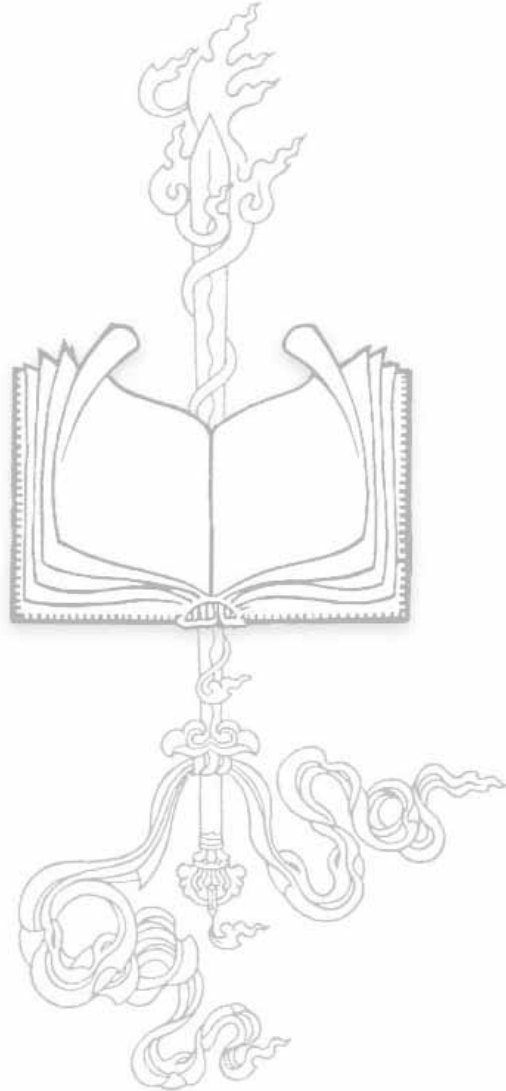


Das Buch



Erfülle Deine Träume

Anleitungen, um das Buch zu führen

Basierend auf einer Vorlesung von Geshe Michael Roach

Übersetzt von Dr. Lars Wohlers

Wie das Buch zu führen ist

Ich möchte euch hier in aller Kürze vorstellen, wie „Das Buch“ zu führen ist.

Einige Leute nennen es ein „Beicht-Buch“. Ich mag das nicht. Das ist doch eine eher überholte Art der Formulierung, oder? Einige nennen es das „Läuterungs-Buch“. Das ist okay. Andere wiederum nennen es auch das „Ins-Paradies-kommen-Buch“. Das finde ich richtig gut. Ich war schon immer mehr ein Freund positiver Verstärkungen. Einige Menschen nennen es das „Sechs-Mal-pro-Tag-Buch“. Diese Bezeichnung ist meiner Meinung nach am zutreffendsten, denn sie erinnert Dich laufend an Deine wichtigste Aufgabe bezüglich des Buches, nämlich, das du sechs Mal pro Tag Eintragungen vornimmst.

Morgens, nachdem ich die Zähne geputzt, meine Nase geschnäuzt und etwas Tee oder Saft getrunken habe, bereite ich als eine der ersten Aktivitäten des Tages mein Buch vor. Das ist eine sehr schöne Gewohnheit.

Besorge Dir dazu ein schönes Buch, in das Du gerne schreibst¹. Nimm das Buch, öffne es, ziehe auf der linken Seite mittig eine vertikale Linie und unterteile die Seite dann noch mit zwei horizontalen Linien in sechs gleich große Kästen. Sechs Mal pro Tag hältst Du nun inne, öffnest Dein kleines Buch und schreibst auf, wie du so vorankommst. Sechs Mal pro Tag hältst Du also inne und führst Dein Buch. Das ist der Weg in den Himmel. So funktioniert Buddhismus.

Selbst wenn du jahrelang Unterricht nimmst, wird sich dadurch noch lange nicht großartig etwas ändern. Du musst vielmehr jeden Tag meditieren und Du musst Dein Herz sechs Mal pro Tag prüfen oder die Sache wird einfach nicht funktionieren. Nichts wird passieren. Möglicherweise hast du schon viele Menschen kennengelernt, die zwar professionelle Dharma-Studenten sind, die aber, wie es scheint – auch wenn wir Dritte nicht beurteilen sollten – in all den Jahren ihres Studiums überhaupt keine Fortschritte gemacht haben. Deswegen sage ich, Du musst sechs Mal am Tag Dein Herz prüfen. Dies muss Teil Deines Buddhismus sein und zwar wahrscheinlich sogar der wichtigste Teil. Okay? Daher prüfe sechs Mal am Tag Deine Gelübde. Wie viele Gelübde hast Du abgelegt? Jeder Buddhist versucht, sich an „Die Zehn“ zu halten. Diese werde ich euch jetzt vorstellen. Wenn Du keine weiteren Gelübde hast, beachte diese zehn.

Ich möchte sie dir als positive Formulierungen vorstellen:

¹ Bücher in den Formaten A5 oder A6 eignen sich gut dafür

- 1) Hast Du heute Leben geschützt?** Auf irgendeine Weise? Hast Du z. B. einen Stift von der Treppe geräumt, auf dem vielleicht jemand ausrutschen könnte? Du wirst nun mal nicht jeden Tag eine Chance erhalten, jemanden vor dem Überfahren zu retten oder einen besonderen Impfstoff zu erfinden. Hatte auf der Arbeit jemand Kopfschmerzen und du hast ihm eine Aspirin gegeben? Hast Du jemandem einen Tee gemacht, weil er Schnupfen hat? Das sind Beispiele für den Punkt „Leben schützen“.
- Dies jeden Tag zu berücksichtigen, macht als karmisches Ergebnis Deinen Körper leicht, stark und gesund. Unglaublich, oder? Diese kleinen Dinge! Das Buch ist für die kleinen Dinge gemacht. Das Buch ist gemacht für das Wegräumen des Stifts auf der Treppe an Deinem Wohnort. Das ist gemeint mit „Leben schützen“.
- 2) Respektiere das Eigentum anderer Menschen.** Hast du unnötigen Lärm gemacht, als Du heute die Treppe im Café hoch gegangen bist? Hast Du das letzte Klopapier auf der Toilette genommen, ohne dafür zu sorgen, dass die nächste Person welches hat? Dinge wie diese, – Kleinigkeiten. Der Himmel besteht aus kleinen Dingen. Du wirst herausfinden, dass Du nicht Mutter Theresa sein musst. Es ist eine geistige Haltung. Deine geistige Haltung muss dergestalt sein, dass du dich um Details kümmerst. Es sind die kleinen Dinge die Dich zu einer perfekten spirituellen Person machen, im Ernst.
- 3) Sexuelle Reinheit.** Bist du treu und verlässlich in Deinen Beziehungen mit anderen Menschen? Wenn Du eine sexuelle Beziehung hast, lebst Du sie in einer freundlichen, normalen, gesunden Weise? Oder bist du besessen davon, denkst den ganzen Tag daran oder tust es an unpassenden Orten zu unpassenden Zeiten mit unpassenden Menschen? Eine gesunde sexuelle, normale Beziehung – gut. Ehebruch, alle Arten von bizarren Dingen, nicht gut, okay? Stört es Deinen geistigen Frieden? Siehst Du was ich meine? Das ist die Frage. Und halte Dich an den Grad sexueller Reinheit, den Du gelobt hast.
- Für eine verheiratete Person z. B. bedeutet das, hast Du die Frau eines Anderen „abgecheckt“? Nur für eine Sekunde, hast Du das? Etwas in dieser Art. Dieser Mensch ist bereits einem anderen verpflichtet. Respektierst Du diese Beziehung indem Du die Frau eines anderen in keinster Weise belästigst, auch nicht in Gedanken? Sex ist so ähnlich wie essen. Es gibt ein Überessen, es gibt Essen von schlechter Qualität, es gibt das Essen, das Du brauchst, es gibt Essen das gut für Dich ist; und schließlich gibt es im Buddhismus das Stadium in dem Du gar nicht mehr zu essen brauchst. Mit Sex ist es genau das Gleiche. Es ist einfach das Fortschreiten auf einem Kontinuum. Das Ziel ist, an einen Punkt zu gelangen, an dem du das für den menschlichen Körper nicht mehr benötigst. Es ist ein psychologischer Aspekt, der durch viel erstaunlichere Dinge Erfüllung

finden kann. Versuche grundsätzlich in diese Richtung zu arbeiten. Das ist alles.

Im Moment ist es ein normales, gesundes Bedürfnis. Mach es auf eine schöne Weise, aber lass es nicht Dein Leben bestimmen. Tu es auf eine feine, schöne und empfindsame Art. Nimm dich in Acht vor Dingen, die irgendwie in Richtung Ehebruch gehen und verletze keine andere Beziehung. Das ist momentan das Wichtigste. Achte Deine eigenen Bindungen sowie die anderer Menschen und überschreite nie diese Grenze.

- 4) Versuche den ganzen Tag über vollkommen aufrichtig zu sein.** Stell dir vor, du siehst eine Dame, deren Kleid dir überhaupt nicht gefällt. Und sie fragt dich dann auch noch, wie du es findest. Sollst du dann etwa total ehrlich antworten? Wechsel z. B. das Thema oder kipp „versehentlich“ eine Kaffeetasse um. Wenn du Dein Gegenüber durch deine Äußerung in schlimmer Weise verletzen oder sie sehr ärgerlich machen würdest oder wenn deine Antwort sehr vernichtend wäre, suche eher nach Möglichkeiten, den Punkt zu umgehen.

- 5) Versuchst Du mit Deinen Worten Menschen zusammenzubringen?** Versuchst Du in Deiner Alltagskonversation Menschen näher zusammenzubringen? Manchmal trifft man einen Menschen, der dies wirklich gut kann. Stell dir vor, jemand kommt bei Dir vorbei und sagt: „Ich habe jemanden für Dich. Ich habe jemanden den Du unbedingt treffen musst. Du wirst diesen Menschen lieben!“ Er stellt Euch einander vor und Ihr seid für immer die besten Freunde. Verstehst du, was ich meine? Unsere normale menschliche Tendenz ist hingegen: „Hast Du gehört was der über Dich sagt? Oh je, das willst Du gar nicht wissen.“ Es geht also darum, das Gegenteil davon zu tun. Es geht darum, dich darauf zu konzentrieren, das Gegenteil zu tun und mit Deinen Worten Menschen zusammenzubringen.

- 6. Sprich freundlich mit anderen Menschen.** Benutze freundliche Worte, wenn du mit anderen sprichst. Freundlich und bedacht; keine Schimpfwörter, außer bei deinen besten Freunden. Wir hatten Spitznamen für unsere Zimmergenossen im College (die ich euch nicht erzählen kann ...), die aber durchaus nett und liebevoll gemeint waren. Du kannst aber auch sanft mit Menschen reden, bei denen dir überhaupt nicht danach zumute ist. Wie wenn du z. B. zu jemandem sagst: „Ich wünsche Ihnen einen guten Tag“ und in Wirklichkeit meinst du: „Fahr zur Hölle!“ Ausschlaggebend ist dabei Deine Absicht. Sei also den Umständen entsprechend angemessen freundlich.

7. Sage bedeutungsvolle Dinge. Jedes Mal, wenn du den Mund aufmachst, bemühe dich, etwas zu sagen, das für das Leben der Person, mit der du sprichst, von Relevanz ist. Sitz also bspw. nicht einfach nur rum und lästere über andere oder rede sinnloses, unwichtiges Zeug, das niemandem hilft. Sprich nicht über die Probleme z. B. von Prominenten und verschwende deine Worte nicht für Unwichtiges, ok? Wenn du deinen Mund aufmachst, dann sage was Bedeutungsvolles.

8. Wenn du siehst, wie jemand etwas Schönes bekommt, sei glücklich.

Was ist das Gegenteil davon? Nun, z. B. Eifersucht oder Unzufriedenheit, wenn jemand etwas Schönes bekommt. Wenn jemand anderem etwas Gutes passiert, dann stürze du auf ihn zu und sagst: „Ich freue mich wirklich, dass du diese Beförderung bekommen hast! Ist ja irre! Du hast das wirklich verdient!“ So in dieser Art – bewusst zu versuchen, am Erfolg anderer Freude zu haben. Unsere menschliche Neigung ist es, missgünstig zu sein. Wir sagen: „Wir sind Bodhisattvas, wir sind Mahayana-Buddhisten. Wir haben uns dem Ziel verpflichtet, allen fühlenden Wesen alles Glück zu bringen.“ Also denke nicht: „Zum Teufel, ich verstehe nicht, warum er diese Beförderung bekommen hat.“

9. Versuche Mitgefühl für diejenigen zu haben, die Unglück erleben.

Wenn also z. B. jemandem ein Unglück widerfährt, dann nimm dir die Zeit und bemühe dich um Einfühlungsvermögen. Gehe hin zu diesem Menschen und sage: „Es tut mir echt leid, dass dir das passiert ist.“ Die normale menschliche Neigung ist, das Gegenteil zu tun. „ Oh, der-und-der Prominente hat jemanden umgebracht? Sein Leben ist ruiniert? Erzähl mir mehr!“ Das ist diese menschliche Neigung, fasziniert zu sein von den Problemen anderer, ganz besonders wenn es berühmte Leute sind. „John Kennedy ist gestorben? Oh, wie denn? Ist der Flugzeugrumpf abgebrochen oder nicht?“ Seht ihr, was ich meine?

Das sind die Themen, die ziehen in den Zeitungen und die Menschen sind süchtig danach, davon zu erfahren. Ihr müsst das Gegenteil denken. Wenn ihr etwas in der Art hört, dann denkt ihr: „Oh, das tut mir so leid für seine Familie, das ist wirklich traurig, ich wünschte, so etwas würde niemals jemandem passieren.“ Es ist das Gegenteil davon, von den Problemen anderer fasziniert zu sein. Du versuchst wirklich aufrichtig, dich in sie hinein zu versetzen und versuchst, ihnen aus ihrer Misere heraus zu helfen. Es geht also viel mehr um umfassendes Einfühlungsvermögen oder Mitgefühl für die Probleme anderer, anstatt dieser kleinen geheimen Schadenfreude. Okay? Wenn du in einem Unternehmen arbeitest, und ich habe in einem Unternehmen mehr als 16 Jahre lang gearbeitet, begegnet dir jedoch häufig eher das Gegenteil. Jemand macht einen 100.000-Dollar-

Fehler bei einer Lieferung, und du wirst deshalb dieses Jahr keine Gehaltserhöhung bekommen. Und dennoch bist du wie gefesselt und fragst sogar noch: „Sag mir, wie hat er das bloß angestellt?“ Es ist eine eigenartige Neigung von uns Menschen. Ihr seid nicht verärgert darüber, ihr seid auf eine etwas abartige Art wie gebannt. „Sag mir, wie hat er das vermässelt, wie ist es gestohlen worden? Sie haben es an die falsche Adresse geliefert?“ Versteht ihr? Es kostet euch eure Gehaltserhöhung, aber daran denkt ihr nicht in dem Moment, ihr seid einfach wie gefesselt.

10. Pflege eine buddhistische Sichtweise. Begreife, dass alle guten Dinge davon kommen, dass man anderen hilft, und alle schlechten Dinge davon, dass man nur auf den eigenen Vorteil bedacht ist. Natürlich kannst du deine eigenen Interessen verfolgen, aber du solltest gleichermaßen die Interessen der anderen beachten. Das ist gesund. Okay? Sich auf Kosten anderer zu bedienen, das ist die falsche buddhistische Sichtweise. Alles Gute in der Welt – Geld, finanzielle Sicherheit, Freunde, Beziehungen, Essen, Michael & Zoe's Milchshakes, das alles kommt davon, dass man anderen Menschen dient. Das ist der buddhistische Glaube. Nicht einen Atemzug Luft kannst du holen, wenn du nicht im letzten Leben jemandem geholfen hast, zu leben. Der Grund, warum du die Ehre hast, für den Rest dieses Tages zu atmen, ist, dass du etwas für jemanden anderen getan hast, wie Essen machen zum Beispiel. Das ist die buddhistische Weltsicht, die du dich einzuhalten bemühen solltest.

Dieses sind die Top Ten von 84.000 unheilsamen Handlungen. Diese 10 werden dir nun durch das Buch alle paar Stunden vergegenwärtigt. Sie sagen aus, dass das Gegenteil alle paar Stunden durch deinen Geist geht und so dein Leben kaputt und unglücklich macht. Du wünschst Glück für dich und andere. Für sich selbst Glück haben zu wollen ist so lange in Ordnung, als du es in einer netten, gesunden Dharma-Art realisierst. Okay? Was normalerweise bedeutet, es jemand anderem zu geben. Tut mir leid. Aber nebenbei gesagt, du erhältst es dann 10-fach zurück. Garantiert. Es ist also nicht wirklich ein Problem. Jetzt habt ihr also 10 Gelübde, richtig? Diejenigen von euch, die Zuflucht genommen haben, haben 22 Gelübde, denn da kommen die 12 Verpflichtungen der Zuflucht noch hinzu. Diejenigen von euch, die die Bodhisattva-Gelübde haben, haben 86 plus einen Paken weiterer. Diejenigen von euch, die Tantra-Gelübde haben, haben 484 Verpflichtungen. Okay? Ihr checkt natürlich nicht täglich 484 Gelübde, sondern sechs. Und so geht ihr sie nach und nach durch.

Wenn ihr 10 Gelübde habt, dann startet ihr morgens um 8.00 Uhr mit Nummer 1: „ Hast du heute Leben geschützt?“ Okay? Ihr schreibt also Gelübde Nummer 1, Leben schützen und bewahren, in das erste Kästchen (siehe S. 15). Dann machst du ein Plus-Zeichen (+), ein Minus-Zeichen (-) und schreibst darunter noch „Tun“ in das erste Kästchen für 8.00 Uhr. Das zweite Kästchen ist für 10.30 Uhr. Das dritte für 12.00 Uhr, das vierte für 15.00 Uhr, weil du sehr beschäftigt warst. Das fünfte Kästchen ist für 17.00 Uhr und das letzte für 19.00 Uhr. Alle zwei bis drei Stunden checkst du das nächste Gelübde, die nächste Verpflichtung.

Also, was schreibst du auf zum Thema „Leben ehren und schützen“? Zuerst etwas Positives (+). Warum zuerst etwas Positives? Solltet ihr während des Aufschreibens sterben, dann sterbt ihr wenigstens mit ein bisschen gutem Karma in eurem Geist. Okay? Das wird euch schützen, falls ihr sterben solltet, was eines Tages tatsächlich der Fall sein wird, bevor ihr zum Negativen kommt. Das Positive muss ein spezifisches Ereignis sein, das heute oder gestern wirklich aufgetreten ist und damit zu tun hat, dass du erfolgreich Leben geehrt und bewahrt hast. Hm..., ich habe Fabrizio einen Karottensaft gebracht. Okay? Das ist ein echtes Beispiel von vor einer Stunde. Ich hätte ihm eine Cola bestellen können, aber dieser Mann sieht gesund aus, also denke ich: „Lass ihn uns gesund erhalten, bestell ihm einen Karottensaft.“ Es muss nicht unbedingt etwas Glorreiches sein. Kein Mutter-Theresa-Ding, kein Mahatma-Gandhi-Ding. Das ist es, wovon du erleuchtet wirst. Ich mache keine Witze, richtiges Leben. Geringfügige Kleine Beispiele aus dem richtigen Leben, die euch wirklich passieren. Wenn ihr auf dieser mikrokosmischen Ebene eure buddhistischen Prinzipien aufrechterhaltet, dann werdet ihr ganz schnell Heilige sein. Es sind die kleinen Ding, die einen Heiligen ausmachen. Die Chance, Jeanne d'Arc zu werden, hat man nur einmal im Leben. Den Rest ihrer Zeit verbrachte sie damit, die Kühe zu melken, stimmt's? Erleuchtung besteht aus diesen kleinen, konkreten Dingen, die ihr tut.

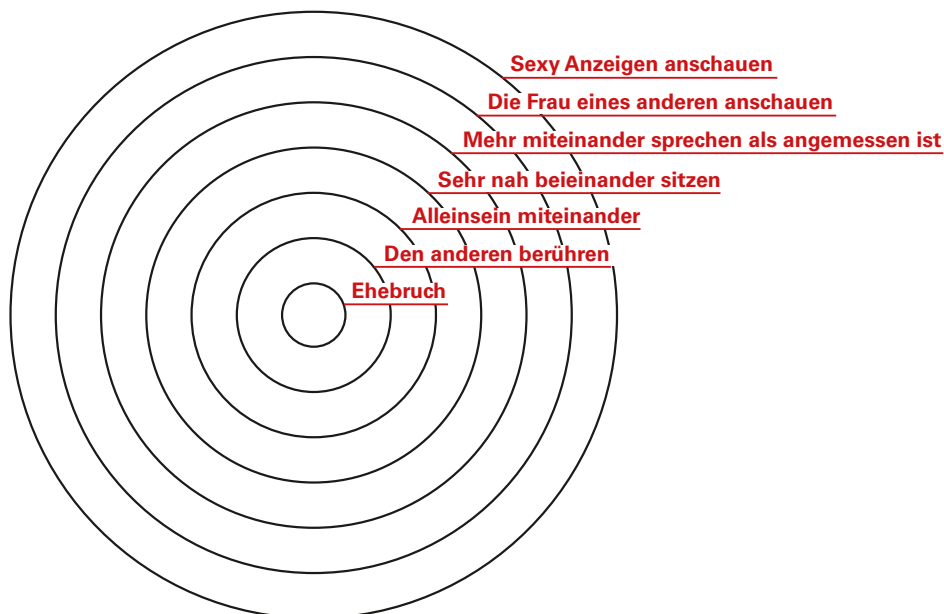
Ihr macht immer nur sechs Gelübde pro Tag. Also 1-6 am ersten Tag, 7-10 und 1-2 am nächsten Tag, dann 3-8 am folgenden Tag. Genau so. Ihr geht sie immer wieder durch. Ihr macht 6 von den 10 heute. Morgen startet ihr dann mit 7, und wenn ihr bei 10 angelangt seid, fangt ihr wieder von vorne bei 1 an. Wenn ihr den Bodhisattva-Gelübden folgt, dann macht ihr heute 1 bis 6, dann morgen 7 bis 12, dann 13 bis..., bis ihr das Ende der 64 Gelübde erreicht habt. Dann fangt ihr wieder von vorne an. Entscheidend ist, dass ihr alle Gelübde, die ihr momentan habt, zusammenzählt und durchgeht bis zum Ende. Sechs am Tag. Das ist doch einfach, oder? Okay? Ihr beschäftigt euch also immer nur mit einem Gelübde, alle 2 ½ Stunden. Und ihr geht alle Gelübde durch, die ihr

habt. Bei mir, bei 484 Gelübden, dauert ein Zyklus ungefähr 80 Tage. Ich brauche also ungefähr 2 ½ Monate bis ich wieder beim ersten Gelübde wieder angelangt bin. Das ist gut so. Okay? So sollte es laufen.

Frage: Wenn man bei der Arbeit ist und auf einmal sind zwei Stunden vorbei und du hast überhaupt nicht an irgendwelche Gelübde gedacht, hast auch keine davon gebrochen, was sollte man tun?

Geshe Michael: Wenn ihr bei der Arbeit seid und wirklich sehr beschäftigt, dann benutzt das Prinzip der freien Assoziation. Das geht zum Beispiel so: Habe ich in den letzten zwei Stunden Ehebruch begangen? Also ehrlich, ich war viel zu beschäftigt, ich hatte ein Geschäftstreffen und es waren keine Mädchen da. Versteht ihr, was ich meine? Na gut, aber habt vielleicht auf dem Weg zur Arbeit jemandem nachgeschaut, den ihr nicht kennt? War sie verheiratet oder nicht? Frei assoziieren. Habt ihr eine Boulevardzeitung geöffnet und einige Zeit damit verschwendet, dieses Mädchen in der Anzeige anzuschauen? Etwas in der Art. Bei den Mönchsgelübden wird das die Theorie des konzentrischen Kreises genannt:

Theorie des konzentrischen Kreises



In der Mitte des Kreises ist der Ehebruch. Der nächste Ring bedeutet, sagen wir mal, jemanden zu berühren. Dann alleine zu sitzen mit ihm oder ihr, ihr wisst schon, allein in einem Raum. Dann kommt den oder die andere/n anzuschauen oder ganz nah bei ihnen sein. Dann, mehr als angemessen zu sprechen. Ein weiterer Punkt ist schlicht, einen Blick auf die Frau eines anderen zu werfen. Ganz außen dann kommt sexy Anzeigen in einer Zeitschrift anzuschauen. Als Mönche bemühen wir uns, niemals die äußeren Kreise zu brechen, dann haben wir auch keine Probleme damit, die inneren nicht zu brechen. Das ist die Kreistheorie des Brechens von Gelübden. Wenn ihr niemals eine Anzeige einer gedruckten Lady anschaut, dann werdet ihr auch niemals weiter gehen als das. Seht ihr, was ich meine? Und auf diese Weise assoziiert ihr frei rückwärts, bis ihr auf etwas stoßt.

Habe ich Leben geschützt? Nein. Habe ich in den letzten 24 Stunden irgendeinen Karottensaft angeboten? Nein. Wie sieht's mit 48 Stunden aus? Da war diese eine Sache, die ich getan habe.

Das Negative (-) wäre dann so etwas wie: Habe nicht genug Schlaf gehabt letzte Nacht. Alles, womit du dich selbst verletzt, zählt. Auch du bist ein fühlendes Wesen im Universum. Du musst auch auf dich selbst Acht geben. Das kann sein: nicht genug Schlaf gehabt, mehr Eiscreme gegessen, als ich vertragen kann. Etwas, das dich selbst oder andere im weitesten Sinne verletzt bzw. beeinträchtigt.

„Tun“ schließlich ist etwas sehr, sehr Spezifisches, das du in den nächsten 24 bis 48 Stunden tun kannst. Zum Beispiel heute Abend rechtzeitig ins Bett gehen. Die Regale im Badezimmer saubermachen, denn es könnten Kakerlaken angelockt werden und sterben, wenn ich meinen Kaffeebecher dort offen rumstehen lasse. Begib Dich auf diese Ebene von Moral.

Nach der Theorie des konzentrischen Kreises hältst Du alles sehr rein, wenn Du Dich an diesen Aufbau hältst. Die Menschen verstehen nicht, wie man ein perfektes Wesen wird. Der Weg um tantrische Erleuchtung zu erlangen, ist, dieses kleine dumme Ding zu führen. Das ist ein tantrisches Gelübde. Ich breche jetzt so ein tantrisches Gelübde. Ich erzähle Euch eines meiner tantrischen Gelübde. Im höchsten Level des Tantra praktizierst Du täglich sechs Mal am Tag „tundruk“, Du musst sechs Mal am Tag überprüfen. Warum ist das ein tantrisches Gelübde? Weil, wenn Du das tust, bringst Du dich in ein tantrisches Paradies bevor Du stirbst. Warum? Weil Deine Moral praxisbezogen wird, es geht um reales Leben, konkrete Dinge die wirklich geschehen. Schreib als Minus (-) nicht „Ich bin ein schlechter Mensch“. Schreib nicht „Ich mag Schokolade“. Es soll etwas bestimmtes sein; „Ich habe eine Schokolade am Nachmittag gegessen.“ Und das „Tun“ ist: „Egal

was in den nächsten drei Stunden passiert, ich werde keine Schokolade essen“, selbst, wenn Du in vier Stunden wieder welche isst.

Moral beginnt im Kleinen, Selbstkontrolle beginnt im Kleinen. Okay? Drei Stunden Selbstkontrolle ist ein guter Start. Das ist genug. Es ist mehr, als Du je zuvor getan hast. Und wenn Du dabei bleibst, wirst Du nach ein paar Monaten sehen, dass Deine Selbstkontrolle unglaublich wird. Schreib nichts Unangemessenes als „Tun“. Sag nicht: „Ich werde nie mehr einer Frau auf der Straße nachschauen.“ Überleg Dir etwas, das Du auch wirklich umsetzen kannst.

Frage: Kann ich die Bodhisattva-Gelübde überprüfen?

Geshe Michael: Wenn Du den Bodhisattva-Gelübden folgen möchtest, sie Dir zugänglich sind und Du möchtest jetzt damit beginnen dein diesbezügliches Verhalten zu überprüfen – Gott segne Dich! Das ist wunderbar! Aber – Du musst die Gelübde nicht offiziell ablegen um sie von Zeit zu Zeit zu kontrollieren. Folge Ihnen einfach, so gut du kannst.

Frage: Was tun, wenn ich nichts Bestimmtes finden kann, dass ich für eine der Regeln aufschreiben kann?

Geshe Michael: Wenn Du Schwierigkeiten hast etwas Spezifisches zu finden, dann assoziiere frei. Ich habe kein Leben bedroht heute aber ich habe so-und-so angeschrien.

Frage: Worum geht es bei „giving up the highest Dharma of the listener’s way“?

Geshe Michael: Mit diesem Gelübde habe ich auch Schwierigkeiten. Assoziiere einfach drauf los, vollkommen frei, und lerne auch mehr über diese Regel. Das Gelübde beinhaltet eine Liste von 20 verschiedenen Interpretationsmöglichkeiten, die Praktizierende zu dieser Regel, die Du einfach noch nicht gründlich genug studiert hast, haben können. Es verhält sich so, dass sie über die Belehrung zu den Vier Weisheiten eines Arya sprechen. Wenn Du noch immer glaubst, dass eine Beförderung bei der Arbeit das Ende der Wahrheit des Leidens bedeutet (was eine der Vier Weisheiten eines Arya ist) dann respektierst Du nicht den Pfad der Hörer. Etwa in diesem Sinne. Du musst also mehr über das jeweilige Gelübde lernen.

Frage: Was ist, wenn nun vor kurzem einfach nichts war? Soll ich Jahre zurückgehen?

Geshe Michael: Nein, versuche etwas Spezielles zu finden, das vor kurzer Zeit war. Etwa in den letzten 24 Stunden, 48 Stunden, der letzten Woche, so in dieser Art. Wenn es da etwas richtig schlimmes altes gibt, wie eine Abtreibung oder sowas, dann komm darauf von Zeit zu Zeit zurück.

Du checkst Dein Buch sechs Mal am Tag, alle zweieinhalb Stunden. Es ist nicht gut am Ende des Tages fünf Eintragungen zu machen. Das verfälscht das Wesentliche. Okay? Das ist falsch. Es gibt eine Verfälschung des tantrischen Verses, wonach man es zweimal täglich dreimal durchführt. Das ist schlecht. Derjenige der das erfunden hat, sagte: „Ich mache das nur für die Nachzügler. So heißt es am Ende des Textes, aber die Leute lassen diesen Part weg. Ernsthaft, ich scherze nicht. Okay, ihr habt das soweit verstanden. Sechs Mal.

Frage: Was, wenn ich ein Gelübde vergesse oder mein Buch an dem Tag nicht führe?

Geshe Michael: Wenn du Einträge vergisst, muss du sie nachholen. Aber lass das nicht zu. Ich habe in einem Unternehmen gearbeitet. Ich hatte drei Telefone, ich hatte 400 Leute die für mich gearbeitet haben. Ich bin halt zur Toilette gegangen. Ich habe herausgefunden, dass mich nie jemand aufgehalten hat, wenn ich zur Toilette ging. Ich konnte eine Schlange von 12 Leuten vor meinem Büro haben und wenn ich sagte „Ich muss auf's Klo“, hat mich keiner gebeten zu warten (bis auf meine Dharma-Studenten später). Aber wie auch immer, geht einfach. Ich habe viele Freunde in Führungspositionen und sie führen ihr Buch im Kalender, sodass sie bei der Arbeit nicht nach Buddhisten aussehen. Ich habe das auch gemacht. Hol es raus, geh in die Kabine, schließ' die Tür, schreib' es auf. Wirklich. Ich war in riesigen Vorstandssitzungen, es ging um Millionen Dollar und ich bin einfach aufgestanden und habe gesagt, ich muss raus.

Frage: Wann schreibst Du die Gelübde auf?

Geshe Michael: Das mach ich morgens, wenn ich Zeit habe. Ich trinke vor meiner Meditation eine Tasse Tee, versuche, das in Ruhe zu genießen und alles für den Tag vorzubereiten. Ich schreibe alle Gelübde für diesen Tag auf.

Auf der Hälfte der rechten Seite des Buches machst Du ein „T“ für zwei Spalten. In die linke Spalte schreibst Du eins, zwei, drei und in die rechte Spalte schreibst Du eins, zwei, drei (siehe Abbildung weiter unten). Wofür das? Lass uns sagen Du machst morgen die Prinzipien sieben bis zwei, wenn Du nur zehn Regeln hast. Du hast heute schon eins bis sechs gemacht. Also kommt morgen nicht das erste Prinzip, das welches ist? Leben schützen.

Nun, angenommen Du hättest an diesem Tag Deinen Chef umgebracht und es taucht nicht in Deinen Regeln auf. Das bedeutet, dass Du 24 Stunden mit diesem Karma herumläufst. Karma wächst exponentiell alle 24 Stunden. Das Karma, am Mittwoch Deinen Chef umgebracht zu haben, bedeutet – wenn Du es nicht aufschreibst – am Donnerstag das Karma zwei Chefs umgebracht zu haben und vier Chefs am Freitag und am Samstag 16 Chefs. Das ist mein Ernst, ich scherze nicht.

Nach diesem Prinzip wächst Karma. Du musst es am gleichen Tag niederschreiben. Deshalb ist dieser Teil des Buches für das Ende des Tages reserviert. Du schreibst die drei schlechtesten und die drei besten Dinge auf die Du an diesem Tag getan hast. Geh deinen ganzen Tag nochmal in Gedanken durch und schreibe die drei besten Dinge auf die linke Seite und die drei schlechtesten Dinge auf die rechte Seite. Lass den Tag Revue passieren, kurz bevor Du schlafen gehst. Bereinige die drei Negativen und erfreue Dich an den drei Positiven. Es ist sehr gut mit einem klaren Bewusstsein zu sterben. Wenn Du während des Schlafens stirbst, ist es sehr gut wenn Du Dein Buch vorher geführt hast. Okay, schreib die besten drei auf die linke Seite und die schlechtesten drei auf die rechte. Sie können Teil der Prinzipien sein, die Du an diesem Tag überprüft hast. Wenn Du wirklich großen Mist gebaut hast, der dort bereits steht, schreib ihn nochmal am Ende des Tages auf. Wenn Du wirklich großen Mist gebaut hast, der in den Prinzipien des Tages nicht enthalten ist, schreib es auf jeden Fall als einen der drei Punkte auf.

Frage: Selbst wenn ich diese Regel an dem Tag nicht hatte?

Geshe Michael: Richtig. Für den Fall, dass Du den Chef umgebracht hast und an diesem Tag keine Leben-Schützen-Regel dran war. Damit das damit zusammenhängende negative Karma nicht wachsen kann. Zeichne eine horizontale Linie die den verbleibenden Platz auf der rechten Seite teilt (siehe Abbildung weiter unten). Ich benutze den mittleren Teil für spezielle Themen und die Meditation.

Wie lief meine Meditation heute? Das bringt Dich dazu, dich selber zu kontrollieren, indem du festhältst, wenn du etwas optimieren solltest. Bleibt der Raum leer bedeutet das, dass Du nicht praktiziert hast oder Deine Meditation lahm war. Ich mache mir Notizen, wie „Hab herausgefunden, dass ich mein Kissen einen Zentimeter höher drücken sollte; habe Tonglen praktiziert mit dem Depp auf der Arbeit“. Ich bringe mich dazu das aufzuschreiben. Du kannst spezielle Sachen reinschreiben, mit denen Du Probleme hast, zum Beispiel wenn Du dazu neigst, Dich immer wieder über eine bestimmte Person zu ärgern, dann mach hier einen Eintrag für die nächsten ein oder zwei Wochen. In etwa: „Wie gehe ich mit diesem Menschen um?“

Den Raum ganz oben teilst Du durch eine vertikale Linie in der Mitte. Die linke Hälfte ist reserviert für die Ordens-Gelübde. Ich habe ein

eigenes System für meine Mönchs-Gelübde. Da die meisten der amerikanischen Sanghas ihre Gelübde nicht sehr gut kennen, ist es sehr sinnvoll die Regeln ganz genau aufzuschreiben und Deine Nonnen- und Mönchs-Gelübde jeden Tag einmal durchzugehen. Dadurch wirst Du Deine Gelübde richtig gut kennen und sie besser einhalten. Wenn Du keine klösterlichen Gelübde hast, kannst Du die fünf Laien-Gelübde hier reinschreiben. Behandle eines pro Tag und gehe so alle fünf eines nach dem anderen durch.
Weitere Fragen zum Buch?

Frage: Was macht man, wenn ein Buch voll ist?

Geshe Michael: Wenn Du es vollgeschrieben hast, ist es ein in Tibet Brauch es in den Wald oder in einen Fluss zu werfen. Gewässer werden als heilig erachtet. Du kannst sie zum Meer bringen. Hebe sie einige Monate auf, geh zum Strand und wirf sie ins Meer. Lass Dich dabei nicht erwischen. Geh zu einem Fluss, wirf es hinein. Es wird als glücksbringend gesehen, das Buch auf diese Weise darzubringen. Vielleicht möchtest Du sie für ein oder zwei Jahre behalten und zurückschauen, sehen wie sich für Dich entwickelt hast. Manchmal kannst Du auf diese Weise sechs Monate später eine Menge Informationen erhalten. Du schaust zurück und fragst Dich, was hat mein verrückter Verstand gedacht, womit hatte ich vor sechs Monaten Probleme? Und dann stellst Du fest, dass Du immer noch das gleiche Problem hast. Ich selber hebe sie auf, ich habe wahrscheinlich um die 50. Und das ist klasse. Es ist echt wunderbar. Du veränderst Dich tatsächlich, wirklich! Allein durch die Selbst-Beobachtung veränderst Du Dich. Es ist wunderbar und Dein Verstand verändert sich vollkommen und dann beginnt Deine Welt sich zu verändern.
Letzte Frage.

Frage: Schreibt man das Datum mit auf?

Geshe Michael: Ich datiere sie. Ich schreibe das Datum auf und mache einen Eintrag wenn Vollmond ist. Bei Vollmond passiert tatsächlich etwas. Ich schreibe solche Dinge auf. Viele meiner Studenten notieren sich noch die Zeit für jede Regel um sicher zu gehen, sie zu erinnern. Ich habe Studenten, die dabei sind das Nirvana zu erreichen. Da fällt mir eine bestimmte Studentin ein. Sie schrieb mir vor kurzem, „in der nächsten Woche habe ich mein Buch zwei Jahre geführt. Ich habe keinen Eintrag ausgelassen und war auch nie zu spät mit meinen Einträgen.“ Und sie hat eine fast überirdisch hohe Energie, sie schwebt schon fast. Es funktioniert, es funktioniert wirklich!

Frage: Woher bekommt man die verschiedenen Gelübde und deren Erklärungen?

Geshe Michael: Die moralischen Gelübde sind im Vinaya-Kurs erklärt, dem Asian Classics Institute Correspondance Kurs Nummer 9. Die Boddhisattva-Gelübde sind im Kurs Nummer 7 so ausführlich behandelt wie noch nie zuvor. Für tantrische Gelübde musst Du Deinen Tantra-Lehrer fragen um sie zu erhalten. Erinnerung Dich, entscheide Dich für eine bestimmte Zeit für eine Meditation und halte Dich jeden einzelnen Tag daran, ohne Ausnahme. Führe Dein Buch und Du wirst für immer glücklich sein. Du wirst ein tantrisches Paradies noch in diesem Leben sehen. Aber Du musst es tun. Je länger Du wartest, desto größer wird Deine Verspätung sein. Das ist keine dieser blödsinnigen Verpflichtungen oder etwas wozu Dich Geshe Michael zwingt. Das ist Dein Ticket ins Paradies. Wirklich, tatsächlich! Deine Realität wird sich verändern, denn Deine Realität wird bestimmt durch das, was Du tust und sagst während des Tages. Deine Wirklichkeit in sechs Monaten ist vollkommen durch das bestimmt, was Du jetzt tust. Du kannst Deine Realität von jetzt innerhalb von sechs Monaten verändern. Du kannst die Kriminalitätsrate in New York verändern. Du kannst Deine Kreditkarte verändern. Alles! Es ist alles davon abhängig, wie Du Dich heute verhältst. Das ist, was der Buddhismus sagt, deshalb tu es! Sieh es nicht als eine Verpflichtung oder etwas Blödes. Kämpf nicht dagegen, mach es einfach.

*Alles was Du Dir
je erträumt hast,
wird wahr*

<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> 1. Protecting life <i>(refrain from killing)</i> + - to do </td> <td style="width: 50%; padding: 5px; text-align: right;"> 8:00 am </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> 2. Honoring other's property <i>(refrain from stealing)</i> + - to do </td> <td style="width: 50%; padding: 5px; text-align: right;"> 10:30 am </td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="border-top: 1px dashed black; height: 5px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> 3. Sexual Purity <i>(refrain from sexual misconduct)</i> + - to do </td> <td style="padding: 5px; text-align: right;"> 12:00 pm </td> <td style="padding: 5px;"> 4. Being totally truthful <i>(refrain from lying)</i> + - to do </td> <td style="padding: 5px; text-align: right;"> 3:00 pm </td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="border-top: 1px dashed black; height: 5px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> 5. Speaking in ways to bring others together <i>(refrain from divisive speech)</i> + - to do </td> <td style="padding: 5px; text-align: right;"> 5:00 pm </td> <td style="padding: 5px;"> 6. Speaking gently <i>(refrain from harsh words)</i> + - to do </td> <td style="padding: 5px; text-align: right;"> 7:00 pm </td> </tr> </table>	1. Protecting life <i>(refrain from killing)</i> + - to do	8:00 am	2. Honoring other's property <i>(refrain from stealing)</i> + - to do	10:30 am					3. Sexual Purity <i>(refrain from sexual misconduct)</i> + - to do	12:00 pm	4. Being totally truthful <i>(refrain from lying)</i> + - to do	3:00 pm					5. Speaking in ways to bring others together <i>(refrain from divisive speech)</i> + - to do	5:00 pm	6. Speaking gently <i>(refrain from harsh words)</i> + - to do	7:00 pm	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> Monastic Vows, or Lifetime Lay Vows </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> Date: Special reminders </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="border-top: 1px dashed black; height: 5px;"></td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="padding: 5px;"> Meditation: </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="border-top: 1px dashed black; height: 5px;"></td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px; text-align: center;"> <u>Best</u> </td> <td style="width: 50%; padding: 5px; text-align: center;"> <u>Worst</u> </td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> 1. </td> <td style="padding: 5px;"> 1. </td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> 2. </td> <td style="padding: 5px;"> 2. </td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> 3. </td> <td style="padding: 5px;"> 3. </td> </tr> </table>	Monastic Vows, or Lifetime Lay Vows	Date: Special reminders			Meditation:				<u>Best</u>	<u>Worst</u>	1.	1.	2.	2.	3.	3.
1. Protecting life <i>(refrain from killing)</i> + - to do	8:00 am	2. Honoring other's property <i>(refrain from stealing)</i> + - to do	10:30 am																																		
3. Sexual Purity <i>(refrain from sexual misconduct)</i> + - to do	12:00 pm	4. Being totally truthful <i>(refrain from lying)</i> + - to do	3:00 pm																																		
5. Speaking in ways to bring others together <i>(refrain from divisive speech)</i> + - to do	5:00 pm	6. Speaking gently <i>(refrain from harsh words)</i> + - to do	7:00 pm																																		
Monastic Vows, or Lifetime Lay Vows	Date: Special reminders																																				
Meditation:																																					
<u>Best</u>	<u>Worst</u>																																				
1.	1.																																				
2.	2.																																				
3.	3.																																				