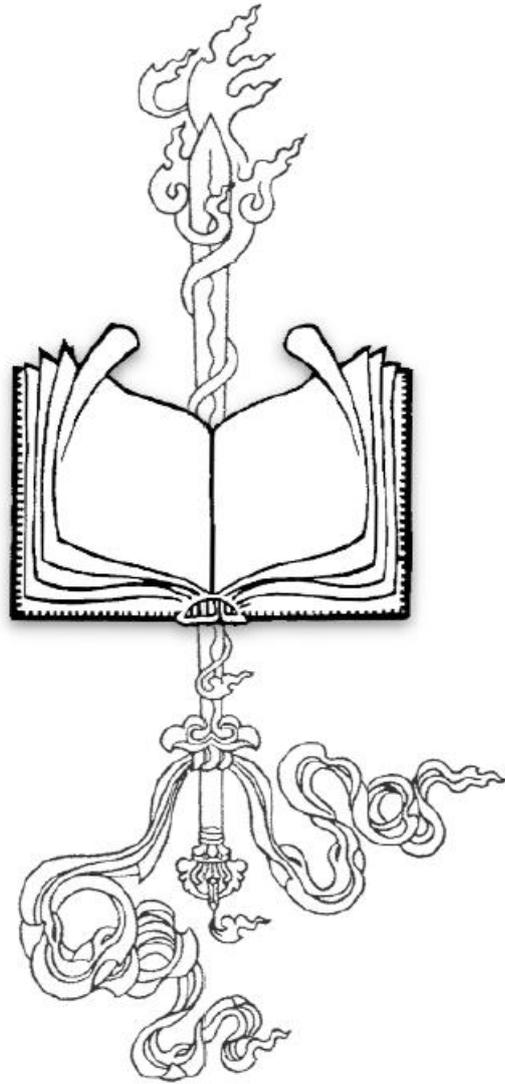


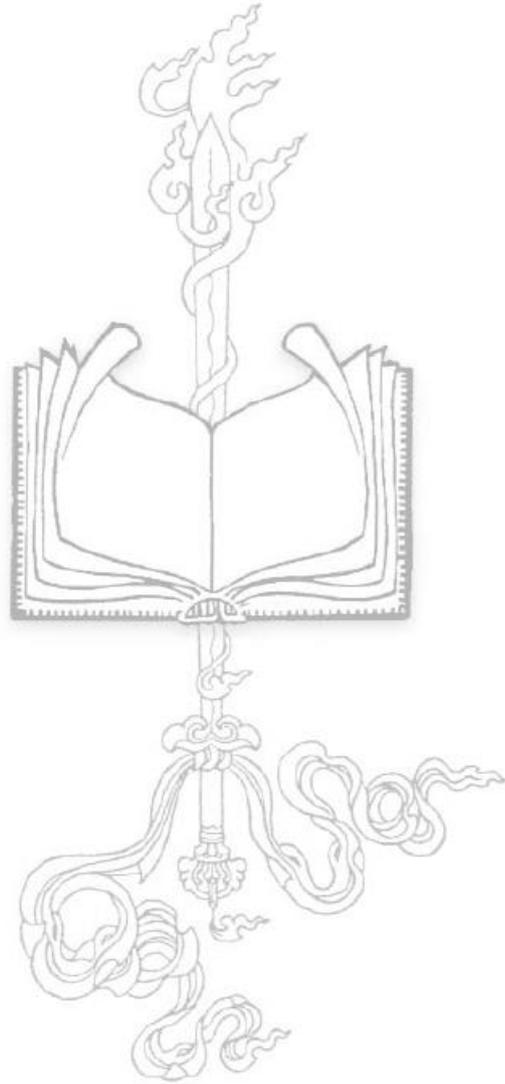
Das Buch



VERWIRKLICHE DEINE TRÄUME

Eine Anleitung zum Führen
des Buches

Das Buch



Basierend auf einer Unterweisung von

Geshe Michael Roach

Wie man das Buch führt

Ich möchte dir in Kürze erklären, wie du mit dem Buch arbeiten kannst. Manche bezeichnen es als „Beichtbuch“, ein Titel der mir nicht besonders gefällt. Diese Zeiten sind vorbei. Andere nennen es ein „Bereinigungs-Buch“, was in Ordnung geht. Wieder andere nennen es das „Wegweiser-zum-Paradies-Buch“, was ich aufgrund der positiven Konnotation sehr ansprechend finde. Oft wird es auch das „Sechsmal-Buch“ genannt. Das ist meiner Meinung nach die beste Variante, denn sie erinnert an den wesentlichen Punkt, um den es bei diesem Buch geht, nämlich sechsmal am Tag etwas hineinzuschreiben.

Morgens, nachdem ich mir die Zähne geputzt, die Nase frei gemacht und einen Tee oder Saft getrunken habe, „lade“ ich als Erstes mein Buch für den Tag auf. Das ist eine sehr schöne Routine. Besorge dir zunächst ein leeres Buch, eines, das du gerne zur Hand nimmst und in das du mit Freude hineinschreibst. Schlage es auf, ziehe auf der linken Seite eine senkrechte Linie in der Mitte und zwei waagerechte Linien quer, so dass sechs gleich große Kästchen entstehen.

Sechsmal am Tag wirst du innehalten, dieses kleine Buch aufschlagen und aufschreiben, wie es dir gerade geht. Der buddhistische Weg in den Himmel besteht darin, dass du sechsmal am Tag innehältst und in dein Buch schreibst. Jahrelang nur im Unterricht zu sitzen, wird nichts in deinem Leben verändern. Du musst täglich meditieren und sechsmal am Tag dein Herz überprüfen, sonst funktioniert es nicht. Es wird schlichtweg nichts passieren.

Du hast vielleicht viele Menschen getroffen, die fleißige Dharma-Schüler sind und die – auch wenn wir andere Menschen nicht beurteilen können – anscheinend, in den vielen Jahren seit Beginn ihres Studiums, keine Fortschritte gemacht haben. Deshalb solltest du dein Herz sechsmal am Tag überprüfen. Diese Praxis muss ein Teil deines Buddhismus sein, ja sogar der wichtigste Teil deines buddhistischen Alltags. Überprüfe sechsmal am Tag deine Gelübde.

Wie viele Gelübde du hast?

Jeder Buddhist versucht, „Die zehn Tugenden“ einzuhalten, die ich dir im Folgenden ausführlicher erklären werde. Wenn du keine anderen Gelübde hast, achte auf diese zehn. Ich bevorzuge es, sie als positive Versprechen zu formulieren:

1) Hast du heute in irgendeiner Form Leben geschützt?

Lag heute z.B. ein Stift auf der Treppe, auf dem jemand hätte ausrutschen können und du hast ihn aufgehoben? Du hast nicht jeden Tag die Gelegenheit, jemanden vor einem herannahenden Taxi zu retten oder einen Impfstoff zu erfinden. Aber du kannst einer Kollegin eine Aspirin geben oder jemandem mit einer Erkältung einen Tee machen.

Das bedeutet es, Leben zu schützen. Als karmisches Ergebnis dieser täglichen Bemühungen wird dein Körper leicht, stark und gesund. Diese kleinen Dinge reichen aus! Das Buch ist für kleine Dinge gemacht. Das Buch ist dafür gedacht, einen Stift von der Treppe zu entfernen. Das ist Schutz von Leben.

2) Das Eigentum anderer Menschen achten.

Bist du heute die Treppe heruntergerannt und hast dabei Lärm gemacht? Hast du das letzte Toilettenpapier im Bad verbraucht und nicht darauf geachtet, dass der Nächste auch welches bekommt? Diese Art kleiner Dinge erschaffen den Himmel.

Du wirst feststellen, dass du keine Mutter Teresa sein musst. Es kommt auf deine Geisteshaltung an. Dein Geist muss sich um die Details kümmern. Es sind die kleinen Dinge, die dich zu einem großartigen spirituellen Menschen machen.

3) Sexuelle Reinheit (oder auch Partnerschaften respektieren).

Bist du in deiner Beziehung treu? Wenn du Sex hast, tust du es auf angenehme, normale und gesunde Art und Weise, ohne davon besessen zu sein, den ganzen Tag darüber nachzudenken oder es an unpassenden Orten zu tun, zu unpassenden Zeiten und mit ungeeigneten Partnern? Eine gesunde, normale, sexuelle Beziehung ist vollkommen in Ordnung. Ehebruch, alle möglichen seltsamen Praktiken hingegen sind es nicht. Entscheidend ist die Frage: Stört es deinen Seelenfrieden? Bewahre dir darüber hinaus die Form von sexueller Reinheit, zu der du dich verpflichtet hast.

Für eine verheiratete Person heißt das z.B. auch keiner anderen Frau hinterherzuschauen. Hast du das heute getan? Wenn auch nur für eine Sekunde... Hast du? So etwas ist mit sexueller Reinheit gemeint. Diese Frau ist an jemand anderen gebunden. Respektierst du diese Beziehung, indem du den Ehepartner der Frau – nicht einmal durch deine Gedanken – beunruhigst? Sex lässt sich mit unserer Ernährung vergleichen. Es gibt übermäßiges Essen. Es gibt schlechtes Essen. Es gibt Essen, das man braucht. Es gibt Essen, das gut für einen ist. Und schließlich gibt es im Buddhismus ein Stadium, in dem man gar nicht mehr essen muss. Mit Sex ist es dasselbe. Es ist vielmehr eine Weiterentwicklung des persönlichen Spektrums.

Ziel ist es, einen Punkt zu erreichen, an dem der menschliche Körper keinen Sex mehr braucht. Das psychologische Bedürfnis dahinter kannst du durch viel erstaunlichere Mittel befriedigen. Arbeite einfach darauf hin. Und mach dir keine Vorwürfe oder gar ein schlechtes Gewissen. Du musst dich nicht schmutzig fühlen oder schlecht über dich denken. Im Moment ist es eine normale, gesunde Sache. Führe sie liebevoll aus und achte darauf, dass sie nicht dein Leben beherrscht. Tue es sanft, schön und auf einfühlsame Art. Vermeide jegliche Gefahr eines Seitensprungs und achte die Beziehungen anderer Menschen. Das ist im Moment das Wichtigste.

Halte deine Verpflichtungen ein, achte die anderer Menschen und überschreite niemals diese Grenze.

4) Versuche, den ganzen Tag über absolut ehrlich zu sein.

Wenn dich jemand nach deiner Meinung fragt, dann musst du ihm nicht unbedingt sagen, wie schlecht ihm sein Outfit steht. Wechsle einfach das Thema. Lass beispielsweise deine Kaffeetasse fallen.

Wenn das, was du sagen würdest die Person verletzen oder wütend machen würde, es eher destruktiv ist, dann halte dich lieber raus und sag einfach gar nichts.

5) Versuchst du durch deine Worte, Menschen zusammenzubringen?

Bemühst du dich in deinen täglichen Gesprächen darum, Menschen einander näher zu bringen? Ab und zu trifft man einen Menschen, der das wirklich gut kann. Er kommt zu dir und sagt: „Ich weiß da jemanden, den musst du unbedingt kennenlernen! Du wirst diesen Menschen lieben!“ Er stellt euch einander vor und ihr seid von da an tatsächlich beste Freunde. Normalerweise neigen wir Menschen eher dazu, andere durch unsere Sprache zu trennen. Wir sagen Dinge wie: „Hast du gehört, was er über dich gesagt hat? Oh! Das willst du lieber nicht wissen.“ Achte auf deine Sprache.

Konzentriere dich darauf, Menschen durch deine Worte zusammenzubringen.

6) Sprich auf freundliche Art und Weise mit anderen Menschen.

Verwende eine angenehme Sprechweise, wenn du dich mit anderen Menschen unterhältst. Sprich freundlich, fürsorglich und vermeide Schimpfwörter – es sei denn, es handelt sich um deine besten Freunde. So hatten wir z.B. an der Uni gewisse Spitznamen für unsere Mitbewohner. Sie waren liebevoll und nett gemeint. Dann gibt noch diese „freundliche“ Art mit Menschen zu sprechen, die man nicht leiden kann. So kann man beispielsweise „Einen schönen Tag noch.“ sagen, aber „Fahr zur Hölle.“ meinen. Es kommt auf deine Intention an.

Sprich grundsätzlich freundlich und dem Kontext entsprechend.

7) Versuche, nur über sinnvolle Dinge zu sprechen.

Wann immer du den Mund aufmachst, versuche etwas zu sagen, das in irgendeiner Weise mit dem Leben deines Gegenübers zu tun hat. Sitzt nicht nur da und plappert über Berühmtheiten oder Dinge, die nicht geklärt werden können, über Dinge, die unwichtig sind und niemandem helfen. Vermeide über die Probleme irgendeines Prominenten zu reden oder jegliche andere Art unnützen Geredes.

Wenn du den Mund aufmachst, rede über etwas Sinnvolles.

8) Wenn jemandem etwas Gutes widerfährt, freue dich.

Das Gegenteil dieser Tugend ist Eifersucht oder Unglücklichsein, wenn jemandem etwas Gutes widerfährt. Stürze dich stattdessen auf ihn und rufe: „Ich freue mich so sehr, dass du befördert wurdest! Ich kann es gar nicht glauben! Du hast es wirklich verdient.“

Versuche, dich bewusst über die Erfolge anderer zu freuen.

Wir Menschen neigen dazu, neidisch zu sein. Wir denken „Ich verstehe nicht, warum ausgerechnet diese Person befördert wurde.“

Sei anders. Denke stattdessen: „Ich bin ein Bodhisattva, ich bin Mahayana-Buddhistin. Mein Ziel ist es, allen fühlenden Wesen jegliches Glück zu bringen.“

9) Habe Mitgefühl für Menschen, denen etwas Schlechtes widerfährt.

Wenn jemandem ein Unglück widerfährt, nimm dir etwas Zeit und versuche, dich in den Betroffenen einzufühlen. Geh zu der Person hin und sage: „Es tut mir so leid, dass dir das passiert ist.“ Normalerweise neigen wir Menschen auch hier eher zum Gegenteil. „Er hat jemanden ermordet? Jetzt ist sein Leben ruiniert. Erzähl mir mehr!“

Es gibt diese menschliche Tendenz, sich an den Problemen anderer zu ergötzen, vor allem an den Problemen berühmter Menschen. „John Kennedy ist gestorben? Wie ist es passiert? War er sofort tot?“. Die Zeitungen sind voll davon, die Menschen wollen unbedingt mehr erfahren.

Wenn du von so etwas hörst, solltest du stattdessen denken: „Es tut mir so leid für seine Familie. Ich bin wirklich erschüttert und wünschte, so etwas würde niemandem passieren.“ Das ist das Gegenteil davon, von den Problemen anderer Menschen fasziniert zu sein. Vielmehr versucht man, sich in die Lage der Betroffenen zu versetzen und ihnen dabei zu helfen, ihre Probleme zu lösen.

Es geht darum, großes Einfühlungsvermögen oder Mitgefühl für die Probleme anderer Menschen zu empfinden als sich insgeheim darüber zu freuen.

Wenn du in einem Unternehmen arbeitest, so wie ich das 16 Jahre lang gemacht habe, weißt du, dass sehr häufig das Gegenteil der Fall ist. Jemand macht bei einer Lieferung einen Fehler der einen Schaden von 100.000 Dollar verursacht und wegen dessen du dieses Jahr keine Gehaltserhöhung bekommst. Aufgrund unserer seltsamen menschlichen Neigung bist du jedoch ganz fasziniert von dem Vorfall. Anstatt verärgert darüber zu sein, fragst du dich: „Was hat er gemacht? Wie hat er es vermasselt? Wurde etwas gestohlen oder an eine falsche Adresse geliefert?“

Du weißt, dass auch du deine Gehaltserhöhung verlieren wirst, aber das spielt in dem Moment keine Rolle. Du bist wie gebannt von den Details.

10) Korrekte Weltsicht – Die buddhistische Weltsicht bewahren.

Erkenne, dass alles Gute daraus entsteht, anderen Menschen zu helfen, und alles Schlechte daraus, nur auf deine eigenen Interessen zu achten. Du darfst dich sehr wohl um deine Interessen kümmern. Gleichzeitig solltest du jedoch auch auf die Interessen anderer achten. Das ist sehr wichtig.

Auf Kosten anderer zu handeln und nur dir allein zu dienen ist eine falsche Sichtweise.

Alles Gute auf der Welt – Geld, finanzielle Sicherheit, Freunde, Beziehungen, Essen, Michael's und Zoe's Milchshakes, alles kommt davon, anderen Menschen zuvor gedient zu haben. Das ist der buddhistische Grundsatz. Du kannst keinen einzigen Atemzug tun, ohne in der Vergangenheit jemandes Leben geschützt zu haben. Der Grund dafür, dass du für den Rest des heutigen Tages Luft zum Atmen hast, ist der, dass du etwas für jemand anderen getan hast, z.B. Essen zuzubereiten. Das ist die buddhistische Weltsicht und du solltest dich bemühen, sie zu erlangen.

Dies sind die zehn wichtigsten Tugenden von 84.000.

Diese zehn Gedanken tauchen den ganzen Tag über immer wieder in deinem Geist auf. Genau genommen geht dir alle paar Stunden eher das Gegenteil durch den Kopf und ruiniert dein Leben bzw. macht dich unglücklich. Du möchtest glücklich sein und wünschst dir, dass auch andere glücklich sind. Es für sich zu wollen, ist okay, solange man es auf eine gütige, gesunde Dharma-Weise angeht. Das bedeutet normalerweise, jemand anderem zuerst das zu geben, was man sich selbst wünscht. Tut mir leid, so ist das nun mal. Allerdings bekommst du es später zehnfach zurück. Garantiert. Daher sollte das kein Problem sein.

Damit hast du nun die zehn Gelübde. Diejenigen, die Zuflucht genommen haben, haben 22 Gelübde, weil sie 12 Zuflucht-Versprechen haben. Diejenigen, die Bodhisattva-Gelübde genommen haben, haben 86 plus einen Haufen anderer Gelübde.

Diejenigen, die tantrische Gelübde genommen haben, haben 484 Selbstverpflichtungen. Wir prüfen jedoch nicht alle 484 Gelübde an einem Tag, sondern nur sechs.

Man geht die Gelübde nach und nach durch. Wenn du zehn Gelübde hast, fängst du um acht Uhr morgens mit Nummer 1 an: „Habe ich Leben geschützt?“ Du schreibst Gelübde Nummer eins, „Leben schützen“ in das erste Kästchen.

Dann schreibst du um acht Uhr morgens ein **Plus (+)**, ein **Minus (-)** und ein **„Zu erledigen“** in das erste Kästchen.

Das zweite Kästchen ist für 10:30 Uhr, das dritte für 12:00 Uhr und das vierte Kästchen ist für 15:00 Uhr. Das fünfte Kästchen ist für 17:00 Uhr und das letzte für 19:00 Uhr. Alle zwei bis drei Stunden überprüfst du das nächste Gelübde, die nächste Verpflichtung.

Was genau trägst du bei „Leben schützen“ ein? Du schreibst zuerst eine **positive Sache** auf (+). Es hat einen Grund, wieso wir mit dem Positiven anfangen. Solltest du mitten im Satz tot umfallen, stirbst du mit einem guten Karma im Geist. Und wenn es eines Tages so weit ist und du stirbst, bevor du zum Negativen gekommen bist, dann schützt dich deine gute Tat. Diese positive Tat muss ein konkretes Vorkommnis sein, das heute oder gestern passiert ist. Sie muss mit deinen Bemühungen, Leben zu schützen, zu tun haben.

„Ich habe Fabrizio einen Karottensaft mitgebracht.“

Das ist ein echtes Beispiel von vor einer Stunde. Ich hätte ihm eine Cola bestellen können. Allerdings ist mir aufgefallen, dass der Bursche ziemlich gesund aussieht. Also Sorge ich dafür, dass er gesund bleibt und bestelle ihm einen Karottensaft. Das wars. Keine „Mutter Teresa-Taten“, keine „Mahatma Gandhi-Taten“. Die kleinen Dinge bringen dich zur Erleuchtung. Das meine ich ernst: das echte Leben.

Kleine Beispiele aus dem wirklichen Leben. Dinge, die dir wirklich passiert sind.

Wenn du deine buddhistische Haltung auf diesem mikroskopischen Level bewahrst, wirst du in kürzester Zeit eine Heilige sein. Es sind die kleinen Dinge, die Heilige ausmachen. Man kann nur einmal im Leben DIE Jeanne d'Arc sein. Den Rest der Zeit hat sie Kühe gemolken. Erleuchtung beruht auf den kleinen spezifischen Dingen, die du tust.

Du überprüfst sechs Gelübde pro Tag. Am ersten Tag achtest du auf eins bis sechs (1, 2, 3, 4, 5, 6), am nächsten Tag auf sieben bis zwei (7, 8, 9, 10, 1, 2) und am darauffolgenden Tag auf drei bis acht (3, 4, 5, 6, 7, 8) und so weiter. Du gehst die Reihe täglich immer wieder neu durch. Heute erledigst du sechs von zehn. Morgen fängst du mit sieben an, und wenn du bei zehn angekommen bist, fängst du wieder mit eins an.

Wenn du die Bodhisattva-Gelübde einhältst, überprüfst du ebenfalls nur sechs pro Tag, eins bis sechs, dann sieben bis 12, dann 13 bis..., bis du am Ende der 64 Gelübde angelangt bist. Dann beginnst du wieder von vorne.

Kurzum, nimm alle Gelübde zusammen, die du derzeit hast und geh sie nacheinander durch, solange bis du mit der Liste durch bist. Sechs pro Tag. Das ist nicht viel, oder? Du prüfst alle zweieinhalb Stunden ein anderes Gelübde und gehst dabei die Gesamtmenge all deiner Gelübde einmal komplett durch.

Ich habe 484 Gelübde. Ein Durchlauf dauert bei mir ca. 80 Tage – zweieinhalb Monate, bis ich zum ersten Gelübde zurückkehre. Das reicht aus, mehr braucht es nicht.

Genauso funktioniert das.

Frage: Wenn man bei der Arbeit ist und plötzlich vergehen zwei Stunden, ohne dass man an ein Gelübde gedacht oder eines gebrochen hat, was sollte man dann tun?

Geshe Michael: Wenn du bei der Arbeit sehr beschäftigt warst, kannst du das Prinzip der freien Assoziation anwenden. Zum Beispiel: Habe ich in den letzten zwei Stunden Ehebruch begangen? Dazu war ich zu beschäftigt. Ich hatte ein Geschäftstreffen und es waren keine Frauen anwesend. Dann frage dich, ob du auf dem Weg zur Arbeit jemanden angeschaut hast, den du nicht kennst. Weißt du, ob sie verheiratet ist oder nicht? Das ist freies Assoziieren. Hast du den National Inquirer aufgeschlagen und etwas Zeit damit verbracht, dir die Frau in der Anzeige anzusehen? So etwas in der Art.

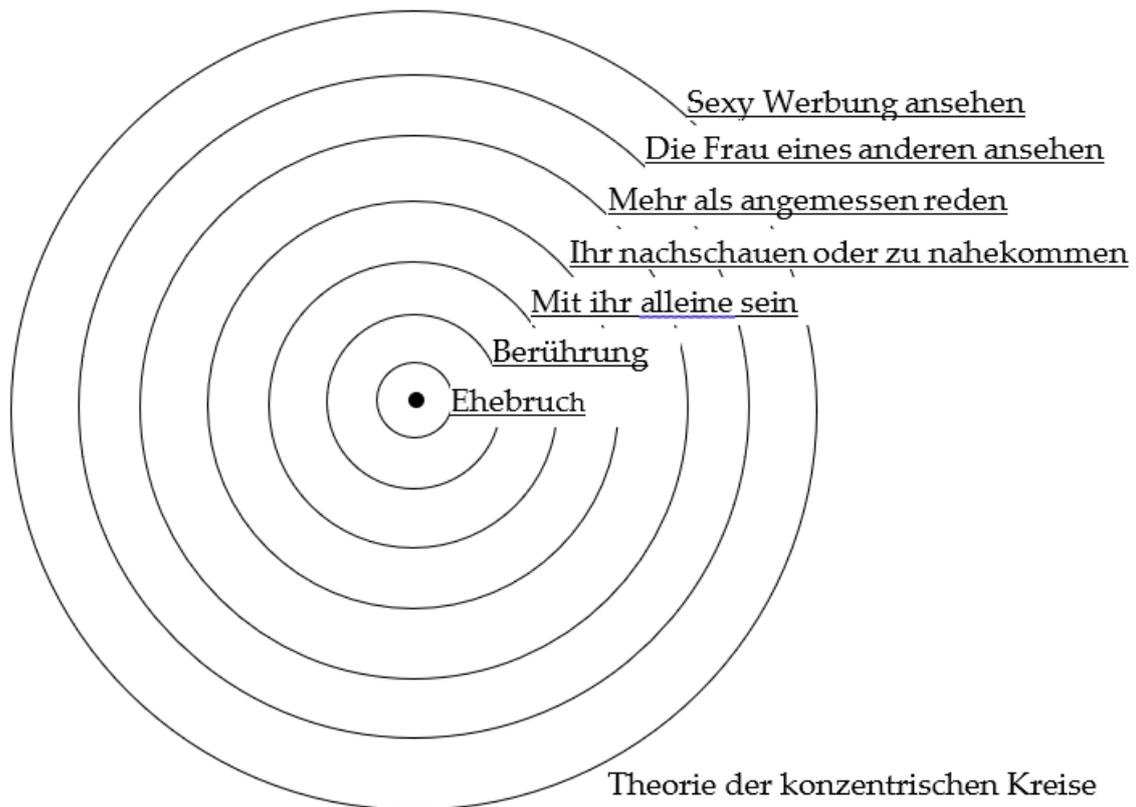
Bei den Mönchsgelübden nennt man das die Theorie der konzentrischen Kreise. In der Mitte steht das Begehen von Ehebruch. Das nächste Level ist, eine Frau zu berühren. Danach kommt, allein in einem Raum mit einer Frau zu sitzen. Das nächste Level ist, eine Frau länger anzuschauen oder in ihrer Nähe zu bleiben. Man spricht länger als angemessen mit einer Frau. Als nächstes schaut man die Frau eines anderen an und schließlich ist das äußerste Level, anzügliche Werbung in der Zeitung anzuschauen.

Mönche versuchen, das äußere Gelübde nie zu brechen, denn dann ist es auch kein Problem, das zentrale Gelübde einzuhalten. Das ist die Theorie der konzentrischen Kreise zur Einhaltung deiner Gelübde. Wenn du dir von vornherein keine Werbung mit verführerisch aussehenden Frauen ansiehst, wirst du nie weiter als bis dahin gelangen. So kannst du frei assoziieren, bis du auf etwas stößt, dass du getan hast.

Habe ich Leben geschützt? Nein. Habe ich in den letzten 24 Stunden jemandem Karottensaft angeboten? Nein. Wie wäre es mit 48 Stunden? Da war diese eine Sache, die ich getan habe.

Das **Negative (-)** wäre so etwas wie: Ich habe letzte Nacht nicht genug geschlafen. Alles, was dich selbst verletzt, gehört auch dazu. Auch du zählst zu allen fühlenden Wesen im Universum. Deshalb solltest du dich auch gut um dich selbst kümmern. Ich habe nicht genug geschlafen und mehr Eis gegessen, als ich vertragen kann. Etwas, das dich oder jemand anderen verletzt hat.

Der Punkt „**zu erledigen - To Do**“ ist eine sehr konkrete, kleine Sache, die du in den nächsten 24 bis 48 Stunden erledigen kannst. Beispiel: Heute Abend pünktlich ins Bett gehen. Oder: Die Regale in der Küche aufräumen, weil sich dort Spinnen niederlassen und getötet werden könnten, wenn ich das Geschirr einräume. Verinnerliche diese Art von Moral.



Wenn du die Theorie der konzentrischen Kreise beachtest, wirst du alle deine Angelegenheiten sehr rein halten. Menschen fragen sich, wie man ein vollkommenes Wesen wird. Sie verstehen nicht, dass der Weg zur tantrischen Erleuchtung darin besteht, diese albern wirkenden kleinen Details einzuhalten.

Dies ist übrigens ein tantrisches Gelübde. Auf den höchsten Ebenen des Tantra macht man das sechsmal am Tag. Man nennt das *tundruk*. Man muss es sechsmal am Tag überprüfen. Warum ist das ein tantrisches Gelübde? Weil du, wenn du das tust, noch vor deinem Tod in ein tantrisches Paradies kommst. Warum? Weil sich deine Moral auf konkrete, lebensnahe Dinge bezieht, die gerade passieren.

Schreibe bei **Negativ (-)** nicht „Ich bin ein schlechter Mensch“. Schreibe nicht „Ich mag Schokolade“. Es muss konkreter sein: „Ich habe heute Nachmittag eine ganze Schokolade gegessen.“

Und als **To-Do** schreibst du: „Egal, was in den nächsten drei Stunden passiert, ich werde keine Schokolade essen“. Selbst wenn du in vier Stunden wieder eine essen wirst. Moral und Selbstbeherrschung fangen im Kleinen an.

Drei Stunden Selbstbeherrschung sind ein guter Anfang. Das reicht schon. Es ist mehr, als du jemals zuvor geschafft hast. Du wirst feststellen, dass deine Selbstbeherrschung nach ein paar Monaten enorm gestiegen ist, wenn du daran arbeitest. Nimm dir jedoch nichts Unvernünftiges, zu Großes vor. Etwas wie: „Ich

werde nie wieder eine Frau auf der Straße anschauen." Mach stattdessen etwas wirklich Schaffbares.

Frage: Kann ich die Bodhisattva-Gelübde überprüfen?

Geshe Michael: Wenn du irgendeine Quelle für die Bodhisattva-Gelübde hast und damit beginnen möchtest, sie zu überprüfen, dann ist das ganz wunderbar! Du musst die Bodhisattva-Gelübde nicht abgelegt haben, um sie von Zeit zu Zeit zu überprüfen. Befolge sie einfach nach bestem Wissen und Gewissen.

Frage: Was mache ich, wenn ich nichts Bestimmtes für eines der Gelübde finden kann?

Geshe Michael: Wenn du Probleme hast, etwas Bestimmtes zu finden, assoziiere frei. „Ich habe heute niemanden bedroht, aber ich habe diese eine Person angeschrien.“

Frage: Was bedeutet das Gelübde, „den höchsten Dharma des Pfads der Zuhörer aufzugeben“?

Geshe Michael: Damit habe ich auch Schwierigkeiten. Ich assoziiere wie verrückt und lerne dadurch immer mehr über das Gelübde. In diesem Gelübde gibt es eine Liste von 20 verschiedenen Ideen, die Zuhörer haben können, die wir noch nicht tief genug studiert haben. Zufälligerweise handelt es sich dabei um die Lehre von den Vier Arya-Wahrheiten.

Wenn du immer noch glaubst, dass eine Beförderung am Arbeitsplatz all deine Probleme lösen würde, was gemäß der Vier Arya-Wahrheiten dem Ende der Wahrheit des Leidens entspricht, dann respektierst du den Pfad der Zuhörer nicht. Etwa so. Du solltest in jedem Fall mehr über das Gelübde lernen.

Frage: Was ist, wenn es nichts Neues gibt? Kann ich auch einige Jahre zurückgehen?

Geshe Michael: Nein, versuche, etwas Konkretes, Aktuelles zu finden. Die letzten 24 Stunden, 48 Stunden oder eine Woche. Wenn du ein paar wirklich alte, schlimme Taten hast, wie z.B. eine Abtreibung, dann kannst du das ab und zu mit aufnehmen.

Schaue sechsmal am Tag in dein Buch, alle zweieinhalb Stunden.

Es genügt nicht, am Abend fünf Einträge auf einmal zu machen. Das verfehlt das Ziel und ist schlichtweg falsch. Es gibt eine Abwandlung des tantrischen Verses, zweimal am Tag Einträge zu machen und das dreimal zu wiederholen. Das ist jedoch ebenfalls falsch.

Derjenige, der das erfunden hat, sagte: „Ich mache das nur für Zurückgebliebene.“ Das steht am Ende des Textes, leider überlesen viele diesen Teil.

Ich meine es wirklich ernst: Sechs Mal.

Frage: Was ist, wenn ich an einem Tag vergesse, ein Gelübde zu überprüfen oder mein Buch zu führen?

Geshe Michael: Wenn du es vergisst, hole es nach. Aber pass auf, dass du nicht nachlässig wirst. Ich habe in einem Unternehmen gearbeitet. Ich hatte drei Telefone und habe 400 Menschen geführt. Ich bin einfach auf die Toilette gegangen. Ich fand heraus, dass niemand etwas dagegen einzuwenden hatte, wenn ich auf die Toilette musste. Es konnten 12 Mitarbeiter in einer Schlange vor meiner Tür stehen und ich sagte: „Ich muss mal auf die Toilette.“ Niemand hat mich jemals daran gehindert. Geh einfach.

Ich habe viele Freunde, die in leitenden Positionen tätig sind. Sie bewahren ihr Buch in ihrem Kalender auf, damit sie bei der Arbeit nicht buddhistisch aussehen. Ich habe das Gleiche getan: Ich nahm mein Buch, ging in die Kabine, schloss die Tür und schrieb einen Eintrag. Ich war in wichtigen Vorstandssitzungen, in denen es um Millionen von Dollars ging. Und ich bin einfach aufgestanden und habe gesagt, ich muss kurz mal weg.

Frage: Wann schreibst du die Gelübde in das Buch?

Geshe Michael: Ich nehme mir am Morgen Zeit, um mein Buch für den Tag gewissermaßen aufzuladen. Ich trinke eine Tasse Tee vor meiner Meditation und versuche, das Ganze zu genießen. Ich schreibe mir alle Gelübde für den Tag auf. Auf der rechten Seite des Buches, etwa in der Mitte, mache ich ein T, so dass zwei Spalten entstehen. In die linke Spalte schreibe ich eins, zwei, drei, und in die rechte Spalte eins, zwei, drei.

Wozu das gut ist? Nehmen wir an, du hast nur 10 Gelübde und du wirst morgen die Gelübde sieben bis zwei einhalten. Du hast demnach heute schon eins bis sechs gemacht und wirst morgen das Gelübde Nummer eins „Leben schützen“ nicht eintragen. Nehmen wir nun an, du bringst morgen versehentlich deinen Chef um, das entsprechende Gelübde taucht jedoch an diesem Tag nicht in den sechs Kästchen auf.

Das bedeutet, dass du 24 Stunden lang dieses Karma an deinen Händen kleben hast. Du musst wissen: Karma wächst alle 24 Stunden exponentiell. Das heißt, das Karma, das entsteht, wenn du am Mittwoch deinen Chef umbringst und es nicht aufschreibst, entspricht dem Karma, das entstünde, wenn du am Donnerstag zwei Chefs umbringst, am Freitag vier Chefs und am Samstag 16 Chefs.

Das ist kein Scherz. Das ist das Prinzip des Wachstums von Karma.

Du musst es noch am selben Tag aufschreiben. Der letzte Abschnitt des Buches ist für den Abschluss des Tages reserviert. Du listest die drei besten und die drei schlechtesten Dinge auf, die du an diesem Tag getan hast. Du lässt den ganzen Tag

Revue passieren und notierst die drei besten auf der linken Seite und die drei schlechtesten auf der rechten Seite.

Bevor du zu Bett gehst, gehst du deinen Tag noch einmal in Gedanken durch. Reinige deine drei negativen Taten und erfreue dich an deinen drei positiven. Es ist sehr gut, mit einem reinen Gewissen zu sterben.

Solltest du im Schlaf sterben, ist es besser, wenn du vorher noch die Einträge in deinem Buch fertiggestellt hast. Die drei besten Punkte kommen auf die linke Seite, die drei schlechtesten auf die rechte. Sie könnten in den Gelübden enthalten sein, die du tagsüber überprüft hast.

Hast du etwas wirklich Schlimmes getan, das dieses Gelübde betrifft, füge es am Ende des Tages am unteren Ende hinzu. Wenn du eine richtig schlimme Sache gemacht hast, die an diesem Tag nicht in deinen Gelübden vorkam, dann schreibe es ebenfalls als eine dieser drei auf.

Frage: Gilt das auch, wenn ich das Gelübde an diesem Tag nicht überprüfe?

Geshe Michael: Ja. Für den Fall, dass du deinen Chef umgebracht hast und an diesem Tag „Leben schützen“ nicht geprüft wird. Du kommst aus der Sache nicht raus. Zeichne eine horizontale Linie, die den verbleibenden Platz oben auf der rechten Seite teilt. Ich hebe dieses mittlere Feld für besondere Dinge und für die Meditation auf. Wie ist meine Meditation heute gelaufen? Das zwingt dich dazu, über etwas zu berichten, dass du tun musst. Ist dieses Feld leer, bedeutet das, dass du nichts getan hast oder dass deine Meditation unspannend war.

Ich mache mir Notizen, z. B.: „Ich habe herausgefunden, dass ich das Kissen einen halben Zentimeter höher schieben sollte.“ „Ich habe *tonglen* für diesen Trottel auf der Arbeit gemacht.“ Ich mache mir eine Notiz dazu. Du kannst dort auch Dinge eintragen, mit denen du besondere Probleme hast, z. B., wenn du dazu neigst, auf eine bestimmte Person wütend zu werden. Dann kannst du dort für ein oder zwei Wochen einen Eintrag machen und vermerken, wie es dir im Umgang mit dieser Person geht.

Im letzten Kästchen ganz oben ziehst du einen senkrechten Strich in der Mitte.

Das Kästchen auf der linken Seite ist für die Mönchsgelübde bestimmt. Ich habe ein eigenes System für meine Mönchsgelübde. Die meisten amerikanischen Sangha-Mitglieder kennen ihre Gelübde nicht besonders gut. Daher ist es sehr nützlich, die Gelübde aufzuschreiben und jeden Tag die Mönchs- und Nonnengelübde durchzugehen. Dadurch lernt man seine Gelübde gut kennen und man hält sie viel besser ein. Solltest du keine Mönchsgelübde haben, kannst du hier die fünf lebenslangen Laiengelübde vermerken.

Nimm dir jeden Tag ein Gelübde vor und gehe auf diese Weise die fünf Gelübde nacheinander durch.

Das Buch

Frage: Was mache ich mit meinem Buch, wenn es voll ist?

Geshe Michael: In Tibet ist es Brauch Bücher, die vollgeschrieben sind in einen Wald oder in einen Fluss zu werfen. Gewässer gelten als heilig. Du kannst es z.B. ins Meer werfen. Sammle ein paar Monate lang deine Bücher. Dann geh irgendwann an den Strand und wirf sie hinein. Lass dich aber nicht erwischen.

Es gilt als glückverheißend, deine Bücher auf diese Weise darzubringen.

Du kannst sie auch ein oder zwei Jahre lang aufbewahren und dann zurückblicken, um zu sehen, was sich getan hat. Bereits nach 6 Monaten bekommt man viele nützliche Informationen.

Du gehst zurück und fragst dich „Was hat mein verrückter Verstand gedacht? Womit hatte ich vor sechs Monaten Probleme?“ Oft stellt man fest, dass man immer noch das gleiche Problem hat. Ich persönlich speichere diese separat ab. Ich habe etwa 50 davon. Das ist großartig, wirklich. Allein dadurch, dass du dich beobachtest, veränderst du dich. Dein Geist beginnt sich völlig zu verändern, und dann beginnt sich auch deine Welt zu verändern. Letzte Frage.

Frage: Notierst du dir das Datum?

Geshe Michael: Ich notiere mir gerne das Datum und vermerke zusätzlich den Vollmond. Bei Vollmond passieren Dinge, daher schreibe ich auch solche Dinge auf. Viele meiner Schüler notieren zudem die Zeit je Gelübde, damit sie nicht vergessen sie zu überprüfen.

Einige meiner Schüler sind kurz davor, Nirvana zu erreichen. Dabei denke ich besonders an eine Person, die mir kürzlich schrieb: „Ab nächster Woche werde ich mein Buch zwei Jahre lang geführt haben. Ich habe noch nie einen Eintrag verpasst und war noch nie mit einem Eintrag im Verzug.“ Diese Person ist so weit fortgeschritten, dass sie kaum mehr den Boden berührt. Es funktioniert wirklich!

Frage: Woher stammen die verschiedenen Listen von Gelübden und die Erklärungen dazu?

Geshe Michael: Die Moralgelübde werden im Vinaya-Kurs des Asian Classics Institute erklärt (Kurs Nummer neun). Die Bodhisattva-Gelübde werden im ACI Kurs Nummer sieben so ausführlich wie nie zuvor erläutert. Für die tantrischen Gelübde musst du deinen tantrischen Lehrer bitten, sie dir zu geben.

Denk daran: Wähle eine Tageszeit, zu der du meditierst. Halte dich jeden Tag daran, egal was passiert. Führe dein Buch und du wirst für immer glücklich sein.

Du wirst noch in diesem Leben ein tantrisches Paradies sehen.

Du musst es einfach tun.

Das Buch

Je länger du es aufschiebst, desto länger wirst du warten müssen. Es ist keine idiotische Pflichtübung oder etwas, zu dem dich Geshe Michael zwingt.

Dies ist dein Ticket ins Paradies.

Deine Realität wird sich verändern, denn deine Realität wird durch das bestimmt, was du tagsüber tust und sagst. Deine Realität in sechs Monaten wird gänzlich von dem bestimmt, was du heute tust. Du kannst deine Realität innerhalb der nächsten sechs Monate ändern. Du kannst die Kriminalitätsrate in New York ändern. Du kannst deinen Kontostand ändern. Alles! Es hängt alles davon ab, wie du heute handelst.

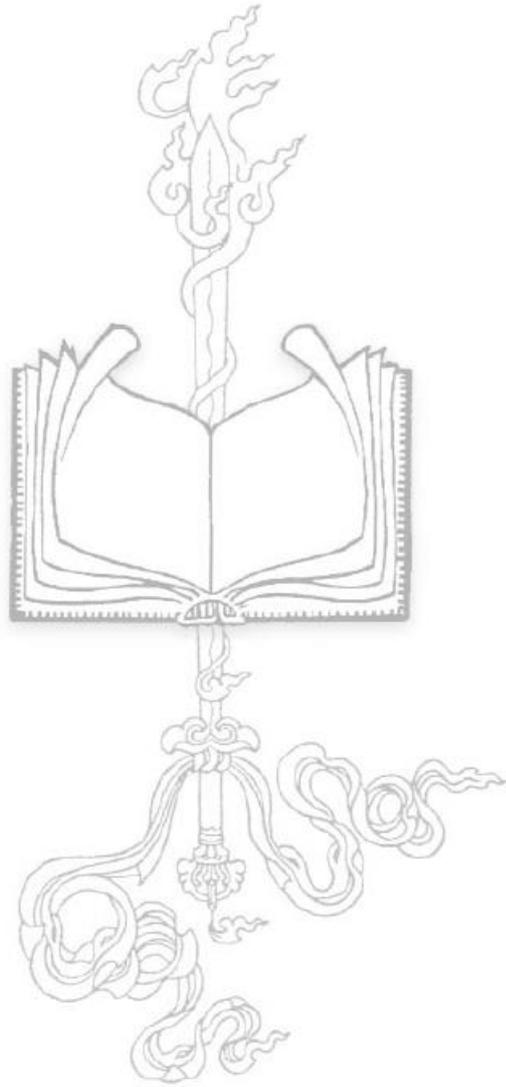
Das lehrt der Buddhismus, und deshalb solltest du dein Buch führen!

Betrachte es nicht als eine Verpflichtung oder irgendeine dumme Sache.

Kämpfe nicht dagegen an, tu es einfach.

ALLES, WOVON DU JEMALS GETRÄUMT HAST,
WIRD WAHR WERDEN.

Das Buch



Das Buch

1. Leben schützen (<i>unterlasse töten</i>)	8:00 Uhr	2. Eigentum schützen (<i>unterlasse stehlen</i>)	10:30 Uhr
+		+	
-		-	
to do		to do	
3. Sexuelle Reinheit (<i>unterlasse Ehebruch</i>)	12:00 Uhr	4. Aufrichtig ehrlich sein (<i>unterlasse lügen</i>)	15:00 Uhr
+		+	
-		-	
to do		to do	
5. Bringe andere mit Worten zusammen (<i>unterlasse trennende Rede</i>)	12:00 Uhr	6. Freundlich reden (<i>unterlasse harsche Worte</i>)	15:00 Uhr
+		+	
-		-	
to do		to do	

Das Buch

Mönchsgelübde
Oder lebenslange Laiengelübde

Datum:
Spezielles Thema:

Meditation:

Beste des Tages

1.

2.

3.

Schlechteste des Tages

1.

2.

3.

DIE GELÜBDE (147 Gelübde)

I. Die Zuflucht-Versprechen (12)

II. Die zehn Tugenden (10)

III. Die Bodhisattva Gelübde (120)

A. Grundsatzgelübde (18)

B. Zweitrangige Gelübde (46)

1. Perfektion des Gebens

2. Perfektion der Moral

3. Perfektion der Geduld

4. Perfektion des freudvollen Bemühens

5. Perfektion der Konzentration

6. Perfektion der Weisheit

C. Zweitrangige Verfehlungen gegen die dritte Moral,
anderen Menschen zu helfen (19)

D. Zweitrangige Verfehlungen gegen den Wunsch nach Erleuchtung (9)

E. Die schwarzen und die weißen Taten (8)

IV. Die fünf lebenslangen Laiengelübde (5)

I. Die Zuflucht-Versprechen

[1] Wenn du Zuflucht in Buddha genommen hast, nimm keine Zuflucht mehr in weltlichen Dingen und Gottheiten

[2] Wenn du Zuflucht im Dharma genommen hast, schade keinem Lebewesen mehr

[3] Wenn du Zuflucht in die Sangha genommen hast, gehe keine engen Verbindungen mehr mit Menschen ein, die nicht auf den Pfad vertrauen.

[4] Nachdem du Zuflucht in Buddha genommen hast, betrachte alle Darstellungen des Buddha, unabhängig von Qualität, Kunstfertigkeit oder Material, als wäre es der Buddha selbst

[5] Wenn du Zuflucht im Dharma genommen hast, betrachte jeden Text, selbst einen einzelnen Buchstaben, als Dharma

[6] Wenn du Zuflucht in die Sangha genommen hast, behandle selbst das kleinste Stückchen einer Safran-Robe, als wäre es die Sangha selbst.

- [7] Nimm immer und immer wieder Zuflucht, indem du dir die guten Eigenschaften der Zufluchtsobjekte vergegenwärtigst
- [8] Widme, zur Erinnerung an ihre Güte, den ersten Teil jeder Mahlzeit und jedes Getränks den Zufluchtsobjekten
- [9] Ermutige andere, Zuflucht zu nehmen
- [10] Nimm dreimal tagsüber und dreimal nachts Zuflucht, indem du dir die Vorteile der Zufluchtnahme vergegenwärtigst
- [11] Lege bei jeder Aktivität, die du unternimmst, dein ganzes Vertrauen in die Zufluchtsobjekte
- [12] Gib die drei Juwelen nie auf, in keiner Situation, selbst wenn es dich dein Leben kostet, und nicht einmal im Scherz

II. Die Freiheitsgelübde - Die zehn Tugenden

Unterlasse:

- [13] Töten
- [14] Stehlen
- [15] Sexuelles Fehlverhalten
- [16] Lügen
- [17] Entzweiende Rede
- [18] Barsche Worte
- [19] Bedeutungsloses Gerede
- [20] Begehren / Neid
- [21] Schadenfreude
- [22] Falsche Weltsicht

III. Die Bodhisattva Gelübde

A. Hauptübertretungen

- [23] Dich selbst loben, aus dem Verlangen nach Gewinn oder Anerkennung
- [24] Andere kritisieren, aus dem Verlangen nach Gewinn oder Anerkennung
- [25] Aus Besitzgier das Dharma nicht teilen
- [26] Aus Besitzgier materielle Unterstützung verweigern
- [27] Eine Entschuldigung nicht annehmen

- [28] Jemanden schlagen
- [29] Ablehnung der Mahayana-Lehren
- [30] Falsches Dharma lehren
- [31] Stehlen, was dem Buddha-Juwel gehört
- [32] Stehlen, was dem Dharma-Juwel gehört
- [33] Stehlen, was dem Sangha-Juwel gehört
- [34] Das höchste Dharma aufgeben, indem du die gesamten Schriften der Zuhörer abwertest
- [35] Das höchste Dharma aufgeben, indem du die gesamten Schriften der alleinverwirklichten Buddhas abwertest
- [36] Das höchste Dharma aufgeben, indem du die gesamten Schriften der Mahayana Unterweisungen abwertest
- [37] Eine ordinierte Person schlagen oder einsperren oder der goldenen Robe berauben
- [38] Jemand zur Aufgabe der Ordination bringen
- [39] Die unmittelbare Missetat des Vatemordes
- [40] Die unmittelbare Missetat des Muttermordes
- [41] Die unmittelbare Missetat, einen Arhat zu töten
- [42] Die unmittelbare Missetat, eine Sangha-Gemeinschaft zu spalten.
- [43] Die unmittelbare Missetat, in böser Absicht einem Buddha eine blutende Wunde zuzufügen
- [44] An falscher Weltsicht festhalten
- [45] Dörfer zerstören
- [46] Städte zerstören
- [47] Ganze Landstriche zerstören
- [48] Ganze Länder zerstören
- [49] Einer Person, die geistig noch nicht bereit ist, Leerheit lehren
- [50] Eine Person vom Streben nach totaler Erleuchtung abbringen
- [51] Eine Person dazu bringen, ihre Freiheits-Gelübde aufzugeben
- [52] Behaupten, dass man auf dem Weg der Zuhörer Begierde und den Rest nicht eliminieren kann
- [53] Jemanden kritisieren, um anderen zu gefallen
- [54] Behaupten, dass du Leerheit direkt erfahren hast, obwohl es nicht stimmt

- [55] Annehmen, was den Juwelen, der Sangha oder einem einzelnen Ordinierten gehört, wenn es dir jemand anbietet
- [56] Die Praxis der Stille ablehnen und aus diesem Grund die Besitztümer der Meditierer an diejenigen weitergeben, deren Praxis Rezitation ist
- [57] Den Wunsch nach vollständiger Erleuchtung aufgeben

B. Zweitrangige Verfehlungen

- [58] Versäumen, den drei Juwelen durch die drei Türen des Ausdrucks Geschenke darzubringen
- [59] Fortwährend Gedanken der Begierde zulassen
- [60] Denen keinen Respekt erweisen, die die Bodhisattva Gelübde vor dir genommen haben
- [61] Aus Wut oder Faulheit Fragen nicht beantworten
- [62] Aus Stolz, Wut, Faulheit oder aus dem Wunsch, jemanden zu verletzen, eine Einladung nicht annehmen
- [63] Aus Wut, Faulheit oder aus dem Wunsch, jemanden zu verletzen, Gold, Silber oder andere materielle Geschenke ablehnen, die ein Gönner dir anbietet
- [64] Aus Wut, Neid, Faulheit oder aus dem Wunsch, jemanden zu verletzen, Dharma an jene, die es möchten, nicht weitergeben
- [65] Aus Wut, Faulheit oder aus dem Wunsch, jemanden zu verletzen, Personen mit zweifelhafter Moral zurückweisen
- [66] Die Regeln der Disziplin, die bei anderen Menschen Vertrauen erwecken, selbst nicht einhalten
- [67] Dinge tun, die nur geringen Nutzen für alle Lebewesen haben
- [68] Aus Mitgefühl eine Regel nicht brechen (Es gibt außergewöhnliche Anforderungen für diejenigen, die diese Art von Maßnahmen ergreifen dürfen. Diese müssen zuerst gründlich mit einem qualifizierten Lama studiert werden, bevor man sie anwendet)
- [69] Sich seinen Lebensunterhalt unredlich verdienen: durch Vortäuschung
- [70] Sich seinen Lebensunterhalt unredlich verdienen: durch Schmeicheln
- [71] Sich seinen Lebensunterhalt unredlich verdienen: durch Andeutungen
- [72] Sich seinen Lebensunterhalt unredlich verdienen: durch Nötigung
- [73] Sich seinen Lebensunterhalt unredlich verdienen: durch Ködern
- [74] Selbst ungezügelt und leichtfertig sein oder andere dazu verführen

- [75] Anderen sagen, sie müssen ihr eigenes Erreichen von Nirvana verzögern, um anderen helfen zu können.
- [76] Gerüchte über dich nicht aus der Welt schaffen
- [77] Jemanden nicht korrigieren, auch wenn du ihn mit Nachdruck zurechtweisen musst
- [78] Die vier Punkte der Tugendpraxis verlieren, indem du auf Schreien mit Schreien reagierst
- [79] Die vier Punkte der Tugendpraxis verlieren, indem du auf Wut mit Wut reagierst
- [80] Die vier Punkte der Tugendpraxis verlieren, indem du auf Schlagen mit Schlagen reagierst
- [81] Die vier Punkte der Tugendpraxis verlieren, indem du auf Kritik mit Kritik reagierst
- [82] Aus Stolz, Faulheit oder dem Wunsch, jemanden zu verletzen, dich nicht angemessen erklären gegenüber jemandem, der wütend auf dich ist; ihn einfach ignorieren.
- [83] Sich weigern, einer anderen Person zu vergeben, wenn sich diese dafür entschuldigt, dass sie dir Unrecht getan hat, aus dem Wunsch heraus, denjenigen zu verletzen, aus Bosheit oder einfach, weil du keine Lust dazu hast.
- [84] Gedanken der Wut nicht Einhalt gebieten und zulassen, dass sie andauern.
- [85] Schüler um dich sammeln mit dem Wunsch, Nutzen oder Verehrung von ihnen zu bekommen
- [86] Nichts gegen die eigene Faulheit etc. unternehmen
- [87] Weil es dir Freude bereitet, Zeit mit nutzlosem Gerede verschwenden
- [88] Sich nicht um meditative Konzentration bemühen: aus Faulheit oder um andere zu verletzen
- [89] Auftretende Meditationshindernisse nicht bekämpfen: Rastloses Verlangen oder etwas vermissen
- [90] Auftretende Meditationshindernisse nicht bekämpfen: Böartige Gedanken über andere
- [91] Auftretende Meditationshindernisse nicht bekämpfen: Dumpfheit und Schläfrigkeit
- [92] Auftretende Meditationshindernisse nicht bekämpfen: Zu Sinnesobjekten hingezogen sein
- [93] Auftretende Meditationshindernisse nicht bekämpfen: Ungeklärte Zweifel

- [94] Das angenehme Gefühl bei der Meditation als wichtige persönliche Errungenschaft betrachten
- [95] Den Weg der Zuhörer ablehnen
- [96] Sich in den gesammelten Schriften der Zuhörer befleißigen, wenn du die Gelegenheit hast, dich in den gesammelten Schriften der Bodhisattvas zu Üben
- [97] Sich mit nicht-buddhistischen Texten unverhältnismäßig viel beschäftigen
- [98] Sich hingezogen fühlen zu nicht-buddhistischen Texten, wenn du dich damit beschäftigen musst
- [99] Mahayana ablehnen, indem du über irgendeinen Teil der Bodhisattva-Schriftsammlung sagst: „Dieser Teil ist nicht so gut“
- [100] Mahayana ablehnen, indem du über irgendeinen Teil der Bodhisattva-Schriftsammlung sagst: „Diese Stelle ist nicht gut geschrieben“
- [101] Mahayana ablehnen, indem du über irgendeinen Teil der Bodhisattva-Schriftsammlung sagst: „Der Verfasser dieses Teils ist nicht der Beste“
- [102] Mahayana ablehnen, indem du über irgendeinen Teil der Bodhisattva-Schriftsammlung sagst: „Dieser Teil wird nicht zum Wohle aller Lebewesen beitragen“
- [103] Eigenlob aus Stolz oder Wut
- [104] Andere kritisieren aus Stolz oder Wut
- [105] Aus Stolz oder Faulheit einen Dharma Vortrag nicht besuchen
- [106] Deinen Dharma Lehrer herabsetzen, indem du ihn nicht als Buddha ansiehst, schlecht über ihn sprichst oder mehr an der Aufmachung als am Inhalt interessiert bist
- [107] Aus Wut oder Faulheit einer Person nicht helfen, die Unterstützung bei der Erledigung einer bestimmten Aufgabe braucht
- [108] Aus Wut oder Faulheit einer Person nicht helfen, die Unterstützung beim Reisen braucht
- [109] Aus Wut oder Faulheit einer Person nicht helfen, die Unterstützung beim Erlernen einer Sprache braucht
- [110] Aus Wut oder Faulheit einer Person nicht helfen, die Unterstützung beim Erlernen einer Fertigkeit braucht (solange sie niemandem schadet)
- [111] Aus Wut oder Faulheit einer Person nicht helfen, die Unterstützung beim Schutz ihres Besitzes braucht
- [112] Aus Wut oder Faulheit einer Person nicht helfen, die Unterstützung braucht, um einen Streit zwischen Menschen beizulegen

- [113] Aus Wut oder Faulheit einer Person nicht helfen, die Unterstützung bei der Planung einer tugendhaften Veranstaltung braucht
- [114] Aus Wut oder Faulheit einer Person nicht helfen, die Unterstützung bei einem tugendhaften Projekt braucht
- [115] Aus Wut oder Faulheit Kranken nicht helfen
- [116] Das geistige oder körperliche Leid eines anderen nicht lindern (d.h. blind, taub, behindert, müde von der Reise, unter dem Einfluss der fünf geistigen Hindernisse, gequält von böartigen Gedanken oder einer Niederlage usw.)
- [117] Aus Wut oder Faulheit einen anderen nicht mit Argumenten davon abbringen, etwas Gefährliches zu tun
- [118] Aus Faulheit oder dem Wunsch, den anderen zu verletzen, die Hilfe, die du von jemandem bekommen hast, nicht erwidern
- [119] Aus Faulheit oder dem Wunsch, den anderen zu verletzen, die Trauer einer anderen Person nicht lindern
- [120] Aus Faulheit oder dem Wunsch, den anderen zu verletzen, jemandem Geld oder andere materielle Dinge verweigern, wenn dieser sie will
- [121] Aus Faulheit oder dem Wunsch, den anderen zu verletzen, die Bedürfnisse deiner Schüler nicht erfüllen
- [122] Aus Faulheit oder dem Wunsch, den anderen zu verletzen, mit jemandem nicht gut auskommen
- [123] Aus Faulheit oder dem Wunsch, den anderen zu verletzen, die guten Eigenschaften eines anderen nicht loben
- [124] Aus Faulheit oder unter dem Einfluss von Geistesgiften einen anderen nicht in die Schranken weisen, wenn es notwendig ist
- [125] Die eigenen übernatürlichen Kräfte nicht nutzen, um jemandem zu drohen oder ähnliches, wann immer es notwendig ist

C. Zweitrangige Verfehlungen gegen den Wunsch nach Erleuchtung

- [126] Jene, die es verdienen, nicht mit Dharma unterstützen
- [127] Jene, die es verdienen, nicht mit materiellen Dingen unterstützen
- [128] Deinen Ärger nicht loslassen, wenn dich jemand verletzt hat
- [129] Unterscheidungen zwischen Menschen treffen: mag ich/ mag ich nicht
- [130] Versäumnis, dich einem heiligen Lama anzuvertrauen
- [131] Die Praxis des Lernens von spiritueller Weisheit aufgeben
- [132] Das Dharma nicht kontemplieren, nachdem du es studiert hast

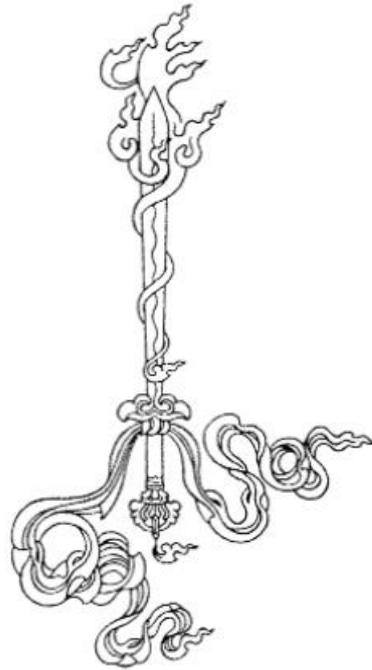
- [133] Dinge nicht zum Wohle aller anderen benutzen: Essen, Kleidung und alles, was dir sonst zur Verfügung steht
- [134] Während einer tugendhaften Aktivität nicht daran denken, dass alles Gute, dass du tust, dazu dienen soll, Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen zu erlangen

D. Die schwarzen und die weißen Taten

- [135] Die schwarze Tat: Bewusst deinen Lama, die Empfänger deiner Darbringungen oder irgendeine andere Person täuschen, indem du sie anlügst
- [136] Die weiße Tat: Niemals, absichtlich oder im Scherz, auch nur ein einziges Lebewesen anlügen
- [137] Die schwarze Tat: Einen anderen dazu bringen, eine gute Tat zu bereuen
- [138] Die weiße Tat: Eine Person, die du anleitest, dazu ermutigen, die vollkommene Erleuchtung anzustreben statt sie auf den Pfad des Kleinen Weges zu führen
- [139] Die schwarze Tat: Aus Zorn etwas Unangenehmes zu einem Bodhisattva sagen
- [140] Die weiße Tat: In jedem Lebewesen den Lehrer, den Buddha selbst sehen und alle Wesen und Dinge als vollständig rein ansehen
- [141] Die schwarze Tat: Ein anderes Lebewesen hinterhältig täuschen, ohne persönliche Verantwortung für seine Erleuchtung zu übernehmen
- [142] Die weiße Tat: Absolute Aufrichtigkeit gegenüber jedem Lebewesen, ohne jegliche Täuschung

IV. Die fünf lebenslangen Laiengelübde

- [143] Keinen Menschen oder menschlichen Fötus töten
- [144] Nichts von Wert stehlen
- [145] Nicht über deine spirituellen Errungenschaften lügen
- [146] Keinen Ehebruch begehen
- [147] Kein Gebrauch von Alkohol oder Rauschmitteln machen



Nachwort

Diese Broschüre stammt aus einem Kurs von Geshe Michael Roach in New York City, August 1999, mit leichten redaktionellen Änderungen von Gail Deutsch. Mein Dank gilt Peter Green für die Hilfe bei der Abschrift des Tonbandes, Pat Turrigiano für die Bearbeitung, Judy Tarbell und Peter Johnstone für das Layout, Nile Sprague für die technische Unterstützung und John Stilwell für all seine Ratschläge. Diese Unterweisung wurde von Gail Deutsch zusammengestellt, ich bitte um Entschuldigung für eventuelle Fehler. Möge die Tugend, die wir beim Lesen dieses Buches und beim Befolgen dieser wertvollen Ratschläge sammeln, uns alle dazu bringen, unser Buddha-Paradies zu erschaffen.

Ins Deutsche übersetzt von Joana Prather und lektoriert von Ute Hausotte.

Für Informationen über andere Lehrveranstaltungen von Geshe Michael Roach und weitere Studienprogramme, wende dich an: <https://asianclassicsinstitute.org/>