständig menstruieren, Neutren, die nie menstruieren und unfruchtbare Neutren)²

und *Hermaphroditen*, die sowohl männliche als weibliche Geschlechtsorgane besitzen.

Gelübde können auch nicht von Personen abgelegt werden, die eine unmittelbare Missetat begangen haben, von Betrügnern, die aus eigenen Gründen versuchen, die Tradition kennen zu lernen, von Personen, die falsche Ansichten vertreten, *oder von ähnlichen Personen*.

WIE DIE GELÜBDE VERLOREN GEHEN

། ལྔ་པ་སོ་ཐར་གྱི་སྣོམ་པ་གཏོང་བའི་རྒྱ་བཤད་པ་ལ་གཉིས་སྣོམ་པ་གཏོང་བའི་རྒྱ་
བཤད་པ་དངོས་དང་། དེ་ལ་རང་སྣེའི་བཞེད་རྒྱལ་བཤད་པའོ།

Die fünfte Kategorie umfasst die Dinge, die dazu führen können, dass man diese Gelübde verliert. Sie hat zwei Abschnitte: die eigentliche Erklärung, was dazu führt, dass man seine Gelübde verliert, und eine Erklärung der diesbezüglichen Überzeugungen unserer eigenen buddhistischen Schulen.

། དང་པོ་ལ་གཉིས། སོ་ཐར་རིས་བརྒྱད་ཀའི་གཏོང་རྒྱ་ཐུན་མོང་བ་བཤད་པ་དང་།
སོ་སོའི་གཏོང་རྒྱ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་བཤད་པའོ།

Der erste davon hat zwei eigene Teile: eine Erklärung der „geteilten“ Ursachen, die dazu führen würden, dass du eine der acht Arten von individuellen Freiheitsgelübden verlieren würdest, und dann eine Erklärung der einzigartigen Ursachen, die dazu führen würden, dass du bestimmte dieser Gelübde verlieren würdest.

། དང་པོ་ནི།

2 Diese fünf Arten „weiblicher“ Neutren werden wie folgt erklärt. Ein „hermaphroditisches Neutrum“ ist ein überwiegend weiblicher Zwitter mit männlichen und weiblichen Geschlechtsorganen. Ein „Neutrum durch Verbindung“ ist eine Frau, die an einer Krankheit leidet, bei der das Geschlechtsorgan und der Anus miteinander verbunden sind. Ein „Neutrum, das ständig menstruiert“ bezieht sich auf eine Frau, die ständig menstruiert. Ein „Neutrum, das nie menstruiert“ ist eine Frau, die überhaupt nicht menstruiert. Ein „unfruchtbares Neutrum“ ist eine Frau, die das weibliche Geschlechtsorgan, aber nicht die weibliche sexuelle Energie hat.

**Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Sechs**

Die erste der beiden wird in den folgenden Zeilen des Ursprungstextes behandelt:

|སྒྲོམ་པ་གཏོང་བའི་རྒྱུ་ལ་གཉིས།
|བསྐྱབ་པ་ཕྱལ་དང་ཤི་འཕོས་དང་།
|མཚན་གཉིས་བྱུང་དང་ལན་གསུམ་གྱུར།
|དག་ཚུ་ཆད་རྣམས་ཐུན་མོང་ངོ།

**Die Ursachen, die Gelübde zu verlieren, sind zwei.
Die Geteilten kehren zurück, sterben und ziehen weiter,
Beide Organe erscheinen, dreimal wechseln,
Und die Wurzel der Tugend durchschneiden.**

|ཞེས་པས་སྒྲོམ་ལ། དོན་ནི། དེ་ཡང་སོ་གར་གྱི་སྒྲོམ་པ་གཏོང་བའི་རྒྱུ་ལ་སོ་གར་རིས་
|བརྒྱད་ཀའི་གཏོང་རྒྱུ་ཐུན་མོང་བ་དང་། སོ་སེའི་གཏོང་རྒྱུ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་གཉིས་
|ཡོད་པ་ལས། དུལ་དག་སྒྲོང་སོགས་གྱི་མདུན་དུ་བསྐྱབ་པ་འབྱུང་ལོ། ཞེས་སོགས་
|གྱི་ཚུ་བ་བཟོད་ནས་བསྐྱབ་པ་ཕྱལ་བ་དང་། ཤི་འཕོས་པ་དང་། ཕོ་སེའི་མཚན་མ་
|གཉིས་ཅིག་ཅར་དུ་བྱུང་བ་དང་། མཚན་ལན་གསུམ་དུ་གྱུར་པ་དང་། དག་བའི་ཚུ་བ་
|ཆད་པ་སྟེ་ལོག་ལྟ་སྟེས་པ་རྣམས་ནི་ཐུན་མོང་གི་གཏོང་རྒྱུ་འོ་ཞེས་པའོ།

Die zwei Gründe für den Verlust deiner Gelübde sind die geteilten Ursachen für den Verlust einer der acht Arten von individuellen Freiheitsgelübden und die spezifischen Ursachen für den Verlust bestimmter Gelübde. Die *geteilten Gründe* für den Verlust eines der Gelübde sind die folgenden:

Deine Gelübde *zurückgeben*, indem du die Worte des Rituals für die Rückgabe aussprichst, bei dem du sagst: „Ich gebe meine Gelübde zurück...“ und so weiter in Anwesenheit eines voll ordinierten Mönchs oder ähnlichem;

sterben und zu deiner nächsten Geburt *weiterziehen*

wenn *gleichzeitig* männliche und weibliche Geschlechtsorgane *bei dir* erscheinen

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Sechs

wenn du dein Geschlecht dreimal veränderst

oder durch falsche Sichtweisen die Wurzel deiner Tugend durchschneiden

།།གཉིས་པ་ནི།

Die spezifischen Ursachen für den Verlust bestimmter Gelübde werden in diesen Zeilen erklärt:

།ཉི་ཤུ་མ་ལོན་དེར་ཤེས་དང་།

།བསྟེན་ཕྱིར་ཁས་སྐྱེས་ཉིན་ཞག་འདས།

།རིམ་བཞིན་དག་སྟོང་དག་སྟོབ་མ།

།བསྟེན་གནས་རྣམས་ཀྱི་སྐྱེས་མོང་མིན།

Herauszufinden, dass man nicht zwanzig ist,
Einwilligt zu haben, und das Ende eines Tages;
Diese sind jeweils spezifisch für voll ordinierte Mönche
und Nonnen, intermediäre Nonnen und Ein-Tages.

ཞེས་པས་སྟོན་ལ། དོན་ནི། མངལ་ཤོལ་དང་བཅས་པའི་ལོ་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པ་ལ་ལོན་
པར་འདུ་ཤེས་ཏེ་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་ལས། སྐར་ལོ་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པ་དེར་ཤེས་ཤིང་
དེའི་ཚེའང་ལོ་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པ་དང་། རྒྱེས་པ་དང་འབྲིག་པ་བསྟེན་པའི་ཕྱིར་ཁས་
སྐྱེས་པ་དང་། ཇི་ལྟར་འཕེན་པ་བཏང་བ་ལྟར་ཉིན་ཞག་གི་མཐའ་འདས་པ་གསུམ་ནི།
རིམ་པ་བཞིན་དུ་དག་སྟོང་གི་སྟོམ་པ་དང་། དག་སྟོབ་མའི་སྟོམ་པ་དང་། བསྟེན་
གནས་ཀྱི་སྟོམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གཏོང་རྒྱ་སྐྱེས་མོང་མིན་པ་ཡིན་ཅོ་ཞེས་པའོ།

Die spezifischen Ursachen für den Verlust der Gelübde der voll ordinierten Mönche und Nonnen,
der intermediären Nonne und die Ein-Tages-Gelübde sind jeweils die folgende drei:

nicht zwanzig Jahre alt zu sein, als du das volle Mönchsgelübde abgelegt
hast, sondern zu denken, dass du so alt warst, als du es getan hast, und
dann später herauszufinden, dass du nicht zwanzig warst, während du
immer noch nicht zwanzig bist (hier wird die im Mutterleib verbrachte
Zeit zu den zwanzig gezählt);

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Sechs

einwilligen, Sex mit einem Mann zu haben;

und das Ende eines Tages (d.h. eines 24-Stunden-Zeitraums), welches der Zeitspanne ist, die du dich zur Einhaltung des Gelübdes verpflichtet hast.

།།གཉིས་པ་དེ་ལ་རང་སྤྲིའི་བཞེད་རྩུལ་བཤད་པ་ནི།

Der zweite Abschnitt, eine Erklärung der Überzeugungen unserer eigenen buddhistischen Schule in Bezug darauf, wie die Gelübde verloren gehen, wird in den folgenden Zeilen des Ursprungstextes ausgedrückt:

།ཅུ་བའི་ལྷུང་བ་བྱུང་བ་དང་།

།དམ་པའི་ཚེས་ནི་རྣམ་པ་ལས།

།སྤྲོམ་པ་གཏོང་ཞེས་འདོད་པའང་ཡོད།

།ཁ་ཆེ་བྱི་བྲག་སྐྱ་བ་རྣམས།

།སྤྲོམ་ལྷན་ཅུ་ལྷུང་བྱུང་བ་ལ།

།བྱ་ལོན་ནོར་ལྷན་བཞིན་དུ་འདོད།

Einige behaupten, dass du deine Gelübde verlierst, wenn eine Hauptübertretung begangen wird oder wenn die heiligen Lehrreden untergehen. Die Kashmiri Detaillisten sagen, dass wenn eine Person mit Gelübden eine Hauptübertretung begeht, ist es, wie reich zu sein mit einer Schuld.

ཅེས་པས་སྤོན་ལ། དོན་ནི། མདོ་སྤྲི་པ་དང་ཉི་འོག་བྱི་བྲག་སྐྱ་བ་སོགས་ཅུ་བའི་ལྷུང་
བ་བཞི་གང་རུང་བྱུང་བ་ལས་སྤྲོམ་པ་གཏོང་ཞེས་འདོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཉན་ཐོས་
སྤྲི་པ་བཅོ་བརྒྱད་གྱི་ནང་ཚན་གོས་དམར་བ་སོགས་འགའ་ཞིག་དམ་པའི་ཚེས་ནི་རྣམ་
པ་ལས་སྤྲོམ་པ་གཏོང་ངོ་ཞེས་འདོད་པའང་ཡོད་ཅིང་། ཁ་ཆེ་བྱི་བྲག་དུ་སྐྱ་བ་རྣམས་ནི་
ཅུ་ལྷུང་བྱུང་བས་སྤྲོམ་པ་གཏོང་བར་མི་འདོད་དེ། སོ་ཐར་གྱི་སྤྲོམ་པ་རྣམ་དག་དང་
ལྷན་པའི་དགོས་སྤོང་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་སྤོག་གཅོད་ལྟ་བུའི་ཅུ་བའི་ལྷུང་བ་བྱུང་བ་ན། དེ་ནི་

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Sechs

སྲོག་གཅོད་སྲོང་བའི་ཆ་ནས་ཚུལ་འཆལ་ཡིན་ཀྱང་མ་བྱིན་ལེན་སོགས་སྲོང་བའི་ཆ་
ནས་ཚུལ་ལྡན་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན་སྐྱེས་བུ་ཞིག་ལ་བུ་ལོན་དང་ཚོར་གཉིས་ཀ་ཡོད་ན་དེ་
ཀི་བུ་ལོན་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་དབུལ་པོ་ཡིན་ཀྱང་ཚོར་དང་ལྡན་པའི་ཆ་ནས་སྤྱག་པོ་ཡིན་
པ་བཞིན་ཚོ་ཞེས་འདོད་ལ། དེ་བཞིན་དུ་ཐོགས་མེད་སྐྱེ་མཆེད་སོགས་ནི་དམ་པའི་ཚོས་
རྒྱལ་པས་སྲོམ་པ་གཏོང་བར་མི་འདོད་དེ། དམ་པའི་ཚོས་རྒྱལ་ཀྱང་སྲོམ་པ་སྤར་མེད་
གསར་དུ་འཐོབ་པ་མེད་གྱི། ཐོབ་ཟིན་གཏོང་བ་མིན་པར་བཞེད་དོ་ཞེས་པའོ།

Diejenigen der Sutristischen Schule des Buddhismus, der einen Sektion der Detaillisten-Schule, die als „Unter der Sonne“ bekannt ist, und einige andere buddhistische Gruppen behaupten ebenfalls, dass man seine Gelübde verliert, wenn eine der vier Hauptübertretungen begangen wird.

Einige andere, darunter die „Rot-Roben“ (ein Teil der achtzehn in der Zuhörer-Schule) behaupten, dass man seine Gelübde verliert, wenn die heiligen Lehrreden des Buddha in der Welt untergehen.

Diejenigen der kaschmirischen Sektion der Detaillisten sind jedoch nicht damit einverstanden, dass man seine Gelübde verliert, wenn man eine Hauptübertretung begeht. Sie sagen, dass eine Person wie ein voll ordiniertes Mönch mit ordnungsgemäßen individuellen Freiheitsgelübden, wenn sie einen der Hauptübertretungen wie das Töten begangen hat, unmoralisch ist, wenn sie sich nicht vom Töten abhalten lässt, aber dennoch moralisch, wenn sie sich vom Stehlen und Ähnlichem abhalten lässt.

Sie sagen also, dass er wie jemand ist, der reich ist und eine Schuld hat. Vom Standpunkt der Verschuldung ist er arm, aber vom Standpunkt des Reichtums ist er reich. Die Asanga-Brüder, unter anderen, sind nicht damit einverstanden, dass man seine Gelübde verliert, wenn die heiligen Lehrreden des Buddha in der Welt zufällig untergehen. Ihre Position ist, dass selbst wenn die buddhistischen Lehrreden dies täten, diejenigen, die nicht bereits Gelübde haben, keine neuen Gelübde erhalten könnten, aber diejenigen, die bereits Gelübde haben, würden diese nicht verlieren.

VORTEILE DER EINHALTUNG DEINER GELÜBDE

། དབུལ་པ་སོ་ཐར་གྱི་སྲོམ་པ་བསྐྱེད་པའི་ཕན་ཡོན་བཤད་པ་ལ་གཉིས། སོ་ཐར་གྱི་
སྲོམ་པ་

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Sechs

བསྐྱེད་སྲིད་པའི་ཕན་ཡོན་བཤའ་བ་དངོས་དང་། ཕན་ཡོན་ཅན་གྱི་སྒྲིམ་པ་དེ་བསྐྱེད་བར་
གདམས་པའོ།

Die sechste Kategorie betrifft die Vorteile, die du aus der Einhaltung der einzelnen Gelübde ziehst. Dies wird in zwei Abschnitten erläutert: die eigentliche Erklärung der Vorteile, die sich aus der Einhaltung der individuellen Freiheitsgelübde ergeben, und eine gewisse Ermutigung zur Einhaltung der Gelübde, die diese Vorteile besitzen.

།དང་པོ་ནི།

Der erste der beiden wird im folgenden Vers des Ursprungstextes ausgedrückt:

།སྒྲིམ་པ་དེ་དག་བསྐྱེད་སྲིད་པ་ལས།
།གནས་སྐབས་འབྲས་བུ་ལྷ་མི་དང་།
།མཐར་ཐུག་འབྲས་བུ་བྱང་ཆུབ་གསུམ།
།ཐོབ་བར་འགྱུར་ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

Es wird behauptet, dass vom Einhalten dieser Gelübde
Man das temporäre Ergebnis die Geburt
als Vergnügungswesen oder Mensch erlangt; und als
ultimatives Ergebnis die drei Arten der Erleuchtung.

ཞེས་པས་སྟོན་ལ། དོན་ནི། སྐར་བཤའ་པའི་སོ་སོར་ཐར་པའི་སྒྲིམ་པ་རིས་བརྒྱུད་པོ་
དེ་དག་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྐྱེད་སྲིད་པ་ལས་གནས་སྐབས་ཀྱི་འབྲས་བུ་མངོན་མཐོ་ལྷ་དང་
མིའི་གོ་འཕང་དང་། མཐར་ཐུག་གི་འབྲས་བུ་དེས་ལེགས་ཉན་ཐོས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་དང་།
རང་རྒྱལ་གྱི་བྱང་ཆུབ་དང་། ལྷ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་གསུམ་
ཐོབ་པར་འགྱུར་རོ་ཞེས་མདོ་རྒྱུད་དགོངས་འབྲེལ་ཀུན་ལས་ལན་ཅིག་མ་ཡིན་པར་
གསུངས་ཤིང་། བྱང་པར་འཇུག་པ་ལས། སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་རྣམས་དང་གསུང་སྐྱེས་

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Sechs

དང་། །རང་བྱུང་རྒྱུ་ལ་བདག་ཉིད་ངེས་རྣམས་དང་། རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ངེས་པར་
ལེགས་པ་དང་། །མངོན་མཐའི་རྒྱ་ནི་རྒྱལ་བྱིམས་ལས་གཞན་མེད། ཅེས་གསུངས་
པའི་ཕྱིར་ལོ་ཞེས་པའོ།

In allen offenen und geheimen Lehren des Buddha und ihren Kommentaren *wird immer wieder festgestellt, dass man*, wenn man die acht Arten der individuellen Freiheitsgelübde, die ich gerade beschrieben habe, richtig *einhält*, sowohl das *temporäre Ergebnis* einer höheren Geburt *als Vergnügungswesen oder Mensch* erlangt, als auch das *ultimative Ergebnis* des „definitiven Guten“ – was sich auf eine der drei Arten der Erleuchtung bezieht: die Erleuchtung des Zuhörers, die Erleuchtung der alleinverwirklichten Buddhas und den unübertrefflichen Zustand der vollkommenen Erleuchtung.

Insbesondere der als *Den Mittleren Weg betreten* bekannte Text lautet:

Es gibt keine andere Ursache als das ethische Leben
für das „definitive Gute“,
Und höhere Geburten, der normalen Wesen,
und diejenigen, die aus der Sprache geboren sind,
Und diese Individuen, die sich der
alleinverwirklichten Buddhaschaft verpflichtet fühlen,
Und letztendlich diejenige, die die Prinzen
der siegreichen Buddhas sind.

།གཉིས་པ་ནི།

Die Ermutigung zur Einhaltung der Gelübde, die diese Vorteile haben, kommt im Ursprungstext mit den folgenden Zeilen zum Ausdruck:

།བརྩོན་ལྷན་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོར་ཐར།
།རྟལ་ཏུ་གྲུས་པས་འབད་དེ་བསྐྱུང་།

**Deshalb sollten diejenigen unter euch, die bereit sind, sich zu bemühen,
diese respektieren und immer danach streben, sie einzuhalten.**

།ཞེས་པས་སྟོན་ལ། དོན་ནི། བན་ཡོན་མཐའ་ཡས་པ་ཡོད་པར་གསུངས་པའི་རྒྱ་
མཚན་དེའི་ཕྱིར་དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱ་བར་འདོད་པའི་བརྩོན་འགྲུས་དང་ལྷན་པ་
རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱུང་པའི་རྩ་བ་སོ་སོར་ཐར་པའི་སྟོམ་པའི་བཅས་མཚན་རྣམས་རྟལ་ཏུ་

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Sechs

སྐྱོར་བ་དང་། གུས་པར་སྐྱོར་བའི་བརྩོན་འགྲུས་གཉིས་ཀྱིས་རང་གི་སློབ་ལས་ཀྱང་
གཅིས་པར་བྱས་ནས་འབད་འབུང་བསྐྱིད་དེ་བསྐྱུང་བར་བྱའོ་ཞེས་པའོ།

Die Vorteile wurden als grenzenlos beschrieben; *deshalb* sollten *diejenigen unter euch, die bereit sind, sich anzustrengen* (d.h. diejenigen unter euch, die der gefundenen spirituellen Muße und des Glücks einen Sinn geben wollen), zwei Arten von Anstrengungen unternehmen, bei denen du *immer danach strebst und mit* Gefühlen des *Respekts danach strebst, diese Gelübde zu halten*: sie so zu pflegen, wie du es mit deinem eigenen Leben tust, und dann alles dafür zu tun.

DIE SCHLUSSFOLGERUNG

།།གསུམ་པ་བཤད་པ་མཐར་ཕྱིན་པའི་ཚུལ་ལ་གཉིས། བསྟན་བཅོས་བརྩམས་པའི་
དགོ་བ་བསྐྱོ་བ་དང་། མཇེད་བྱང་བཤད་པའོ།

Die Schlussfolgerung meines Kommentars umfasst zwei Punkte: die Widmung des Verdienstes, den Ursprungstext zu verfassen, und schließlich das Kolophon.

DIE WIDMUNG DES VERDIENSTES

།།དང་པོ་ནི།

Im Ursprungstext wird die Widmung in den folgenden Zeilen gefunden:

།དགོ་དེས་སྐྱེ་བར་ལུས་ཅན་རྣམས།
།རྟོག་ཏུ་ཚངས་སྐྱོད་ལ་གནས་ཤོག །

Durch die Tugend, die ich gerade getan habe, möge jeder Lebewesen für immer in reiner Aktivität verbleiben.

ཅེས་པས་སྟོན་ལ། རོན་ནི། དེ་ལྟར་འདུལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྤིང་པོ་ཞེས་བྱ་བའི་བསྟན་
བཅོས་འདི་བརྩམས་པ་ལས་བྱུང་བའི་དགོ་བ་ཇི་སྟེད་ཐོབ་པ་དེས་དུས་དེང་ནས་གཟུང་
སྟེ་སྐྱེ་བ་ཐམས་ཅད་དུ་མཁའ་མཉམ་གྱི་ལུས་ཅན་རྣམས། རྟོག་ཏུ་དལ་འབྱོར་གྱི་རྟོན་

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Sechs

ཐོབ་ཅིང་བསྐྱེད་པའི་སྒོར་ལྷགས་ནས་ཚངས་པར་སྐྱོད་པའི་རྒྱལ་ཁྲིམས་དྲི་མ་མེད་པ་
ལ་གཞན་ཏེ། རྣམ་མཐུན་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕང་ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག་ཅིག་ཅེས་པའོ།

Hier widmet Je Tsongkapa, wieviel Tugend er auch immer durch die Abfassung dieser Abhandlung, die als *Das Wesentliche aus dem Vinaya-Ozean* bekannt ist, gewonnen haben mag. Er widmet *diese Tugend jedem Lebewesen*, einer Anzahl von Wesen, die so unendlich ist, wie die Ausdehnung des Raums selbst:

Von diesem Augenblick an *möge jedes Lebewesen immer* ein Leben in Muße und Möglichkeiten erreichen. Mögen sie dann durch die Tür der Lehrreden des Buddha eintreten und in der tadellosen Moral der *reinen Tätigkeit verbleiben*. Und mögen sie rasch den Zustand der Allwissenden Sieger erlangen!

DAS KOLOPHON

།གཉིས་པ་ནི།

Das Kolophon zu Je Tsongkapas Text lautet wie folgt:

ཅེས་སོ་སོར་ཐར་པའི་སྒོར་པ་གཏན་ལ་དབབ་པ་འདུལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྤིང་པོ་བསྐྱེད་པ་
ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི། ཡུལ་གངས་ཅན་གྱི་མཐར་སྐྱེས་པའི་སྣུན་ངག་མཁན་ཤར་ཙོང་ཁ་
པ་སྐོ་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ་གྱིས་སྐྱར་བའོ།

Dies vervollständigt die *Kurzfassung des Wesentliche aus dem Ozean des Benehmens*, eine Darstellung der Gelübde der individuellen Freiheit von jenem Meister der Poetik, dem ruhmreichen Tsongkapa des Ostens, auch bekannt als Lobsang Drakpa, der in den äußersten Weiten des Schneelandes geboren wurde.

ཞེས་པས་སྐྱོན་ལ། དོན་ནི། དེ་ཡང་ཞིབ་ཏུ་བཤད་ན་ཅེས་ནི་ག་མཐའི་ཚིག་ཤད་ཡིན་
ཅིང་། སོ་སོར་ཐར་པའི་སྒོར་པ་ཞེས་པའི་སྐྱོད་པོ་གོང་དུ་སྐྱོས་ཟིན་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་
སྒོར་པ་དེ་མ་ཐོབ་པ་ཐོབ་པར་བྱ་བ། ཐོབ་པ་མི་ཉམས་པར་བསྐྱེད་པ། ཉམས་ན་ཕྱིར་

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Sechs

བཅས་པའི་ཚུལ་རྣམས་དངོས་ཤུགས་གང་རུང་གི་སྒོ་ནས་གཏན་ལ་དབབ་པ་སྟེ་
འབབས་པར་བྱེད་པའི་སྡོན་མེད་པའི་ལེགས་བཤད་མཚན་”

Hier werde ich eine detaillierte Erklärung des Kolophons geben. Im tibetischen Text wird das Wort *che* (im Deutschen „*dies vervollständigt*“) verwendet, um das Ende des Textkörpers anzugeben. Die wörtliche Bedeutung des Ausdrucks „*Gelübde der individuellen Freiheit*“ wurde bereits oben behandelt.

Es handelt sich um eine *Präsentation*: eine Abhandlung, in der vollständig dargelegt wird (entweder direkt oder indirekt, wie es das Thema erfordert) wie man diese Gelübde bekommt, wenn sie noch nicht erlangt wurden; wie man sie vor Schaden bewahrt, falls sie bereits abgelegt wurden; und wie man sie wiederherstellt, falls sie beschädigt werden sollten. Es ist eine eloquente und beispiellose Studie über dieses Thema und sie hat einen ganz besonderen Namen.

”འདུལ་བའི་སྟེ་སྡོད་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་སྤོང་བདུན་འཁོར་བཅས་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱིས་ཉོན་
མོངས་པ་འདུལ་ཞིང་དབང་པོ་དུལ་བར་བྱེད་པས་ན་འདུལ་བ་དང་།

Das Wort „*Verhalten*“ im Titel dieses Textes hat eine besondere Bedeutung. Das Thema des Abschnitts des Kanons, der sich mit Verhalten befasst, ist jene Moral, die die Aufgabe der sieben Handlungen und der mit ihnen verbundenen Taten beinhaltet. Diese Moral „diszipliniert“ oder zähmt die Geistesgifte, und sie handelt auch, um die Sinnesorgane zu „disziplinieren“ oder zu kontrollieren. Deshalb wird das Thema auch als „*Verhalten*“ bezeichnet.

འདུལ་བའི་སྟེ་སྡོད་དེ་ཡང་ཇི་སྐད་དུ། སོ་ཐར་གྱི་མདོ་ལས། སངས་རྒྱལ་འདུལ་བ་
གངས་ཅན་མཚོ། གཏིང་མཐའ་མེད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །གནས་པའི་སྤིང་དང་སྤིང་པོ་
ནི། །སོ་སོར་ཐར་པ་འདི་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། དཔེར་ན་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་
ནི་གཏིང་མཐའ་དཔག་དགའ་ཞིང་རིན་པོ་ཆེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་གནས་ཡིན་པ་ལྟར་
དམ་པའི་ཚོས་འདུལ་བ་འདི་ཡང་དགག་སྐྱབ་གནང་གསུམ་སོགས་བཅས་མཚམས་
ཀྱི་གཏིང་མཐའ་དཔག་དགའ་ཞིང་། མདོན་མཐོ་དང་ངེས་ལེགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་
ཅད་ཀྱི་འབྱུང་གནས་ཡིན་པས་ན་རྒྱ་མཚོའི་དང་། རྒྱ་མཚོ་དེའི་སྤིང་པོ་བྱེད་པར་ཅན་

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Sechs

ནི་ཡིད་བཞིན་གྱི་ཚོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་ཡིན་པ་ལྟར། འདུལ་བའི་ཡང་སྡིང་པོ་བྱུང་པར་
ཅན་ནི་སོ་སོ་ཐར་པའི་སྡོམ་པ་འདི་ཡིན་ལ། འདིར་ཡང་སྡོམ་པ་དེ་རྩལ་དུ་བཏོན་ནས་
འཆད་པས་ན་སྡིང་པོ་དང་། ཚོག་གི་ལོ་འདབ་ཏུ་ཅང་རྒྱས་པ་མ་ཡིན་པས་ན་བསྐྱུས་
པ་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི།

Derselbe Abschnitt des Kanons, der Abschnitt über Verhalten, ist im *Sutra über die Gelübde der individuellen Freiheit* im Übrigen wie folgt beschrieben worden:

Diese Sache namens individuelle Freiheit
Ist die Essenz und das Herz, die es dem gesamten
Bodenlosen, uferlosen Schnee-Wasser-See
des Verhaltens des Buddha ermöglicht, bestehen zu bleiben.

Die Tiefe und die Breite des großen Ozeans sind schwer zu ergründen. So haben auch die Regeln der heiligen Lehrreden über Verhalten (die Anforderungen, Zulagen, Ausnahmen usw.) eine Tiefe und Breite, die nur schwer zu erfassen ist. Und so wie der Ozean die letztendliche Quelle aller Juwelen ist, so ist der Kodex des Verhalten die letztendliche Quelle aller guten Eigenschaften höherer Geburten und des definitiven Guten. Aus diesem Grund nennen wir diesen Text den Ozean.

Das außergewöhnlichste, essentiellste Objekt innerhalb des Ozeans ist jenes kostbare Juwel, das jeden Wunsch erfüllt, und ebenso besteht der außergewöhnlichste, essentiellste Kern der Lehrreden über Disziplin aus den Gelübden der individuellen Freiheit. Auch hier hat Je Tsongkapa in seiner Abhandlung die Gelübde als das Wesentliche behandelt, indem er sie absichtlich hervorgehoben und erklärt hat.

འཕགས་པའི་ཡུལ་རྗེ་རྗེ་གདན་གྱི་བྱང་སྤྱོད་ཁ་བ་ཅན་གྱི་སྡོང་ས་འདི་ལ་སྡོད་མངའ་
རིས་སྐྱོར་གསུམ། བར་དབུས་གཙང་དུ་བཞི། སྡོད་མདོ་ཁམས་སྐྱང་གསུམ་རྣམས་
སྐྱེ་ཡོད་པར་གྲགས་པ་ལས། ཡུལ་གངས་ཅན་གྱི་ཤར་སྤྱོད་ཁ་བ་སྡོད་མདོ་
ཁམས་སྐྱང་གསུམ་གྱི་ནང་ཚན་ཅོང་རྒྱ་འབབ་པས་ན་ཅོང་ཁ་སྐྱང་དུ་གྲགས་པ་དེར་
སྐྱེས་ཤིང་།

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Lektüre Sechs

Nördlich des „Sitzes des Diamanten“ [Vajrasana, der Ort der Erleuchtung Buddhas], der sich im Land der Verwirklichten [das ist Indien] befindet, liegt das Land, das als „Schneeland“ bekannt ist. Im „oberen“ Teil dieses Landes befinden sich die drei Staaten, die wir *Ngari* nennen, in der Mitte des Landes liegen die vier Provinzen U-tsang, und im „unteren“ Teil finden wir die drei Hochländer von Dokam.

Je Tsongkapa wurde am äußersten Ende des östlichen Teils des Schneelandes geboren. Das ist in dem Teil der drei Dokam-Hochländer, der als „Tsongka-Hochland“ bekannt ist und so genannt wird, weil der Tsongka-Fluss durch dieses Gebiet fließt.

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE
Kurs IX: 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).

།གསུམ་པ་དེ་དག་གི་འབྲས་བུ་ལ་གསུམ་ལས། རྣམ་སྐྱེན་གྱི་འབྲས་བུ་ནི།

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.

ལས་ལམ་བཅུ་པོ་རེ་རེ་ཡང་གཞི་དུག་གསུམ་རྒྱུ་འབྲིང་ཆེ་གསུམ་ལ་བརྟེན་པས་
གསུམ་གསུམ་མོ། །དེ་ལ་སློབ་གཙུག་ལོག་ཆེན་པོ་བཅུ་པོ་རེ་རེས་དམྱལ་བ།
འབྲིང་བཅུ་པོ་རེ་རེས་ཡི་དུག་ས་དང་། རྒྱུ་དུ་བཅུ་པོ་རེ་རེས་དུད་འགོར་སྐྱེ་བར་སའི་
དངོས་གཞིར་གསུངས་ལ།

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 Hölle 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.

ས་བཅུ་པའི་མདོ་ལས་ནི་རྒྱུ་འབྲིང་གཉིས་ཀྱི་འབྲས་བུ་སློབ་སྟེ་གསུངས་མོ།

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

།རྒྱ་མཐུན་པའི་འབྲས་བུ་ནི། ངན་འགོ་ནས་མིར་སྐྱེས་ཀྱང་རིམ་པ་ལྟར་ཆོ་བུང་བ་དང་
ལོངས་སྤོད་གིས་ཕོངས་པ་དང་རྒྱུ་མ་མ་བསུངས་པར་འགྱུར་བ་དང་། རྐྱུར་པ་མང་
བ་དང་མཇུག་པོ་དང་འབྲེ་བ་དང་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་སྐྱ་ཐོས་པ་དང་གཞན་གྱིས་ཆོག་

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Sieben

མི་ཉན་པ་དང་། ཚགས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་གསུམ་ཤམ་ཆེ་བའོ།

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.

□

།བདེན་པ་པོའི་ལེན་དང་ས་བཅུ་པའི་མདོ་ལས་ནི་དེ་རེ་རེ་ལ་འབྲས་བུ་གཉིས་གཉིས་གསུངས་ཏེ། གལ་ཏེ་མིར་སྐྱིས་ན་ཡང་ཆོ་སྒྲིབ་ལ་ནད་མང་བ་དང་ལོངས་སྤྱོད་རྒྱུ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་གཞན་དང་སྐྱུན་མོང་བ་དང་གཡོག་འཁོར་མི་བསྐྱུན་པའམ་ཡིད་བརྟན་དུ་མི་རུང་ལ་རྒྱུང་མ་འགྲན་ཟླ་དང་བཅས་པ་དང་། སྐྱུར་པ་མང་ཞིང་གཞན་གྱིས་བསྐྱུ་བ་དང་འཁོར་མི་འདུམ་ཞིང་ངན་པ་དང་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་ཐོས་ཤིང་འཐབ་མེའི་ཚིག་ཏུ་འགྱུར་བ་དང་ཚིག་མི་བཅུན་པའམ་ཚིག་བརྒྱུང་མི་འོས་ཤིང་མ་ངེས་པའི་སློབས་པར་འགྱུར་བ་དང་། འདོད་པ་ཆེ་ཞིང་ཚིག་མི་ཤེས་པ་དང་མི་ཕན་པ་ཚོལ་བའམ་ཕན་པ་མི་ཚོལ་བ་དང་གཞན་ལ་གཞོན་པ་བྱེད་པའམ་གཞན་གྱིས་གཞོན་པ་བྱེད་པར་འགྱུར་བ་དང་ལྷ་བ་ངན་ཞིང་གཡོ་སྐྱུ་ཅན་དུ་འགྱུར་བར་གསུངས་སོ།

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:

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Sieben

- 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.

། རྒྱུ་མ་གོང་མ་རྣམས་མིར་སྐྱེས་ན་ཡང་སློབ་གཙོད་སོགས་དེ་དག་ལ་དགའ་བར་
འགྱུར་བ་བྱེད་པ་རྒྱུ་མཐུན་གྱི་འབྲས་བུ་དང་སྲི་མ་རྣམས་ལྷོང་བ་རྒྱུ་མཐུན་གྱི་འབྲས་
བུར་བཞེད་དོ།

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].

། བདག་པོའི་འབྲས་བུའམ་དབང་གི་འབྲས་བུ་ནི། སློབ་བཅད་པ་ལས་ཕྱི་སྣོད་གྱི་
འཇིག་རྟེན་གྱི་བཟའ་བཏུང་དང་སྦྲན་དང་འབྲས་བུ་ལ་སོགས་པ་མཐུ་རྒྱུད་བ་དང་
བསྐྱེམས་པ་དང་རྣམ་པ་དང་སྣོབས་རྒྱུད་བ་དང་འཇུ་དཀའ་ཞིང་ནད་བསྐྱེད་པས་སེམས་
ཅན་པལ་ཆེར་ཆོ་མ་ཟད་པར་ཡང་འཆི་བར་འགྱུར་བ་དང་།

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Sieben

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.

མ་བྱིན་པར་ལེན་པའི་ནི། འབྲས་བུ་རྒྱུ་བ་དང་འབྲས་བུ་མི་གྲུང་པ་དང་འབྲས་བུ་
འགྲུར་བ་དང་འབྲས་བུ་ལོང་བ་དང་ཐན་པ་ཆེས་པ་དང་ཆར་ཆེས་པ་དང་འབྲས་བུ་
སྐྱམས་པ་དང་མེད་པར་འགྲུར་བ་དང་།

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.

ལོག་གཡེམ་གྱི་ནི། བཤང་གཅི་དང་འདམ་རྒྱུ་བ་དང་ལྡན་ལྡན་དང་མི་གཅང་བ་དང་དྲི་
ང་བ་མང་བ་དང་ཉམས་ང་བ་དང་ཉམས་མི་དགའ་བའོ།

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.

ཁ་རྒྱུན་དུ་སྐྱོ་བའི་ནི། ཞིང་ལས་དང་གྲུ་སྒྲོད་པའི་ལས་ཀྱི་མཐའ་རྒྱས་པར་མི་འགྲུར་
བ་དང་མཐུན་པར་མི་འགྲུར་ཞིང་ཕལ་ཆེར་བསྐྱུ་བ་དང་འཛིགས་པ་དང་འཛིགས་སུ་
རུང་བའི་རྒྱ་མང་པོ་དང་ལྡན་པ་དང་།

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.

ཕྲ་མའི་ནི། ས་ཕྱོགས་འབར་འབྲུར་དང་ལྷུང་ལྷུང་དང་མཐོ་དམའ་དང་བགྲོད་དགའ་བ་
དང་འཛིགས་པ་དང་འཛིགས་སུ་རུང་བའི་རྒྱ་མང་པོ་དང་ལྡན་པ་དང་།

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Sieben

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.

ངག་རྩུབ་པོའི་ནི། ས་ཕྱོགས་སྔོང་དུམ་དང་ཚོར་མ་དང་རྩོད་དང་གསེག་མ་དང་གྲོ་མོ་
མང་བ་དང་རྩུབ་པ་དང་མདངས་མི་སྐྱུམ་པ་དང་འབབ་རྩུ་དང་མཚོ་དང་ལྷིང་ཀ་མེད་པ་
དང་སྐྱམས་དང་ཚུ་གྲོ་དང་དགོན་དུང་དང་ཐ་ཆད་དང་སྡིག་པ་ཅན་གྱིས་གཞི་དང་
འཇིགས་པའི་རྩུ་མང་པོ་དང་ལྲན་པ་དང་།

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.

ཚིག་ཀྱལ་བའི་ནི། འབྲས་བུའི་ལྗོན་ཤིང་ལ་འབྲས་བུ་མི་འཆགས་པ་དང་དུས་མིན་
པར་ཡང་འབྲས་བུ་འཆགས་པ་དང་དུས་སྐྱུ་མི་འཆགས་པ་དང་མ་སྡིན་པ་སྡིན་པར་
སྐྱང་བ་དང་རྩུ་བ་མི་བརྟན་པ་དང་རིང་དུ་མི་གནས་པ་དང་ཀུན་དགའ་ར་བའམ་ནགས་
ཚལ་ལམ་རྗེང་བུ་ཉམས་དགའ་བ་མི་མང་བ་དང་འཇིགས་པའི་རྩུ་མང་པོ་དང་ལྲན་པ་
དང་།

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.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Sieben

བརྒྱུ་སེམས་ཀྱི་ནི། ཡུན་སྲུང་ཚོགས་པ་ཐམས་ཅད་ལོ་རེ་རེ་དང་དུས་ཚོགས་དང་ཟླ་
བ་དང་ཞག་རེ་རེ་ཡང་ཉམས་ཤིང་འབྲི་ལ་འཕེལ་བ་ནི་མིན་པ་དང་།

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.

གཞོན་སེམས་ཀྱི་ནི། ཡམས་དང་གཞོན་པ་དང་ནད་འགོ་བ་དང་འཁྲུག་པ་དང་ཕ་རོལ་
གྱི་དམག་ཚོགས་ལས་འཁྲུག་ལོང་མང་བ་དང་སིང་གོ་དང་སྐྱུག་ལ་སོགས་པ་དང་
སྐྱུ་ལ་གདུག་དང་སྲིག་པ་དང་སྲིན་གྱི་མི་མང་བ་དང་གཞོན་སྲིན་གདུག་པ་དང་ཚོམ་
རྒྱུ་ལ་སོགས་པ་མང་བ་དང་།

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.

ལོག་ལྟའི་ནི། ལྷོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ན་འབྱུང་བྱུངས་མཚོག་དང་གཙོ་བོ་དག་ལྷུ་པར་
འགྱུར་བ་དང་དངོས་པོ་མི་གཙང་བ་དང་སྐྱུག་བསྐྱུལ་བ་དག་མཚོག་ཏུ་གཙང་བ་དང་
བདེ་བར་སྐྱུང་བ་དང་གནས་དང་སྐྱོབ་པ་དང་སྐྱབས་མེད་པར་འགྱུར་བའོ།

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.

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE
Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Lektüre Acht: Eine Einführung in die Stufen des Pfads

Die folgende Lektüre besteht aus dem ersten Teil von *Lied meines spirituellen Lebens* (*Nyam mgur*) von Je Tsongkapa (1357-1419). Dieser Text ist aus als *Das kurze Buch über die Schritte des Pfads* (*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.

JE TSONGKAPA
LIED MEINES SPIRITUELLEN LEBENS
Das kurze Buch über die Stufen des Pfads

༄༅། །ལམ་རིམ་བསྐྱེས་དོན་གྱི་ཚིག་འབྲེལ་སྣོང་པོ་མདོར་བསྐྱེས་གསལ་བ་ཞེས་བྱ་
བ་བཞུགས་སོ།།

Hier enthalten ist
Kurze Beleuchtung des Wesentlichen,
ein Wort für Wort-Kommentar über das
Kurze Buch über die Stufen des Pfads.

༄༅། །ན་མོ་སུ་མ་ཉི་ཀཱ་རྟི་ཡེ།

Ich verneige mich vor Sumatikirti.

།ཐུགས་བསྐྱེད་མགྲོགས་འགྲོའི་ཤུགས་ཀྱིས་ཉེར་དངས་པའི།
།གཞན་ཕན་འཕྲིན་ལས་འགྲོ་བའི་དཔལ་དུ་ཤར།
།སྐལ་ལྷན་པད་མོ་ཡོངས་ཀྱི་གཉེན་གཤམ་པོ།
།ཐུབ་དབང་སྣོན་བའི་ཉི་མ་དེ་ལ་འདུད།

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Acht

Ich verneige mich vor der Sonne, dem Lehrer, Edler Herr,
Der einzige wahre Freund aller begünstigten Lotus Blüten,
Dessen heilige Aktivitäten mit der Glorie emporsteigen, um anderen zu nutzen
Von dem geschwinden Pferd Seines erhabenen Bodhichittas gezogen!

།སློ་ཆེན་གཞན་གྱིས་ཤིན་ཏུ་དཔག་དགའ་བའི།
།ཟབ་དོན་ལེགས་པར་འགྲེལ་བའི་རྣམ་དཔྱོད་གྱིས།
།བཟང་པོའི་མཛད་མཚོག་གྲགས་པའི་སྣང་བ་ཅན།
།ཇི་བཅུན་སླ་མའི་ཞབས་ལ་གུས་ཕྱག་འཚལ།

In Ehrfurcht verneige ich mich zu Füßen meines heiligen Lamas,
Der die tiefgründigen Bedeutungen analysiert und exzellent kommentiert,
Die andere große Geister schwer ergründbar finden.
Solch höchste gute Aktivitäten lassen dich im Ruhme erstrahlen.

།གང་དེའི་ལེགས་པར་བཤད་པའི་མཐར་ཐུག་ནི།
།བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཞེས་གྲགས་པ།
།དེ་ཡི་གནད་ཀུན་གཅིག་ཏུ་རབ་བསྐྱེལ་པ།
།ལམ་རིམ་བསྐྱུས་པའི་དགོངས་དོན་གསལ་བར་བྱ།

Ich werde die wahre Absicht der Kurzen Stufen des Pfads beleuchten,
Die wahrhaftige Quintessenz deiner herausragenden Erklärungen,
Die jeden einzelnen entscheidenden Punkt in sich vereinen,
in dem was man die „Stufen des Pfads zur Erleuchtung“ kennt.

།དེ་ལ་འདིར་བདག་ཅག་གི་སླ་མ་ཚོས་གྱི་རྒྱལ་པོ་བཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་མཛད་པའི་
ཉམས་མགུར་རམ། ལམ་རིམ་བསྐྱུས་པའི་དོན་ནི་གང་བཤད་པར་བྱ་བའི་ཚོས་སོ།
།འདི་ལ་གསུམ། སློན་འགྲོ་མཚོད་བརྗོད་སོགས་དང་། དངོས་གཞི་གཞུང་དོན་དང་།
མཇུག་གི་བཤད་པའི་བྱང་པར་རོ། །དང་པོ་ལ་གཉིས། མཚོད་པར་བརྗོད་པ་དང་།
བཤད་བྱ་དོས་བཟུང་བའོ།

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen Lektüre Acht

Hier werde ich das *Lied meines spirituellen Lebens* erklären, auch bekannt als das *Kurze Buch über die Stufen des Pfads*, von deinem und meinem Lama verfasst, dem König des Dharmas, dem großen Tsongkapa. Meine Erläuterung erfolgt in drei Unterteilungen: erstens die einleitende Darbringung des Lobpreises und der anderen vorbereitenden Schritte, dann die Bedeutung des eigentlichen Textkorpus und schließlich einige abschließende Details.

DIE VORBEREITUNGEN

Die einleitende Teil meines Textes hat selbst zwei Teile: die einleitende Darbringung des Lobpreises und eine Identifikation von dem, was erklärt werden soll.

DARBRINGUNG DES LOBPREISES

།། ཀ་མོ་གུ་རུ་མཆོ་གོ་ལྟ་ཡ།

Ich verneige mich vor Guru Manjushri.

།དང་པོ་ལའང་གཉིས་ཏེ། དང་པོ་ནི། ལ་ལར་ན་མོ་གུ་རུ་མཆོ་གོ་ལྟ་ཡ། ཞེས་
འབྲུང་བ་ནི་སྒྲེལ།

Die Darbringung des Lobpreises erfolgt in zwei Abschnitten. Erst die Zeile „Ich verneige mich vor Guru Manjushri“, die in einigen Auflagen des Textes erscheint. Die Bedeutung ist leicht zu verstehen.

Niederwerfung vor dem Herrn der Fähigen

།གཉིས་པ་ལ་ལྟ་ལས། དང་པོ་རྩུབ་དབང་ལ་ཕྱག་འཚལ་བ་ནི། ཡུན་ཚོ་གས་དགོ་
ལེགས་བྱེ་བས་བསྐྱེད་པའི་སྐྱ། ཞེས་སོགས་ཀྱང་པ་བཞི་སྟེ།

Der zweite Abschnitt der Darbringung des Lobpreises ist in fünf Punkten enthalten. Der erste ist eine Verbeugung vor dem Herrn der Fähigen, was in den ersten vier Zeilen des Haupttextes ausgedrückt wird, der beginnt mit „zu Seinem erhabenen Körper, geboren aus perfekter, vollständiger Güte und millionenfacher Tugenden“.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Acht

།སྤུན་ཚོགས་དག་ལེགས་བྱེ་བས་བསྐྱུན་པའི་སྐྱུ།
།མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་རེ་བ་སྐོང་བའི་གསུང་།
།མ་ལུས་ཤེས་བྱེ་ཇི་བཞིན་གཟིགས་པའི་བྱུགས།
།ཤྲུགས་གཙོ་བོ་དེ་ལ་མགོས་ཕྱག་འཚལ།

(1)
Vor seinem erhabenen Körper
geboren aus perfekter, vollendeter Güte
und millionenfacher Tugenden,

Vor seiner erhabenen Sprache,
die die Hoffnungen
unendlich vieler Lebewesen erfüllt,

Vor seinem erhabenen Geist,
der jedes einzelne
erfassbare Ding sieht, so wie es ist,

Vor dem Prinzen der Shakyas,
mit meinem Kopf
beuge ich mich hernieder.

འདི་ལ་མཐའ་བཅའ་བཅུ་ལྟུང་གསུམ་མཁམ། སྤངས་རྟོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་སྤྱི་དང་། བྱེ་བྱག་
སྤྱི་ཡོན་ཏན་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། མཚན་དང་དཔེ་བྱད་སོགས་ཡོན་ཏན་དུ་མས་བྱུང་
པར་དུ་བྱས་པ་དེ་ནི། རྒྱ་གང་ལས་འཁྲུངས་པ་ཡོད་དེ། བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་
ཀྱིས་བསྐྱུས་པ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་དག་ལེགས་རེ་རེ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་བྱེ་བས་བསྐྱུན་
པ་སྟེ་བསྐྱེད་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ།

Die grundsätzlichen guten Qualitäten eines Buddhas sind die Drei Seines Wissens, Liebe und Fähigkeit; und ebenso die Dinge, die Er erkannt hat und die, die Er aufgegeben hat. Wenn wir uns allerdings lediglich auf die guten Qualitäten *Seines erhabenen Körpers* einschränken, sind es Seine größeren und kleineren Kennzeichen, die Ihn hervorheben. Es sind bestimmte Ursachen, die diese großartigen Qualitäten verursachen. Sie werden aus *Millionen* Instanzen von *Güte und*

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Acht

Tugend geboren. Sie werden nicht nur durch einige vereinzelte Anlässe dieser Güte und Tugend hervorgebracht, sondern vielmehr durch ihre *perfekte Vollendung*, die man als Ansammlungen von Verdienst und Weisheit zusammenfasst.

།འདིར་བྱེ་བ་ཞེས་པ་ནི། མང་ཚོགས་ཡིན་གྱི། གངས་གྱི་བྱེ་བ་ཅམ་ལ་མི་བརྒྱུད་ངོ།
།མཚན་དཔེ་རེ་རེ་ལ་རྒྱ་ཇི་ཅམ་དགོས་པ་ནི། རིན་ཆེན་འབྲེང་བ་ལས་གསལ་ལ། རྒྱ་
།སོ་སོ་བ་རེ་རེའི་དབང་དུ་བྱས་པ་ནི། དུམ་གྱི་མདོ་སོགས་དང་། མདོན་རྟོགས་རྒྱན་
།ནའང་ཡོད་དོ། །གསུང་གི་ཡོན་ཏན་ལ་ངོ་བོའི་དབང་དུ་བྱས་ནའང་རུང་ལ་འབྲས་
།བུའི་དབང་དུ་བྱས་ན། དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གསུང་གི་ཡོན་ཏན་ནམ་བུའདྲེན་ལས་ཡོད་
།དེ། གངས་མཐའ་ཡས་པའི་འགོ་བའི་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་རེ་བ་སྐོང་
།བར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་རོ།

Das Wort „Million“ bezieht sich hier nicht notwendigerweise auf die exakte Zahl von einer Million, sondern soll vielmehr eine große Menge ausdrücken. Wenn dich die exakten Arten der Ursachen interessieren, die mit jedem größeren und kleineren Kennzeichen einhergehen, so ist das in der *Ketten der kostbaren Juwelen* erklärt. Derlei Arbeiten, wie die *Mutter Sutren*, aber auch das *Ornament der Erkenntnisse* gehen individuell durch jede einzelne Ursache.

།རེ་བ་སྐོང་རྒྱལ་ཡང་། ཚོས་བསྐྱེད་ནས་མདོན་མཐོ་དང་ངེས་ལེགས་ལ་བཀོད་པའི་
།སྐོན་ས་པན་འདོགས་པ་དང་། དེ་དང་དེའི་སྐབས་གྱི་ཐེ་ཚོམ་གཅོད་པ་ལ་བྱའོ།
།ཐུགས་གྱི་ཡོན་ཏན་གྱི་བྱེད་པར་ཡོད་དེ། ངོ་བོའི་དབང་དུ་བྱས་ན་མ་ལུས་ཇི་སྟེ་
།སྟེད་གྱི་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ཇི་བཞིན་མདོན་སུམ་དུ་གཟེགས་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་སྟེ་བྱུང་
།སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་གྱི་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པ། འུ་ཀྱའི་རིགས་གྱི་གཅོ་བོ་འུ་ཀྱ་ཐུབ་པ་དེ་ལ་
།ཇི་སྟེ་ཐུག་འཚལ་བ་ཡོད་དེ། ཡན་ལག་གི་དམ་པ་མགོ་བོས་ཐུག་འཚལ་བ་སྟེ་
།འདུད་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་རོ།

**Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Acht**

Die gute Qualität *Seiner erhabenen Sprache* könnte man mit deren Natur erklären, aber lass es uns hier von der Seite ihrer Resultate betrachten. Die gute Qualität oder Funktion der Sprache derer Die Dahin Gegangen Sind wirkt dahingehend die vorübergehenden und ultimativen *Hoffnungen unendlich vieler Lebewesen zu erfüllen*. Wodurch erfüllt sie ihre Hoffnungen? Sie nützt ihnen, indem sie Ihnen jene Lehren lehrt, die die Zweifel in jedem kritischen Augenblick ihres Lebens auflösen und indem sie sie zu den höheren Reichen und zum definitiv Guten führt.

Was die Natur der besonderen guten Qualitäten *Seines erhabenen Geistes* betrifft, so sieht es direkt *jedes einzelne erfassbare Ding, so wie es ist*. Alle – die Art, wie sie sind, und so viele sie auch sein mögen.

Es gibt einen Weg, wie man sich vor dem *Prinz des Shakya Clans* verbeugen mag – der diese erhabenen Qualitäten von Körper, Sprache und Geist in sich vereint. Zu Ihm, dem Fähigen der Shakyas, mögen wir uns mit dem höchsten unserer Gliedmaßen verbeugen, indem wir uns mit dem Kopf nieder werfen.

Niederwerfung vor dem Liebenden und Sanfte Stimme

Der zweite Punkt ist in diesen Zeilen des Haupttextes enthalten:

། ལྷོ་མིང་སྟོན་པ་དེ་ཡི་སྲས་ཀྱི་མཚོ་བ།
། རྒྱལ་བའི་མཇེད་པ་ཀུན་གྱི་ཁུར་བསྐྱམས་ནས།
། བྲངས་མིང་ཞིང་དུ་སྐྱེལ་པས་རྣམ་རོལ་བ།
། མི་པམ་འཇམ་པའི་དབྲངས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

(2)

**Ich verneige mich
vor dem Unbesiegbaren,
und vor Sanfter Stimme,**

**Diese höchsten Söhne
unseres Lehrers,
der unübertroffen ist.**

**Indem sie die Last
all der Aktivität der
Siegreichen auf sich genommen haben,**

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Acht

Agieren Sie, indem
sie sich selbst
in zahllose Paradiese aussenden.

ལག་ཉིས་པ་ནི། ལྷ་མེད་སྟོན་པ་དེ་ཡི། ཞེས་སོགས་བཞི་སྟེ། དུག་འཚལ་ལོ། ལག་
ལ་ན། འགྲུག་ལྷ་མེད་པའི་སྟོན་པ་དེ་ཡི་ཚོས་ཀྱི་སྤྲུལ་བྱུང་སེམས་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་
མཚོག་དུ་གྱུར་ཅིང་རྒྱལ་བ་དེའི་སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་མཛད་པ་ཀུན་གྱི་ཁྱུར་བ་སྐྱེས་པ་
སྟེ་བཞེས་ནས་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདིར་མ་ཟད་གྲངས་མེད་པའི་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ཞིང་
དུ་བྱུང་སེམས་སོགས་སྐྱུ་ལ་པ་དུ་མའི་གར་གྱིས་རྣམ་པར་རོལ་བ་ཅན་མི་པམ་བུམས་
པ་དང་འཇམ་པའི་དབྱངས་གཉིས་ལའོ། །མཛད་པའི་ཁྱུར་བཞེས་ཚུལ་ནི། བུམས་
འཇམ་དབྱངས་གཉིས་ཀྱིས་ཐུབ་པའི་དམ་པའི་ཚོས་སྤྱི་དང་། ཁྱུར་པར་རྒྱ་ཆེན་སྤྱོད་པ་
དང་ཟབ་མེའི་ལྷ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་བཟུང་སྟེ་སྤེལ་བར་མཛད་པ་འདིའོ།

Indem sie die Last aller Aktivität der erhabenen Körper, Sprache und Geist der Siegreichen auf sich genommen haben – das heißt, angenommen – führen der Unbesiegbare Liebende und Sanfte Stimme eine Show auf. Nicht nur auf diesem Planet, sondern in zahllosen Buddhaparadiesen spielen sie ihre Rollen aus, indem sie sich selbst als Bodhisattvas und andere Wesensarten aussenden. Je Tsongkapa verneigt sich vor diesen beiden Dharmasöhnen unseres unübertroffenen Lehrers, den beiden, die unter allen Bodhisattvas die höchsten sind.

Die Art, wie sie die Last Seiner Aktivität übernehmen ist wie folgt. Sowohl der Liebende, als auch Sanfte Stimme, bewirken, dass die Lehren des Fähigen im Allgemeinen, und im Insbesondere die Überlieferungslinie der weitreichenden Aktivitäten in dieser Welt verbleibt und gedeiht.

Niederwerfung vor Nagarjuna und Asanga

Der dritte Punkt in der Darbietung der Lobpreisung wird im folgenden Vers ausgedrückt:

ལྷིན་དུ་དཔག་པར་དགའ་བ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ།
ཇི་བཞིན་དགོངས་པ་འགྲེལ་མཛད་འཇམ་སྤིང་རྒྱན།
ལྷུ་སྐྱབ་སོགས་མེད་ཅེས་ནི་ས་གསུམ་ན།

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Acht

ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ཞབས་ལ་བདག་ཕྱག་འཚལ།

(3)

Vor diesen Juwelen
des Südlichen Kontinents,
die wie gemeint kommentierten

Über die *Mutter der Siegreichen*,
die so äußerst
schwierig zu ergründen ist.

Vor jenen, die
bekannt sind, überall
in den drei Reichen.

Vor Nagarjuna und Asanga
zu Ihren Füßen
verneige ich mich.

ལགས་པ་ནི། འཕྱི་རྒྱ་དཔག་པར་དཀའ་བ་སོགས་བཞི་སྟེ། ཕྱག་འཚལ་ལོ། ལག་
ལ་ན། རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་སྟེ་དང་བྱུང་པར། འཕྱི་རྒྱ་དཔག་པར་ཉེ་ཉོགས་པར་
དཀའ་བ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ་རྒྱས་འབྲིང་བསྐྱུས་པ་གསུམ་གྱི་དོན་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་
དགོངས་པ་འབྲེལ་པར་མཛད་པའི་སྟོན་ས་འཛམ་གླིང་གི་རྒྱན་དུ་གྱུར་པ་མཚོན་ལ་
མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་དང་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཅེས་ནི་ས་འོག་ས་སྟེང་ས་གླ་སྟེ་ས་
གསུམ་ན་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ཞབས་ལ་ལོ། ལག་གིས་ན། བདག་སྟོབ་བཟང་
གྲགས་པའི་དཔལ་གྱིས་སོ།

Hier wird die Verbeugung allgemein vor der höchsten Form der Sprache gemacht – der, der Siegreichen Buddhas – und insbesondere vor dem Retter *Nagarjuna* und dem verwirklichten Wesen *Asanga*. Diese beiden werden hier repräsentativ aufgeführt, für alle diejenigen, die über die wahre Absicht jener Sutren, die so schwierig zu ergründen sind, *kommentierten, genau so, wie sie auch gemeint waren*; das heißt, sie zu begreifen. Wir beziehen uns hier auf die *Mutter der Siegreichen* in all ihren drei Formen - ausführlich, mittlere Länge und kurz. Diese beiden Meister, *die man überall in den drei Reichen kennt* - unter der Erde, auf der Erde und über der Erde - sind wie zu Juwelen unseres Südlichen Kontinents geworden. Das „ich“ in dem Text hier, bezieht sich auf denjenigen, der sich *vor ihren Füßen verneigt*, den glorreichen Lobsang Drakpa.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Acht

Niederwerfung vor Atisha

Diese Zeilen enthalten den vierten Punkt der Darbringung der Lobpreisung:

ཤིང་རྟ་ཆེན་པོ་གཉིས་ལས་ལེགས་བརྒྱད་པའི།
ཟབ་མའི་ལྷ་བ་རྒྱ་ཆེན་སྲོད་པའི་ལམ།
མ་ཞོར་ཡོངས་སུ་ཚུགས་པའི་གནད་བསྟུས་པའི།
གདམས་པའི་མཛོད་འཛིན་མར་མི་མཛད་ལ་འདུད།

(4)
Ich verneige mich vor Lichtmacher,
dem einen, der den Schatz
der Instruktionen innehat

Die ohne jeden Fehl,
die Gesamtheit all der
wichtigen Punkte enthalten –

Die von dem Pfad
der tiefgründigen Sicht,
und die, der weitreichenden Aktivität –

Die zu ihm kam, so perfekt
herabgereicht durch die Überlieferungslinie
der zwei großen Erneuerer.

འབཞི་པ་ནི། ཤིང་རྟ་ཆེན་པོ་གཉིས་ལས་སོགས་བཞི་སྟེ། འདུད་དོ། གདམ་ལ་ན།
ཤིང་རྟ་ཆེན་པོ་སྐྱུ་སྐྱུ་བ་དང་ཐོགས་མེད་རྣམ་པ་གཉིས་ལས་ལེགས་པར་བརྒྱད་པའི་ཟབ་
མོ་ལྷ་བ་དང་། རྒྱ་ཆེན་སྲོད་པའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཚང་ལ་མ་ཞོར་བར་ཡོངས་སུ་ཚུགས་
པའི་གནད་བསྟུས་པའི་གདམས་པའི་མཛོད་འཛིན་པ་དཔལ་མར་མི་མཛད་ལའོ། །དེ་
ཡང་ཚེ་བོ་ཆེན་པོས་སྐྱུ་མ་གསེར་སྦྱིང་པ་བསྟེན་ནས་བྱམས་པ་དང་ཐོགས་མེད་ནས་
བརྒྱད་པའི་གདམས་པ་གསལ་ལ། རིགས་པའི་བྱ་བྱུག་བསྟེན་ནས་འཇམ་དབྱེངས་

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Acht

དང་ཀློ་སྐྱབ་ནས་བརྒྱད་པའི་གདམས་ངག་[?]་མ་ལུས་པ་གསལ་ནས་གདམས་པའི་ཚུ་
བོ་གཉིས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བར་མཛད་དོ།

Hier verneigt sich Je Tsongkapa vor Atisha, dem glorreichen *Lichtmacher*. Er ist der eine, *der den Schatz der Instruktionen innehat*, die in ihrer Gänze *ohne Fehl die Gesamtheit aller wichtigen Punkte* der Stufen des Pfads der Lehren *über die tiefgründige Sicht und weitreichender Aktivität enthalten*. Diese Instruktionen wurden *ihm perfekt herabgereicht durch die Überlieferungslinie*, die mit *den zwei großen Erneuerern* begann, Nagarjuna und Asanga. Indem er sich Lama Serlingpa anvertraute, hörte der große Lord Atisha diese Lehren, die über die Line vom Liebenden und Asanga herabgereicht wurden, und indem er sich Vidyakokila anvertraute, hörte er in ganzer Vollständigkeit die Lehren der Überlieferungslinie von Sanfte Stimme und Nagarjuna. Er verfasst dann Kommentare, die diese beiden großartigen Lehrströme miteinander vereint.

Niederwerfung vor allen spirituellen Führern

Der letzte Punkt der Darbringung der Lobpreisung ist in diesem Vers des Haupttextes enthalten:

།རབ་འབྲུམས་གསུང་རབ་ཀུན་ལ་ལྟ་བའི་མིག
།སྐྱལ་བཟང་ཐར་པར་བཟོད་པའི་འཇུག་དོགས་མཚོག
།བརྩེ་བས་བསྐྱོད་པའི་ཐབས་མཁས་མཛད་པ་ཡིས།
།གསལ་མཛད་བཞེས་གཉིན་རྣམས་ལ་གུས་ཕྱག་འཚལ།

(5)
Ich verneige mich
in tiefem Respekt
vor allen spirituellen Führern.

Beseelt von ihrer Liebe
wirken sie geschickt,
um den Punkt zu verdeutlichen

Den höchsten Eintrittspunkt
für jene Begünstigten,
die in die Freiheit reisen –

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Acht

Dieses Auge, das all die
unzähligen Formen sehen kann,
die der Sprache Buddhas.

ལྟ་པ་ནི། རབ་འབྱམས་གསུང་རབ་ཀུན་ལ་སོགས་བཞི་སྟེ། ཕྱག་འཚལ་ལོ། །གང་
ལ་ན། ཕྱོགས་རེ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་རབ་འབྱམས་གསུང་རབ་ཀུན་ལ་སྟོབ་པའི་མིག་དུ་
གྱུར་ཅིང་། སྐལ་བ་བཟང་པོར་གྱུར་པའི་གདུལ་བྱ་ཐར་པར་བགྲོད་པའི་འཇུག་དོགས་
ཏེ་ལམ་མཚོ་གདུལ་བྱུར་པའི་སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ཉིད། བརྩེ་བའི་
ཐུགས་ཀྱིས་བསྐྱོད་པ་སྟེ་དངས་པའི་ཐབས་མཁས་ཀྱི་མཛད་པ་ཡིས་གདུལ་བྱ་ལ་
གསལ་བར་མཛད་པའི་བཤེས་གཉེན་རྣམས་ལ་འོ། །ཚུལ་ཇི་ལྟར་ན། ཚོག་ཙམ་མ་
ཡིན་པར་ཡིད་གུས་པའི་སྟོན་སྲོལ་སོ། །འདིར་སྟོབ་པའི་མིག་ཅེས་པ་ནི། ཁ་ཅིག་བཤེས་
གཉེན་ལ་སྟོར་བར་སྤང་ཡང་། ལམ་རིམ་ཉིད་ལ་བྱེད་པར་རྗེའི་དགོངས་པ་ཡིན་པར་
ལམ་རིམ་ཆེན་མོའི་མཇུག་དུ་གསལ་ལོ།

Genau diese Lehre über die Stufen des Pfads für die Menschen der drei Kapazitäten ist wie ein *Auge*, mit dem du *all die unzähligen Formen der höchsten Sprache Buddhas sehen kannst*, und nicht nur einige Teile davon. Es ist ebenso *der höchste Eintrittspunkt* und Pfad der *glücklich begünstigten Schülern* ermöglicht in die Freiheit zu reisen. Hier *verneigt sich* unser Herr *vor all den spirituellen Führern, die beseelt* und angetrieben von ihren erhabenen Gedanken *der Liebe auf geschickte Weise wirken*, um ihren Schülern diese Lehren zu verdeutlichen. Er verneigt sich nicht nur durch seine Worte, sondern auch in tiefen Gedanken des *Respekts*.

Einige erklären, dass sich die Worte „dieses Auge, das sehen kann“ auf den Spirituellen Führer beziehen, aber Je Tsongkapas wahre Intention war, dass sich das „Auge“ auf die Lehren selbst bezieht. Diese Tatsache wird zum Ende seines „*Großes Buch über die Stufen des Pfads*“ verdeutlicht.

IDENTIFIKATION DESSEN, WAS ERKLÄRT WIRD

Nun werde ich das, was tatsächlich erklärt werden soll, in drei Abschnitten herausarbeiten: Einzelheiten zur Überlieferungslinie der Lehre, zu ihren Besonderheiten und zu ihrer Notwendigkeit.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Acht

Details zur Überlieferungslinie

།འཇམ་གླིང་མཁས་པ་ཡོངས་ཀྱི་གཙུག་གི་རྒྱན།
།སྙན་པའི་བ་དན་འགྲོ་ན་ལྷང་ངེ་བ།
།ལྷ་སྐྱབ་ཐོགས་མེད་གཉིས་ལས་རིམ་བཞིན་དུ།
།ལེགས་བརྒྱད་བྱང་རྒྱུ་ལས་གྱི་རིམ་པ་ནི།

Die Details der Überlieferungslinie werden in diesem Vers erläutert:

(6)

**Die Stufen des Pfads
zur Erleuchtung
kamen nach und nach**

**Über die herausragende Überlieferungslinie
von Nagarjuna,
als auch Asanga –**

**Diese Kronjuwelen
aller großartigen Meister
unserer Welt –**

**Deren Glanz erstrahlt
wie ein Siegesbanner
unter den Lebewesen.**

།གཉིས་པ་བཤད་བྱ་ངོས་བཟུང་བ་ལ་གསུམ། བརྒྱད་པའི་བྱང་པར། བྱང་ཚོས།
།དགོས་པའོ། །དང་པོ་ནི། འཇམ་གླིང་མཁས་པ་ཡོངས་ཀྱི་སོགས་བཞི་སྟེ། འཇམ་
།གླིང་འདིར་བྱོན་པའི་མཁས་པ་ཡོངས་ཀྱི་གཙུག་གི་རྒྱན་དུ་གྱུར་ཅིང་། མཁས་པའི་
།སྙན་པ་ཕྱོགས་ཀུན་དུ་བྲགས་པའི་བ་དན་འགྲོ་བའི་གནས་འདི་ན་ཉི་མ་ལྷར་ལྷང་ངེར་
།གསལ་བ་ལྷ་སྐྱབ་དང་ཐོགས་མེད་གཉིས་ལས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ལེགས་པར་བརྒྱད་

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Acht

པའི་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་གཞུང་ཉིད་འཆད་པར་བྱའོ། །ཞེས་རྩོམ་པ་དམ་བཅའ་
དོན་གྱིས་མཛད་དོ།

Das was ich erklären werde, sind exakt diese großartigen Bücher über die *Stufen des Pfads zur Erleuchtung*, die *nach und nach über die herausragende Überlieferungslinie* kam, angefangen bei *Nagarjuna, als auch Asanga*. Von *all den großartigen Meistern*, die jemals in *unsere Welt* kamen, waren sie *die Juwelen auf der Spitze ihrer Kronen*.

Implizit gelobt Je Tsongkapa in diesen Zeilen, seine Abhandlung zu verfassen.

Besonderheiten der Lehre

འགཉིས་པ་ལ་གཉིས། དཔེ་དོན་གྱི་བྱང་པར་དང་། བྱང་ཚེས་དངོས་སོ། །དང་པོ་ནི།

Es gibt zwei Punkte zu den Besonderheiten dieser Lehre: gewisse besondere Metaphern und deren Bedeutung, und die eigentlichen Besonderheiten der Lehre.

Die besonderen Metaphern und deren Bedeutung werden in diesem Vers des Haupttextes dargelegt:

སྐྱིད་གུའི་འདོད་དོན་མ་ལུས་སྐྱོང་བས་ན།
འགདམས་པ་རིན་ཆེན་དབང་གི་རྒྱལ་པོ་སྟེ།
འགཞུང་བཟང་སྟོང་གི་རྒྱ་བོ་འདུ་བའི་ཕྱིར།
འདཔལ་ལྡན་ལེགས་པར་བཤད་པའི་རྒྱ་མཚོ་འང་ཡིན།

(7)

Weil es jegliche Sehnsucht
all dieser vielen Arten
von Wesen erfüllt,

Ist es wie ein König unter Herren
der kostbaren Edelsteine
der Anweisungen.

Weil es die Flussströme
tausender feiner Schriften
in sich vereint,

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Acht

Ist es wie ein großer Ozean
glorreicher und
vortrefflicher Erklärung.

སྐྱེ་སྐྱུའི་འདོད་དོན་མ་ལུས་སྐྱོང་བས་ན། །སོགས་བཞི་སྟེ། དེ་ལྟར་བརྒྱུད་པའི་བྱང་
ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ནི། དཔེ་དོན་གྱི་བྱུང་པར་ཇི་ལྟ་བུ་དང་ལྡན་ཞི་ན། ཡོད་དེ།
ཐར་འདོད་ཀྱི་སྐྱེ་སྐྱུའི་འདོད་དོན་མ་ལུས་པ་སྐྱོང་བས་ན། གདམས་པ་རིན་ཆེན་དབང་
གི་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུ་སྟེ། ཡིད་བཞིན་གྱི་ཉོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་དང་ཚོས་མཚུངས་ཤིང་། ཐེག་
པ་ཆེ་ཆུང་གི་གཞུང་ལུགས་བཟང་པོ་སྟོང་གི་ལེགས་བཤད་ཀྱི་ཆུ་བོ་མ་ལུས་པ་འདྲ་
བའི་ཕྱིར་ན། དཔལ་ལྷན་ཏེ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ལེགས་པར་བཤད་པའི་རྒྱ་མཚོ་ལྟ་
བུའང་ཡིན་ལོ། །འདོད་པའི་དོན་སྐྱང་ཚུལ་ནི། འདིའི་དོན་ཉམས་སུ་སྤངས་པ་ལས་
མངོན་མཐོ་དང་ངེས་ལེགས་འགྲུབ་པ་དང་། གཞུང་ལུགས་སྟོང་སྟེ་མང་ཚོགས་སྟོས་པ་
ཡིན་པས་གྲངས་སྟོང་ཁོ་ནར་མི་བཟུང་ཞིང་། དེ་ནམས་འདྲུ་ཚུལ་ཡང་རྫོང་བྱེད་ཀྱི་
ཚོགས་ཐམས་ཅད་འདྲུ་བའི་དོན་མིན་གྱི་བརྗོད་བྱའི་དོན་མཐའ་དག་འདྲུ་བའོ།

Es gibt besondere Metaphern, die dafür verwendet werden, um diese Lehre über die Stufen des Pfads zur Erleuchtung zu beschreiben, und die uns in der gerade beschriebenen Linie überliefert wurde. Weil es jegliche Sehnsucht all dieser vielen Arten von Wesen erfüllt, die die Freiheit suchen, ist es wie ein König unter den Herren aller kostbaren Edelsteine der Anweisungen – genau so, wie der Juwel, der dir jeden Wunsch erfüllt. Es kann deine Wünsche erfüllen, denn wenn du ihre wahre Bedeutung praktizierst, wirst du höhere Geburten und endgültig Gutes erreichen.

Weil diese Lehre die Flussströme die feinen Erklärungen in den tausenden der feinen Schriften der großen und kleineren Wege in sich vereint, ist es wie ein großer Ozean glorreicher – das heißt, perfekter – und vortrefflicher Erklärung. Sie bringt sie alle zusammen, aber nicht indem sie jedes einzelne Wort der Schriften enthält, sondern indem sie die Bedeutung all derer Thematiken einbezieht. Der Ausdruck „tausender Schriften“ wird hier verwendet, um auf die große Anzahl der Schriften hinzuweisen, und bezieht sich nicht notwendigerweise auf die genaue Anzahl von tausend Schriften.

Die eigentlichen Besonderheiten der Lehren werden in diesem Haupttext aufgezeigt:

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Acht

བསྐྱེད་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་ཏོགས་པ་དང་།

གསུང་རབ་མ་ལུས་གདམས་པར་འཆར་བ་དང་།

རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་བདེ་སླག་རྟེན་པ་དང་།

ཉིས་སྟོད་ཆེན་པོའི་གཡང་ས་ལས་ཀྱང་བསྐྱེད་།

(8)

Du wirst erkennen, dass
all die Lehren Buddhas
völlig Inkonsistenz entbehren,

Und seine allerhöchste Sprache
wird dich wie
persönlicher Rat treffen.

Du wirst leicht
die wahre Absicht
der Siegreichen Buddhas finden,

Und davor bewahrt sein
in den Abgrund
des großen Irrtums zu stürzen.

འགཉིས་པ་ནི། བསྐྱེད་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་སོགས་བཞི་སྟེ། དེ་ལྟ་བུའི་གཞུང་
འདི་ནི། བྱད་ཚོས་སམ་ཆེ་བ་བཞི་དང་ལྔ་ཉི། གདམས་པ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་
བས་ཚོས་རྒྱལ་ཇི་སྟེད་ཅིག་གསུངས་པ་ཐམས་ཅད་ལས། ཁ་ཅིག་ནི་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ།
ཁ་ཅིག་ནི་དེའི་ཡན་ལག་སྟོན་བྱེད་དུ་ཤེས་ནས་དངོས་དང་བརྒྱུད་པ་ཅི་རིགས་ཀྱི་སྟོ་
ནས་འཚང་རྒྱ་བའི་ཆ་རྒྱེན་དུ་གོ་བར་འགྱུར་བས་ན། བསྐྱེད་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་
དུ་ཏོགས་པའི་ཆེ་བ་དང་། མདོ་སྒྲགས་ཀྱི་གསུང་རབ་རྣམས་དང་དེའི་དགོངས་
འགྲུལ་གྱི་བསྐྱེད་བཅོས་རྣམས་བཤད་ཚོས་ཅམ་དུ་བརྩུང་ནས་ཉམས་སྲུ་ལེན་རྒྱ་དེ་དག་
གི་དོན་ལས་གཞན་ཞིག་ན་ཡོད་པར་འཇིན་པའི་ལོག་ཏོག་རྣམས་ལྟོག་སྟེ། གསུང་

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Acht

རབ་དགོངས་འགྲོལ་དང་བཅས་པའི་བཟོད་བྱ་མཐའ་དག་ཉམས་སྲུ་ལེན་གྱི་གོ་རིམ་
དང་མཐུན་པར་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་ནས་ཞི་ལྷག་གི་བར་བསྐྱུས་ནས་དཔྱད་སྐྱོམ་
དང་འཛོལ་སྐྱོམ་ཅི་རིགས་ཀྱི་སྐོ་ནས་ཉམས་སྲུ་ལེན་ཚུལ་ཤེས་པར་འགྱུར་བས་ན།
གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་གདམས་པར་འཆར་བའི་ཆེ་བ་དང་། དེ་ལྟར་གསུང་རབ་
ཐམས་ཅད་གདམས་ངག་གི་མཚོག་ཡིན་ཀྱང་སྐོ་མ་སྐྱུངས་པའི་ལས་དང་པོ་བས་
གཞུང་ཆེ་བ་དེ་དག་གི་དགོངས་དོན་རང་སྟོབས་ཀྱིས་ཉོགས་ནས་ཉམས་སྲུ་ལེན་མི་
ཤེས་པས། དེ་དག་གི་དགོངས་དོན་ནམས་འདུས་པའི་སྤྲ་མའི་མན་ངག་བྱང་ཚུབ་
ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ལྟ་བུ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞུང་ཆེ་བ་དེ་ནམས་ཀྱི་དགོངས་དོན་ལེགས་
པར་ཉོགས་པར་འགྱུར་བས་ན། རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་བདེ་སླག་ཏུ་ཉོགས་པའི་ཆེ་བ་
དང་། དེ་ལྟར་རྟོག་པའི་ཆོ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་ཐམས་ཅད་དངོས་དང་བརྒྱུད་པ་ཅི་
རིགས་ཀྱི་སྐོ་ནས་འཚང་རྒྱ་བའི་ཐབས་སྲུ་གོ་ནས་འཚང་རྒྱ་བའི་ཐབས་མི་སྟོན་པའི་
སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་མེད་པར་ཤེས་ཏེ། གསུང་རབ་དེ་དག་ལ་གདུལ་བྱའི་དབང་
གིས་བཟོད་བྱ་ཅུང་ཟད་རེ་མི་མཐུན་པ་དང་མཚོག་དམན་ཡོད་ཀྱང་། ཐམས་ཅད་
འཚང་རྒྱ་བའི་ཐབས་སྟོན་པ་ཅོམ་ལ་ཁྱད་པར་མེད་པར་ངེས་ནས་ཚོས་སྟོང་བའི་ལས་
མི་འབྱུང་བ་སྟེ། ཉེས་སྟོད་ཆེན་པོའི་གཡང་ས་ལས་ཀྱང་སྐྱུང་བའི་ཆེ་བ་བཞི་དང་ལྔ་ན་
པའི་ཕྱིར་རོ།

Diese Lehren weisen vier Besonderheiten, beziehungsweise vier große Eigenschaften, auf. Die erste ist, dass wenn du dich diesen Lehren anvertraust, du dahin *kommen wirst*, zu verstehen, dass *all die Lehren Buddhas völlig jeglicher Inkonsistenz entbehren*. All die Lehren des Siegreichen Buddhas, wie viele es auch immer sein mögen, einige lehren die Hauptpfade und andere lehren, was sich aus ihnen verzweigt. Wenn du das erst einmal weißt, dann wirst du verstehen, dass sie alle direkten und indirekten Faktoren enthalten, um Erleuchtung zu erlangen.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen Lektüre Acht

Du wirst nicht dieser falschen Sicht erliegen, die die offenen und geheimen Lehren des Buddhas - diese höchsten aller Worte - und die klassischen Kommentare, die die wahre Absicht kommentieren, so ansieht, also ob sie lediglich Erläuterungen seien. Du wirst nicht denken, dass du woanders nachschauen musst, als in den Inhalt dieser Bücher, um etwas für deine persönliche Praxis zu verwenden. Du wirst vielmehr sehen, dass die gesamten Thematiken der höchsten Rede Buddhas, zusammen mit deren klassischen Kommentaren, perfekt die fortschreitende Struktur einhält, in der du deine tatsächliche Praxis ausführst. Du wirst zu dem Verständnis kommen, wie jede Stufe, angefangen damit, sich an einen spirituellen Führer zu wenden, bis hin zu den Praktiken Stille und besondere Wesensschau zu entwickeln, in deine persönliche Praxis aufgenommen werden kann, entweder durch analytische Meditation oder durch fixierte Meditation.

Wenn du diese Punkte verstehst, dann wird dich die *höchste Sprache* des Buddhas allesamt wie *persönlicher Rat treffen*. Das ist die zweite der großartigen Eigenschaften. Obwohl all die Lehren Buddhas die ultimative Form persönlicher Anweisung sind, sind wir spirituelle Anfänger, die nicht genug studiert haben, weder fähig eigenständig die wahre Absicht der großen Schriften zu verstehen, noch sie in unsere persönliche Praxis einzubringen. Daher müssen wir uns einer solchen Unterweisung wie den Stufen des Pfads zur Erleuchtung anvertrauen, durch die uns unsere Lamas ihren persönlichen Rat zur Bedeutung dieser Originalwerke weitergeben.

Das macht es uns *leicht, die wahre Absicht der Siegreichen Buddhas* zu begreifen, was eine weitere große Eigenschaft der Unterweisungen über die Stufen ist. Sobald du diese wahre Absicht *findest*, wirst du verstehen, dass jedes Wort, das Buddha jemals gesprochen hat, direkt oder indirekt dazu beiträgt unsererseits Erleuchtung zu erlangen und es kein einziges von Ihm gesprochenes Wort gibt, das keine Methode lehrt Erleuchtung zu erlangen.

In Buddhas Lehren kann es den Anschein haben, dass es geringfügige Inkonsistenzen gibt, die aufgrund der Bedürfnisse bestimmter Schüler erforderlich sind, und es gibt auch Unterschiede zwischen den höheren und niedrigeren Lehren. Aber aus der Sicht, dass sie alle ausschließlich als Methoden gelehrt wurden, um Erleuchtung zu erlangen, gibt es keinerlei Unterschied zwischen Ihnen. Wenn du dir dessen gewiss wirst, wirst du nie wieder die schlechte Tat begehen, die buddhistischen Lehren abzulehnen, und daher *davor geschützt sein in den tiefen Abgrund dieses großen Irrtums zu stürzen*. Das ist die letzte der vier großartigen Eigenschaften.

Die Notwendigkeit der Unterweisung

།གཤམ་པ་ལ་གཉིས། ཆེ་བ་དེ་ལྡན་གྱི་ཚོས་འདི་ཉམས་སུ་ལེན་རིགས་པ་དང་།
ཉམས་སུ་སྒྲུབ་པའི་ཕན་ཡོན་ནི། །དང་བོ་ནི།

Die Notwendigkeit der Unterweisung hat zwei Punkte: Zunächst, warum es richtig ist, diese Lehre, die diese großartigen Eigenschaften hat, zu praktizieren, und dann, die Vorteile daraus, wenn man es in die Praxis umgesetzt hat:

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Acht

དེ་ཕྱིར་རྒྱ་བོད་མཁས་པའི་སྐྱེ་བོ་ནི།
རྣམས་ལྡན་དུ་མས་བསྟེན་པའི་གདམས་པ་མཚོག
སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཡིས།
ཡིད་རབ་མི་འཕྲོག་དཔྱོད་ལྡན་སུ་ཞིག་ཡོད།

(9)
Daher nahmen,
viele gelehrte Meister,
Inder und Tibeter,

Jene mit den Samen der Tugend,
als wahrhaftige Grundlage
ihrer persönlichen Praxis

Die erhabenen Anweisungen
über die Stufen des Pfads
für Menschen der drei Kapazitäten.

Würden Sie dann nicht
jedem anspruchsvollen Menschen
das Herz stehlen?

དེ་ཕྱིར་རྒྱ་བོད་མཁས་པའི་སོགས་བཞི་སྟེ། རྣམ་བཤད་པའི་ཆེ་བ་དེ་ལྟར་ཡོད་པའི་རྒྱ་
མཚོན་དེའི་ཕྱིར་ན། རྒྱ་གར་དང་བོད་གྱི་མཁས་པའི་སྐྱེ་བོ་ནི་རྣམས་བ་དང་ལྡན་པ་དུ་
མས་ཉམས་ལེན་དུ་བསྟེན་པའི་གདམས་པ་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་སྐྱེས་བུ་ཚུང་འབྲིང་ཆེ་
གསུམ་གྱི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཡིས་ནི་ཡིད་རབ་དུ་མི་འཕྲོག་པའི་རྣམ་དཔྱོད་དང་ལྡན་པ་
སུ་ཞིག་ཡོད་དེ་མེད་དོ།

Diese Tradition besitzt die großen Eigenschaften, die ich oben erklärte. Aus diesem Grund, *daher*, nahmen viele gelehrte indische und tibetische Meister, die die notwendigen Samen der Tugend hatten, die erhabenen Anweisungen über die Stufen des Pfads für Menschen der drei Kapazitäten - die der niedrigeren, mittleren und größeren Kapazitäten - als die wahrhaftige Grundlage ihrer persönlichen Praxis. Würden diese Anweisungen dann nicht jedem anspruchsvollen Menschen das Herz stehlen? Selbstverständlich würden sie das.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Acht

Die Vorteile, wenn man die Lehren des Pfades zur Erleuchtung in die Praxis umgesetzt hat, werden hier erklärt:

།གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྒྲིང་པོ་བསྐྱུ་བསྐྱུ་བ།
།ཚུལ་འདི་ཐུན་རེ་སྟོན་དང་ཉན་པས་ཀྱང་།
།དམ་ཚེས་འཆད་དང་ཐོས་པའི་ཕན་ཡོན་ཚོགས།
།རྒྱབས་ཆེན་སྐྱད་པར་ངེས་པས་དེ་དོན་བསམ།

(10)
In nur einer einzigen Sitzung
zur Übermittlung und zum Erlernen
dieses Systems der Unterweisung,

Das in seiner Kürze,
die wesentliche Essenz
all der höchsten Sprache einbezieht,

Erhältst du gewiss
auf einen Schlag
all die Vorteile

Aus der Erläuterung und dem Zuhören
der gesamten Lehren;
besinne dich dieser Tatsache.

།གཉིས་པ་ནི། གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྒྲིང་པོ་སོགས་བཞི་སྟེ། ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་གསུང་
རབ་ཀུན་གྱི་སྒྲིང་པོ་བསྐྱུ་བསྐྱུ་བའི་གཞུང་གི་ཚུལ་འདི་ནི། ལན་མང་དུ་ལྟ་ཅི་ཐུན་རེ་
སྟོན་པ་དང་ལན་རེ་ཉན་པས་ཀྱང་གཞུང་ཆེ་བ་ནས་དམ་ཚེས་འཆད་པ་དང་ཐོས་པའི་
ཕན་ཡོན་གྱི་ཚོགས་རྒྱབས་ཆེན་འབྱུང་བར་གསུངས་པ་དེ་ནམས་སྐྱད་པར་ངེས་པས་
སོ། །རྒྱ་མཚན་དེས་ན། དེའི་དོན་ཡིད་ལ་བསམ་པར་བྱའོ། །ཞེས་པ་ནི་དོན་བསྐྱུ་
བའི་སྟོན་ས་གདམས་པའོ། །བསྐྱུ་བསྐྱུ་བ་ནི་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་གྱི་གནད་བསྐྱུས་
པ་དང་དེ་ཡང་མདོར་བསྐྱུས་ཏེ་བསྟན་པའི་དོན་ནོ། །

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen Lektüre Acht

Die Hauptschriften beschreiben eine großen Anzahl der Vorteile, die sich daraus ergeben, wenn du eine der Unterweisungen Buddhas erklärst oder ihnen zuhörst. Angenommen, du würdest nur eine *einzig* Sitzung, geschweige denn eine Anzahl von Sitzungen, *der Vermittlung und dem Erlernen dieses Lehrsystems widmen*: den Stufen des Pfads. Da es *in seiner Kürze die wesentliche Essenz all der höchsten Sprache einbezieht*, die zum großen und den niedrigeren Wegen gehört, ist es gewiss, dass du dann *auf einen Schlag alle Vorteile aus der Erläuterung und dem Zuhören* bei allen Lehren Buddhas in ihrer Gesamtheit erhältst. Du solltest dich deshalb *dieser Tatsache besinnen*. Je Tsongkapa gibt uns auf kurzem Wege persönlichen Rat für unsere Praxis.

Der Ausdruck „in seiner Kürze einbezieht“ [*du du* auf tibetisch] bezieht sich auf die Tatsache, dass die Lehren über die Stufen des Pfads die entscheidenden Punkte der gesamten höchsten Sprache des Buddhas einbeziehen [*du*], und das auf eine abgekürzte [*du*] Weise.

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE
Kurs IX: 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 aus 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

།གཉིས་པ་གཞུང་གི་དོན་བཤད་པ་ལ། མཚོན་བརྗོད་སོགས་ནི། གཞུང་གི་ཡན་ལག་
ཡིན་ལ། འདིར་གཞུང་དོན་དངོས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ཏེ་འཆད་པ་ལ་གཉིས། ཟུན་མོང་
བ་དང་། ཟུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལམ་ལ་བསྐྱབ་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ལ་གཉིས། ལྷོན་
འགྲོ་དང་། དངོས་གཞིའོ། །དང་པོ་ནི།

[]

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.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Neun

DIE STUFE DER VORBEREITUNG

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

།དེ་ནས་འདི་ཕྱི་ལོ་ལེགས་ཚོགས་ཇི་སྟེན་པའི།
།རྟོན་འབྲེལ་ལེགས་པར་འགྲིག་པའི་རྩ་བ་ནི།
།ལམ་སྟོན་བཤེས་གཉེན་དམ་པ་འབད་པ་ཡིས།
།བསམ་དང་སྦྱོར་བས་རྩལ་བཞིན་བསྟོན་པ་ཏུ།
།མཐོང་ནས་སྟོག་གི་ཕྱིར་ཡང་མི་གཏོང་བར།
།བཀའ་བཞིན་སྐྱབ་པའི་མཚོན་པས་མཉེས་པར་བྱེད།
།རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྲིས།
།ཐར་འདོད་བྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།

(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.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Neun

དེ་ནས་འདི་ཕྱི་འཛིན་ལེགས་ཚོགས་སོགས་བརྒྱད་དེ། ལམ་རིམ་ཡོངས་རྫོགས་དང་དེའི་
ཆེད་ལམ་ལས་སུ་སྤངས་པ་ལས་ཀྱང་པན་ཡོན་ཆེན་པོ་ཡོད་ཚུལ་བསམ་པ་སོགས་
སྡོན་དུ་བཏང་སྟེ་དེ་ནས་འདི་ལྟར་ཉམས་སུ་སྤང་བར་བྱའོ། །ཞེས་མཚམས་སྦྱར་རོ།

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.

པན་ཡོན་དེ་ལྟར་མཐོང་བ་དེས། འདི་དང་ཕྱི་མའི་ལེགས་ཚོགས་ཇི་སྟེད་མཆིས་པའི་
ཉེན་འབྲེལ་ལེགས་པར་འགྲིག་པར་འགྱུར་བའི་ཚུ་བ་ནི། རང་ལ་ལམ་སྡོན་པའི་དགོ་
བའི་བཤེས་གཉེན་དམ་པར་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ། འབད་པ་དྲག་པོ་ཡིས། ལྷ་མ་ལ་སྦྱོན་
ཏོག་གི་སྟོ་བཀག་ནས་དད་པ་སྦྱེ་ཅི་བྱུང་བྱེད་པའི་སྟོན་ས་བསམ་པས་བསྟེན་པ་དང་།
ལྷ་མ་མཉེས་པ་སྟོ་མཐའ་དག་ནས་བསྐྱབ་ཅིང་མ་མཉེས་པ་ནམ་ཡང་མི་བསྐྱབ་པ་དང་།
ལུས་ཀྱིས་བཀུར་ཞིང་རག་གིས་བསྟོད་པ་སོགས་དང་། ཅི་གསུང་བཀའ་བཞེན་དུ་
སྦྱབ་པའི་སྟོན་ས་སྦྱོར་བས་ཚུལ་བཞེན་དུ་བསྟེན་པ་རུ་སྟེ་བསྟེན་པ་ལ་རག་ལས་པར་
མཐོང་ནས་རྒྱུན་ཅུང་ཟད་ཅམ་དུ་མ་ཟད། སྟོག་གི་ཕྱིར་ཡང་མི་གཏོང་བར་བཀའ་
བཞེན་དུ་སྦྱབ་པའི་མཚོན་པས་མཉེས་པར་བྱེད་དགོས་སོ།

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.

**Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Neun**

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?

།དེའི་མཚུགས་ཏུ། རྗེའི་གསུང་འབུམ་ཐོར་བུ་ལས། རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་
དེ་ལྟར་བྱས། །ཐར་འདོད་བྱིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལོ། །ཞེས་འབྱུང་བ་ནི།
རྗེའི་གསུང་དངོས་ཡིན་ལ། ཚོས་སྦྱོད་ལས། རྗེ་བཙུན་སྣ་མས་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་
མཛད། །ཐར་འདོད་བདག་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལོ། །ཞེས་འབྱུང་བ་ནི། སྤྱིས་
གཞན་གྱིས་བསྐྱུར་བ་སྟེ། དོན་གོ་སྤྱོད་ཞིང་སྤྱི་མ་གཞན་ལ་འང་སྦྱོར། སྣ་མའི་མཚན་
ཉིད། བསྟེན་ཚུལ་སོགས་ལམ་རིམ་སོགས་ནས་ཤེས་པར་བྱའོ།

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.

**Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Neun**

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:

། དལ་བའི་རྟེན་འདི་ཡིད་བཞིན་རྗེས་ལས་ལྷག
། འདི་འདྲ་རྟེན་པ་ད་རེས་ཙམ་ཞིག་ཡིན།

(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.**

། གཉིས་པ་ལ་གཉིས། དལ་འབྱོར་ལ་སྣང་པོ་ལེན་པར་བསྐྱལ་བ་དང་། སྣང་པོ་ཇི་
ལྟར་ལེན་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ནི། དལ་བའི་རྟེན་འདི་ཡིད་བཞིན་རྗེས་སོགས་ཏེ། དལ་
བརྒྱད་འབྱོར་བཅུ་ལྔ་པའི་སྐོར་སྐོར་ཚོས་སྐྱབ་པ་ལ་ཁོས་པས་ན་དལ་བའི་རྟེན་བྱད་པར་
ཅན་འདི་ནི། ཡིད་བཞིན་གྱི་རྗེས་བྱུང་རིན་པོ་ཆེ་ལས་ཀྱང་ལྷག་པ་འདི་འདྲ་བ་ནི་སྐར་
ཡང་ཡང་རྟེན་པ་མ་ཡིན་གྱི་རྟེན་པ་དུས་ད་རེས་ཙམ་ཞིག་ཡིན་ནོ། །དེས་རྟེན་ན་དོན་
ཆེ་བར་མ་ཟད། རྟེན་པར་དཀའ་བར་བསྐྱུན་ཏོ།

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.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Neun

ཡིད་བཞིན་གྱི་ཚོར་བུ་ལས་ལྷག་ཚུལ་ནི་ཚོར་བུ་ལས་དགོས་འདོད་འབྱུང་ཡང་ཚོ་
འདིའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་འདོད་དོན་ཡིན་ལ། རྟོན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་མངོན་མཐོ་ཙམ་
དུ་མ་ཟད། དེས་ལེགས་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་བསྐྱབས་ནའང་ཐོབ་ལུས་
པར་གསུངས་པའི་སྲིར་ན་ལྷག་གོ། །དེ་ལྟར་རྟོན་དཀའ་ཞིང་རྟོན་ན་དོན་ཆེ་བའི་དལ་
འབྱོར་གྱི་རྟོན་འདི་དོན་མེད་དུ་མི་བཏང་བར་འདི་ལ་རང་གིས་ཅི་ལུས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ཚོས་
བྱ་བའི་དམ་བཅའ་བརྟན་པོ་བྱའོ།

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 könntest 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.

འགཉིས་པ་སྣེང་པོ་ཇི་ལྟར་ལེན་ཚུལ་ལ་གཉིས། ལམ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་པའི་གསུང་
རབ་རྣམས་འདུ་ཚུལ་དང་། ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་དངོས་སོ། །དང་པོ་ནི། སངས་
རྒྱལ་བཙུན་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ཚོས་ཀྱི་ཡུང་པོ་ཇི་སྟེད་ཅིག་གསུངས་པ་ནི་སེམས་ཅན་གྱི་
དོན་དུ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་མངོན་མཐོ་དེས་ལེགས་གཉིས་ལས། མངོན་མཐོ་ལས་
བརྒྱུམས་ཏེ་གཙོ་བོར་གསུངས་པ་རྣམས་སྐྱིས་བྱ་ཚུང་དུ་དངོས་སམ་དེ་དང་ཐུན་མོང་

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Neun

བའི་ཚོས་སྐོར་དུ་འདུ་ཞིང་། དེས་ལེགས་ལ་གཉིས་ལས་ཐར་པ་ལས་བརྩམས་ཏེ་
གཙོ་བོར་གསུངས་པ་རྣམས་སྐྱེས་བུ་འབྲིང་དངོས་སམ་དེ་དང་ཐུན་མོང་བའི་ཚོས་སྐོར་
དུ་འདུ་ལ། ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་སྐྱབ་པ་ལས་བརྩམས་ཏེ་གསུངས་པ་ཐམས་ཅད་
སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་ཚོས་སྐོར་དུ་འདུ་བ་ཡིན་ནོ།

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.

།འདིར་སྐྱེས་བུ་རྒྱུང་འབྲིང་དང་ཐུན་མོང་བའི་ལས་འགའ་ཞིག་སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་ལས་
གྱི་ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་པ་དེར་འབྲིང་པ་ཡིན་གྱི། སྐྱེས་བུ་རྒྱུང་འབྲིང་དངོས་གྱི་ལས་
ལ་འབྲིང་པ་ནི་མ་ཡིན་ཏེ། མངོན་མཐོ་ཙམ་ཞིག་དོན་གཉེར་གྱི་སློབ་དེ་སྐྱེས་བུ་རྒྱུང་འབྲིང་
ལས་དངོས་དང་། རང་དོན་དུ་ཐར་པ་ཙམ་ཞིག་དོན་གཉེར་གྱི་སློབ་དེ་སྐྱེས་བུ་འབྲིང་གི་
ལས་དངོས་ཡིན་པས། དེར་འབྲིང་ན་ནི་སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་ལས་གྱི་གོལ་སར་འབྲིང་
བའི་སྐྱོན་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ།

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

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Neun

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.

འཇོ་ནཱ། དེ་གཉིས་དང་ཐུན་མཛོང་བའི་ལམ་ཇི་ལྟ་བུ་ཞེ་ན། སྤྱི་གཞི་སྤོང་དགོ་བ་སྐྱབ་པའི་
སློལ་ས་མངོན་མཐོ་དོན་གཉེར་གྱི་སློ་དེ། སྐྱེས་བུ་རྒྱུང་བུ་དང་ཐུན་མཛོང་བའི་ལམ་དང་།
འཁོར་བ་ལས་གྲོལ་འདོད་ཀྱི་སློལ་ས་ཐར་པ་དོན་གཉེར་གྱི་སློ་དེ་སྐྱེས་བུ་འབྲིང་དང་
ཐུན་མཛོང་བའི་ལམ་ཡིན་ཏེ། དེ་གཉིས་ཀའང་བྱང་ལུ་མཐུན་གྱི་རྒྱུད་ལ་ཡོད་ཅིང་། དེས་
ཉམས་སུ་ལེན་དགོས་པའི་ཕྱིར་རོ།

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.

ཤག་ལ་ཏེ་སྐྱེས་བུ་རྒྱུང་འབྲིང་གི་ལམ་གཉིས་སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་གོལ་ས་ཡིན་ན།
དེའི་གོགས་སམ་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཡིན་པའི་ཕྱིར་འཚང་རྒྱ་བའི་ཐབས་ཀྱང་མ་ཡིན་
པར་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན། སློན་མེད་དེ། ལམ་དེ་གཉིས་སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོ་སྐྱུར་བུ་འཚང་རྒྱ་
བའི་ལམ་གྱི་གོལ་ས་ཡིན་པས་དེ་འཚང་རྒྱ་བའི་ཐབས་མ་ཡིན་ཀྱང་། ཉན་རང་
རྣམས་རིམ་གྱིས་རྒྱུད་སྤྱིན་ཏེ་འཚང་རྒྱ་བའི་ཐབས་སུ་འགྱུར་བ་ལ་འགལ་བ་ཅི་ཡང་
མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་ཡང་རང་ཉིད་གཅིག་ཕུ་ཞི་བའི་དོན་གཉེར་གྱི་སློལ་ས་ལ་གཙོ་
བོར་དགོངས་པའོ།

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.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen Lektüre Neun

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.

།གཉིས་པ་ལ་གསུམ། རྟེན་བྱ་རྒྱུ་དུ་དང་ཐུན་མོང་བའི་ལམ། འབྲིང་དང་ཐུན་མོང་
བའི་ལམ། ཆེན་པོའི་ལམ་དངོས་སོ།

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

།དང་པོ་ལ་གཉིས། ལྷི་མ་དོན་གཉེར་གྱི་སློབ་བརྟེན་པ། ལྷི་མའི་བདེ་ཐབས་བསྟེན་པའོ།
།དང་པོ་ལ་གཉིས། འཆི་བ་མི་རྟག་པ་བསམ་པ་དང་། ངན་འགྲོའི་སྐྱུག་བསྐྱུལ་
བསམ་པའོ།

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.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Neun

Die Kontemplation über deine Vergänglichkeit

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

ལྷོད་དཀའ་འཇིག་སྐྱ་ནམ་མཁའི་སྐྱོག་དང་འདྲ།
ཚུལ་འདི་བསམས་ནས་འཇིག་རྟེན་བྱ་བ་ཀུན།
སྐྱུན་པ་འཕྱར་བ་བཞིན་དུ་ཉོགས་གྱུར་ནས།
ཉིན་མཚན་ཀུན་དུ་སྣོང་པོ་ལེན་པ་དགོས།
རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།
ཐར་འདོད་བྱིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལོ།

(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.

།དང་པོ་ནི། ལྷོད་དཀའ་འཇིག་སྐྱ་སོགས་བཞི་སྟེ། རྒྱ། རོ་བོ། དཔའི་སྐྱོན་སྐྱོད་
པར་དཀའ་ཞིང་། འཆི་རྒྱུན་མང་བས་འཇིག་པར་སྐྱ་བ་ནི། དཔའ་ན། རམ་མཁའི་
སྐྱོག་གྱུར་དུ་འཇིག་པ་དང་འདྲ་བའི་ཚུལ་འདི་བསམས་ནས་དབྱ་འདུལ་གཉེན་སྐྱོང་
སོགས་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་ཀུན་དཔའ་ན། སྣོང་པོ་མེད་པའི་ཤུན་པའི་སྐྱུན་པ་འཕྱར་བ་

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Neun

བཞིན་དུ་དོན་མེད་པར་རྟོགས་པར་གྱུར་ནས་ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་རྟོན་འདི་ལ་སྐྱིད་པོ་
ལེན་པ་དགོས་སོ།

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 dieses 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:

ཤི་ནས་ངན་འགོར་མི་སྐྱེའི་གདེང་མེད་ཅིང་།

(13a)

Nachdem du stirbst, gibt es keine Garantie,
dass du nicht in einem niederen Reich wiedergeboren wirst.

ཤི་ནས་པ་ངན་འགོའི་སྐྱུ་ག་བསྐྱེལ་བསམ་པ་ནི། ཤི་ནས་ངན་འགོར་མི་སྐྱེ་ཞེས་པ་སྟེ།
དེ་ལྟར་འཆི་བ་མི་རྟག་པར་མ་ཟད། ཤི་ནས་ལས་དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱིས་ཇི་ལྟར་
འཕངས་པ་བཞིན་སྐྱེ་བ་ལེན་དགོས་ལ། དེ་ནི་དགོ་བའི་ལས་ཀྱིས་བདེ་འགོར་སྐྱེ་ཞིང་
བདེ་བ་སྤོང་ལ། མི་དགོ་བའི་ལས་ཀྱིས་ངན་འགོར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱུ་ག་བསྐྱེལ་སྤོང་ངོ་།
ཤི་བའི་གོ་ས་ནི་བདེ་འགོར་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ཆེར་མ་བསྐྱབས་ལ། ངན་འགོར་སྐྱེ་བའི་ནི་
མང་དུ་བསམས་སོ། །དེའི་ཕྱིར་ན་ཕྱི་མར་དབྱེལ་བ་ལ་སོགས་པ་ངན་འགོར་མི་སྐྱེ་
བའི་གདེང་ས་ཐོབ་པ་བདག་ལ་མེད་ཅིང་། མེད་པར་མ་ཟད། དེར་སྐྱེ་བའུ་གས་ཆེའོ་

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Neun

སྐྱམ་ནས་ངན་འགྲོའི་སྲུག་བསྐྱེལ་ཡང་ཡང་བསམས་ཏེ་དེ་ལས་ཐར་འདོད་ལྷགས་
ཅན་བསྐྱེད་དོ།

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 hinschleudern. 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:

།དེ་ཡི་འཇིགས་སྐྱོབ་དགོན་མཚོག་གསུམ་དུ་ངེས།
།དེ་ཕྱིར་སྐྱབས་འགྲོ་ཤིན་ཏུ་བདུན་པ་དང་།
།དེ་ཡི་བསྐྱབ་བྱ་ཉམས་པ་མེད་པར་བྱ།

**Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Neun**

(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.**

འགནས་པ་ཕྱི་མའི་བདེ་ཐབས་ལ་གསུམ། རྒྱལ་མ་འགྲོ་བ་སྐྱབ་བྱ་དང་བཅས་པ་དང་།
 དེ་ལ་ལས་གནས་ཀྱི་སྒྲིང་དོར་ལ་འཇུག་དགོས་པ་དང་། རྣམ་མཁུན་རྒྱལ་པའི་རྟོན་
 ལའད་པའོ། །དང་པོ་ནི། དེ་ཡི་འཇིགས་སྐྱོབ་དགོན་མཚོག་གསུམ་སོགས་གསུམ་
 རྟེ། དེ་ལྟར་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་ངན་འགྲོར་ལྷུང་བར་འགྱུར་བས་ངན་འགྲོ་དེ་ཡི་
 འཇིགས་པ་ལས་སྐྱོབ་པའི་རྒྱལ་མ་ནི་དགོན་མཚོག་གསུམ་དུ་ངེས་སོ། །དེ་ཡང་ཇི་
 རྒྱུད་དུ། སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་དགོ་འདུན་ཏེ། །ཐར་པ་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱལ་མ།
 །ཞེས་འབྲུང་བ་ལྟར། དགོན་མཚོག་གསུམ་སོ་སོའི་བྱུང་པར་དང་ཡོན་ཏན་ཤེས་པའི་
 རྣོ་ནས་རྒྱལ་མ་སུ་འགྲོ་དགོས་སོ། །འགྲོ་ཚུལ་ཡང་སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་དགོན་མཚོག་
 གསུམ་ལ་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལས་སྐྱོབ་པའི་རྣམས་པ་ཡོད་པར་
 ཡིད་ཆེས་པའི་རྣོ་ནས་རེ་ལྟོས་འཆའ་བའི་སློབ་སྦྱེད་པའོ། །དེ་ལྟར་འཇིགས་པ་དེ་
 ལས་སྐྱོབ་རྣམས་པར་ཤེས་ནས་སྐྱོབ་པ་དེའི་ཕྱིར་དུ་དེ་གསུམ་ལ་རྒྱལ་མ་སུ་སོང་བའི་
 རྒྱལ་མ་འགྲོ་ཤིན་ཏུ་བསྐྱེན་པ་དང་རྒྱལ་མ་འགྲོ་དེ་ཡི་བསྐྱབ་བྱ་ཐུན་མོང་བ་དང་ཐུན་མོང་
 མ་ཡིན་པ་ལས་རིམ་སོགས་ནས་བཤད་པ་ལ་ཉམས་པ་མེད་པར་བྱའོ།

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.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Neun

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:

| དེ་ཡང་དཀར་ནག་ལས་འབྲས་ལེགས་བསམས་ནས།

| ལྷང་དོར་ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ་ལ་རག་ལས་སོ།

| རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།

| ཐར་འདོད་བྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།

(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**

| བཀའ་ལན་ལྟར། དེ་ཡང་དཀར་ནག་ལས་འབྲས་སོགས་ཏེ། དེ་ཡང་དད་པ་ལ་སྦྱིར་

དང་བའི་དད་པ། ཡིད་ཆེས་པའི་དད་པ། འདོད་པའི་དད་པ་དང་གསུམ་ཡོད་ཀྱང་

འདིར་ནི་གཙོ་བོ་ཡིད་ཆེས་པའི་དད་པ་སྟེ། དཀོན་མཆོག་གིས་སྐྱབ་པ་དེ་ཡང་ལས་

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Neun

འབྲས་ལ་སྤང་དོར་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་བསྐྱབས་ན་མི་འབྱུང་བས། དཀར་པོ་དགོ་བ་དང་
ནག་པོ་མི་དགོ་བའི་ལས་འབྲས་བུ་དང་བཅས་པ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ལེགས་པར་བསམས་
ནས་དགོ་བ་འབྲས་བུ་དང་བཅས་པ་ལ་སྤང་བུ་དང་། མི་དགོ་འབྲས་བུ་དང་བཅས་ལ་
དོར་བུར་བྱེད་པའི་སློན་ནས་ཚུལ་བཞིན་དུ་སྐྱབ་པ་ལ་རག་ལས་སོ། །མདོར་ན་སངས་
རྒྱས་ཀྱིས་དགོ་མི་དགོ་སོགས་ལས་དང་འབྲས་བུ་ཇི་ལྟར་གསུངས་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་
པའི་སློན་ནས་སྤང་དོར་བྱེད་དགོས་པའི་དོན་ནོ། །ལྷག་མ་ཇི་བཅུན་སྲ་མས་སོགས་སྤོ།

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 des 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:

ལས་མཚོག་སྐྱབ་ལ་མཚན་ཉིད་ཚང་བའི་དྲིན།
མ་རྟོད་བར་དུ་ས་ཕྱོད་མི་འོང་བས།
དེ་ཡི་མ་ཚང་མེད་པའི་རྒྱལ་བསྐྱབ།

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Neun

(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.

ལགས་ལ་ལ་གཉིས། དངོས་དང་། ལྷོ་བས་བཞི་བསྟན་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ནི། ལམ་
མཚོག་སྐྱབ་ལ་སོགས་ཏེ། བྱད་པར་དུ་ལམ་མཚོག་རྣམ་མཁུན་སྐྱབ་པ་ལ་ཚེ་རིང་བ་
ཁ་དོག་བཟང་བ་སོགས་རྣམ་སྟོན་གྱི་རྒྱ་བརྒྱད་སོགས་མཚན་ཉིད་ཚང་བའི་ཉེན་ཅི་
རིགས་པ་མ་རྟོག་གྱི་བར་དུ་ལམ་སྐྱབ་ཀྱང་ས་ཚོད་མི་འོང་བས། དེ་འོང་བའི་ཆེད་དུ་
ཉེན་མཚན་ཉིད་ཚང་བ་དེ་ཡི་མ་ཚང་མེད་པའི་རྒྱ་སྐྱབ་པ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །རྒྱ་ནི་
གཞན་གྱི་སྟོག་སྐྱོབ་པ། ཉེན་ལ་མར་མི་འབྱུལ་བ་སོགས་མང་ངོ། །དེའི་ཚེ་ལས་
འབྲས་ལ་སྤང་དོར་ཅི་ཐུབ་བྱས་ཀྱང་། བག་མེད་པ་དང་ཉོན་མོངས་མང་བའི་དབང་
གིས་ཉེས་པ་འབྱུང་བས་སོ།

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 Opfertaten 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:

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Neun

སྒོ་གསུམ་སྡིག་ལྟུང་དྲི་མས་སྐྱགས་པ་འདི།
ལྟག་པར་ལས་སྐྱིབ་སྦྱོང་བ་གནད་ཆེ་བས།
རྒྱུན་དུ་སྟོབས་བཞི་ཚང་བར་བསྟེན་པ་གཅེས།
རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།
ཐར་འདོད་བྱིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལོ།

(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.

ལགཉིས་པ་ནི། སྒོ་གསུམ་སྡིག་ལྟུང་སོགས་ཏེ། རང་ཅག་ནི། ལུས་ངག་ཡིད་གྱི་སྒོ་
གསུམ་ལས་ཉོན་སྦྱི་དང་བྱུང་པར་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་སྡིག་པ་དང་། བཅས་
པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་ལྟུང་བའི་དྲི་མས་སྐྱགས་པ་འདི་ནི། ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་
སྐྱིབ་པ་གཉིས་ལས་ལྟག་པར་ལས་གྱི་སྐྱིབ་པ་སྦྱོང་བ་གནད་ཆེ་བས་ན། དུས་རྒྱུན་དུ་
ཉོན་གྱི་སྟོབས་དང་། རྒྱུན་འབྱེན་པའི་སྟོབས། སྐར་སྟོག་པའི་སྟོབས། ལགཉིས་པོ་ཀུན་
དུ་སྦྱོང་བའི་སྟོབས་ཏེ་སྟོབས་བཞིའི་བཤགས་སྟོམ་ཚང་བར་བསྟེན་པར་གཅེས་སོ།
དྲི་མས་སྐྱགས་པ་འདི་ཞེས་གཞུང་མང་པོར་འབྱུང་བ་ལྟར་བྱས་ལ། ཚོས་སྦྱོང་དུ་ནི་
འདིས་ཞེས་འབྱུང་ངོ་། །སྟོབས་བཞིའི་ངོས་འཛིན་དང་བཤགས་ཚུལ་རྒྱས་པར་གཞན་
དུ་ཤེས་པར་བྱའོ། །ཇི་བཙུན་སྐྱ་མས་སོགས་སྐར་བཞིན་ནོ།

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen Lektüre Neun

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.

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE
Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Lektüre Zehn: Beschreibung der mittleren und höheren Kapazitäten

Die folgende Lektüre setzt sich zusammen aus dem dritten Hauptkapitel von *Lied meines spirituellen Lebens* (*Nyam mgur*) von Je Tsongkapa (1357-1419). Dieser Text ist auch bekannt unter *Eine kurze Darstellung der Stufen des Weges* (*Lam-rim bsdus-don*). Die Verse von Je Tsongkapa Haupttext werden von dem Kommentar *Eine kurze Beleuchtung des Wesentlichen* (*Snying-po mdor-bsdus gsal-ba*), von Choney Lama Drakpa Shedrup (1675-1748) begleitet.

DER PFAD FÜR MENSCHEN MITTLERER KAPAZITÄT

།གཉིས་པ་སྐྱེས་བུ་འབྲིང་དང་ཐུན་མོང་བའི་ལམ་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་གཉིས། ལྷུག་
ཀུན་གཉིས་ཀྱི་ཉིས་དམིགས་བསམ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་། བསམ་ཚུལ་དངོས་
སོ།

Die Methode, wie die Stufen auf dem Pfad in die Praxis umgesetzt werde für Menschen mit mittlerer Kapazität, besteht aus zwei Teilen. Die Argumente warum es notwendig ist, darüber zu kontemplieren, was es mit der Wahrheit des Leidens auf sich hat und mit der Wahrheit der Quelle des Leidens und dann die tatsächliche Kontemplation.

WARUM KONTEMPLIEREN
WAS HAT ES MIT DEN ERSTEN ZWEI WAHRHEITEN AUF SICH

Die Argumente werden in den folgenden Versen des Haupttextes genannt, wieso es notwendig ist darüber zu kontemplieren, was es mit der Wahrheit des Leidens und der Wahrheit der Quelle des Leidens auf sich hat.

།སྐྱུག་བདེན་ཉིས་དམིགས་བསམ་ལ་མ་འབད་ན།
།ཐར་པ་དོན་གཉིས་ཇི་བཞིན་མི་སྐྱེ་ཞིང་།
།ཀུན་འབྱུང་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་མ་བསམས་ན།
།འཁོར་བའི་རྩ་བ་གཙོད་ཚུལ་མི་ཤེས་པས།

**Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Zehn**

(15a)

Wenn du dich nicht bemühst darüber zu kontemplieren

was es mit der Wahrheit des Leidens auf sich hat,

Wird sich dein Streben nach Freiheit

nicht so entwickeln wie es möglich wäre.

Und wenn du nicht darüber nachdenkst, dass deine Wahrheit

wo alles herkommt, dich im Kreislauf des Lebens festhält,

dann wirst du den Weg nicht erkennen, wie du den Kreislauf

des Leidens an seiner Wurzel durchtrennen kannst.

།དང་པོ་ནི། ལྷན་བདེན་ཉེས་དམིགས་སོགས་ཏེ། འཁོར་བ་ལས་ཐར་བར་འདོད་
པས་ཐོག་མར་ལྷན་ཀུན་གཉེས་གྱི་ཉེས་དམིགས་བསམ་དགོས་ཏེ། ངན་སོང་གསུམ་
གྱི་ལྷན་བསྐྱེད་དང་བདེ་འགྲོའི་ལྷན་བསྐྱེད་སྦྱི་དང་བྱེ་བྲག་སྦྱི་ག་ན་འཆི་སོགས་ལྷན་
བསྐྱེད་བདེན་པས་བསྐྱེས་པའི་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བསམ་པ་ལ་མ་འབད་ན་ནི།
ལྷན་བསྐྱེད་ལས་ཐར་འདོད་མེད་པར་ཐར་པ་དོན་གཉེར་གྱི་སློང་ལྷ་བ་བཞིན་མི་སྦྱི་
ཞིང་། འདོད་ཆགས་སོགས་གྱི་ངོ་བོ་སྦྱི་རྩལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་པའི་ཁྱད་པར་ཤེས་པའི་སློ་
ནས་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་ཏུ་འགྲོ་རྩལ་མ་བསམས་ན། འབེན་
མ་མཐོང་བར་མདའ་འཕངས་པ་བཞིན་འཁོར་བའི་རྩ་བ་གཙོད་རྩལ་མི་ཤེས་པས་སོ།

Wer sich selbst aus dem Kreislauf des wiederkehrenden Daseins befreien will, muss ganz zu Beginn darüber kontemplieren, was die Wahrheit des Leidens und die Wahrheit der Quelle des Leidens ist. *Die Wahrheit des Leidens* beinhaltet das generelle Leiden der drei niederen und der höheren Reiche ebenso wie das spezielle Leiden bei der Geburt, durch das Altern, dem Alter selbst, Krankheit, Tod und so weiter.

Wenn du dich nicht anstrengst darüber zu kontemplieren was mit diesem Kreislauf des Leidens nicht stimmt, wirst du es dir nicht sehr wünschen frei von diesem Leid zu sein und *du wirst auch nicht jenen Geisteszustand erreichen, um so sehr nach Freiheit zu streben wie möglich.*

Du musst die Einzelheiten verstehen von der Natur des Begehrens und der anderen (Geistesgifte) und wie sie entstehen. Denn *wenn du nicht* darüber nachdenkst *wie die Wahrheit der Quelle* des Leidens wirkt, indem sie dich in den *Kreislauf des Lebens* zurück wirft, *wirst du nicht verstehen,* wie man die *Wurzel des Kreislaufs des Leidens durchtrennt.* Das wäre wie einen Pfeil auf ein Ziel zu schießen, das du nicht sehen kannst.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Zehn

DIE EIGENTLICHE KONTEMPLATION

།གཉིས་པ་ལ་གཉིས། ལྷུག་བསྐྱེལ་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་དང་། ཀུན་འབྱུང་གི་
འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་བསམ་པའོ།

Die eigentliche Kontemplation über die Probleme der ersten zwei Wahrheiten besteht aus zwei Teilen, die Kontemplation über die Wahrheit des Leidens, die Probleme des Kreislaufs des Lebens, und die Kontemplation über die Quelle des Leidens, wie genau wir in diesen Kreislauf des Lebens zurückgeworfen werden.

Die Kontemplation über die Wahrheit des Leidens

Diese Zeilen des Haupttextes geben die Kontemplation über die Wahrheit des Leidens wieder:

།སྲིད་ལས་ངེས་འབྱུང་སྐྱོ་ཤས་བརྟན་པ་དང་།

(15b)

**Von diesem Dasein sehr angewidert
nun endgültig heraus zu wollen,**

།དང་པོ་ནི། སྲིད་ལས་ངེས་འབྱུང་སོགས་ཏེ། འཁོར་བའི་གནས་སུ་སྐྱེ་བ་ན་འཆི་
བཞི་དང་མྱ་ངན་དང་སྦྱི་སྦྱགས་འདོན་པ་ཡིད་མི་བདེ་བ་དང་ཚ་བྲང་འཐབ་ཚུངས་སོགས་
ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྣམས་མཐོང་ནས་སྲིད་པ་འཁོར་བ་ལས་ངེས་པར་འབྱུང་འདོད་ཀྱི་སྐྱོ་
ཤས་བྲག་པོ་བརྟན་པ་དང་། འཆད་འགྱུར་ལྟར་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དེ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་ཡང་
ཤེས་པར་བྱའོ།

Sieh dir all das Leiden an in diesem Kreislauf des Lebens, schau auf Geburt, Altern, Krankheit und Tod, den Kummer und das Schreien vor Schmerz, in Gedanken unglücklich sein, die Hitze und die Kälte, all das Kämpfen, so geht es immer weiter. *Von diesem Dasein* heftig und *sehr angewidert* und *nun endgültig heraus zu wollen*, aus dem Kreislauf des Leidens, musst du versuchen die Ursache verstehen, die dieses Leiden erschafft. Dies wird später im Text noch erklärt.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Zehn

Die Kontemplation über die Wahrheit der Quelle

Zur Kontemplation über die Quelle des Leidens sagt der Haupttext:

འཁོར་བར་གང་གིས་བཅིངས་པ་ཤེས་པ་གཅེས།
རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།
ཐར་འདོད་བྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།

(15c)

**Die Erkenntnisse vom Kreislauf des Leidens
müssen mit großer Sorgfalt betrachtet werden.**

**Ich, erfahren in der Meditation,
habe dies getan,
Du, der die Freiheit sucht, musst
versuchen es genauso zu machen.**

ལགཉིས་པ་ནི། འཁོར་བར་གང་གིས་སོགས་ཏེ། འཁོར་བར་འཆིང་བ་བྱེད་གང་གིས་
བཅིངས་པ་ཤེས་པ་གཅེས་པ་སྟེ་གལ་ཆེའོ། འཆིང་བྱེད་ལ་ལས་ཉོན་གཉིས་ཏེ་བྱེད་
པར་ཕྱེ་ན་མང་ཡང་། དོན་བསྐྱེལ་ན་སོ་སྐྱེའི་རྒྱུད་ཀྱི་འདོད་ཆགས་ཁོང་ཁྲོད་རྒྱལ་མ་
རིག་པ་ཐེ་ཚོམ་ཉོན་མོངས་ཅན་སྤྲུག་དོག་སོགས་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ནི་ཉོན་མོངས་
པའི་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་ཡིན་ལ། ཉོན་མོངས་དེས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་པའི་ལས་དགོ་
མི་དགོ་གང་ཡིན་ཀྱང་ལས་ཀྱི་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་ཡིན་ནོ།

Die Erkenntnisse was dich an diesen Kreislauf des Leidens bindet, muss als etwas sehr Wichtiges und mit großer Sorge betrachtet werden. Du bist gebunden durch deinen Taten und durch deine schlechten Gedanken. Würden wir diese in all ihre verschiedenen Arten unterteilen wären es sehr viele. Auf den Punkt gebracht sind es die Geistesgifte im Gedankenstrom einer normalen Person wie Gier, Ärger, Stolz, Unwissenheit, schlechte Arten von Zweifel, Eifersucht und so weiter. Sie alle sind die Wahrheit der Quelle des Leidens, es sind Geistesgifte und die Taten, die sie hervorrufen ob tugendhaft oder nicht tugendhaft. Sie sind die Wahrheit der Quelle des Leidens in der Form von Taten.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Zehn

།དེ་ཡང་གཙོ་བོ་མ་རིག་པའི་དབང་གིས་ལས་བསགས་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་འཁོར་
བར་འཇུག་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་རིམ་པ་ལེགས་པར་ཤེས་ཤིང་།
མདོར་ན་ལས་དང་ཉོན་མོངས་གཉིས་ཀྱི་དབང་གིས་འཁོར་བར་འཁོར་ཚུལ་རྣམས་སླ་
མའི་མན་ངག་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པ་ནི། ཀུན་འབྱུང་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་ཤེས་པའོ།

Hauptsächlich durch unsere Unwissenheit verursacht, machen wir diese Taten und genau das wirft uns in den Kreislauf des Lebens zurück. Wir müssen ein gutes Verständnis entwickeln, zu allen Stufen der zwölf Glieder des abhängigen Entstehens, der zu diesem Prozess gehört.

Um es kurz zu halten, du musst den persönlichen Anweisungen eine spirituellen Führers vertrauen um dadurch das Verständnis erlangen, wie es dazu kommt, dass deine Taten und deine schlechten Gedanken dich in diesem Kreislauf des Lebens festhalten. Dann wirst du die Wahrheit der Quelle verstehen, den Prozess der dich in den Kreislauf des Leben zurückwirft.

།དེ་ཡང་གཙོ་བོ་མ་རིག་པའི་དབང་གིས་ལས་བསགས་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་འཁོར་
བར་འཇུག་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་རིམ་པ་ལེགས་པར་ཤེས་ཤིང་།
མདོར་ན་ལས་དང་ཉོན་མོངས་གཉིས་ཀྱི་དབང་གིས་འཁོར་བར་འཁོར་ཚུལ་རྣམས་སླ་
མའི་མན་ངག་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པ་ནི། ཀུན་འབྱུང་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་ཤེས་པའོ།

Die Wurzel dieses Kreislaufs wird durchtrennt durch die Weisheit die erkennt dass es kein „Selbst“ gibt. Mit dieser Weisheit entkräftest du das Objekt, an das die Unwissenheit glaubt und bis du dich vollständig an diesen Prozess gewöhnt hast, kannst du diese Unwissenheit beseitigen und das durchtrennt die Wurzel des Kreislaufs des Leidens. Übrigens wenn die Unwissenheit beseitigt ist verschwinden damit auch alle Geistesgifte.

།སྤྱུག་ཀུན་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་ཀུན་འབྱུང་སྤངས་ན་ཤིང་རྩ་བ་བཅད་ན་བསྐྱམས་འགོ་
བ་ལྟར་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ཡང་སྤོང་བར་འགྱུར་བ་གཞུང་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་དགོངས་པ་ཡིན་
མོད། དེང་སང་གི་ལས་དང་པོ་བས་ནི། ཉོན་མོངས་རྩ་བ་ནས་སྤོང་མི་རུས་པས།
སྤོབས་བཞིའི་བཤགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཀུན་འབྱུང་གི་ནང་ཚན་སྤིག་ལྟུང་རྣམས་སྤོང་
བ་གནད་ཆེའོ།

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Zehn

Wenn du zu beiden, der Wahrheit des Leidens und der Wahrheit der Quelle des Leidens imstande bist die Wahrheit der Quelle zu erkennen, wirst du auch imstande sein, die Wahrheit der Quelle des Leidens zu erkennen. So wie zum Beispiel eine Pflanze stirbt wenn du ihre Wurzel durchtrennst.

Dies ist die letztendliche Absicht der großen Schriften aber wir als spirituelle Anfänger heutzutage sind nicht fähig unsere Geistesgifte an ihrer Wurzel zu durchtrennen. Deshalb ist es entscheidend, dass wir diesen Teil der Quelle des Leidens beseitigen, der sich aus den schlechten Taten und den Übertretungen zusammensetzt indem wir die Methode der Bereinigung mit den vier Kräften anwenden.

།སྤྱུག་ཀུན་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་ཀུན་འབྱུང་སྤངས་ན་ཤིང་ཚུ་བ་བཅད་ན་བསྐྱམས་འགོ་
བ་ལྟར་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ཡང་སྤོང་བར་འགྱུར་བ་གཞུང་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་དགོངས་པ་ཡིན་
མོད། དེང་སང་གི་ལས་དང་པོ་བས་ནི། ཉོན་མོངས་ཚུ་བ་ནས་སྤོང་མི་རུས་པས།
སྤོབས་བཞིའི་བཤགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཀུན་འབྱུང་གི་ནང་ཚན་སྤྲིག་ལྟར་རྣམས་སྤོང་
བ་གནད་ཆེའོ།

Sehr wichtig dabei ist dass wir uns in den drei Weisungen zur Moral (Konzentration und Weisheit) bemühen. Das Hauptelement der Weisungen zur Moral ist der Geisteszustand, der die zehn Untugenden aufgeben möchte. Das Hauptelement in den Weisungen zur Konzentration ist der tiefe meditative Zustand genannt Stille, aber es ist nicht das einzige beteiligte Element. Die Fähigkeit deinen Geist auf nur einen Punkt zu richten, auf ein reines oder tugendhaftes Objekt, für welchen Zeitraum auch immer du das möchtest, ist auch in den Weisungen zur Konzentration beinhaltet.

།ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱེལ་པའི་གཙོ་བོ་ནི་སྤྱུག་མཐོང་ཡིན་གྱིང་། དེར་མ་དེས་ཏེ། བདག་
མིད་ཕྱ་རགས་ཅི་རིགས་ལ་དཔྱོད་པའི་རིགས་པ་དོན་མཐུན་རྣམས་དང་། ཆོས་ཀྱི་
ཆོག་དོན་གཞན་ལའང་ལེགས་པར་དཔྱོད་པའི་ཤེས་རབ་རྣམས་ནི་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱེལ་
པར་འདུས་སོ།

Das Hauptelement in den Weisungen zur Weisheit nennen wir „außergewöhnliches Sehen“, das ist aber nicht das einzige. Auch beteiligt in den Weisungen zur Weisheit ist die Intelligenz die sorgfältig kontrolliert und mit korrekter Argumentation die unterschiedlichen Ebenen untersucht, dass kein „Selbst“ da ist. Und natürlich ist auch noch jene Weisheit da, die die Bedeutung alle buddhistische Texte und Lehrreden untersucht.

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Zehn

DER TATSÄCHLICHE PFAD FÜR MENSCHEN MIT HÖHERER KAPAZITÄT

།གསུམ་པ་སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ལ་གཉིས། ལྷོད་པའི་རྟོན་སེམས་བསྐྱེད་
དང་། ལྷོད་པ་ལ་བསྐྱེད་པའི་ལོ། །དང་པོ་ལ་གཉིས་ལས། དང་པོ་བྱུང་ཆོས་སམ་
ཕན་ཡོན་ནི། སེམས་བསྐྱེད་ཐེག་མཚོག་སོགས་བཞི་སྟེ།

Die Methode die Stufen auf dem Pfad für Menschen mit höherer Kapazität umzusetzen besteht aus zwei Teilen, die Entwicklung des Wunsches nach Erleuchtung was die Basis für Bodhisattva-Aktivitäten ist und dann deren Ausführung selbst.

DER WUNSCH NACH ERLEUCHTUNG

Die Erklärung des Wunsches nach Erleuchtung, die Basis der Bodhisattva-Aktivitäten, besteht aus zwei Abschnitten.

Besonderheiten oder Vorteile vom Wunsch nach Erleuchtung

Zuerst möchte ich die Besonderheiten oder Vorteile vom Wunsch nach Erleuchtung erklären, wie in den folgenden Zeilen der Haupttext ausgedrückt:

།སེམས་བསྐྱེད་ཐེག་མཚོག་ལམ་གྱི་གཞུང་ལོང་སྟེ།
།རྒྱ་བས་ཆེན་ལྷོད་པ་རྣམས་གྱི་གཞི་དང་རྟོན།
།ཚོགས་གཉིས་ཀུན་ལ་གསེར་འབྱུང་རྩི་ལྟ་བུ།
།རབ་འབྱམས་དག་ཚོགས་སྐྱེད་པའི་བསོད་ནམས་གཏོར།

(16a)

**Der Wunsch nach Erleuchtung ist der zentrale Strahl
für den höchsten Weg des Pfades,
Er ist auch das Fundament und die Grundlage
der machtvollen Aktivitäten eines Bodhisattvas.
Er ist wie das Elixier eines Alchemisten
für die beiden großen Anhäufungen,
Und ein Schatzhaus von Verdiensten,
der Ansammlung unzähliger Tugendhaftigkeit.**

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Lektüre Zehn

ཐེག་ཆེན་སེམས་བསྐྱེད་ནི། ཐེག་མཚོག་ལམ་གྱི་གཞུང་ཤིང་ལྷ་བུ་སྟེ། སྤྱིན་ཏུག་
སོགས་རྣམས་ཆེན་སྦྱོང་པ་རྣམས་ཀྱི་སྦྱོང་བ་དང་གནས་པ་དང་འཕེལ་བའི་གཞི་དང་རྟེན་
ཡིན་ལ། བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་གཉིས་ཀུན་རྫོགས་བྱུང་ཏུ་སྐྱུར་བར་
བྱེད་པ་ལ། ལྷགས་ཁམས་གསེར་དུ་སྐྱུར་བར་བྱེད་པའི་གསེར་འགྲུར་གྱི་རྩི་ལྷ་བུ་
དང་། རབ་འབྱམས་དགོ་ཚོགས་མང་པོ་སྦྱང་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་གཏོར་ཆེན་པོའོ།
།གཞུང་འདིས་སེམས་དེ་བསྐྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་བསྟན་ལ། གཞི་དང་རྟེན་
ཞེས་པས་ཐེག་ཆེན་སེམས་བསྐྱེད་དེ། ཐེག་ཆེན་ལམ་གྱི་འཇུག་སྒྲོར་ཡང་བསྟན་ཏོ།།

Der Wunsch nach Erleuchtung wie er im Großen Weg zu finden ist, ist der zentrale Strahl für den höchsten Weg des Pfades. Er ist das Fundament und die Grundlage, für die machtvollen Bodhisattva-Aktivitäten, das Geben und alle anderen der sechs Vollendungen und noch andere Aktivitäten zu entwickeln, aufrechtzuerhalten und ebenso zu erweitern.

Wie das Elixier eines Alchemisten dessen Wirkung ein Stück gewöhnliches Eisen in Gold verwandelt, verwandelt dieser Wunsch die beiden großen Anhäufungen von Verdienst und Weisheit in vollständige Erleuchtung. Er ist auch ein riesiges Schatzhaus, das eine große Ansammlung von unzähligen Tugendhaftigkeiten beinhaltet.

In seinem Text zeigt Meister Je Tsongkapa nicht nur die Argumente auf, warum wir den Wunsch nach Erleuchtung entwickeln müssen, er zeigt uns mit den Worten „Fundament und Grundlage“ auch, dass dieser Wunsch nach Erleuchtung, wie er im Großen Weg zu finden ist, eben diese Tür ist, um den Pfad des Großen Weges zu betreten.



Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute
Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

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.)

a)

b)

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.)

a)

b)

c)

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)



Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute
Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Hausaufgabe: Klasse Zwei

1) Gebe die drei Haupt-Unterteilungen des Abschnitts „Eigentlicher Kommentar“ von Chone Drakpa Shedrup's Erklärung des *Sutra zur Disziplin (Vinaya-Sutra)* an. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift).

a)

b)

c)

2) Erkläre, warum die Texte zum Thema buddhistische Disziplin oft mit einem Rückblick auf das Leben des Buddha beginnen.

3) Nenne die drei Abschnitte des Kommentars von Chone Drakpa Shedrup, die in der eigentlichen Erklärung des Ursprungstextes enthalten sind, aber vor dem eigentlichen Beginn des Kommentars stehen. (Tibetisches Zertifikat auf Tibetisch.)

a)

b)

c)

4) Nenne die vier Hauptteile des Abschnitts darüber, wie du verhindern kannst, dass deine Gelübde beschädigt werden.

a)

b)

c)

d)

5) Zitiere die einleitende Zeile der Anweisungen aus dem *Sutra zur Disziplin* in Bezug auf das Bild vom Rad des Lebens; nenne dann sieben Bestandteile des Bildes, die laut dem Sutra enthalten sein müssen. (Für das Tibetische Zertifikat zitiere die einleitende Zeile auf Tibetisch und benenne optional die sieben Bestandteile auch auf Tibetisch).

Eröffnungszeile:

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, analytische Meditation, in der du sorgfältig die sieben Komponenten des Gemäldes vom „Rad des Lebens“ durchgehst und über die Bedeutung jedes Teils kontemplierst.

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



Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute
Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Hausaufgabe: Klasse Drei

- 1) Schreibe den Text der Segnung von Je Tsongkapa *Das Wesentliche aus dem Ozean des Benehmens* auf und erkläre seine Bedeutung. (Für das tibetische Zertifikat schreibe die Segnung in tibetischer Schrift).

- 2) In den einleitenden Zeilen seines Textes erwähnt Je Tsongkapa, dass die Gelübde der individuellen Freiheit den Gegenstand der Schriften über das buddhistische Verhalten bilden. Erkläre, warum diesen Gelübden dieser Name gegeben wird. (Für das tibetische Zertifikat in tibetischer Schrift).

- 3) Nenne die sechs Kategorien, anhand derer Je Tsongkapa die Gelübde der individuellen Freiheit erklärt. (Für das tibetische Zertifikat in tibetischer Schrift).
 - a)
 - b)
 - c)
 - d)
 - e)
 - f)

- 4) Gib eine allgemeine Beschreibung der individuellen Freiheitsgelübde, zitiere dazu direkt die relevanten zweieinhalb Zeilen von Je Tsongkapa's Ursprungstext. (Für das tibetische Zertifikat in tibetischer Schrift).

5) Worauf bezieht sich das Wort „Basis“ in diesen Zeilen?

6) Beschreibe die beiden Grundpositionen, die von verschiedenen buddhistischen Schulen des alten Indiens in Bezug auf die wesentliche Natur dieser Gelübde vertreten werden, und nenne dann die Schulen, die die jeweilige Position vertreten.

	<i>Position</i>	<i>Name der Schule</i>
a)		
b)		

7) Nenne die acht Gruppen der individuellen Freiheitsgelübde (Für das tibetische Zertifikat in tibetischer Schrift).

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)
- f)
- g)
- h)

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag darüber, wie es wäre, Nirvana zu erreichen, einen totalen friedvollen Geist ohne Geistesgifte jeglicher Art, indem man die Gelübde der individuellen Freiheit ablegt und einhält.

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



Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute
Kurs V: Wie Karma funktioniert

Hausaufgabe: Klasse Vier

1) Nenne die zwei allgemeinen Gruppen in die alle acht Arten der individuellen Freiheitsgelübde eingeteilt werden können und führe auf, welches der acht in jeweils welche Gruppe gehört. (Tibetischer Track in Tibetisch).

a)

b)

2) Nenne die vier primären Regeln des Eintages-Freiheitsgelübdes. (Tibetischer Track in Tibetisch).

a)

b)

c)

d)

3) Nenne die vier sekundären Regeln des Eintages-Freiheitsgelübdes, in Deutsch.

a)

b)

c)

d)

4) Erkläre kurz den Unterschied zwischen dem Eintages-Freiheitsgelübde und dem Eintages-Mahayanangelübde.

5) Nenne die fünf Regeln des lebenslangen Laiengelübdes und den einen zusätzlichen Teil. (Tibetischer Track in Tibetisch).

a)

b)

c)

d)

e)

Zusätzlicher Teil:

6) Nenne die drei Gruppen der Novizengelübde, die zu der Anzahl von dreizehn Grundgelübden gehören. (Tibetischer Track in Tibetisch).

Meditationshausaufgabe: Durchdenke in einer analytischen Meditation nochmals die fünf Gelübde und einen zusätzlichen Teil aus den lebenslangen Laiengelübde. Schau wie nahe du möglicherweise in den letzten 24 Stunden gekommen bist, eine derselben zu übertreten. Freue dich dann auch darüber, wie weit entfernt davon du möglicherweise gehandelt hast (zum Beispiel, indem du Leben geschützt hast).

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



Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute
Kurs V: Wie Karma funktioniert

Hausaufgabe: Klasse Fünf

1) Beschreibe auf eine sehr allgemeine Weise die Natur der Gelübde einer intermediären Nonne.

2) Nenne die Anzahl der vollordinierten Nonnengelübde, indem du jede der sechs Aktionsgruppen nennst, die aufgegeben werden sollen, und gib die Anzahl der Gelübde in jeder Gruppe an. (Für das tibetische Zertifikat nenne die Gruppen auf Tibetisch).

a)

b)

c)

d)

e)

f)

3) Nenne die Anzahl der vollordinierten Mönchsgelübde, indem du jede der sechs Aktionsgruppen nennst, die aufgegeben werden sollen, und gib die Anzahl der Gelübde in jeder Gruppe an. (Für das tibetische Zertifikat nenne die Gruppen auf Tibetisch).

a)

b)

c)

d)

e)

f)

4) Nenne die wörtlichen Erklärungen für die Namen der sechs oben genannten Gruppen von Taten.

a)

b)

c)

d)

e)

f)

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag darüber, wo du einer der zehn schädlichen Taten am nächsten gekommen bist, und dann darüber, wo du deren Gegenteil am nächsten gekommen bist; merke dir die Namen und die Reihenfolge dieser zehn.

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



Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute
Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Hausaufgabe: Klasse Sechs

1) Nenne sieben Arten von Personen, die das Gelübde der individuellen Freiheit nicht ablegen können. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

2) Nenne fünf Dinge, die den Verlust der individuellen Freiheitsgelübde verursachen können. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a)

b)

c)

d)

e)

3) Wenn eine Person eine Übertretung begeht, verliert sie dann ihre individuellen Freiheitsgelübde?

4) Beschreibe die zwei Ergebnisse der Einhaltung dieser Gelübde. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a)

b)

5) Erkläre, warum Je Tsongkapa seinen Haupttext *Das Wesentliche aus dem Ozean des Benehmens* genannt hat.

6) Erkläre, wo der Name „Tsongkapa“ herkommt. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

Meditationshausaufgabe: Verbringe 15 Minuten pro Tag mit einer analytischen Meditation darüber, warum das Ablegen und Einhalten der individuellen Freiheitsgelübde mit dem Erreichen von Nirvana und Buddhaschaft zusammenhängt.

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



Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute
Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

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):



Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute
Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Hausaufgabe: Klasse Acht

1) Nenne den Namen des Textes, den wir für unser Studium über die Stufen des Pfads verwenden werden. Nenne auch den Namen des Kommentars zu diesem Werk, den wir studieren werden. (Für das tibetische Zertifikat die Antwort auf tibetisch)

2) Warum verbeugt sich Je Tsongkapa zu Sanfte Stimme, Manjushri, zum eigentlichen Anfang seines Werks?

3) Beschreibe kurz die Persönlichkeiten der Überlieferungslinie, die in den ersten fünf Versen jeweils vorgestellt werden.

a)

b)

c)

d)

e)

4) Erkläre die Metaphern des wunscherfüllenden Juwels und des Ozeans.

5) Nenne und erkläre kurz die vier besonderen Eigenschaften der Lehren über die Stufen zur Erleuchtung. (Für das tibetische Zertifikat nenne sie auf tibetisch und beschreibe auf deutsch.)

a)

b)

c)

d)

6) Erkläre einen der hauptsächlichen Vorteile, der aus dem Lernen und Lehren der Schritte auf dem Pfad entspringt.

Meditationshausaufgabe: 15 min pro Tag analytische Meditation über die vier besonderen Eigenschaften der Lehren über die Stufen zur Erleuchtung.

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



Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute
Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

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):



Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute
Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Hausaufgabe: Klasse Zehn

1) Nenne die vier („noblen“) Wahrheiten eines Arya wie sie der Reihe nach zu verstehen sind. Dann nenne die zwei Unterteilungen jeder Wahrheit. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich die Wahrheiten und Unterteilungen in tibetischer Schrift).

(1)

a)

b)

(2)

a)

b)

(3)

a)

b)

(4)

a)

b)

2) Erkläre die Metapher vom Elixier des Alchimisten in Bezug auf die letztendliche Bedeutung des abhängigen Entstehens.

3) Nenne und beschreibe die drei Arten des Gebens (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift).

a)

b)

c)

4) Wie lautet die klassische Definition von Stille (*shamata*)? (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift).

5) Wie lautet die klassische Definition von „außergewöhnliches Sehen“ der Leerheit (*vipashyana*)? (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift)

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten täglich eine analytische Meditation über die Möglichkeit, wie Stille und dieses außergewöhnliche Sehen der Leerheit miteinander verbunden werden können.

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



Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute
Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

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.



Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Quiz: Klasse Zwei

1) Gebe die drei Haupt-Unterteilungen des Abschnitts „Eigentlicher Kommentar“ von Chone Drakpa Shedrup's Erklärung des *Sutra zur Disziplin (Vinaya-Sutra)* an. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift).

a)

b)

c)

2) Nenne die vier Hauptteile des Abschnitts darüber, wie du verhindern kannst, dass deine Gelübde beschädigt werden.

a)

b)

c)

d)

3) Zitiere die einleitende Zeile der Anweisungen aus dem *Sutra zur Disziplin* in Bezug auf das Bild vom Rad des Lebens; nenne dann sieben Bestandteile des Bildes, die laut dem Sutra enthalten sein müssen. (Für das Tibetische Zertifikat zitiere die einleitende Zeile auf Tibetisch und benenne optional die sieben Bestandteile auch auf Tibetisch).

Eröffnungszeile:

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)



Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute
Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Quiz: Klasse Drei

- 1) In den einleitenden Zeilen seines Textes erwähnt Je Tsongkapa, dass die Gelübde der individuellen Freiheit den Gegenstand der Schriften über das buddhistische Verhalten bilden. Erkläre, warum diesen Gelübden dieser Name gegeben wird. (Für das tibetische Zertifikat in tibetischer Schrift).

- 2) Nenne die sechs Kategorien, anhand derer Je Tsongkapa die Gelübde der individuellen Freiheit erklärt. (Für das tibetische Zertifikat in tibetischer Schrift).
 - a)
 - b)
 - c)
 - d)
 - e)
 - f)

- 3) Gib eine allgemeine Beschreibung der individuellen Freiheitsgelübde, zitiere dazu direkt die relevanten zweieinhalb Zeilen von Je Tsongkapas Ursprungstext. (Für das tibetische Zertifikat in tibetischer Schrift).

- 4) Worauf bezieht sich das Wort „Basis“ in diesen Zeilen?



Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Quiz: Klasse Vier

1) Nenne die vier primären Regeln des Eintages-Freiheitsgelübdes. (Tibetischer Track in Tibetisch).

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

2) Nenne die vier sekundären Regeln des Eintages-Freiheitsgelübdes, in Deutsch.

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

3) Nenne die fünf Regeln des lebenslangen Laiengelübdes und den einen zusätzlichen Teil. (Tibetischer Track in Tibetisch).

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

Zusätzlicher Teil:



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Quiz: Klasse Fünf

1) Beschreibe auf eine sehr allgemeine Weise die Natur der Gelübde einer intermediären Nonne.

2) Nenne die Anzahl der vollordinierten Mönchsgelübde, indem du jede der sechs Aktionsgruppen nennst, die aufgegeben werden sollen, und gib die Anzahl der Gelübde in jeder Gruppe an. (Für das tibetische Zertifikat nenne die Gruppen auf Tibetisch)

a)

b)

c)

d)

e)

f)



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Quiz: Klasse Sechs

1) Nenne fünf Dinge, die den Verlust der individuellen Freiheitsgelübde verursachen können.
(In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a)

b)

c)

d)

e)

2) Beschreibe die zwei Ergebnisse der Einhaltung dieser Gelübde. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a)

b)



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

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)



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Quiz: Klasse Acht

1) Beschreibe kurz die Persönlichkeiten der Überlieferungslinie, die in den ersten fünf Versen von Je Tsongkapas Text *Lied meines spirituellen Lebens* vorgestellt werden.

a)

b)

c)

d)

e)

2) Nenne und erkläre kurz die vier besonderen Eigenschaften der Lehren über die Stufen zur Erleuchtung. (Für das tibetische Zertifikat nenne sie auf tibetisch und beschreibe auf deutsch.)

a)

b)

c)

d)



Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

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.



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute
Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Quiz: Klasse Zehn

1) Nenne die vier („noblen“) Wahrheiten eines Arya wie sie der Reihe nach zu verstehen sind. Dann nenne die zwei Unterteilungen jeder Wahrheit. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich die Wahrheiten und Unterteilungen in tibetischer Schrift).

(1)

a)

b)

(2)

a)

b)

(3)

a)

b)

(4)

a)

b)

2) Erkläre die Metapher vom Elixier des Alchimisten in Bezug auf die letztendliche Bedeutung des abhängigen Entstehens.



Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Abschlusstest

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.

6) Gebe die drei Haupt-Unterteilungen des Abschnitts „Eigentlicher Kommentar“ von Chone Drakpa Shedrup's Erklärung des *Sutra zur Disziplin (Vinaya-Sutra)* an. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift).

a)

b)

c)

7) Nenne die vier Hauptteile des Abschnitts darüber, wie du verhindern kannst, dass deine Gelübde beschädigt werden.

a)

b)

c)

d)

8) In den einleitenden Zeilen seines Textes erwähnt Je Tsongkapa, dass die Gelübde der individuellen Freiheit den Gegenstand der Schriften über das buddhistische Verhalten bilden. Erkläre, warum diesen Gelübden dieser Name gegeben wird. (Für das tibetische Zertifikat in tibetischer Schrift).

9) Nenne die sechs Kategorien, anhand derer Je Tsongkapa die Gelübde der individuellen Freiheit erklärt. (Für das tibetische Zertifikat in tibetischer Schrift).

a)

b)

c)

d)

e)

f)

10) Gib eine allgemeine Beschreibung der individuellen Freiheitsgelübde, zitiere dazu direkt die relevanten zweieinhalb Zeilen von Je Tsongkapas Ursprungstext. (Für das tibetische Zertifikat in tibetischer Schrift).

11) Nenne die vier primären Regeln des Eintages-Freiheitsgelübdes. (Tibetischer Track in Tibetisch).

a)

b)

c)

d)

12) Nenne die fünf Regeln des lebenslangen Laiengelübdes und den einen zusätzlichen Teil. (Tibetischer Track in Tibetisch).

a)

b)

c)

d)

e)

Zusätzlicher Teil:

13) Nenne die Anzahl der vollordinierten Mönchsgelübde, indem du jede der sechs Aktionsgruppen nennst, die aufgegeben werden sollen, und gib die Anzahl der Gelübde in jeder Gruppe an. (Für das tibetische Zertifikat nenne die Gruppen auf Tibetisch)

14) Nenne fünf Dinge, die den Verlust der individuellen Freiheitsgelübde verursachen können. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a)

b)

c)

d)

e)

15) Beschreibe die zwei Ergebnisse der Einhaltung dieser Gelübde. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a)

b)

16) 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)

17) Beschreibe die „Umwelt-Konsequenzen“, wenn du die zehn Untugenden ausführst.

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

(6)

(7)

(8)

(9)

(10)

18) Beschreibe kurz die Persönlichkeiten der Überlieferungslinie, die in den ersten fünf Versen von Je Tsongkapas Text *Lied meines spirituellen Lebens* vorgestellt werden.

a)

b)

c)

d)

e)

19) Nenne und erkläre kurz die vier besonderen Eigenschaften der Lehren über die Stufen zur Erleuchtung. (Für das tibetische Zertifikat nenne sie auf tibetisch und beschreibe auf deutsch.)

a)

b)

c)

d)

20) 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)

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

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

23) 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)

24) Nenne die vier („noblen“) Wahrheiten eines Arya wie sie der Reihe nach zu verstehen sind. Dann nenne die zwei Unterteilungen jeder Wahrheit. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich die Wahrheiten und Unterteilungen in tibetischer Schrift).

(1)

a)

b)

(2)

a)

b)

(3)

a)

b)

(4)

a)

b)

Bitte füle Deinen Namen und Adresse lesbar und genauso aus, wie sie auf dem Zertifikat erscheinen sollen.

Anrede: *o Frau* *o Herr* *o Ehrenwerte/er*

Name _____
(wie er auf dem Zertifikat stehen soll)

Strasse und Haus-Nr. _____

Stadt: _____ PLZ: _____

Land: _____

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

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse 1: 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

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Eins: *Fortsetzung*

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.

DULWA	NI	TEN DANG	TUNPA	NGU	YIN
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.

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Eins: *Fortsetzung*

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

GELONG PAY voll ordinierter Mönch	SOTAR Moral durch Gelübde	GYI DO von Sutra	GELONG voll ordinierte Nonne	MAY SOTAR Moral durch Gelübde	GYI DO von Sutra
--	---	----------------------------	--	---	----------------------------

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 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“).

Vinaya Sutra

Drei Kommentare, die in diesem Kurs verwendet werden:

- 1. DULWA** **GYATSOY** **NYINGPO** **Das Wesentliche aus dem Vinaya-**
Disziplin, Ozean, Dalai das Wesentliche **Ozean**, eine dreiseitige
Verhalten Zusammenfassung von 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 Bhadra's Kommentar war die Grundlage für Pabongka's Kommentar,
lassen 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
erfüllendes und wurde erst kürzlich in St. Petersburg wieder entdeckt. Wir
sind die ersten, die dieses Werk in der heutigen Zeit studieren
können.

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Zwei: Überblick über das *Sutra zur Disziplin*

Choney Lama erklärt in *Das Wunscherfüllende Juwel* das ganze Vinaya-Sutra. Diese Klasse deckt in groben Zügen den gesamten Bereich der Vinaya von Anfang bis Ende ab.

Einleitender Überblick:

Dieser Abschnitt befasst sich mit dem Leben von Shakyamuni Buddha, der den Prozess beschreibt, durch den der Buddha zu einem Buddha wurde, indem die wichtigsten Etappen in seinem spirituellen Leben über einen Zeitraum von drei „unzähligen Äonen“ skizziert werden. Er enthält eine Erklärung der beiden Urtexte, die vier erläuternden Sutren, alle anerkannten Werke zur Disziplin und deren Kommentare.

Es wird eine Erklärung dafür gegeben, warum Lord Buddha sagte, wenn wir die ganze Essenz des Buddhismus erhalten wollten, würde es genügen, nur die Vinaya-Schriften zu haben: Die Lehren der Vinaya stehen für die Lehren des Buddha. In der Vinaya geht es um gute Taten und schlechte Taten, was das Thema von LEN-DRE ist, Karma und seine Konsequenzen. Es gibt eine Verbindung zwischen dem, was du denkst, sagst und tust und deiner ganzen Welt. Für einen Menschen ist es nützlich zu wissen, wo alles in seiner Welt herkommt. Das bedeutet, dass du deine Zukunft kontrollieren kannst und in Ordnung bringen kannst, was dir jetzt nicht gefällt, indem du ein moralisches Leben führst. Das führt uns zu den drei Ebenen der Realität:

Drei Ebenen der Realität:

Diese Kategorien fließen ineinander, je nachdem wer der Beobachter ist.

1. NYUN GYUR **Offensichtliche Realität**, ist jene Ebene der Realität, die du offensichtlich Realität direkt wahrnehmen kannst, zum Beispiel mit deinen Sinnen. Sie umfasst die Wahrnehmung von Farben, Formen usw. Du kannst auch deine Gedanken direkt wahrnehmen, z.B. wenn du direkt an etwas denkst und keine Beweisführung dafür verwendest. Offensichtliche Realität ist nicht für alle gleich. Zum Beispiel, wenn jemand farbenblind ist.

2. KOK GYUR **Subtile Realität**. Eine Realität, die so tief ist, dass sie für die verborgen Realität meisten Menschen nur durch einen Prozess der logischen Beweisführung wahrgenommen werden kann. Das ist nichts, was man mit seinen Augen sehen, Nase riechen oder Händen fühlen könnte. Zum Beispiel ist Leerheit auf deiner Entwicklungsstufe subtile Realität - du kannst Leerheit nur durch Beweisführung wahrnehmen.

3. SHINTU KOK GYUR **Extrem subtile Realität**. Zum Beispiel das subtilste extrem tief Realität Wirken von Karma und seinen Konsequenzen: Die wirkliche Verbindungen zwischen dem, was du denkst, sagst und tust und was dir als Ergebnis davon geschieht. Du hattest heute Zehntausende unterschiedlicher Gedanken, und jeder einzelne von ihnen wird sein eigenes diskretes Ergebnis erzeugen. Jeder Gedanke trägt zu deiner zukünftigen Realität und der Realität um dich herum bei. Sie bestehen aus Millionen verschiedener Objekte, die alle durch verschiedene diskrete Karmas entstanden sind. Nur ein allwissendes Wesen kann die Zusammenhänge zwischen den Handlungen von Körper, Sprache und Geist und deren Konsequenzen erkennen.

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Zwei: *Fortsetzung*

Eigentliche Erläuterung des Ursprungtextes:

1. TSEN GYI DUN

Die Bedeutung des Namens des Titels; eine Erklärung darüber, was „vinaya“ und „sutra“ bedeuten. Vinaya wird Vinaya genannt, weil man durch das Studium der Vinaya zwei Dinge kontrollieren kann: schlechte Gedanken und das Verlangen nach Sinnesobjekten.

2. GYUR GYI CHAK

Erläuterung der Huldigung des Übersetzers. Die Huldigung war eine traditionelle Anforderung, die von den frühen tibetischen Königen aufgestellt wurde, um das Thema zu identifizieren, je nachdem vor wem man sich verneigt. In der Vinaya verneigen wir uns vor Buddha, weil er das subtile Wirken von Karma versteht.

3a. GUSOK CHU SHI

Kommentar zum Ursprungstext. Das ist eine übliche Einleitung für jeden buddhistischen Text. Sie beweist, dass es wert ist den Text zu studieren, dass das Studium dieses Buches relevant sein wird, damit du Nirvana erreichst.

3b. Eigentlicher Kommentar:

i. **DOMPA MATOPPA TOPJE** Die Gelübde der reinen Abstammungslinie richtig einschränken du hast wie du sie erhalten. Bedenke, dass die Gelübde dir Flügel die Gelübde sie nicht bekommst verleihen um zu fliegen, wenn du sie stark genug wachsen lässt, nicht dass sie dich einschränken.

ii. **TOPPA MI NYAMPA** Wie man verhindert, dass die Gelübde beschädigt nachdem du vermeide sie werden, nachdem du die Gelübde abgelegt hast.
Gelübde zu brechen
erhalten hast

Vier Teile, um zu verhindern, dass die Gelübde beschädigt werden:

- a. **Sich auf eine äußere Unterstützung verlassen, auf einen klösterlichen Lehrer,** der dir hilft deine Gelübde einzuhalten: ein NE LAMA oder „ansässiger Lehrer“, der einen jungen Mönch anleitet.
- b. **Sich auf eine innere Unterstützung verlassen, auf deine eigene reine Intention:** Du solltest dich an deine ursprüngliche Motivation, als du deine Gelübde erhalten hast, erinnern und diese immer aufrechterhalten. Du sollst denken: „Dieses Leben ist Leiden, und ich lege diese Gelübde ab, um hier rauszukommen“.
- c. **Ein gutes Verständnis für die Faktoren haben, die ihnen entgegenwirken.** Die Gelübde gut kennen, was bedeutet, sie zu brechen oder nicht zu brechen und was modifiziert werden kann.

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Zwei: *Fortsetzung*

d. Klösterlichen Praktiken beherrschen. Drei Kategorien:

1. SOJONG Die Praxis der Mönche und Nonnen, die zweimal im Monat zusammenkommen, um Reinigung und Beichte zu tun.
2. YARNE Ein dreimonatiges Sommerretreat. Die Sangha verweilt in einem bestimmten Gebiet in Stille und studiert die Schriften und meditiert.
3. GALYE Freistellung aus dem Sommerretreat, eine dreiwöchige Feier im Anschluss an das Sommerretreat.

iii. NYAM NA CHCHIR CHUPA **Wie man seine Gelübde wiederherstellt, wenn sie gebrochen wurden.** Dazu gehören Bekenntnis, Reinigung und Ausgleich.

Das Rad des Lebens zeichnen:

Der Abschnitt über Hilfspunkte enthält eine Beschreibung, wie das Rad des Lebens, das von Buddha entworfen wurde, um über Samsara und Nirvana zu sprechen, gezeichnet werden soll. Vinaya erklärt, wie die sieben Bestandteile dieses Bildes gezeichnet werden sollen. Die Eröffnungszeile dieses Abschnitts lautet:

GOKANG DU KORWAY KORLO O CHA NGAPAR JA O
im Foyer Samsara das Rad Teil fünf es machen

„Stelle das Bild vom Rad des leidenden Lebens in das Foyer; gib ihm fünf Teile.“

Lord Buddhas siebenteilige Anleitung, wie man das Rad des Lebens malt:

1. CHA NGA
Teil fünf **Fünf Daseinsbereiche:** Vergnügungswesen, Menschen, Tiere, Gierige Geister, Höllenwesen.
2. BARDOWA DZU KYE
Zwischen- übernatürliche
wesen Geburt **Bardo-Wesen.** Male sie in einer Kette, um Wesen zu repräsentieren, die sich auf und ab von Reich zu Reich bewegen, sterben und immer wieder wiedergeboren werden.
3. DUK SUM
Gifte drei **Drei Gifte.** Die drei Tiere in der Mitte stellen die drei Gifte des Geistes dar, die uns unser ganzes Leben lang leiden lassen. Der Hahn (oder die Taube) steht für Dinge unwissentlich mögen, die Schlange steht für Dinge unwissentlich nicht mögen, und das Schwein ist Unwissenheit selbst. Die Schwänze der beiden anderen kommen aus dem Maul des Schweins, um zu signalisieren, dass wir uns unmoralisch verhalten, um zu bekommen, was wir mögen, und zu vermeiden, was wir nicht mögen, weil wir die Verbindung zwischen Ethik und Leerheit nicht verstehen. Dann leiden wir, weil wir Verfehlungen begangen haben.

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Zwei: *Fortsetzung*

4. YENLAK 12

Zwölf Glieder des abhängigen Entstehens. Zwölf Bilder, die den Mechanismus beschreiben, der die Wiedergeburt auslöst.

5. TAMCHE MITAKPA NYI KYI SUNG ganzes Ding Vergänglichkeit in den Klauen

Zeichne alles in die Klauen der Vergänglichkeit. Dieses Monster repräsentiert die Tatsache deiner eigenen Vergänglichkeit, die dich Tag für Tag, Moment für Moment, von innen heraus tötet.

6. DAWA

Der Buddha sollte sich außerhalb der fünf Reiche befinden und auf einen weißen Himmelskörper zeigen, der den Weg ins Nirwana weist.

7. TSIKCHE

Füge am unteren Rand des Bildes die beiden Verse hinzu:

1. „Nimm es auf (Praxis) und gib es auf (Samsara)...“
2. „Zerquetsche den Herrn des Todes wie ein Elefant eine Schilfhütte zerquetscht. Jeder, der dieses Dharma, der vinaya/dulwa, mit der richtigen Sorgfalt praktiziert, wird in der Lage sein, das Rad der Wiedergeburt hinter sich zu lassen und all seinen Leiden ein Ende zu setzen.“

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Drei: Die individuellen Freiheitsgelübde: Prati Moksha

Eröffnungszeile im Kommentar von Je Tsongkapa:

OM DE LEK SU GYUR CHIK

„Mögen alle Lebewesen vorübergehendes Glück und dauerhafte Buddhaschaft erlangen“.

OM setzt sich aus drei Komponenten zusammen (AH, U, M) und diese repräsentieren den reinen Körper, die Sprache und den Geist des Buddha in einem Ton. OM ist auch ein Codewort für das „Anrufen aller Buddhas und Bodhisattvas“.

Der Körper eines Buddhas umfasst seinen Paradies-Körper und seinen Körper, den er in unzählige Universen aussendet, um jedem Wesen zu helfen, das das Karma hat, ihn zu sehen.

Die Sprache des Buddhas sind vor allem jene Aussendungen, die zu uns sprechen und uns das Dharma erklären.

Der Geist eines Buddhas ist seine Allwissenheit, die jedes Objekt im Universum kennt: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in einem Moment zur selben Zeit.

SO	TAR	GYI	DOMPA	Individuelle Freiheitsgelübde
individuelle	Freiheit	von	Gelübden	Pratimoksha Gelübde
<i>prati - moksha</i>				

Dies ist das Thema der Vinaya: wie man die Gelübde erhält, wie man sie einhält, wie man sie repariert, wenn sie beschädigt sind. Ngulchu Dharma Bhadra sagt: „Man nennt sie individuelle Freiheitsgelübde, weil *diejenigen*, die sie einhalten, die *Freiheit* erlangen, und diejenigen, die sie nicht einhalten, die *Freiheit* nicht erlangen.“

Je Tsongkapa's Zusammenfassung der Essenz der individuellen Freiheitsgelübde

NGENJUNG	SAMPE	GYUJENE	SHENMU	SHIDANG CHEPA	LE DOKPA
Entsagung	Motivation	Grund	andere	zusammen	der Zurückhaltung
		warum	verletzen	mit der Basis	

„Die individuellen Freiheitsgelübde sind der Verzicht darauf, andere zu verletzen, und auch der Verzicht auf die Basis, andere zu verletzen, und zwar aus dem Grund/der Motivation der Entsagung.“

Ngulchu Dharma Bhadra sagt, dass „zusammen mit seiner Basis“ die letzten drei Untugenden gemeint sind, die die Basis für die anderen sieben sind: die Zustimmung, von den *Denkprozessen* Abstand zu nehmen, die einen dazu bringen, andere zu verletzen. Die richtige Motivation für das Ablegen von Freiheitsgelübden besteht also darin, das Leiden dieses Lebens endgültig satt zu haben.

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Drei: *Fortsetzung*

Sechs Kategorien, die die individuellen Freiheitsgelübde erklären

Diese stammen aus Je Tsongkapa's Text und werden in den Klassen drei bis sieben behandelt.

NGOWO DANG NI RABYE DANG SOSOY NGUNDZIN
Grund Natur und Kategorien und individuelle Sets

KYEWAY TEN TONGWAY GYU DANG PEN YUN...
entstehen Basis wie sie verloren und Vorteile der Einhaltung
geboren gehen

- I. Ihre grundlegende Natur (geistig oder physisch)
- II. Ihre Kategorien (wie viele)
- III. Individuelle Gruppen von Gelübden
- IV. Welche Art von Person kann die Gelübde in sich wachsen lassen?
- V. Wie die Gelübde verloren gehen können
- VI. Die Vorteile, wenn die Gelübde korrekt eingehalten werden

Die grundlegende Natur der individuellen Freiheitsgelübde

Die grundlegende Natur der individuellen Freiheitsgelübde wird anhand der Art und Weise dargestellt, wie jede der vier Denkschulen sie erklärt.

... DE YANG LU NGAK LE SUKCHEN YIN SHE DUPA ...
diese Gelübde Körper & Sprache Karma etwas physisches es ist sie glauben

„Manche glauben, dass die Gelübde physisch sind“:

DIE VIER DENKSCHULEN

1. **Die Detaillisten** (*Vaibashika- oder Abhidharma-Schule*) ist die erste und die niedrigste der vier alten Schulen Indiens. Sie glauben, dass Gelübde unantastbares, unsichtbares physisches Material sind, das den Körper durchdringt. Anfänglich vermitteln die Gelübde aufrichtige Entsagung durch Tränen usw. Aber nachher hat man „nicht-kommunizierende“ physische Gelübde (ihre Anwesenheit ist für Beobachter nicht sichtbar).

4b. **Die Implikationsschule** (*Madhyamika Prasangika*) ist die obere Hälfte der vierten Schule (Madhyamika oder Mittlerer Weg), der höchsten Schule des Buddhismus. Sie glauben, dass die Gelübde aus physischen Konzeptualisierungen bestehen, dass unsere Visualisierungen eine Art Gebilde mit Farben und Formen sind, die als Objekt außerhalb unseres Geistes existieren, und dass dies der Ort ist, an dem sich die Gelübde befinden; eine Form, die im Geist abgebildet wird. Die Gelübde sind die Konzeptualisierung, sich selbst zu sehen, ohne etwas Schlechtes zu denken, zu sagen oder zu tun. (Die Schulen 2, 3 und 4a sind auf der nächsten Seite).

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Drei: Fortsetzung

Das sind die Sichtweisen der anderen zweieinhalb Schulen:

... PONGWAY	SAMPA	GYUNCHAKPA	SABUN	DANG CHE	YINNO SHE ...
aufgeben	die Absicht	Strom des	mentalen Samen	Fortsetzung	einige Menschen sagen es ist

„Manche Leute sagen, die individuellen Freiheitsgelübde sind die [geistige] Absicht, schlechte Taten/Worte aufzugeben, zusammen mit dem Samen/der Neigung dieser Absicht, die sich im Geistesstrom befinden.“

2. Die **Sutristen** (*Sautrantika*) sagen, dass die Gelübde als eine fortwährende Absicht existieren; wenn man im Begriff ist zu handeln, denkt man: „Oh nein, das sollte ich nicht tun.“

3. Die **Nur-Geist-Schule** sagt auch, dass die Gelübde als der geistige Same existieren, weil die Gelübde während tiefer Meditation gebrochen werden können.

4a. Die **Unabhängige Schule** (*Madhyamika Svatantrika*) sagt, dass die Gelübde die physische Konzeption sind, die physische Zurückhaltung von Körper und Sprache, wie man sie sich im Geist vorstellt.

Acht Kategorien der individuellen Freiheitsgelübde

1. **NYEN NE** Ein-Tages-Gelübde (es gibt acht Komponenten); diese dauern vierundzwanzig Stunden an. Wenn am nächsten Morgen die Sonne aufgeht und du Linien auf deiner Handinnenfläche sehen kannst, sind die Gelübde verloren.
2. **GE NYEN PA** Lebenslange Laiengelübde für Männer
3. **GE NYEN MA** Lebenslange Laiengelübde für Frauen
4. **GE TSUL PA** Gelübde für Mönchsnovizen
5. **GE TSUL MA** Gelübde für Nonnenovizinnen
6. **GE LOP MA** Intermediäre Nonnengelübde
7. **GE LONG MA** Gelübde für voll ordinierte Mönche (364 Gelübde)
8. **GE LONG PA** Gelübde für voll ordinierte Nonnen (253 Gelübde)

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Vier: Eintages-, Lebenslange Laien-, und Novizen-Mönchs-Gelübde

Arten der individuelle Freiheitsgelübde: Je Tsongkapa teilt die acht Gelübde in zwei Gruppen: Gelübde, die sich auf jene beziehen, die in einem Haushalt leben, und Gelübde, die sich auf jene beziehen, die nicht in einem Haushalt leben:

1. **KYIMPAY CHOK KYI DOMPA**
Hausbesitzer Art jene Gelübde
Drei Arten der Gelübde beziehen sich auf jene mit einem Familienleben: die lebenslangen Laiengelübde für Männer und für Frauen und die Eintages-Gelübde.
2. **RABJUNG CHOK KYI DOMPA**
Familienleben Art jene Gelübde verlassen
Fünf Arten von Gelübden für jene, die das Familienleben hinter sich gelassen haben (Gelübde für ordinierte Mönche und Nonnen).

Eintages-Gelübde:

NYEN NE Eintages-Gelübde. Acht separate Versprechen: vier primäre und vier sekundäre. Du bemühest dich, einen Tag so zu leben, wie jemand, der keine schlechten Gedanken hat.

Vier primäre Gelübde:

1. **MI TSANG CHU**
nicht rein Aktivität
Sexuelle Aktivität: Ehebruch ist am schwerwiegendsten.
2. **MA JIN LEN**
nicht genommen gegeben
Stehlen: etwas von Wert nehmen, das einem nicht gegeben wurde.
3. **SOK CHU**
Leben schneiden
Einen Menschen oder menschlichen Fötus töten: Aus buddhistischer Sicht tritt das Bewusstsein dann ein, wenn die Samenzelle auf die Eizelle trifft. Deshalb ist Abtreibung eine schwere Verfehlung.
4. **DZUN MA**
falsch sprechen
Lügen: Besonders über dein spirituelles Leben, und insbesondere über die direkte Erfahrung der Leerheit.

Vier sekundäre Gelübde:

5. **MEL CHE TE**
Sitz, Bett teuer erhaben
Luxuriöse Einrichtung: Die Verwendung oder der Genuss von besonderen Annehmlichkeiten; kein einfaches Leben zu führen.
6. **CHANG TUNG**
Bier trinken
Konsum von Alkohol oder Rauschmitteln: Jegliches natürliche oder chemische Mittel, das deine Hemmschwelle senkt.

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Vier: *Fortsetzung*

7. GAR SOK TRENG SOK

Tanzen, Singen, Musizieren; Tragen von Blumen-schmuck, Parfüm, Schmuck, Kosmetika: Diese Dinge senken deine Hemmschwelle und stören deine meditative Konzentration.

8. CHI DRO KASE nach Mittag essen

Nach dem Mittag essen: verursacht eine Schwere und stört die Meditation.

Die Eintages-Gelübde oder andere individuelle Freiheitsgelübde werden abgelegt, um Samsara zu entfliehen, einem Geisteszustand. Das Ziel (im Vinaya) ist, Nirvana zu erlangen.

TEKCHEN SO JONG mahayana reparieren bereinigen

Eintages-Mahayana-Bereinigungsgelübde. Das ist eine Mahayana-Praxis. Das Ziel ist Bodhichitta zu erlangen. Dieses Mahayana Eintages-Gelübde sollte nicht mit dem anderen Eintages-Gelübde verwechselt werden.

Lebenslange Laiengelübde:

GE NYEN Lebenslange Laiengelübde. Sie sind einfach einzuhalten und beinhalten fünf schwerwiegende schlechte Taten. Diese fünf Gelübde sind für Männer und Frauen gleich.

1. **Töten, einen Menschen oder menschlichen Fötus.**
2. **Stehlen**, etwas von Wert; nehmen was nicht gegeben wurde; Steuerhinterziehung u.ä. eingeschlossen.
3. **Lügen über dein spirituelles Leben;** insbesondere zu sagen, dass du Leerheit direkt gesehen hast.
4. **Sexuelles Fehlverhalten;** Untreue gegenüber deinem Ehepartner oder deiner Partnerin, oder Sex mit einer anderen verheirateten Person.
5. **Konsum von Rauschmitteln.** Lord Buddha sagte, dass jeder, der die Menge an Alkohol trinkt oder anbietet, der auf die Spitze eines Grashalms passt, kein Buddhist ist. Dieses Gelübde schließt jede Art von Rauschmittel ein.

Ergänzung: Niemals die Zufluchtsversprechen zu brechen; insbesondere nicht die Zuflucht ins Dharma, das Dharma-Juwel aufgeben, was sich darauf bezieht, andere Menschen zu verletzen. Die Essenz der Zufluchtsversprechen ist, keine anderen Menschen mehr zu verletzen.

Jedes Mal, wenn du jemand anderen dazu anstiftest, eine der fünf oben genannten Taten auszuführen, ist das genauso schwerwiegend, als würdest du die Tat selbst begehen. Die Gelübde bewirken tatsächlich eine Veränderung in deiner Sensibilität dem Dharma gegenüber und deiner spirituellen Kapazität.

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Vier: *Fortsetzung*

Gelübde der Mönchsnovizen:

GE TSUL **13 Mönchsnovizen-Gelübde.** Laien dürfen die individuellen Gelübde für Ordinierte nicht mitgeteilt werden. Sie werden in drei Kategorien unterteilt:

1. **TSAWA SHI**
Wurzel vier **Vier primäre:** Sex, Stehlen, Töten, Lügen (wie in den Eintages-Gelübden).
2. **YEN LAK DRUK**
sekundär Gelübde sechs **Sechs sekundäre:** Umgang mit Geld; Luxus; Rauschmittel; Tanzen, etc.; Blumen, etc.; Essen ab Mittag.
3. **LANG DE SUM**
nehmen überschreiten drei **Drei Überschreitungen:** Der Person, die dir die Gelübde gegeben hat, nicht respektieren; das Auftreten eines Laien beibehalten; die Erscheinung eines Mönchs nicht annehmen (das Tragen von Roben und kurzem Haar).

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Fünf: Vollordinationsgelübde

Sechs Schritte zum Erreichen der Vollordinationsgelübde:

Der angemessene Grund für das Ablegen der individuellen Freiheitsgelübde ist Entsagung. Du bist des Leidens müde, hast es satt unglücklich zu sein, einen kranken Geist zu haben. Du möchtest die Geistesgifte für immer loswerden. Diese Klasse behandelt den optimalen Ablauf, vom anfänglichen Ablegen der Laiengelübde bis zum Ablegen der Vollordinationsgelübde. Das Beispiel handelt von einer Frau, die zu den vollordinierten Nonnengelübden fortschreitet.

NYE NE PUNTSOK
Problem nein perfekt

Fehlerlos. Der optimale, hervorragende Weg, um zu einen Vollordinationsgelübden zu gelangen. Dieser Ablauf erfolgt für Frauen in sechs Schritten:

1. GENYEN MA

Lebenslange Laiengelübde für Frauen. Beinhaltet fünf Gelübde und die Ratschläge der Zufluchtnahme. Du setzt all deine Hoffnung, all deinen Glauben und Vertrauen in ein ethisches Leben. Hier geht es vor allem darum, die Leerheit zu verstehen und warum es nötig ist, eine ethische Lebensweise zu führen.

2. BARMA RABJUNG

Verpflichtung, das häusliche Leben zu verlassen. Dies ist an sich kein individuelles Freiheitsgelübde, ist aber ein Schritt vor den Ordinationsgelübden.

3. GE TSUL MA

Novizinen-Gelübde. Vier Haupt-, sechs Nebengelübde und drei Überschreitungen.

4. GE LOB MA

intermediäre Nonnengelübde. Im Allgemeinen werden sie nur für zwei Jahre abgelegt. Zusätzlich zu den 13 GETSULMA-Gelübden, enthalten sie 12 weitere Verpflichtungen:

4a. TSAWAY CHU DRUK
primär Dinge sechs

Schwerwiegendere; beziehen sich auf den Kontakt mit einem Mann, etc.

4b. JETUN CHU DRUK
sekundär Dinge sechs

Weniger schwerwiegend; zum Beispiel richtige Ernährung, Erdarbeiten, etc.

5. TSANG CHU NERNE KYI TSULTRIM

rein Aktivität sie rein der Moral

Reines Zölibat beobachten. Das ist kein individuelles Freiheitsgelübde, sondern halten eine Verpflichtung, die man eingeht, bevor man die vollordinierten Nonnengelübde ablegt.

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Fünf: *Fortsetzung*

Vollordnete Nonnengelübde:

6. GELONGMA

Vollordnete Nonnengelübde.

TUNGWA DE NGA
runter fallen Gruppe fünf

Fünf Kategorien, in die vollordnete Nonnengelübde (364) und Mönchsgelübde (253) eingeordnet werden. Sie werden in der Reihenfolge vom Schwerwiegendsten bis zum wenigsten Schwerwiegenden, in fünf Kategorien unterteilt:

1. **PAMPA**
verlieren

(8 für Nonnen, 4 für Mönche) **Zu verlieren, besiegt zu werden** (durch die Geistesgifte). Diese sind sehr ernst und gefährlich.

2. **HLAKMA**
Rest

(20 Nonnen, 13 Mönche) **Der Rest**, was übrig bleibt. Du hast immer der noch einen Rest übrig, den du reparieren kannst, um wieder auf den richtigen Weg zu kommen.

3. **TUNG JE**
fallen lässt dich

Übertretung. Diese lassen dich in die unteren Reiche abstürzen. Es gibt zwei Kategorien von Übertretungen

3a. **PANG TUNG**
aufgeben Sturz

(33 Nonnen, 30 Mönche) Eine Übertretung, bei der man etwas aufgeben muss, um etwas wiedergutzumachen, um es zu reparieren.

3b. **TUNG JE BASHIK**
Sturz einfach

(180 Nonnen, 90 Mönche) Eine Übertretung, bei der man nicht etwas aufgeben muss.

4. **SOR SHAK**
individuell beichten

(11 Nonnen, 4 Mönche) **Müssen einzeln gebeichtet werden.**

5. **NYE JE**
schlecht getan

(112 Nonnen, 112 Mönche) **Hat eine schlimme Sache getan**, die nicht sehr gut war.

SO JONG
reparieren reinigen

Eingeständnis-Zeremonie. Beichtest du deine gebrochenen Gelübde vor deinem Lama und vor anderen guten Menschen, ist es sehr kraftvoll, sehr befreiend. Je schneller du sie beichtest, desto besser ist es, damit der schlechte Same sich nicht verfestigt und wächst. Es dient dazu, deine schlechten Taten zu reinigen.

Moral ist die Grundlage deines spirituellen Erfolgs. *Die Vermeidung der zehn Missetaten ist wie der Motor, der jeden spirituellen Fortschritt antreibt.* Du sollst deine Gelübde und dein ethisches Verhalten täglich überprüfen. Du musst dich ständig bemühen, um dich zu verbessern, um über deinen aktuellen Zustand hinauszuwachsen.

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Fünf: *Fortsetzung*

Die Energie des Gelübdes, das du nimmst, um ein bestimmtes Verhalten zu vermeiden und es dann absichtlich zu unterlassen, ist viel kräftiger, als es einfach nicht zu tun, weil es im Moment deine natürliche Neigung ist. Deine gegenwärtig angeborene Güte kommt aus deinem früheren ethischen Leben und es ist einfach, diese Güte zu verlieren, wenn du älter wirst und das Karma, das sie erschaffen hat, ausläuft.

Die Qualität deiner meditativen Konzentration steht in direktem Zusammenhang mit der Reinhaltung deiner Moral. Wenn sich dein Leben nicht merklich verbessert, liegt das höchstwahrscheinlich daran, dass du dich nicht regelmäßig auf die Verbesserung deiner ethischen Lebenshaltung konzentrierst.

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Sechs: Ablegen und Einhalten der Gelübde

Die Art von Person, die die individuellen Freiheitsgelübde in sich entwickeln kann:

TEN Etwas, auf dem etwas anderes ruht oder auf dem etwas anderes beruht.
Basis In Vinaya bezieht sich die Basis auf einen geeigneten Körper und Geist, womit die individuellen Freiheitsgelübde abgelegt werden können. Personen, die eines der folgenden sieben Merkmale aufweisen, sind ausgeschlossen, die Gelübde abzulegen:

1. Wesen, die auf dem nördlichen Kontinent der Fürchterlichen Klänge wohnen. Diese Wesen haben eine fixe Lebensspanne von 500 Jahren und können deswegen keine Entsagung haben. Wir leben auf dem südlichen Kontinent.
2. Diejenigen, die impotent und unfähig sind, sexuelle Beziehungen einzugehen. Die männliche/weibliche Energie gibt dir die Kraft zu praktizieren.
3. Neutren (Kastraten), denen sexuelle Energien fehlen.
4. Hermaphroditen, denen es an reinen sexuellen Energien fehlt.
5. Jeder, der eine der fünf unmittelbaren Missetaten begangen hat. Deinen Vater, deine Mutter oder einen Arhat töten. Versuchen, einen Buddha zu verletzen. Eine Spaltung in der Sangha herbeiführen, während der Zeit, in der Lord Buddha auf dieser Erde war.
6. Betrüger, die vorgeben, die Gelübde abzulegen, dies aber aus Neugierde oder aus irgendeinem anderen unaufrichtigen Grund tun.
7. Menschen, die nicht an Karma, an Wiedergeburt oder an den drei Juwelen glauben.

Wie verliert man die individuellen Freiheitsgelübde?

TONGWAY	GYU	Wie du die Gelübde verlieren kannst.
Gelübde	was dich	
verlieren	dazu bringt	

A. Allgemeine Ursachen für den Verlust aller individuellen Freiheitsgelübde:

1. **LAPPA** **PUL** **Die Gelübde formell zurückgeben.** Die Gelübde werden
Gelübde offerieren auf Lebenszeit aus Gründen der Entsagung abgelegt.
2. **SHI** **PU** **Sterben und weiterziehen.** Du wirst automatisch alle
 individuelle Freiheitsgelübde zum Zeitpunkt des Todes
 verlieren.
3. **TSEN** **NYI** **JUNG** **Wenn das Geschlechtsorgan des anderen Geschlechts**
Geschlechts- zwei zum Vorschein **zum Vorschein kommt.**
Organ kommen
4. **LEN** **SUM** **GYUR** **Wenn du dein Geschlecht dreimal oder öfter**
Mal drei verändern **veränderst.**

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Sechs: *Fortsetzung*

5. GE TSA CHE Wenn du die Wurzel deiner angehäuften Tugend zerstörst.
Tugend Wurzel der durch- schneiden

B. Spezifische Ursachen für den Verlust bestimmter individuellen Freiheitsgelübde:

1. NYI SHU MALUN DERSHE Du verlierst all deine Mönchsgelübde, wenn
20 Jahre nicht feststellen festgestellt wird, dass du zum Zeitpunkt der
alt erreichen Ablegung der Gelübde noch keine zwanzig Jahre alt warst,
und du immer noch keine zwanzig Jahre alt bist.
2. TEN CHIR KE LANG Du verlierst deine intermediären Nonnen-Gelübde,
Sex haben einwilligen wenn du einwilligst, mit einem Mann Sex zu haben.
3. NYINSHAK DE Das Ein-Tages-Gelübde endet nach 24 Stunden.
24 Stunden enden

Zwei zusätzliche Arten, Gelübde zu verlieren,

gemäß den Sutristen und der Unter-der-Sonne Schule:

1. TSA TUNG JUNGWA Wenn du eine der Verfehlungen begehst, verlierst du
Verfehlung wenn du sofort deine Gelübde.
brichst
2. DAMCHU NUPPA Wenn das heilige Dharma im Land untergeht.
Buddha wenn es
Dharma untergeht

Die tibetische „Kashmiri-Detaillisten“ Schule, welche wir folgen, glaubt jedoch:

- BULUN NORNDEN SHIN Die Gelübde zu haben, ist wie ein sehr reicher Mann
eine reich sein Metapher zu sein, und die Gelübde zu brechen, ist wie eine
Schuld zu haben, die zwar riesig ist, aber kleiner als
zu haben der Reichtum. Wenn man eine der Verfehlung begeht,
können die Gelübde irreparabel beschädigt werden, aber
nicht verloren gehen.

Die Vorteile, die individuellen Freiheitsgelübde abzulegen und einzuhalten:

1. NEKAP DREBU HLA MI Du vermeidest eine Wiedergeburt in
kurzfristig Ergebnis Vergnügungs- Mensch den drei niederen Reichen.
Wesen
2. TARTUK DREBU JANGCHUB SUM Du wirst die drei Arten der Erleuchtung
ultimativ Ergebnis Erleuchtungen drei erlangen (Zuhörer, Alleinverwirklichte
Buddhas, Mahayana).

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Sechs: *Fortsetzung*

JE TSONGKAPA Sein Name stammt von dem TSONG Fluss ab, der durch das tibetische Bundesland Dokam fließt.

Die Bedeutung des Namen „*Das Wesentliche aus dem Ozean des Benehmens*“:

Wesentlich: Die individuellen Freiheitsgelübde sind der außergewöhnlichste, essentiellste Kern der Vinaya. Sie sind kostbarer als ein wunscherfüllendes Juwel.

Ozean: Das genaue Verständnis der Prinzipien der Vinaya und ihrer großen Struktur ähnelt der großen Tiefe und dem Reichtum des Ozeans, aus dem die kostbaren Juwelen stammen.

Benehmen: Du zähmst (dulwa) deine Sinnesorgane und deine Geistesgifte.

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

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* (LAMRIMCHEN 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).

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Sieben: *Fortsetzung*

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 eklig 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.

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Sieben: *Fortsetzung*

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 „liebvolle“ 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.

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Sieben: *Fortsetzung*

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 vermasselt? 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.

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Sieben: *Fortsetzung*

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 Höllen.
 - 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** Ursache übereinstimmend 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.

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Acht: Eine Einführung in die Stufen des Pfads

Lam Rim:

LAM RIM
Pfad Stufe

Stufen des Pfads. Die letzten drei Klassen behandeln das Lam Rim, das von Lord Buddha in den Perfektion der Weisheit Sutren gelehrt und von Meister Atisha wiederbelebt wurde. Das Lam Rim Studium gründet dich in der Essenz aller buddhistischen Lehren. Es ist eine Präsentation all der Schritte, die du brauchst, um zur Buddhaschaft zu gelangen.

LAM RIM DUDUN
Pfad Stufen kurz

Kurzes Buch über die Stufen des Pfads, von Je Tsongkapa (1357-1419). Er schrieb mehrere Versionen des Lam Rim, einschließlich seines Meisterwerks, des LAM RIM CHEN MO. Die kurze und sehr persönliche Version des Lam Rim nennt man auch:

JEY NYAM GUR
des persönlich Lied
Herren Erfahrung

Lied meines spirituelles Lebens

Die Überlieferungslinie:

Das Fortbestehen der buddhistischen Überlieferungslinie ist extrem wichtig, als das Instrument mit dem die authentische Essenz der Lehren von Herz zu Herz, Geist zu Geist, über alle Zeiten weitergetragen werden. Du musst ein Gefäß sein, und der Lama muss Wasser in dich gießen, und dann hältst du dieses Wasser rein und gießt es in den Nächsten, den du lehrst.

1. SHAKYA TUPPA

Shakyamuni Buddha, „Fähiger des Shakya Clans“, Gautama Buddha (500 v. Chr.). Buddha versteht die Worte, um jedem Lebewesen zu helfen, Nirvana und das Paradies zu erreichen, und hat die Macht sich auszusenden, um uns zu lehren.

SHING TAY SOLJE
hölzernes Pferd Erfinder

Der Erfinder der pferdegezogenen Kutsche, ein einfaches aber elegantes Gerät im alten Indien, dient als Metapher für die zwei großen Kommentatoren von Buddhas Sutren: Maitreya/Asanga und Manjushri/Nagarjuna.

2a. JETSUN JAMPA

Maitreya. Er lehrte überwiegend Liebe, „umfassende Verhaltensweise“, dein ganzes Leben im Denken und Handeln darauf ausrichten, anderen zu helfen. Sich um andere kümmern macht dich automatisch glücklich.

2b. JAMPAY YANG

Manjushri, Sanfte Stimme. Er lehrte überwiegend Weisheit, die „Leerheitsvision“.

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Acht: *Fortsetzung*

- 3a. Asanga** (350 n. Chr.) Lehrte überwiegend Bodhisattva Verhalten, wie von Maitreya übergeben; Asanga übermittelte die Lehren an Atisha durch Serlingpa.
- 3b. Nagarjuna** (350 n. Chr.) Lehrte überwiegend die Leerheitssicht, übergeben von Manjushri. Er übermittelte die Lehren an Atisha über Vidyakokila.
- 4. Atisha** (982-1052) Schrieb die *Leuchte auf den Pfad*, das erste Lam Rim Buch. Es vereint systematisch die Überlieferungslinien der Lehren über Bodhisattva Aktivität und Weisheit.
- 5. Subsequent Lamas** Von Atisha bis heute und weiter. Prophezeihungen in den Sutren sagen, dass der Buddhismus durch westliche Menschen über weitere 2.500 Jahre andauern wird. Wir sind eine Leitung, um die Lehren anderen weiterzuleiten, perfekt, rein, klar.

NYINPO DORDU SELWA *Beleuchtung des Wesentlichen*, von Choney Lama Drakpa
Essenz kurz Illumination Shedrup (1675-1748). Es betont die tragende Rolle der ununterbrochenen Überlieferungslinie von Bodhisattva Verhalten und Weisheit. Diese Überlieferungslinie ist eine zerbrechliche Sache, die nur von Lehrer zu Schüler übertragen werden kann, und nicht allein durch Bücher.

Auch wenn du nur eine kurze Zusammenfassung des Lam Rims studierst, deckst du damit im Wesentlichen alle 3.500 Arbeiten des Kangyurs und des Tengyurs ab.

Vier besondere Qualitäten der Lam Rim Lehre:

- 1. Erkenne, dass all diese Lehren frei von jeglicher Inkonsistenz sind.** Du begreifst, dass ein unglaubliches Genie dieses überdimensionale System erstellt hat, in dem alles perfekt ineinander passt. Obwohl die verschiedenen buddhistischen Schulen untereinander unvereinbare Sichtweisen präsentieren, abhängig von der Kapazität ihrer Schüler, ergeben die Schulen ein perfekt ineinandergreifendes Puzzle, dafür angelegt Menschen zur Erleuchtung zu verhelfen.
- 2. Jede Lehre trifft auf dich als persönlicher Rat.** Deine persönlichen Kontemplationen und Meditations werden zu jedem einzelnen Satz der Lehre Buddhas einen Bezug haben, wenn duc dich mit deinem Lama verbindest und das Lam Rim sauber praktizierst..
- 3. Einfach begreifbare Absicht der Buddhas** (ihrer Lehren). Du wirst zu dem Verständnis kommen, warum der Buddha jeden speziellen Punkt gelehrt hat und warum sie alle erforderliche Teile des LamRims sind.

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Acht: *Fortsetzung*

4. Rettet dich vor dem Abgrund. Du wirst den großen Fehler vermeiden einfach ohne Weiteres die Lehren zu verwerfen. Das heißt nicht, dass du blindlings einen Punkt akzeptiert, an den du im Augenblick nicht glaubst, sondern diesen Punkt lieber für eine spätere Betrachtung auf die Seite legst, anstatt ihn für immer zu verwerfen.

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

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 CHYI **LEKTSOK** **JINYEPAY**
und dann dieses & spätere all die guten wie viele auch immer
Leben Leben Dinge im Leben

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

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**
Disziplin **Kontrolliert**, hält die drei Arten von Gelübden ein (Pratimoksha, Bodhisattva und Geheime). Führt er ein unethisches Leben, verletzt er dich nur oder du vergeudest deine Zeit.
2. **SHIWA**
Friede **Friedvoll**; er hat die Fähigkeit zu tiefer Konzentration.
3. **NYER SHIWA**
wirklich friedvoll **Weisheit haben**; er hat ein weitreichendes und tiefgründiges Verständnis von Leerheit.
4. **YUNTEN HLAKPA**
spirituelle übermäßig Qualitäten **Seine spirituellen Qualitäten übertreffen bei Weitem die der/des Studierenden** (Mitgefühl, Weisheit, etc.)
5. **TSUN CHE**
Bemühen hat **Widmet sein Leben den zwei Zielen:** ultimative Erleuchtung für sich selbst und zum Wohle anderer. All seine Energie ist darauf gerichtet, sich selbst und andere von andauerndem Leid zu befreien.

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Neun: *Fortsetzung*

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

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Neun: *Fortsetzung*

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 müssens 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 *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 deines
schlechte Karma zurückhalten dich Kraft intelligenten Bedauerns in der Zukunft nicht mehr
Tat in der Zukunft 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
Ausgleichs- eine Aktivität Kraft schlechte Karma auszugleichen. Zum Beispiel,
handlung Schriftchen 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.

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Zehn: Beschreibung der mittleren und höheren Kapazitäten

Die vier Arya-Wahrheiten:

PAKBA DENPA SHI
arya nobel vier

Die vier Arya-Wahrheiten:

1. DUK NGEL DEN-PA
leidend Wahrheit, Fakt

Die Wahrheit des Leidens. Dazu gehört:

- a. **Die Welt als unreines Gefäß.** Die Welt des Leidens in der wir leben.
- b. **Unreiner Inhalt.** Leidender Körper und leidender Geist der Lebewesen.

2. KUNJUNG DEN-PA
alles Wahrheit
kam von

Die Wahrheit über die Ursache des Leidens. Dazu gehört:

- a. **Karma.** Unsere unreinen Taten des Körpers, der Sprache und des Geistes.
- b. **NYON MONG PA**
Dinge im Zusammenhang mit Geistesgiften.

Alles, was Nummer Eins, der Wahrheit des Leidens entspricht, ist auch Nummer Zwei, die Wahrheit über die Ursache des Leidens. Fast alles um dich herum zählt da dazu, alles in deinem Leben, außer deine Meditation und deine wahrhaftige Praxis über den Tag verteilt. Alles andere in unserem Leben ist Leiden.

3. GOK DEN
Beendigung Wahrheit

Die Wahrheit über das Ende des Leidens. Dazu gehört:

- a. **GAKJA, das durch den Pfad gestoppt wird.** Zum Beispiel, das Beenden der intellektuellen Überzeugung von der Selbstnatur der Dinge, durch die direkten Erfahrung der Leerheit.
- b. **GAKJA „gestoppt“ durch die Argumentation des Mittleren Weges.** Der Beweis der Nicht-Existenz von etwas, das nie existieren konnte, die Leerheit.

4. LAM DEN
Pfad Wahrheit

Die Wahrheit des Pfades. Die Ursache für das Ende des Leidens.

- a. **Die Pfade der Anhäufung und Vorbereitung.**
- b. **Die Pfade des Sehens, der Gewöhnung und des Nicht-mehr-Lernens.**

Die sechs Vollendungen:

1. Vollendung des Gebens:

- a. **Materielle Dinge geben:** Essen, Geld, angenehme vergnügliche Dinge, etc.
- b. **Schutz vor Angst:** Wesen vor physischer Gefahr beschützen, Angst, etc.
- c. **Dharma geben:** Menschen lehren, wie man dem Leiden entflieht.

2. **Vollendung der Moral:** Mit der Moral des Vinaya, des Bodhisattvas und des Tantra.

NOTIZEN

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Klasse Zehn: *Fortsetzung*

3. Vollendung sich nicht zu ärgern: Geduld. Du hältst dich in jeglicher Situation zurück, ärgerlich zu werden.

4. Vollendung des freudvollen Bemühens: Tugendhaftes Handeln genießen und Spaß dabei haben, Gutes zu tun.

5. Vollendung der Konzentration

SHI	NEY	Meditative Konzentration, (skt., shamata) ist die letztendliche Form
Frieden	bleiben	der Konzentration. Begriffserklärung: „Die Fokussiertheit, die durchdrungen ist von der außergewöhnlichen Glückseligkeit der durch Praxis erlangten Leichtigkeit, basierend auf der Meditation die auf ein Objekt gerichtet ist.“

6. Vollendung der Weisheit

HAK	TONG	Leerheit sehen, (skt., <i>Vipashyana</i>), die direkte Erfahrung der
speziell,	sehend,	Leerheit. Begriffserklärung: „Jene Weisheit, die erfüllt ist von der außergewöhnlichen Glückseligkeit der durch Praxis gewöhnlich erlangten Leichtigkeit und der Kraft durch die Analyse ihres Objekts, und die auf Stille (Shamata) gründet.“ Du untersuchst die Selbstexistenz eines gewählten Objekts und erkennst, dass es nicht wirklich existiert, sondern dass es eine Projektion deines Geistes ist, dir aufgezwungen von deinem vergangenen Karma.
außer-	Vision	

Die zwei letzten Vollendungen zusammen sind extrem kraftvoll und müssen beide vorhanden sein, um Leerheit direkt zu erfahren. **Dafür ist es unbedingt notwendig, jeden Tag ein bis zwei Stunden zu meditieren um eine Konzentration zu erlangen, ausgerichtet auf ein heiliges Objekt, ohne Ablenkung durch Sinneseindrücke oder irgendwelche konzeptionelle Gedanken.** Richte dein Leben so ein, dass dafür ausreichend Meditationszeit vorhanden ist. Studiere zuvor die Madhyamika-Sichtweise zur Leerheit, um zu verstehen, worum es geht.



The Asian Classics Institute
Kurs IX: 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.

འདུལ་བ།

dulwa

འདུལ་བའི་སྡེ་སྒྲོན་གྱི་བརྗོད་བྱ་སྒྲོང་བདུན་འཁོར་བཅས་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་གྱིས་ཉོན་
མོངས་པ་འདུལ་ཞིང་དབང་པོ་དུལ་བར་བྱེད་པས་ན་འདུལ་བ།

*dulway denu kyij juja pongdun korche kyit sultrim kyit 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.

འདུལ་བ་ནི་སྒྲོན་དང་བསྟན་པ་དངོས་ཡིན།

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*

དགེ་སློང་པའི་སོ་ཐར་གྱི་མདོ།
gelongpay sotar gyido

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

དགེ་སློང་མའི་སོ་ཐར་གྱི་མདོ།
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.

འདུལ་བའི་མདོ།
dulway do
སློབ་དཔོན་ཡོན་ཏན་འོད།
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)

འདུལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྣིང་པོ།
dulwa gyatsoy nyingpo

ཇེ་ཙོང་ཁ་པ།
je tsongkapa

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

ཉིན་བྱེད།
nyinje

དངུལ་རྒྱ་ཉམ་ལྷན།
ngulchu dharma bhadra

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

ཡིད་བཞིན་རོར་བྱ།
yishin norbu

ཙོ་ཉི་བྲག་པ་པ་འཕད་བྱེད།
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.



The Asian Classics Institute
Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Antworten: Klasse Zwei

1) Gebe die drei Haupt-Unterteilungen des Abschnitts „Eigentlicher Kommentar“ von Chone Drakpa Shedrup's Erklärung des *Sutra zur Disziplin (Vinaya-Sutra)* an. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift).

a) Wie man von keine Gelübde zu haben zu Gelübden kommt

སྡོམ་པ་མ་ཐོབ་པ་ཐོབ་བྱེད་གྱི་ཐབས།
dompa matoppa topje kyi tap

b) Wenn du dann deine Gelübde hast, wie sie vor Schaden bewahren

ཐོབ་པ་མི་ཉམས་པར་བསྟུང་བའི་ཐབས།
toppa mi-nyampar sungwaytap

c) Wie du deine Gelübde wiederherstellen kannst, falls sie beschädigt werden

ཉམས་ན་ཕྱིར་བཅོས་པའི་ཐབས།
nyam na chir chupay tap

2) Erkläre, warum die Texte zum Thema buddhistische Disziplin oft mit einem Rückblick auf das Leben des Buddha beginnen.

Nur der Buddha kann die subtilen Funktionsweisen der Regeln der buddhistischen Disziplin wahrnehmen; welche Handlungen zu welchen karmischen Ergebnissen führen. Für alle, die keine allwissendes Wesen sind, gehört dieses Wirken von Karma in die Kategorie der extrem abstrusen Phänomene, wie sie in der berühmten Aussage von Lord Buddha veranschaulicht werden: „Geben führt zu Reichtum; Moral führt zu Glück.“

སྤྱིན་པས་ལོངས་སྤྱོད་ཁྲིམས་གྱིས་བདེ།
jinpe longchu trim kyi de

3) Nenne die drei Abschnitte des Kommentars von Chone Drakpa Shedrup, die in der eigentlichen Erklärung des Ursprungstextes enthalten sind, aber vor dem eigentlichen Beginn des Kommentars stehen. (Tibetisches Zertifikat auf Tibetisch.)

a) Eine Erklärung des Namens des Ursprungstextes

མཚན་གྱི་དོན།
tsen gyi dun

b) Eine Erläuterung der Huldigung des Übersetzers

འགྲུར་གྱི་ཕུག་
gyur gyi chak

c) Kommentar zum Ursprungstext - die Absichtserklärung

དགོས་མོགས་ཚེས་བཞི།
gu sok chushi

4) Nenne die vier Hauptteile des Abschnitts darüber, wie du verhindern kannst, dass deine Gelübde beschädigt werden.

a) **Sich auf eine äußere Unterstützung, einen klösterlichen Lehrer, verlassen, der dir bei der Einhaltung deiner Gelübde hilft**

b) **Sich auf eine innere Unterstützung, auf deine eigenen reinen Absichten, verlassen, damit du deine Gelübde einhalten halten.**

c) **Einhalten deiner Gelübde durch ein gutes Verständnis der Faktoren, die ihnen entgegenwirken (das ist, wo die Gelübde erklärt werden)**

d) **Einhalten deiner Gelübde durch die Beherrschung der klösterlichen Praktiken**

5) Zitiere die einleitende Zeile der Anweisungen aus dem *Sutra zur Disziplin* in Bezug auf das Bild vom Rad des Lebens; nenne dann sieben Bestandteile des Bildes, die laut dem Sutra enthalten sein müssen. (Für das Tibetische Zertifikat zitiere die einleitende Zeile auf Tibetisch und benenne optional die sieben Bestandteile auch auf Tibetisch).

Eröffnungszeile: „Stelle das Bild des Rads des zyklischen Lebens in das Foyer; mache es mit fünf Abschnitten“.

སློལ་བར་དུ་འཁོར་བའི་འཁོར་ལོའོ། མ་ལྷ་པར་བྱའོ།
gokang du korway korlo-o, cha ngapar jao

- a) Zeichne die fünf Teile, die die fünf Arten von Lebewesen repräsentieren (inkludiere die nahen Vergnügungswesen bei den Vergnügungswesen)

ཆ་ལྷ་པར་བྱའོ།
cha ngapar jao

- b) Füge auch die Wesen im Zwischenzustand hinzu, die vom Tod zu ihrer nächsten Wiedergeburt reisen und sich im Kreis drehen.

རྩུམ་ཏི་སྐྱེ་བའི་སེམས་ཅན་ཚོ་རྩུན་བརྒྱད་མོ་བཞིན་དུ་འཆི་འཕོ་བ་དང་སྐྱེ་
བ་དག་གྱང་ངོ།
*dzu te kyeway semchen sochun gyumo shindu chipowa
dang kyewa dak kyang ngo*

- c) Zeichne die drei Tiere in der Mitte, um die drei Geistesgifte darzustellen (Tauben für Mögen; Schlange für Abneigung; und Schwein für Unwissenheit; zeichne die ersten beiden so, dass sie von der Unwissenheit gefressen werden).

དབུས་སུ་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་དང་གཉི་སྤྱུག་དག་ཕུག་རྩོན་དང་སྤྱུལ་
དང་ཕག་གི་རྣམ་པར་རོ། །སྤྱི་མ་དེ་གཉིས་གཉི་སྤྱུག་གིས་ཟ་བར་རོ།
*usu duchak dang shedang dang timuk dak puk run dang drul dang
pak gi nampar ro, ngama denyi timuk gi sawar ro*

- d) Zeichne die zwölf Glieder des abhängigen Entstehens auf die Außenseite des Kreises.

ཁོར་ཁོར་ཡུག་ཏུ་ཉིན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྱུང་བའི་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས།
kora koryuk tu ten ching dreldpar jungway yenlak chu-nyi

- e) Zeichne den ganzen Kreis in den Fängen der Vergänglichkeit.

ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ་ཉིད་ཀྱིས་གཟུང་བར་རོ།
tamche mitakpa nyi kyi kyi sungwar ro

- f) Zeichne Lord Buddha oben drüber, wie er auf den Mond zeigt, der Nirvana repräsentiert.

སྣང་དུ་སངས་རྒྱལ་སྤྱི་ངན་ལས་འདས་པའི་དགྱིལ་འཁོར་དཀར་པོ་ཉི་བར་
སྟོན་པའོ།
tengdu sanggye nya-ngen le depay kyilnkor karmo nyewar tunpao

- g) Schreibe unterhalb des Kreises die beiden Verse, die mit „nimm es auf und ...“ beginnen.

འོག་ཏུ་བཅའ་པར་བྱ་ཞིང་ཞེས་བྱ་བའི་ཚིགས་སུ་བཅད་པ་གཉིས་སོ།
oktu tsampar ja shing shejaway tsiksu chepa nyi so



The Asian Classics Institute
Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Antworten: Klasse Drei

1) Schreibe den Text der Segnung von Je Tsongkapa *Das Wesentliche aus dem Ozean des Benehmens* auf und erkläre seine Bedeutung. (Für das tibetische Zertifikat schreibe die Segnung in tibetischer Schrift).

Der Text des Segensspruchs lautet „Om! Möge es Glück und Güte geben“. Das Wort „om“ steht für die drei Mysterien des erhabenen Körpers, der Rede und des Geistes der Buddhas. Hier wird es verwendet, um alle Buddhas und Bodhisattvas anzurufen. Das „Glück“ ist das vorübergehende Glück der Wiedergeburt als Mensch oder Vergnügungswesen. Die „Güte“ ist die absolute Güte von Nirvana und der Buddhaschaft.

ཨོ་བདེ་ལེགས་སུ་གུར་ཅིག
om delek su gyur chik

2) In den einleitenden Zeilen seines Textes erwähnt Je Tsongkapa, dass die Gelübde der individuellen Freiheit den Gegenstand der Schriften über das buddhistische Verhalten bilden. Erkläre, warum diesen Gelübden dieser Name gegeben wird. (Für das tibetische Zertifikat in tibetischer Schrift).

Wie Meister Ngulchu Dharma Bhadra in seinem Kommentar zu Je Tsongkapa's Werk erklärt: „Diese Gelübde erhalten den Namen ‘individuelle Freiheit’ aus dem Grund, weil jene, die sie richtig ablegen und einhalten, die Freiheit aus dem Kreislauf des Leidens erlangen, während diejenigen, die gegensätzlich handeln, diese Freiheit nicht erlangen“.

སྤོམ་པ་སྒྲངས་ནས་རྩལ་བཞིན་སྲུང་མཁན་རྣམས་འཁོར་བ་ལས་ཐར་ཅིང་། དེ་
ལས་སྤོག་པ་རྣམས་མི་ཐར་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱི་སོ་སོར་ཐར་བའི་སྤོམ་པ་ཞེས།

*dompa lang ne tsulshin sung ken nam korwa le tar ching, de le dokpa nam mitarway gyu-
tsen gyi sosor tarpay dompa she*

3) Nenne die sechs Kategorien, anhand derer Je Tsongkapa die Gelübde der individuellen Freiheit erklärt. (Für das tibetische Zertifikat in tibetischer Schrift).

Die sechs Kategorien sind: die grundlegende Natur der Gelübde, die Art und Weise, wie sie in acht Typen unterteilt sind, ihre individuelle Beschreibung, wer sie ablegen kann, wie sie verloren gehen und welche Vorteile sie bringen, wenn man sie richtig einhält.

།དོ་བོ་དང་ནི་རབ་དབྱེ་དང་།
།སོ་སའི་ངོས་འཛིན་སྐྱེ་བའི་ཉིན།
།གཏོང་བའི་རྒྱ་དང་ཕན་ཡོན་།

*ngowo dang ni rabye dang
sosoy ngundzin kyeway ten
tongway gyu dang pen-yun ...*

4) Gib eine allgemeine Beschreibung der individuellen Freiheitsgelübde, zitiere dazu direkt die relevanten zweieinhalb Zeilen von Je Tsongkapas Ursprungstext. (Für das tibetische Zertifikat in tibetischer Schrift).

**Es ist eine Abkehr davon, anderen zu schaden,
Und seine Basis, verursacht durch eine Haltung
der Entsagung.**

།ངེས་འབྱུང་བསམ་པས་རྒྱ་བྱས་ནས།
།གཞན་གཞོན་གཞི་དང་བཅས་པ་ལས།
།ལྷོག་པ་།

*ngenjung sampe gyu je ne
shennu shi dang chepa le
dokpa ...*

5) Worauf bezieht sich das Wort „Basis“ in diesen Zeilen?

Das Wort „Basis“ bezieht sich entweder auf drei geistige schlechte Taten, die als Grundlage für die sieben dienen, oder auf jene schlechten Taten, die von Lord Buddha verboten wurden.

6) Beschreibe die beiden Grundpositionen, die von verschiedenen buddhistischen Schulen des alten Indiens in Bezug auf die wesentliche Natur dieser Gelübde vertreten werden, und nenne dann die Schulen, die die jeweilige Position vertreten.

a) Die erste Position ist, dass die Gelübde aus körperlichen und verbalen Handlungen bestehen, die aus physischer Materie bestehen. Die Detaillisten (Vaibhashika- oder Abhidharma-Schule) glauben, dass dies eine Art von Materie ist, die unsichtbar und unaussprechlich ist. Die „Implikations“- Gruppe der Schule des mittleren Weges- (Madhyamika Prasangika, der obere Teil der höchsten Schule) vertritt die Ansicht, dass die Gelübde als Form des „Tores des Dharma“ existieren, d.h. als Form, die das Objekt des geistigen Bewusstseins ist.

b) Die zweite Position besagt, dass die Gelübde aus der fortwährenden Absicht bestehen, die entsprechenden schlechten Taten aufzugeben, zusammen mit dem Samen für diese Absicht. Die Schulen, die diese Position vertreten, sind die Sutristen (Sautrantika), die Nur-Geist-Schule (Chittamatra) und die „unabhängige“ Gruppe der Schule des mittleren Weges (Madhyamika Svatantrika).

7) Nenne die acht Gruppen der individuellen Freiheitsgelübde (Für das tibetische Zertifikat in tibetischer Schrift).

a) Ein-Tages Gelübde

བསྐྱེན་གནས།
nyenne

b) Lebenslange Laiengelübde für Frauen

དགེ་བསྐྱེན་མ།
ge-nyenma

c) Lebenslange Laiengelübde für Männer

དགེ་བསྐྱེན་པ།
ge-nyenpa

d) Gelübde für Novizinnen

དགེ་ཚུལ་མ།
ge-tsulma

e) Gelübde für Novizen

དགེ་ཚུལ་པ།
ge-tsulpa

f) Intermediäre Nonnengelübde

དགེ་སློབ་མ།
gelobma

g) Volle Nonnengelübde

དགེ་སློང་མ།
gelongma

h) Volle Mönchsgelübde

དགེ་སློང་པ།
gelongpa



The Asian Classics Institute
Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Antworten: Klasse Vier

1) Nenne die zwei allgemeinen Gruppen in die alle acht Arten der individuellen Freiheitsgelübde eingeteilt werden können und führe auf, welches der acht in jeweils welche Gruppe gehört. (Tibetischer Track in Tibetisch).

Die zwei Gruppen sind:

a) Jene, die sich auf das Familienleben beziehen. Das sind das Eintages-Gelübde, das lebenslange Laiengelübde für Männer und das lebenslange Laiengelübde für Frauen.

བྱིམ་པའི་ཕྱོགས་ཀྱི་སྡོམ་པ།
kyimpay chok kyidompa

བསྟོན་གནས།
nyenne

དགེ་བསྟོན་པ།
ge-nyenpa

དགེ་བསྟོན་མ།
ge-nyenma

b) Jene, die sich darauf beziehen, das Familienleben zu verlassen. Das sind die Gelübde für Novizen, die Gelübde für Novizinnen, die Gelübde für intermediäre Nonnen, die Gelübde für voll ordinierte Nonnen und die Gelübde für voll ordinierte Mönche.

རབ་བྱུང་གི་ཕྱོགས་ཀྱི་སྡོམ་པ།
rabjung gi chok kyidompa

དགེ་ཚུལ་པ།
ge-tsulpa

དགེ་ཚུལ་མ།
ge-tsulma

དགེ་སྟོབ་མ།
gelobma

དག་སྲོང་མ།

gelongma

དག་སྲོང་པ།

gelongpa

(Es ist wichtig „beziehen auf“ hinzuzufügen, da es rein theoretisch möglich ist, dass eine Person das Versprechen abgelegt hat, das Haushaltsleben zu verlassen, aber immer noch nur die lebenslangen Laiengelübde besitzt, und noch kein höheres Gelübde.)

རབ་བྱུང་གི་ཚུལ་བྲིམ་ས།

rabjung gi tsultrim

2) Nenne die vier primären Regeln des Eintages-Freiheitsgelübdes. (Tibetischer Track in Tibetisch).

Die vier primären Regeln sind:

a) Sich in keine sexuelle Aktivität einlassen;

མི་ཚངས་པར་སྤྱོད་པ།

mi-tsangpar chupa

b) Nichts von hinreichendem Wert stehlen;

རིན་མང་ཚང་བའི་དངོས་པོ་མ་བྱེན་པར་ལེན་པ།

rintang tsangway ngupo majinpar lenpa

c) Keinen Menschen oder menschlichen Fötus töten;

མིའམ་མིར་ཆགས་པའི་སློབ་གཙུག་པོ་ལ།

mi-am mir chakpaysokchupa

d) Nicht über das eigene spirituelle Leben lügen.

མི་ཚོས་སློབ་མའི་བརྗེན་དུ་སློབ་པ།

michu lamay dzun du mawa

3) Nenne die vier sekundären Regeln des Eintages-Freiheitsgelübdes, in Deutsch.

Die vier sekundären Regeln sind:

a) Keinen erhöhten oder wertvollen Sitz einnehmen;

b) Keine Rauschmittel konsumieren;

c) Nicht tanzen, singen, oder Musik spielen, oder Blumenschmuck anlegen, Parfum oder Duftwasser verwenden, kein Tragen von Schmuck oder Kosmetika;

d) Kein Essen nach dem Mittag.

4) Erkläre kurz den Unterschied zwischen dem Eintages-Freiheitsgelübde und dem Eintages-Mahayanagelübde.

Das Eintages-Mahayanagelübde wird mit der Motivation abgelegt, Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen zu erlangen. Da es nicht zu den niederen Freiheitsgelübden zählt, kann es auch von einer Person abgelegt werden, die schon höhere Freiheitsgelübde abgelegt hat als das Eintages-Gelübde.

5) Nenne die fünf Regeln des lebenslangen Laiengelübdes und den einen zusätzlichen Teil. (Tibetischer Track in Tibetisch).

Die fünf Regeln sind:

a) Keinen Menschen oder menschlichen Fötus töten;

མིའམ་མིར་ཆགས་པ་གསོད་པ།
mi-am mir chakpasupa

b) Nicht etwas stehlen, das mehr Wert hat als ein Viertel Karshapana;

ཀར་ཤ་པ་ཉེ་བཞི་ཚད་ཀྱི་རིན་ཐང་ཚང་བརྟུ་བ།
karshapanay shichay tse kyi rintang tsang kuwa

c) Nicht über das eigene spirituelle Leben lügen;

མི་ཚོས་སྤྲོ་མའི་བརྟུན་སྤྲོ་བ།
michu lamay dzunmawa

d) Keinen Ehebruch begehen, und

རང་གི་བྱུང་མེད་མ་ཡིན་པ་ལ་ལོག་པར་གཡེམ་པ།
rang gi bume mayinpa la lokpar yempa

e) Keine Rauschmittel konsumieren.

སྤྱིས་འགྲུར་གྱི་ཁུ་བ་ཆང་འཐུང་བ།
nyugyur gyi kuwa chang tungwa

Der zusätzliche Teil ist die Zustimmung, nicht gegen die Ratschläge zur Zufluchtnahme zu handeln.

སྐྱམ་ལྷོ་འཇམ་ལྷོ་མི་མཐུན་ཕྱོགས་རྣམས་སྤོང་བ།

kyamdroy lapjay mitunchok nam pongwa

6) Nenne die drei Gruppen der Novizengelübde, die zu der Anzahl von dreizehn Grundgelübden gehören. (Tibetischer Track in Tibetisch).

Die drei Gruppen sind:

a) Die vier primären Gelübde

ཙ་བ་བཞི།
tsawa shi

b) Sechs sekundäre Gelübde

ཡན་ལག་དུག་
yenlak druk

c) Drei Überschreitungen

སྤངས་འདས་གསུམ།
langde sum



**The Asian Classics Institute
Kurs IX: Ein ethisches Leben führen**

Antworten: Klasse Fünf

1) Beschreibe auf eine sehr allgemeine Weise die Natur der Gelübde einer intermediären Nonne.

Die Gelübde einer intermediären Nonne beruhen im Wesentlichen darauf, die sechs grundlegenden und sechs zusätzlichen Teile für die Dauer von zwei Jahren aufzugeben.

2) Nenne die Anzahl der vollordinierten Nonnengelübde, indem du jede der sechs Aktionsgruppen nennst, die aufgegeben werden sollen, und gib die Anzahl der Gelübde in jeder Gruppe an. (Für das tibetische Zertifikat nenne die Gruppen auf Tibetisch).

Die vollordinierte Nonne verpflichtet sich, 364 verschiedene Dinge aufzugeben: 8 Niederlagen, 20 Überbleibsel, 33 Vergehen des Vergebens, 180 einfache Übertretungen, 11 Handlungen für individuelle Beichten und 112 Vergehen.

ཕམ་པ།

pampa

ལྷག་མ།

hlakma

པང་ཕུང་།

pangtung

ཕུང་བྱེད་འབའ་ཞིག།

tungje bashik

སོར་བཤག་མ།

sor shak

ཉེས་བྱས།

nyeje

3) Nenne die Anzahl der vollordinierten Mönchsgelübde, indem du jede der sechs Aktionsgruppen nennst, die aufgegeben werden sollen, und gib die Anzahl der Gelübde in jeder Gruppe an. (Für das tibetische Zertifikat nenne die Gruppen auf Tibetisch).

Der vollordinierte Mönch verpflichtet sich, 253 verschiedene Dinge aufzugeben: 4 Niederlagen, 13 Restbestände, 30 Vergehen des Vergebens, 90 einfache Übertretungen, 4 Handlungen für individuelle Beichten und 112 Vergehen.

པམ་པ།

pampa

ལྷག་མ།

hlakma

པང་ཕུང་།

pangtung

ཕུང་བྱེད་འབའ་ཞིག།

tungje bashik

སོར་བཤག་མ།

sor shak

ཉེས་བྱས།

nyeje

4) Nenne die wörtlichen Erklärungen für die Namen der sechs oben genannten Gruppen von Taten.

„Niederlagen“ werden so genannt, weil man bei der Begehung vom Feind besiegt wurde; d.h. durch Geistesgifte und die damit verbundenen Dinge.

„Überbleibsel“ haben ihren Namen davon, dass, wenn man eine von ihnen begeht, trotzdem ein kleines Stück eines Gelübdes übrig bleibt, das wiederhergestellt werden kann.

Von „Vergehen des Vergebens“ spricht man deshalb, weil man, um sie zu reparieren, zuerst ein Objekt entlasten muss.

„Übertretungen“ werden so genannt, weil eine Person, die sie begeht, in die niederen Geburten stürzt.

„Handlungen zur individuellen Beichte“ sind Arten von Fehlhandlungen, die zuerst von jedem vollordinierten Mönch einzeln gebeichtet werden müssen.

„Vergehen“ oder schlechte Taten werden so genannt, weil man etwas getan hat, das nicht gut war.



The Asian Classics Institute
Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Antworten: Klasse Sechs

1) Nenne sieben Arten von Personen, die das Gelübde der individuellen Freiheit nicht ablegen können. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) **Personen auf den Kontinenten oder Subkontinenten von „Fürchterlichen Klängen“**

ལྷ་མི་སྣམ་དང་དེའི་གླིང་ཕྱན་གྱི་མི་རྣམས།
dra mi-nyen dang dey lingtren gyi mi nam

b) **Impotente Personen**

ཟ་མ།
sama

c) **Neutren**

མ་ལྷོང་།
maning

d) **Hermaphroditen**

མཚན་གཉིས་པ།
tsen nyipa

e) **Personen, die eine der fünf „unmittelbaren“ Missetaten begangen haben**

མཚམས་མེད་བྱེད་པ།
tsamme jepa

f) **Personen, die Betrüger sind, die nur vorgebe, die Gelübde abzulegen, um etwas zu lernen, das sie auf ihre eigenen Traditionen anwenden können**

ཀུ་ཐབས་སུ་གནས་པ།
kutap su nepa

g) Menschen mit falscher Weltsicht

ལོ་ག་ལྷ་ཅན།
lokta chen

2) Nenne fünf Dinge, die den Verlust der individuellen Freiheitsgelübde verursachen können.
(In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Die Gelübde formell zurückgeben

བསྐྱབ་པ་ཕུལ།
lappa pul

b) Sterben und weiterziehen

ཤི་ཕོས།
shipu

c) Beide Geschlechtsorgane an deinem Körper haben

མཚན་གཉིས་བྱུང་།
tsen nyi jung

d) Dein Geschlecht dreimal ändern

ལན་གསུམ་གྱུར།
len sum gyur

e) Deine Wurzel der Tugend verlieren

དགེ་རྩ་ཆད།
ge-tsa che

3) Wenn eine Person eine Übertretung begeht, verliert sie dann ihre individuellen Freiheitsgelübde?

Laut den Kaschmir-Detaillisten verliert ein voll ordinierter Mönch, der eine der vier Hauptübertretungen begeht, seine Gelübde nicht. Laut den Sutristen und der Gruppe der Detaillisten, die sich „Unter der Sonne“ nennt, verliert er sie. Das in Tibet befolgte monastische System ist das der Kaschmir-Detaillisten.

4) Beschreibe die zwei Ergebnisse der Einhaltung dieser Gelübde. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Du erlangst eine Wiedergeburt als Mensch oder als Vergnügungswesen

གནས་སྐབས་བྱས་བྱ་ལྟ་མི།
nekap drebu hlami

b) Du erlangst eine der drei „Erleuchtungen“

བྱང་ལྷན་གསུམ།
jangchub sum

5) Erkläre, warum Je Tsongkapa seinen Haupttext Das Wesentliche aus dem Ozean des Benehmens genannt hat.

“Verhalten“ wurde bereits als das erklärt, was dazu führt, dass die Geistesgifte und das, was mit ihnen verbunden ist, „gezähmt“ oder gestoppt werden, und als die Fähigkeit, die Sinnesorgane zu kontrollieren. So wie die Tiefe und Breite des Ozeans schwer zu messen ist, so sind die Tiefe und Breite der Lehrreden über Verhalten (insbesondere die verschiedenen Regeln darüber, was gefordert, was verweigert und was erlaubt ist) in ihrer Gesamtheit schwer zu erfassen. Der Ozean ist die Quelle aller kostbaren Edelsteine und genau so sind die Lehrreden über Verhalten die Quelle aller guten Eigenschaften des Nirvana und der Erleuchtung. Das kostbarste Objekt im Ozean, seine „Essenz“, ist das wunscherfüllende Juwel. Genau so sind die Gelübde der individuellen Freiheit das wesentlichste Element der Lehrreden über Verhalten.

6) Erkläre, wo der Name „Tsongkapa“ herkommt. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

Je Tsongkapa wurde in der Region Dokam geboren, die als das „Hochland von Tsongka“ bekannt ist, so genannt, weil der Fluss Tsongka durch sie fließt.

ཙོང་ལྷན།
tsongchu



The Asian Classics Institute
Kurs IX: 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.

སྲོག་གཅོད།
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.

མ་བྱིན་ལེན།
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.

ལོག་གཡེམ།
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.

བཏུན་ལྷན།
dzunma

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

སྤྲུམ།
trama

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

རྩོལ་རྩུབ།
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.

ངག་གྲུལ།
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.

བརྒྱལ་སེམས།
nabsem

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

གནད་སྐྱེ་བ་

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.

ལོ་ག་ལྷན་

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“ Ergebnisse 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, Räubern 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.



The Asian Classics Institute
Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Antworten: Klasse Acht

1) Nenne den Namen des Textes, den wir für unser Studium über die Stufen des Pfads verwenden werden. Nenne auch den Namen des Kommentars zu diesem Werk, den wir studieren werden. (Für das tibetische Zertifikat die Antwort auf tibetisch)

Wir werden das *Lied über Mein Spirituelles Leben* studieren, auch bekannt als die *Kurze Vorstellung der Stufen des Pfads*, geschrieben von Je Tsongkapa, Lobsang Drakpa (1357-1419). Den Kommentar, den wir verwenden werden, ist die *Kurze Erläuterung der Stufen des Pfads*, geschrieben von Choney Lama Drakpa (1675-1748).

ཉམ་གུར་མགྲུང་།

nyamgur

ལམ་རིམ་བསྐྱུས་དོན།

lamrim dudun

ཇེ་ཙོང་ཁ་པ་སློབ་བཟང་གྲགས་པ།

je tsongkapa lobsang drakpa

སྙིང་པོ་མདོར་བསྐྱུས་གསལ་བ།

nyingpo dordu selwa

ཙོ་ཉེ་སློབ་མ་གྲགས་པ་བཤད་གྲུབ།

chone lama drakpa shedrup

2) Warum verbeugt sich Je Tsongkapa zu Sanfte Stimme, Manjushri, zum eigentlichen Anfang seines Werks?

Der Punkt ist, dass Je Tsongkapa, der eigentlich eine Emanation von Manjushri ist, Manjushri praktiziert hat und Ihn angefleht und Ihn so direkt getroffen und von Ihm alles gelernt hat, was Er gelehrt hat.

3) Beschreibe kurz die Persönlichkeiten der Überlieferungslinie, die in den ersten fünf Versen jeweils vorgestellt werden.

a) Lord Buddha, dessen Körper durch Millionen Tugenden erzeugt wird; dessen Sprache die Hoffnungen unendlich vieler Wesen erfüllt, indem er sie lehrt; und dessen Geist die Gesamtheit und wahre Natur aller zu wissenden Dinge sieht.

b) Der Unbesiegbare Liebende (Maitreya) und Sanfte Stimme (Manjushri), vollständige Buddhas, die auf diesem Planeten, die sich auf diesem Planeten aussenden, vorgebend Bodhisattvas zu sein, um die Lehren Buddhas weiterzuführen; insbesondere die Linie, respektive, der weitreichenden Bodhisattva Aktivitäten und der tiefgründigen Sicht der Leerheit.

c) Die Meister Nagarjuna und Asanga, die Erneuerer, die die Mutter der Siegreichen kommentierten, genau so, wie sie auch gemeint war.

d) Lord Atisha, der sich den Meistern Lama Serlingpa und Vidyakokila anvertraute, um die weitreichenden Aktivitäten und die tiefgründige Sicht der Leerheit zu lernen, wie sie jeweils von Maitreya und Asanga, und Manjushri und Nagarjuna überliefert wurden; und der dann diese beiden Strömungen in den Lehren zu den Stufen vereinte.

e) Die Lamas der Überlieferungslinie, einschließlich unseres eigenen Hauptlamas, die ihren Schülern den höchsten Eintrittspunkt lehren.

4) Erkläre die Metaphern des wunscherfüllenden Juwels und des Ozeans.

Die Lehren über die Stufen des Pfads sind wie ein wunscherfüllendes Juwel, in dem Sinne, dass sie die Erfüllung eines jeden Wunsches liefern, für diejenigen, die Freiheit suchen, denn richtig praktiziert, führen sie zu höheren Geburten und zum endgültig Guten. Diese Lehren sind wie ein Ozean, in dem Sinne, dass sie die Bedeutung all der Vielzahl perfekter buddhistischer Schriften in sich vereinen.

5) Nenne und erkläre kurz die vier besonderen Eigenschaften der Lehren über die Stufen zur Erleuchtung. (für das tibetische Zertifikat nenne sie auf tibetisch und beschreibe auf Deutsch.)

a) Du erkennst, dass Buddhas Lehren, hinsichtlich dessen, dass sie alle direkte oder indirekte Faktoren zur Erreichung der Erleuchtung sind, absolut frei von jeglicher Inkonsistenz sind.

བསྐྱེད་པ་ཐོབ་ཅན་འགའ་མེད་ལྟོགས་པ།

tenpa tamche gelme tokpa

b) All die hohe Sprache der Buddhas trifft dich als persönlicher Rat.

གསུང་རབ་མ་ལུས་གདམས་པར་འཆར་བ།

sungrab malu dampar charwa

c) Du wirst die wahre Absicht der siegreichen Buddhas leicht verstehen; das heißt, wie jede einzelne Anweisung darauf abzielt unsere Erleuchtung zu erlangen und dass nichts was sie sagen, jemals nicht darauf abzielt.

རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་བདེ་སླག་རྙེད་པ།

gyalway gongpa delak nyepa

d) Du wirst geschützt sein vor dem Großen Fehler eine der buddhistischen Lehren abzulehnen, eben aufgrund jener Erkenntnis, dass sie alle zur eigenen Erleuchtung beitragen.

ཉེས་སྦྱོད་ཆེན་པོའི་གཡང་ས་ལས་བསྐྱུང་།

nyechu chenpoy yangsa le sung

6) Erkläre einen der hauptsächlichlichen Vorteile, der aus dem Lernen und Lehren der Schritte auf dem Pfad entspringt.

Da die Stufen des Pfads jede einzelne Lehrrede des Buddhas einbeziehen, sowohl des größeren und der niedrigeren Wege, erhält eine Person in einer einzigen Periode des Studierens und des Lehrens der Stufen die Tugend aus dem Zuhören und dem Erklären der gesamten Lehren.



The Asian Classics Institute
Kurs IX: 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.

དུལ་བ།
dulwa

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

ཞི་བ།
shiwa

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

ཉེར་ཞི་བ།
nyer shiwa

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

ཡོན་ཏན་ལྷན་པ།
yunten hlakpa

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

བརྗེན་བཅས།
tsunche

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

ལུང་གིས་ལྷུག།
lung gi chuk

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

དེ་ཉིད་རབ་དུ་རྟོགས་པ།

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.

སློམ་ཁབས་ལྡན།

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.

བརྗེ་བའི་བདག་ཉིད།

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.

ལོ་ག་ལྷ་འཛིན་པ།
lokta dzinpa

- (2) Nicht als Tier geboren zu sein.

འདྲུང་གོ།
dundro

- (3) Nicht als unersättlicher Geist geboren zu sein.

ཡི་དྲགས།
yi-dak

- (4) Nicht in den Höllen geboren zu sein.

དམྱལ་བ།
nyelwa

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

རྒྱལ་བའི་བཀའི་མེད་པའི་མཐའ་འཁོབ།
gyalway kay mepaytako

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

ལ་ལོ།
lalo

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

ལེན་ཤིང་ལྷགས་པ།
len shing kukpa

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

ལྷ་ཚེ་རིང་བ།
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.

ཏེན་གྱི་སྟོབས།
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.

ནམ་པར་སུན་འབྱིན་པའི་སྟོབས།
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).

ཉེས་པ་ལས་སྦྱར་ལྡོག་པའི་སྟོབས།
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.

གཉེན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྦྱོང་པའི་སྟོབས།
nyenpo kuntu chupaytop



The Asian Classics Institute
Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Antworten: Klasse Zehn

1) Nenne die vier (“noblen”) Wahrheiten eines Arya wie sie der Reihe nach zu verstehen sind. Dann nenne die zwei Unterteilungen jeder Wahrheit. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich die Wahrheiten und Unterteilungen in tibetischer Schrift).

(1) Die Arya Wahrheit des Leidens

སྤྱུག་བསྐྱེལ་བདེན་པ།
dukngel denpa

a) Das unreine Gefäß, diese Welt

མ་དག་པའི་སྤྱོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན།
madakpay nu kyijikten

b) Die unreinen Inhalte des Gefäßes, die Lebewesen

མ་དག་པའི་བུཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན།
madakpay chu kyisemchen

(2) Die Arya Wahrheit der Quelle des Leidens

ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ།
kunjung denpa

a) Karma als Quelle des Leidens

ལས་ཀྱི་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ།
le kyi kunjung denpa

b) Geistesgifte als Quelle des Leidens

ཉོན་མོངས་པའི་ཀུན་བྱུང་བདེན་པ།
nyonmongpay kunjung denpa

(3) Die Arya Wahrheit zum Ende des Leidens

འགོག་བདེན་པ།
gokden

- a) Das Ende unerwünschter Objekte durch Erkenntnisse oder „Wege“, wie etwa die intellektuelle Überzeugung von einer Selbst-Existenz, die mit dem Pfad des Sehens endet

ལམ་གྱི་དགག་བྱ་བཀའ་པ།

lam gyi gakja kakpa

- b) Das Ende durch die Abwesenheit einer Selbst-Existenz, die Leerheit selbst, oder die allgemeine Nicht-Existenz eines selbst-existenten Dings, die auf Argumentationen des Mittleren Weges gründet

རིགས་པའི་དགག་བྱ་བཀའ་པ།

rikpay gakja kakpa

- (4) Die Arya Wahrheit des Weges zum Ende des Leidens

ལམ་བདེན།

lamden

- a) Die Pfade der Ansammlung und Vorbereitung, die erlangt werden können bevor man Leerheit direkt sieht

ཚོགས་སྐྱོར་གྱི་ལམ།

tsok jor gyilam

- b) Die Pfade des Sehens, der Gewöhnung und des Nicht Mehr Lernens, die erlangt werden von jenen, die Leerheit direkt sehen

མཐོང་ལམ། ལྟོས་ལམ། མི་སྦྱོབ་ལམ།

tong lam, gom lam, milop lam

- 2) Erkläre die Metapher vom Elixier des Alchimisten in Bezug auf die letztendliche Bedeutung des abhängigen Entstehens.

Einfaches tugendhaftes Wirken ist wie das gewöhnliche Metall Eisen und führt nur zu weiterem Samsara. Tugendhaftes ausgeführt mit dem Wunsch nach Erleuchtung zum Wohle anderer, verwandelt sich auf zauberhafte Weise in die Ursache für vollkommene Erleuchtung und das Buddha Paradies.

- 3) Nenne und beschreibe die drei Arten des Gebens (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift).

- a) Materielle Unterstützung geben

མང་མེད་གི་སྤྱིན་པ།

sang sing gijinpa

b) Freiheit von Angst geben

མི་འཇིག་པའི་སྤྱིན་པ།
minjikpay jinpa

c) Dharma geben

ཚཱ་གྱི་སྤྱིན་པ།
chu kyi jinpa

4) Wie lautet die klassische Definition von Stille (shamata)? (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift).

Meditative Konzentration, durchdrungen von der Glückseligkeit der außergewöhnlichen Leichtigkeit die in tiefer, auf ein Objekt ausgerichteter Meditation entsteht.

རང་གི་དམིགས་པ་ལ་ཚེ་གཅིག་ཏུ་མཉམ་པར་གཞག་སྟོབས་གྱིས་ཤིན་སྤངས་གྱི་
བདེ་བ་བྱུང་པར་ཅན་གྱིས་ཟེན་པའི་ཉིང་ངེ་འཇིག།

*rang gi mikpa la tsechik tu nyampar shak top kyi shingang kyi dewa
kyepar chen gyi sinpay ting-ngen-dzin*

5) Wie lautet die klassische Definition von „außergewöhnliches Sehen“ der Leerheit (vipashyana)? (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift)

Jene Weisheit, durchdrungen von der Glückseligkeit der außergewöhnlichen Leichtigkeit, die durch das analysieren des gewählten Objekts entsteht, gegründet auf Stille (shamata).

རང་གི་རྟོན་ཞི་གནས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་དམིགས་པ་ལ་སོ་སོར་དཔྱད་སྟོབས་
གྱིས་ཤིན་སྤངས་གྱི་བདེ་བ་བྱུང་པར་ཅན་གྱིས་ཟེན་པའི་ཤེས་རབ།

*rang gi ten shine la ten ne rang gi mikpa la sosor chetop kyi
shingang kyi dewa kyeparchen gyi sinpay sherab*



Kurs IX: Ein ethisches Leben führen

Tibetisch - Studium - Handbuch

Klasse Eins

འདུལ་བ།

dulwa

འདུལ་བའི་སྡེ་སྣོད་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་སྤོང་བདུན་འཁོར་བཅས་ཀྱི་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱིས་ཉོན་མོངས་པ་

འདུལ་ཞིང་དབང་པོ་དུལ་བར་བྱེད་པས་ན་འདུལ་བ།

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

འདུལ་བ་ནི་སྟོན་དང་བསྐྱན་པ་དངོས་ཡིན།

dulwa ni tun dang tenpa ngu yin

དགེ་སློང་པའི་སོ་ཐར་གྱི་མདོ།

gelongpay sotar gyi do

དགེ་སློང་མའི་སོ་ཐར་གྱི་མདོ།

gelongmay sotar gyi do

འདུལ་བའི་མདོ།

dulway do

ལོཔུན་ཡུན་ཡོན་ཏན་འོད།

loppun yunten u

དུལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྣང་པོ།

dulwa gyatsoy nyingpo

ཇེ་ཙོང་ཁ་པ།

je tsongkapa

ཉིན་བྱེད།

nyinje

དངུལ་ཚུ་རྣམ་ཐབས།

ngulchu dharma bhadra

ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ།

yishin norbu

ཚོ་ནི་བྲག་པ་ལའད་གྲུབ།

chone drakpa shedrup

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Tibetisch - Studium - Handbuch

Klasse Zwei

སྟོམ་པ་མ་ཐོབ་པ་ཐོབ་བྱེད་ཀྱི་ཐབས།
dompa matoppa topje kyi tap

ཐོབ་པ་མི་ཉམས་པར་བསྐྱང་བའི་ཐབས།
toppa mi-nyampar sungway tap

ཉམས་ན་སྤྱིར་བཙོས་པའི་ཐབས།
nyam na chir chupay tap

སྤྱིན་པས་ལོངས་སྤྱོད་ཁྲིམས་ཀྱིས་བདེ།
jinpe longchu trim kyi de

མཚན་གྱི་དོན།
tsen gyi dun

འགྱུར་གྱི་ཕུག།
gyur gyi chak

དགོས་སོགས་ཚུལ་བཞི།
gu sok chu shi

སྒོ་ཁང་དུ་འཁོར་བའི་འཁོར་ལོའོ། ཆ་ལྷ་པར་བྱའོ།
gokang du korway korlo-o, cha ngapar jao

ཆ་ལྷ་པར་བྱའོ།
cha ngapar jao

རྩུས་ཏི་སྐྱི་བའི་སེམས་ཅན་ཟོ་རྩུན་བརྩུད་མོ་བཞིན་དུ་འཆི་འཕོ་བ་དང་སྐྱི་བ་དག་ཀྱང་རོ།
dzu te kyeway semchen sochun gyumo shindu chipowa dang kyewa dak kyang ngo

དབུས་སུ་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྲང་དང་གཏི་སྤྱུག་དག་ཕུག་རོན་དང་སྐྱུལ་
དང་ཕག་གི་རྣམ་པར་རོ། །སྤྲ་མ་དེ་གཉིས་གཏི་སྤྱུག་གིས་བྱ་བར་རོ།
*usu duchak dang shedang dang timuk dak puk run dang drul dang
pak gi nampar ro, ngama denyi timuk gi sawar ro*

ཁོར་ཁོར་ཡུག་ཏུ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྱུང་བའི་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས།
kora koryuk tu ten ching drepar jungway yenlak chu-nyi

ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ་ཉིད་ཀྱིས་གཟུང་བར་རོ།
tamche mitakpa nyi kyi sungwar ro

སྟིང་དུ་སངས་རྒྱས་སྤྱང་ན་ལས་འདས་པའི་དགྱིལ་འཁོར་དཀར་པོ་ཉི་བར་སྟོན་པའོ།
tengdu sanggye nya-ngen le depay kyilnkor karmo nyewar tunpao

འོག་ཏུ་བཅའ་པར་བྱ་ཞིང་ཞེས་བྱ་བའི་ཚིགས་སུ་བཅད་པ་གཉིས་སོ།
oktu tsampar ja shing shejaway tsiksu chepa nyi so

Klasse Drei

ཨོ་བདེ་ལེགས་སུ་གུར་ཅིག

om delek su gyur chik

སྒོམ་པ་སྤངས་ནས་རྩལ་བཞིན་སྤང་མཁན་རྣམས་འཁོར་བ་ལས་ཐར་ཅིང་། དེ་
ལས་ལྷོག་པ་རྣམས་མི་ཐར་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱི་སོ་སོར་ཐར་པའི་སྒོམ་པ་ཞེས།

*dempa lang ne tsulshin sung ken nam korwa le tar ching, de le dokpa
nam mitarway gyu-tsen gyi sosor tarpay dopma she*

།ངོ་བོ་དང་ནི་རབ་དབྱེ་དང་།

།སོ་སོའི་ངོས་འཛིན་སྐྱེ་བའི་ཉེན།

།གཏོང་བའི་རྒྱ་དང་ཕན་ཡོན་།

*ngowo dang ni rabye dang
sosoy ngundzin kyeway ten
tongway gyu dang pen-yun...*

།ངས་འབྱུང་བསམ་པས་རྒྱ་བྱས་ནས།

།གཞན་གཞོན་གཞི་དང་བཅས་པ་ལས།

།ལྷོག་པ་།

*ngenjung sampe gyu je ne
shennu shi dang chepa le
dokpa...*

བསྟེན་གནས།

nyenne

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Tibetisch - Studium - Handbuch

དགོ་བསྟེན་མ།
ge-nyenma

དགོ་བསྟེན་པ།
ge-nyenpa

དགོ་ཚུལ་མ།
ge-tsulma

དགོ་ཚུལ་པ།
ge-tsulpa

དགོ་སློབ་མ།
gelobma

དགོ་སློང་མ།
gelongma

དགོ་སློང་པ།
gelongpa

Klasse Vier

ཁྱིམ་པའི་ཕྱོགས་ཀྱི་སློམ་པ།
kyimpay chok kyi dompa

བསྟེན་གནས།

nyenne

དག་བསྟེན་པ།

ge-nyenpa

དག་བསྟེན་མ།

ge-nyenma

རབ་བྱུང་གི་ཕྱོགས་ཀྱི་སྟོམ་པ།

rabjung gi chok kyi dompa

དག་ཚུལ་པ།

ge-tsulpa

དག་ཚུལ་མ།

ge-tsulma

དག་སྟོབ་མ།

gelobma

དག་སྟོང་མ།

gelongma

དག་སྤོང་པ།

gelongpa

རབ་བྱུང་གི་རྩལ་བྲིམས།

rabjung gi tsultrim

མི་ཚངས་པར་སྤྱོད་པ།

mi-tsangpar chupa

རིན་ཐང་ཚང་བའི་དངོས་པོ་མ་གྱིན་པར་ལེན་པ།

rintang tsangway ngupo majinpar lenpa

མི་འམ་མིར་ཆགས་པའི་སྲོག་གཅོད་པ།

mi-am mir chakpay sokchupa

མི་ཚོས་སླ་མའི་བརྩུན་དུ་སློབ་བ།

michu lamay dzun du marwa

མི་འམ་མིར་ཆགས་པ་གསོད་པ།

mi-am mir chakpa supa

ཀར་ཤ་པ་ཆའི་བཞི་ཆའི་ཚད་ཀྱི་རིན་ཐང་ཚང་བརྟུ་བ།

karshapanay shichay tse kyi rintang tsang kuwa

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Tibetisch - Studium - Handbuch

མི་ཚོས་སྐྱ་མའི་བརྟན་སྐྱ་བ།

michu lamay dzun mawa

རང་གི་བྱད་མེད་མ་ཡིན་པ་ལ་ལོག་པར་གཡེམ་པ།

rang gi bume mayinpa la lokpar yempa

སྤྱོད་འགྱུར་གྱི་ཁྱུ་བ་ཆང་འཐུང་བ།

nyugyur gyi kuwa chang tungwa

སྐྱུངས་འགྲོའི་བསྐྱབ་བྱའི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་རྣམས་སྤོང་བ།

kyamdroy lapjay mitunchok nam pongwa

ཙ་བ་བཞི།

tsawa shi

ཡན་ལག་དྲུག།

yenlak druk

སྐྱངས་འདས་གསུམ།

langde sum

Klasse Fünf

ཕམ་པ།

pqmpa

ལྷག་མ།

hlakma

པང་ཕུང་།

pangtung

ཕུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་།

tungje ba shik

སོར་བཤག་ས།

sor shak

ཉེས་བྱས།

nyeje

པམ་པ།

pampa

ལྷག་མ།

hlakma

པང་ཕུང་།

pangtung

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Tibetisch - Studium - Handbuch

ལུང་བྱེད་འབའ་ཞིག
tungje bashik

སོར་བཤགས།
sor shak

ཉེས་བྱས།
nyeje

Klasse Sechs

ལྷ་མི་སྣམ་དང་དེའི་གླིང་ཕྱན་གྱི་མི་རྣམས།
dra mi-nyen dang dey lingtren gyi mi nam

བཟ།
sama

མ་ཞིང་།
maning

མཚན་གཉིས་པ།
tsen nyipa

མཚམས་མེད་བྱེད་པ།
tsamme jepa

ཀུ་བབས་སུ་གནས་པ།
kutap su nepa

ལོ་ག་ལྷ་ཅན།
lokta chen

བསྐྱབ་པ་ལུལ།
lappa pul

ཤི་པོས།
shipu

མཚན་གཉིས་བྱུང་།
tсен nyi jung

ལན་གསུམ་གྱུར།
len sum gyur

དགེ་ཙ་ཅ།
ge-tsa che

གནས་སྐབས་བྲས་བུ་ལྷ་མི།
nekap drebu hla mi

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Tibetisch - Studium - Handbuch

བྱང་ལྷུབ་གསུམ།
jangchub sum

ཙོང་ལྷུ།
tsongchu

Klasse Sieben

སོག་གཙོང།
sokchu

མ་བྱིན་ལེན།
majinlen

ལོག་གཡེམ།
lok-yem

བཟུན་སྐྱེ།
dzunma

ཐ་མ།
trama

ཚོག་ཙུབ།
tsik tsub

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Tibetisch - Studium - Handbuch

ངག་གྲུལ།
ngakkyel

བརྒྱབ་སེམས།
nabsem

གཞོན་སེམས།
nusem

ལོག་ལྷ།
lokta

Klasse Acht

རྒྱལ་ས་མགུར།
nyamgur

ལམ་རིམ་བསྐྱུས་དོན།
lamrim dudun

ཇེ་ཙོང་ཁ་པ་སློབ་བཟང་གྲགས་པ།
je tsongkapa lobsang drakpa

སྙིང་པོ་མདོར་བསྐྱུས་གསལ་བ།
nyingpo dordu selwa

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Tibetisch - Studium - Handbuch

ཅོ་ནི་སླ་མ་གྲགས་པ་བཤད་གྲུབ།
chone lama drakpa shedrup

བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་རྟོགས་པ།
tenpa tamche gelme tokpa

གསུང་རབ་མ་ལུས་གདམས་པར་འཆར་བ།
sungrab malu dampar charwa

རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་བདེ་སླག་རྟེན་པ།
gyalway gongpa delak nyepa

ཉེས་སྲོད་ཆེན་པོའི་གཡང་ས་ལས་བསྐྱུང་།
nyechu chenpoy yangsa le sung

Klasse Neun

དུལ་བ།
dulwa

ཞི་བ།
shiwa

ཉེར་ཞི་བ།
nyer shiwa

ཡོན་ཏན་ལྷན་པ།
yunten hlakpa

བརྩོན་བཅས།
tsunche

ལུང་གིས་ལྷུག།
lung gi chuk

དེ་ཉིད་རབ་རྩ་རྟོགས་པ།
de-nyi rabtu tokpa

སྐྱ་མཁའ་སྒྲུབ།
make den

བརྩེ་བའི་བདག་ཉིད།
tseway daknyi

རྒྱུ་བ་སྤངས།
kyowa pang

ལོག་ལྷ་འཛིན་པ།
lokta dzinpa

འདུད་གྲོ

dundro

ཡི་དཀའ་ས།

yi-dak

དམྱལ་བ།

nyelwa

རྒྱལ་བའི་བཀའི་མེད་པའི་མཐའ་འཁོབ།

gyalway kay mepay takop

ལྷ་ལོ།

lalo

ལྷོ་མིང་རྒྱལ་ས་པ།

len shing kukpa

ལྷ་ཚེ་རིང་བ།

hla tse ringwa

ཏེན་གྱི་སྟོབས།

ten gyi top

Kurs IX: Ein ethisches Leben führen
Tibetisch - Studium - Handbuch

ནམ་པར་སུན་འབྱེན་པའི་སྟོབས།
nampar sunjinpay top

ཉེས་པ་ལས་སྦྱར་སྟོབས་པའི་སྟོབས།
nyepa le larndokpay top

གཉེན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྦྱོང་པའི་སྟོབས།
nyenpo kuntu chupay top

Klasse Zehn

སྐྱུག་བསྐྱེལ་བདེན་པ།
dukngel denpa

མ་དག་པའི་སྦྱོང་གི་འཇིག་རྟེན།
madakpay nu kyi jikten

མ་དག་པའི་བཅུད་གི་སེམས་ཅན།
madakpay chu kyi semchen

ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ།
kunjung denpa

ལས་གི་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ།
le kyi kunjung denpa

ཉོན་མོངས་པའི་ཀུན་བྱུང་བདེན་པ།
nyonmongpay kunjung denpa

འགོག་བདེན།
gokden

ལམ་གྱི་དགག་བྱ་བཀའ་པ།
lam gyi gakja kakpa

རིགས་པའི་དགག་བྱ་བཀའ་པ།
rikpay gakja kakpa

ལམ་བདེན།
lamden

ཚོགས་སྤྱོད་གྱི་ལམ།
tsok jor gyi lam

མཐོང་ལམ། ལྗོམ་ལམ། མི་སྤོབ་ལམ།
tong lam, gom lam, milop lam

སང་སྤྱོད་གྱི་སྤྱོད་པ།
sang sing gi jinpa

མི་འཇིག་པའི་སྤྱིན་པ།

minjikpay jinpa

ཚོས་ཀྱི་སྤྱིན་པ།

chu kyi jinpa

རང་གི་དམིགས་པ་ལ་ཚེ་གཅིག་ཏུ་མཉམ་པར་གཞག་སྟོབས་ཀྱིས་ཤིན་སྐྱེད་ས་ཀྱི་བདེ་བ་བྱུང་

པར་ཅན་གྱིས་ཟེན་པའི་ཉིང་ངེ་འཇིག།

*rang gi mikpa la tsechik tu nyampar shak top kyi shinjang kyi dewa kyepar chen gyi
sinpay ting-ngen-dzin*

རང་གི་ཉེན་ཞི་གནས་ལ་བཏེན་ནས་རང་གི་དམིགས་པ་ལ་སོ་སོར་དབྱུང་སྟོབས་ཀྱིས་ཤིན་

སྐྱེད་ས་ཀྱི་བདེ་བ་བྱུང་པར་ཅན་གྱིས་ཟེན་པའི་ཤེས་རབ།

*rang gi ten shine la ten ne rang gi mikpa la sosor chetop kyi shinjang kyi dewa
kyeparchen gyi sinpay sherab*