

HEILSAMES HANDELN

GELÜBDE UND REGELN DER DREI EBENEN BUDDHISTISCHER SCHULUNG

Kurze allgemeine Erklärungen zu den
(1) Gelübden der persönlichen Befreiung,
(2) Bodhisattva-Gelübden und (3) Vajrayana-Samayās

SEMINARUNTERLAGEN

© DSML – DKV

Heilsames Handeln

Gelübde und Regeln der drei Ebenen buddhistischer Schulungen

Allgemeine Erklärungen an Hand von Auszügen aus Veröffentlichungen und Unterweisungen, zusammengestellt als Seminarunterlagen von Täandsin T. Karuna, DSML 2011

gekürzt für Broschüre des DKV 2018

aktualisiert für Seminarunterlagen PSP 2019

INHALT

Heilsames Handeln.....	3
Das Aufnehmen von Gelübden.....	3
Gelübde als Methoden zur Befreiung von Leiden.....	3
Vinaya.....	4
Samsara, Karma und Gelübde.....	5
Die Disziplinen der individuellen Befreiung.....	9
Ethische Disziplin – Die Bodhisattva-Gelübde.....	13
Die zwei Arten von Bodhicitta.....	15
Die sechs Paramitas (skr., Vollkommenheiten).....	15
Das Nehmen und Erhalten, der Verfall und die Wiederherstellung der Gelübde.....	16
Die Bodhisattva-Gelübde.....	19
Die Praxis des Vajrayana.....	23
Die Praxis des Deva (skr., tib. Yidam).....	23
Der Nutzen der Ethischen Disziplin.....	27

Heilsames Handeln

Das Aufnehmen von Gelübden¹

Wenn sich jemand dafür entscheidet, dem Weg des Buddha zu folgen und vorhat, die entsprechenden buddhistischen Lehren und Übungen anzuwenden, so kann er oder sie zunächst durch das Ritual der ‚Zufluchtnahme‘ dem Buddhismus beitreten. In allen buddhistischen Traditionen ist die Zufluchtnahme zu Buddha, Dharma und Sangha die wichtigste Grundlage für alle weiteren Übungen. Damit entscheidet man sich, dem Weg des Buddha zu folgen und seine Lehre (Dharma) anzuwenden. Verbunden mit der Zufluchtnahme gibt es verschiedene Regeln, die angewendet werden sollen. Diese können auch in Form von Gelübden genommen werden, um sie im eigenen Leben umzusetzen.

Um der Lehre des Buddha zu folgen, richtet man sein Verhalten nach den Unterweisungen aus, die in Verbindung mit den Übungen zur Befreiung aus dem Kreislauf des Leidens (Samsara) führen. Dabei beginnt man damit, sich in den fünf allgemeinen Richtlinien zu üben, die mit der Übung der Achtsamkeit auf Körper, Sprache und Geist verbunden sind.

In den buddhistischen Schriften gibt es umfangreiche Erklärungen zur Anwendung buddhistischer Regeln sowie ihren Nutzen auf dem spirituellen Pfad und im täglichen Leben. Die zahlreichen Lehren des Buddha wurden von späteren Meistern immer wieder zusammengefasst und nach verschiedenen Themen geordnet. Durch stufenweise Erklärungen können die Inhalte entsprechend nachvollzogen und angewendet werden.

Nachdem den Erklärungen über die Grundlagen für den Eintritt in den Pfad folgt die eigentliche Zufluchtnahme zu den drei Juwelen (Buddha, Dharma und Sangha). Um dann dem Pfad des Buddha zu folgen, nimmt man nach und nach unterschiedliche Regeln und Gelübde auf, die in Verbindung mit entsprechenden Übungen zur Reinigung des Geistes und zur Befreiung aus dem Kreislauf des Leidens (Samsara) beitragen.

Zunächst gibt es die Gelübde der persönlichen Befreiung (skr. Pratimoksha), die die Gelübde für Laien sowie für Mönche und Nonnen enthalten. Entsprechend den allgemeinen fünf Gelöbnissen des buddhistischen Pfades übt man ein Verhalten, das positive Wirkungen mit sich bringt. Die Mahayana-Gelübde schießen weitere Regeln ein. Später folgen die Bodhisattva-Gelübde, die man in Verbindung mit der Entwicklung des Erleuchtungsgeistes (skr. Bodhicitta) aufnimmt. Um In Verbindung mit den tiefgründigen Methoden des Mantra-Fahrzeugs befolgt man die Vajrayana-Samayās (skr., tib. Damzig) der verschiedenen Tantra-Klassen.

Gelübde als Methoden zur Befreiung von Leiden

Alle fühlenden Wesen wollen Leiden vermeiden und Glück erlangen.
Aber da sie nicht die Ursachen für Glück und Leid kennen,
handeln sie ihren Wünschen entgegengesetzt.

¹ Ankündigung im Zentrumsrundbrief zu Vorträgen und Wochenendseminaren, mit Ergänzungen von T.T. Karuna

Insbesondere, wenn wir wenig Zeit zur Meditation haben, können wir Achtsamkeit im täglichen Leben entwickeln und durch unsere Handlungen wichtige Grundlagen für eine positive Entwicklung schaffen. Diese können wir durch das Aufnehmen von Gelübden stärken, die auf der Gesetzmäßigkeit von Handlungen und Resultat (Karma) beruhen. Durch die Übungen auf den Pfaden können wir die Befreiung von den Leiden des Samsara erlangen.

Die **Gelübde der persönlichen Befreiung** (skr. Pratimoksha) beinhalten die allgemeinen Gelübde für Laien und die Entsagungsgelübde.

Dabei handelt es sich um verschiedene ethische Vorsätze oder einzuhaltende Regeln in Bezug auf unser körperliches, sprachliches und geistiges Verhalten. Sie werden durch die Motivation gestützt, sich aus allen Leiden des Daseinskreislaufes (skr. Samsara) zu befreien.

Die **Laiengelübde** sind als Upasaka- bzw. Upasika-Gelübde bekannt. Das Wort ‚Upaya‘ bedeutet: „Mittel zur Verwirklichung des Erkannten“ und beinhaltet die Geschicktheit der Methode. Sie umfassen die fünf grundlegenden Arten der ethischen Disziplin und sind in mehrere Stufen unterteilt, die nacheinander geübt werden können. Die **Entsagungsgelübde** beinhalten die verschiedenen Kategorien der Mönchs- und Nonnen-Gelübde.

Nachdem man in den grundlegenden Gelübden geübt ist und Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta hervorgebracht hat, kann man die **Bodhisattva-Gelübde** aufnehmen. Diese sind auch eine Grundlage für die Praxis des Vajrayana.

In Verbindung mit den verschiedenen Tantra-Klassen des Vajrayana wendet man die **Samayas des Vajrayana** an.

Um diese Methoden auf den verschiedenen Stufen anwenden zu können, gibt es zahlreiche Erklärungen über den Nutzen der Gelübde und darüber, wie die Gelübde aufgenommen und erhalten werden können und wann sie tatsächlich übertreten sind. Ebenso wird erklärt, wie man Übertretungen reinigen bzw. Gelübde wiederherstellen kann. Je besser wir damit vertraut sind, umso sicherer können wir diese Methoden anwenden und ihren großartigen Nutzen für uns selbst und andere erfahren.

Die Gelübde beruhen auf den Grundlagen des Buddhismus. Insbesondere beziehen sie sich auf die Gesetzmäßigkeit von Handlungen und ihren Resultaten (Ursache und Wirkung, skr. Karma) sowie die Erklärungen über die verschiedenen Leiden in den Daseinsbereichen von Samsara sowie auf die Wege der Befreiung.

Vinaya

Die drei Räder der Lehre sind:

- (1) die Lehren über die vier edlen Wahrheiten,
- (2) die Lehren über Leerheit und
- (3) die Lehren über die endgültige Bedeutung (höchste Lehren über die Einheit von Erscheinung und Leerheit).

Die **drei Körbe der Lehre** (skr. Tripitaka) gehören zum 1. Rad der Lehre und enthalten die **drei Schriftabteilungen** der drei Schulungen:

- (1) Vinayapitaka (skr.), die Schriftabteilung zur Schulung der Ethik,
- (2) Sutrapitaka (skr.), die Lehrreden zur Schulung der Meditation,
- (3) Abhidharmapitaka (skr.), die Schriftabteilung des höheren Wissens zur Schulung der Weisheit.

Spricht man von den 84.000 **Abteilungen der Lehre**, so unterteilt man diese in:

- (1) 21.000 gegen Begierde (Vinaya),
- (2) 21.000 gegen Hass (Sutra),
- (3) 21.000 gegen Verblendung (Abhidharma),
- (4) 21.000 gegen alle drei Geistesgifte (Tantra).

Im **Vinayapitaka** werden die Regeln zur individuellen Befreiung (Pratimoksha) beschrieben. Diese umfassen die verschiedenen Stufen der Laiengelübde (Upasaka/Upasika) und die stufenweisen Gelübde für das monastische Leben der ordinierten Mönche und Nonnen². Um die Gelübde zu nehmen, sollte man ausführliche Erklärungen erhalten und die entsprechenden Texte und Kommentare³ studieren und schrittweise in der Praxis umsetzen, bis man eine gewisse Sicherheit und ausreichendes Verständnis entwickelt hat.

Im Vinaya sind auch zahlreiche Geschichten enthalten, in denen beschrieben wird, wie die verschiedenen Regeln zur Zeit des Buddha entstanden sind. Es geht also immer um das Verständnis der Bedeutung und der Zusammenhänge, wenn man die Regeln nehmen und einhalten möchte.

Samsara, Karma und Gelübde

Die Kontemplation über das Leiden im Samsara als ein Mittel, die Anhaftung aufzugeben⁴

Es gibt im Allgemeinen drei Arten des Leidens:

1. das alles-durchdringende Leiden (die ursprüngliche Ursache allen Leidens: die Vergänglichkeit des nicht-erleuchteten Körpers);
2. das Leiden der Veränderung (die Vergänglichkeit von Friede und Glück);
3. körperliches und geistiges Leiden (Krankheit, Depression usw.).

² Sramanera/Sramanerika: Mönche und Nonnen mit den Grundgelübden für Ordinierte; Bhikshu/Bhikshuni: vollordinierte Mönche und Nonnen.

³ z.B. ‚Der kostbare Schmuck der Befreiung‘ von Gampopa (Norbu-Verlag)

⁴ Auszüge aus: Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche, „Auf der Suche nach dem reinen Nektar des langen Lebens“ – Grundlagen des tibetischen Buddhismus, DKV – Drikung Kagyü Verlag, Aachen. Weitere Erklärungen vgl.: Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche, „Ursachen von Glück und Leid“ – Ein buddhistisches Handbuch von Weisheit und Mitgefühl, DKV – Drikung Kagyü Verlag, Aachen

Zum Verständnis dieser Leiden können sie folgendermaßen definiert werden:

1. alles-durchdringendes Leiden ist wie das Unbehagen, das durch ein unterschwelliges Geschwür erfahren wird;
2. das Leiden der Veränderung ist, als ob man vergiftete Speisen gegessen hat;
3. das körperliche und geistige Leiden ist wie der Schmerz durch ein entzündetes Geschwür.

Es gibt sechs Bereiche des Leidens:

- (1) den Höllenbereich (Bereich der Qual), (2) den Bereich der hungrigen Geister,
- (3) den Tierbereich, (4) den menschlichen Bereich,
- (5) den Bereich der Halbgötter und (6) den Götterbereich.

Das Leiden im menschlichen Zustand beinhaltet acht Arten des Leidens:

- (1) Geburt, (2) Alter, (3) Krankheit, (4) Tod,
- (5) Trennung von geliebten Menschen, (6) Zusammentreffen mit Feinden,
- (7) Verlangen nach dem, was man nicht bekommen kann und
- (8) Verlust von dem, was man besitzt.

Sämtliches Leiden in allen Bereichen des Samsara wird durch negatives Karma verursacht. Alle positiven Resultate werden durch tugendhaftes Karma verursacht.

Die Kontemplation über Karma als ein Mittel, die Zusammenhänge der Phänomene zu erkennen

Karma ist das Gesetz von Ursache und Wirkung⁵ und wird durch all die Verschiedenartigkeiten des Samsara verursacht. Insbesondere wird es durch die zehn heilsamen und die zehn unheilsamen Handlungen in Bewegung gesetzt.

Die zehn unheilsamen Handlungen⁶

Die drei unheilsamen Handlungen des Körpers:

- (1) Töten (aus Gründen der Genugtuung, um Wohlstand zu erlangen oder um sich zu ernähren; als ein Akt des Hasses, aus Ärger oder durch Töten eines Feindes oder aus Unwissenheit.)
- (2) Stehlen (mit Gewalt, heimlich und indem man ein verunreinigtes Produkt als ein reines ausgibt).
- (3) sexuelles Fehlverhalten (sexuelle Beziehungen mit Mutter, Vater, Schwester oder Bruder; einer verheirateten Person oder mit einem Mönch oder einer Nonne).

Die vier unheilsamen Handlungen der Rede

- (4) Lügen (durch die falsche Behauptung, man hätte Visionen gehabt; durch Versprechen, die man nicht einzuhalten gedenkt; ohne besonderen Grund).
- (5) Verletzende Rede (nachdrückliches Entzweien anderer; höfliches Entzweien anderer und Entzweien der Sangha).

⁵ auch: Handlung und Resultat

⁶ vgl. Brahmajala-Sutra

- (6) Grobe Rede (nachdrückliche Verurteilung der Fehler anderer, höfliche Verurteilung anderer und grobe Worte).
- (7) Sinnlose Rede (Sprechen unheilsamer Mantras; Erzählen nutzloser Geschichten (Geschwätz) und Belehrungen jenen erteilen, die ungeeignete Gefäße sind).

Die drei unheilsamen Handlungen des Geistes:

- (8) Begierde (Anhaftung an den eigenen Körper, eigene Qualitäten und an Wohlstand; Neid gegenüber dem Wohlstand und Besitz anderer und Anhaftung an das, was weder anderen noch einem selbst gehört, wie z.B. Land, Ort usw.).
- (9) Negative Absichten (Zerstörungswunsch: entstanden aus Hass, aus Neid und Konkurrenzdenken oder aus Ärger).
- (10) Falsche Anschauung (Unwissenheit: die Auffassung, dass positives Karma nicht zu Glück führt und negatives Karma nicht zum Leiden; nicht an die Wahrheit des Pfades glauben und dadurch nicht die Wahrheit des Resultats erkennen oder die Auffassung, dass Buddha, Dharma und Sangha nicht existieren).

Die grundlegenden Ursachen unheilsamer Handlungen sind (die Geistesgifte) Unwissenheit, Begierde und Hass. Daher ist es wichtig, diese störenden Gefühle (skr. Klesha) zu beseitigen.

Solange das Karma nicht durch ein Gegenmittel aufgelöst, bzw. gereinigt ist, kann es in Tausenden von Kalpas unverändert bestehen bleiben, bis entsprechende Bedingungen es schließlich veranlassen, seine unausweichliche Wirkung hervorzubringen.

In den Sutras sagt der Buddha:

Feuer mag kalt werden, Wind mag mit einem Lasso eingefangen werden,
Sonne und Mond mögen zur Erde fallen,
aber das Resultat von Karma ist unausweichlich.

Es ist wichtig, das Gesetz von Karma zu verstehen, auf die Ursachen zu achten und zu versuchen, diese auszuschalten, anstatt die Wirkungen zu bekämpfen.

Die zehn heilsamen Handlungen

Um in den Pfad einzutreten, übt man die zehn heilsamen Handlungen. Wenn wir die zehn unheilsamen Handlungen aufgeben, üben wir stattdessen die zehn heilsamen Handlungen aus.

(1-3) Die drei heilsamen Handlungen des Körpers sind: (1) Leben schützen, (2) großzügiges Geben und (3) das Einhalten von ethischem Verhalten.

(4-7) Die vier heilsamen Handlungen der Rede sind: (4) die Wahrheit sprechen, (5) in der Vermittlung zerstrittener Parteien ausgleichend sprechen, (6) liebevoll und friedvoll sprechen und (7) sinnvoll sprechen.

(8-10) Die drei heilsamen Handlungen des Geistes sind: (8) Verehrung, Zufriedenheit und Bescheidenheit üben, (9) hilfsbereit, liebend und mitfühlend werden und (10) die rechten Sichtweise (Vertrauen in Karma) entwickeln.

Die grundlegenden Ursachen für alle heilsamen Handlungen ist das Aufgeben der Geistesgifte (Unwissenheit, Begierde und Hass). Um Glück für sich und andere zu erlangen ist es wichtig, die Qualitäten des Geistes zu vermehren:

- Jemand, der die zehn heilsamen Handlungen praktiziert, wird als Mensch oder im Götterbereich wiedergeboren.

- Derjenige, der sie alle praktiziert und dazu noch dem Samsara entsagt, erreicht die Arhatschaft.
- Derjenige, der all das praktiziert und außerdem noch *Bodhicitta* entwickelt, erlangt die Buddhaschaft.

Die Gelübde der persönlichen Befreiung

Die sieben Pratimoksha-Gelübde

Bevor wir die Bodhisattva-Gelübde ablegen, ist es notwendig, eine der sieben Arten von Pratimoksha-Gelübden, die ihre Basis sind, zu nehmen. Wenn man beispielsweise einen König in seine Wohnung einlädt, muss man sie zunächst gründlich sauber machen und schmücken. Erst dann ist sie für solch einen vornehmen Gast geeignet. Um den König, der unter dem Namen ‚Bodhicitta‘ bekannt ist, einzuladen, muss unser Geist in der gleichen Weise gereinigt und frei von schädlichen Gedanken sein. Erst dann können wir Bodhicitta entwickeln.

Die (Pratimoksha-)Gelübde werden in zwei Gruppen unterteilt

- (1) Gelübde für Laienanhänger und
- (2) Gelübde für Entsagende.

Die Laien-Gelübde sind als Upasaka- bzw. Upasika-Gelübde bekannt und beinhalten die fünf Grunddisziplinen:

- (1) nicht zu töten (insbesondere keine Menschen),
- (2) nicht zu lügen (insbesondere, wenn es das spirituelle Leben betrifft),
- (3) nicht zu stehlen (nichts nehmen, was nicht gegeben wird),
- (4) sich nicht sexuell falsch zu verhalten und
- (5) sich nicht zu berauschen.

Die Entsagungsgelübde, die auf der Upasaka-Disziplin aufbauen, beinhalten die Kategorien der verschiedenen Mönchs- und Nonnengelübde, die als Bhikshu-, Bhikshuni-, Siksamana-, Shramanera- und Shramaneri-Gelübde bekannt sind.

Um Frieden und Harmonie für sich selbst und andere zu erlangen, müssen die ethischen Regeln eingehalten werden, denn ohne ihre richtige Anwendung ist es unmöglich, Gleichmut zu entwickeln, ganz gleich, wie sehr wir uns auch anstrengen. [...] Wenn wir in diesem und im nächsten Leben von Krankheit und geistigen Leiden sowie anderen unerwünschten Umständen frei sein möchten, müssen wir die Gelübde einhalten.

Die Person, die zur Mahayana-Familie gehört und Zuflucht zu den drei Juwelen genommen hat und die irgendeine der sieben Arten der Pratimoksha-Gelübde befolgt, verfügt über die Grundlagen, um Bodhicitta zu üben.

Die Disziplinen der individuellen Befreiung⁷

Die sieben Disziplinen der individuellen Befreiung (skr. Pratimoksha)

Es gibt sieben graduelle Disziplinen der individuellen Befreiung:

1. Upasaka samvara (tib. *Ge-nyen-pa*), Laien-Anhänger,
2. Upasika samvara (tib. *Ge-nyen-ma*), Laien-Anhängerinnen,
3. Shramanera samvara (tib. *Ge-tsül-pa*), Novize,
4. Shramaneriika samvara (tib. *Ge-tsül-ma*), Novizin,
5. Siksamana samvara (tib. *Gelob-ma*), Nonnenkandidatin,
6. Bhikshu samvara (tib. *Ge-long-pa*), (voll ordinierter) Mönch,
7. Bhikshuni samvara (tib. *Ge-long-ma*), (voll ordinierte) Nonne.

Die sieben Stufen der Upasaka-Disziplin

Es gibt sieben Stufen der Upasaka-Disziplin. Dabei wird in ‚sozusagen ordinierte Laien‘ und in ‚tatsächlich ordinierte Laien‘ unterschieden:

‚sozusagen ordinierte Laien‘ sind:

1. Saranaga manamatram Upasaka: Laienanhänger, der die Zuflucht hält
2. Ekakarina Upasaka: ... der eine der vier Wurzelgelübde hält (z.B. nicht zu töten)
3. Dvyakarina Upasaka: ... der zwei der Wurzelgelübde hält (z.B. nicht töten und nicht stehlen)
4. Pradesakarina Upasaka: ... der die meisten Wurzelgelübde hält (d.h. drei oder vier);

‚tatsächlich ordinierte Laien‘ sind:

5. Paripurna Upasaka: Laienanhänger, der alle fünf Gelübde vollständig befolgt (z.B. Marpa Lotsava).
6. Brahmacharya Upasaka: ... der zusätzlich zu den fünf Gelübden im Zölibat lebt.
7. Gomi Upasaka: ... der im Zölibat lebt und ständig die acht Gelübde des Nyung Ne (Fastenritual) einhält. Diese umfassen die fünf Gelübde sowie: kein hoher Sitz, kein unzeitiges Mahl und keine Ornamente.

Die Schulung der Upasaka-Disziplin

Die Schulung der Upasaka-Disziplin besteht darin, dass man sich von den unheilsamen Handlungen abwendet [...]. Wenn man sich von den (sieben) unheilsamen Handlungen von Körper und Rede vollkommen abwendet, nennt man es ‚geistig-heilsames Handeln frei von Begierde, Hass und Unwissenheit‘.

Weil der Geist dann heilsame Qualität besitzt, wendet er sich automatisch⁸ auch von gierigen und schädlichen Gedanken, die zu heilsamen Gedanken im Widerspruch stehen, ab.

⁷ Zusammengestellt aus „Die Hinwendung zum Heilsamen“ nach Versen von Acarya Arya Punya Shri, mit einem Kommentar von von Mipham rNam par rGyal ba (vgl. Anhang: Schriften und Texte des DKV)

Weil man Vertrauen in Karma, [Ursache und] Wirkung hat, [wird bewiesen,] dass man sich auch von falschen Sichtweisen abkehrt.

Wiederherstellung nach einer Beschädigung

Wenn irgendetwas wie das eben Erwähnte – die Beschädigung der Disziplin von der Wurzel her - zustande kommt, dann müssen die Gelübde erneut aufgenommen werden. Man kann sie aber nicht von einem Aufnahme-Ritual, wie es bei der Bodhicitta-Disziplin von einem selbst durchgeführt werden kann, erhalten⁹. Wenn andere als die vier gravierendsten Verletzungen der Upasaka-Disziplin¹⁰ auftreten, wird dieser Verfall, nachdem er erkannt wurde, betrachtet und entsprechend bekannt (vgl. Reinigung und Wiederherstellung der Disziplin).

[Anm.: Zur Reinigung und Wiederherstellung von Gelübden können verschiedenen Methoden aus den Sutras und Tantras angewendet werden, wie z.B. das ‚Bekenntnis-Sutra‘, ‚Allgemeines Bekenntnis‘, ‚Posatha (skr., tib. Sojong)‘¹¹, die Mantra-Rezitation von Vajrasattva usw.]

Reinigung der Disziplin (skr. Posatha, tib. Sojong)

Ähnlich den Mönchen befolgen auch die Upasakas (Laien) eine Zeremonie zur Reinigung und Wiederherstellung der Disziplin an den Voll- und Neumondtagen¹². An diesen Tagen vermeidet der Upasaka jeder Stufe den Genuss von Fleisch und Alkohol und hält die acht Regeln des Gomi-Upasaka (s.o.) für die Zeltdauer von vierundzwanzig Stunden ein.

Wenn ein Upasaka diese acht Regeln [an bestimmten Tagen] einhält, wird dies zur Reinigungs- und Wiederherstellungszeremonie der Upasakas.

Zur Bekenntnispraxis heißt es nach dem ‚zweiten Buddha aus Oddiyana‘:

Um alles Positive vollständig wiederherzustellen, um alle Negativität zu beseitigen, um Tugend anzuhäufen (*so*) und schädliche Handlungen zu bereinigen (*jong*), hat der Tathagata die *Sojong*-Praxis (tib., skr. Posatha) gelehrt.

⁸ Weil man durch die Reinheit der Aktivitäten von Körper und Rede dem Geist die Objekte für unheilbares Denken entzieht, kann man sagen, dass er sich ‚automatisch‘ von unheilvollen Gedanken abwendet.

⁹ **Bodhicitta-Disziplin** bedeutet hier die Übung des sogenannten Wunschgedankens und des Eintrittsgedankens zur Erleuchtung. Diese Disziplin wird von einem spirituellen Lehrer bei den ‚Bodhisattva-Gelübden‘ übertragen. Nachdem man diese Gelübde erhalten hat, reinigt man seine Verfehlungen mit einer täglichen Neuaufnahme durch eine Visualisierung und Rezitation. [...] (ThG 67).

¹⁰ **Parajika** (skr.) ist eine Verletzung der Disziplin, die den Verfall der gesamten Disziplin zur Folge hat. Die vier gravierendsten Verletzungen sind (1) Töten, (2) die Unwahrheit bezüglich der eigenen spirituellen Errungenschaften sagen, (3) unreine Lebensführung und (4) das Nehmen von Nicht-gegebenem.

¹¹ **Posatha** (skr., tib. Sojong; „so“ anhäufen und „jong“ bereinigen), jeweils am 14./15 (Vollmond) und 29./30. (Neumond) des Monats.

¹² **Posadha** (skr., tib. Sojong): im Zusammenhang mit der Upasaka-Disziplin werden am Tag des Voll- und/oder Neumondes die Verfehlungen bekannt und durch die Aufnahme einer besonderen Disziplin gereinigt.

Nutzen der Upasaka-Disziplin und der drei Schulungen

Dass bereits eine strikt befolgte Upasaka-Disziplin für die Übung des Samadhi (tib.: *ting nge 'dzin*) und die Hervorbringung der unterscheidenden Einsicht (tib.: *shes rab*) ausreichend ist, wird im Folgenden deutlich. So erklärte z.B. Jigten Sumgön:

Der große Upasaka Licchavi Vimalakirti dominierte durch seine Realisation und Weisheit (die Bodhisattvas) Manjushri, Maitreya usw. einschließlich der Sanghas der Bhikshus, die den Buddha umgaben.

Andere große Upasakas waren der Acarya Candragomin aus Nalanda, Geshe Tonpa (Atishas Hauptschüler) und andere.

Wenn man die Upasaka-Regeln wirklich befolgt, dann ist das ausreichend, um ein Bhadanta (einer der den Vinaya strikt befolgt) zu sein. Ebenso werden eine höhere Geburt und die Befreiung (Nirvana) erlangt.

Ethische Disziplin ist die Basis für alle weiteren Übungen, speziell für die Hervorbringung des Samadhi (skr., tib. Shine, geistige Ruhe) und der unterscheidenden Einsicht (skr. Vipashyana, tib. Lhagthong). Ein oft gebrauchtes Zitat aus den Sutras lautet:

Man muss sich auf die Meditationsübung vorbereiten, indem man ein Leben in ethischer Disziplin führt und ein Verständnis des Dharma durch Hören und Nachdenken erlangt.

Ähnlich lehrt Nagarjuna im „Suhrllekha“ (Vers 7cd):

So, wie die Erde die Basis alles Beweglichen und Unbeweglichen ist, ist die ethische Disziplin die Basis für alle Qualitäten.

Und in den ‚Siebenunddreißig Übungen der Bodhisattvas‘ heißt es:

Wenn man ohne ethische Disziplin den eigenen Nutzen nicht bewirken kann, dann ist der Wunsch, den Nutzen der anderen zu bewirken, zum Lachen. Deswegen ist es eine Übung der Bodhisattvas, die ethische Disziplin beizubehalten, ohne nach weltlichen [Dingen] zu streben.

Und in einem Sutra (bslab pa gsum gyi mdo¹³) heißt es:

Gestützt auf die ethische Disziplin entsteht Samadhi und gestützt auf Samadhi entsteht unterscheidende Einsicht.

(1) Ethische Disziplin, (2) Samadhi und (3) unterscheidende Einsicht sind die drei höchsten Schulungen des Geistes. Diese dreifache Geistesschulung ist die essenzielle Übung nicht nur der Tripitakas¹⁴, sondern auch des Tantra.

So heißt es auch im Gongchig (*lhan thabs*, 38):

Der graduelle Pfad des Vajrayana sind die drei höchsten Schulungen des Geistes.

¹³ Zitiert nach *dGongs gCig Yig Cha* II. S. 318.

¹⁴ Die drei Körbe von (1) Vinaya, (2) Sutra und (3) Abhidharma.

Abschluss

Indem man in vollkommener Weise in der ethischen Disziplin verweilt, die darin besteht, dass man sich – wie zuvor erwähnt – vom Zu-Entsagenden abwendet, korrespondieren die eigenen Kräfte und Fähigkeiten mit dem Eintritt in die eigentliche Praxis von Studieren, Reflektieren [und Ausüben], sowie von Freigebigkeit usw. (die sechs Paramitas). [Deswegen] ist der Disziplin Respekt zu erweisen.

Wenn man so [handelt], dann wird einem das Eintreten in diese zweifache ethische Disziplin bzw. deren Anwendung die verschiedenen Resultate wie zeitweiliger und letztendlicher Nutzen gewähren. Deshalb muss man sich um diese ethische Disziplin bemühen. Man muss in der eigenen Praxis entsprechend den eigenen Fähigkeiten Anstrengungen unternehmen und diese ethische Disziplin anwenden. Sogar jene, die die glücklichen Daseinsbereiche zu erreichen wünschen – von der Befreiung gar nicht zu sprechen – müssen diese ethische Disziplin ausüben.

Es ist notwendig, dass sie angewandt wird. Der Grund ist, – [wie in folgendem] Beispiel [ausgeführt wird]:

So, wie man niemals und nirgendwo sehen kann,
dass aus dem Spross eines Reis-Kornes (als Ursache)
irgendeine andere Pflanze (als Resultat) entstehen kann,
so ist es auch nicht möglich,
dass für einen Disziplinierten die schlechten Daseinsbereiche entstehen
und für einen Disziplinlosen die glücklichen.

Ethische Disziplin – Die Bodhisattva-Gelübde¹⁵

Ethische Disziplin bedeutet, alles Unheilsame – die Ursache des Leidens – zu meiden und stattdessen das Heilsame, das zu Glück und Erleuchtung führt, zu pflegen. [...] Sie basiert auf den verschiedenen Ordinationsversprechen oder Gelübden der Zuflucht, der Laienanhänger, der Mönche und Nonnen, der Bodhisattvas und der Vajrayana-Ermächtigungen.

Unseren Geist darin zu üben, den Dharma im Sinne dieser Gelübde zu praktizieren, bedeutet, die ethische Disziplin andauernd aufrechtzuerhalten. [...]

Das Einhalten dieser Gelübde oder Versprechen ist in sich selbst Dharma-Praxis. Halten Sie also die Gelübde ein und leben Sie den heiligen Dharma jeden Augenblick mit Dankbarkeit, Achtung und der Verantwortung, Erleuchtung zu erlangen, um alle Wesen vom Leiden zu befreien.

Ethische Disziplin des Meidens von Unheilsemem – die Haupt- und Nebengelübde der Bodhisattvas¹⁶

Dies erfordert, dass man seinem Körper, seiner Sprache und seinem Geist nicht gestattet, Schaden zu verursachen oder negatives Karma zu schaffen. Das führt uns zu einem Katalog der Übertretungen von Gelübden¹⁷.

Nach *Shantideva* gibt es achtzehn Hauptübertretungen von Gelübden¹⁸. Die ersten fünf betreffen hauptsächlich einen König oder Führer eines Landes. Die ersten vier und die sechste gelten für Minister. Auf diese Weise gezählt summiert sich die Gesamtsumme für Könige und Minister auf zehn.

Nach *Asanga* gibt es **vier (Haupt-)Übertretungen** von Gelübden, die für Bodhisattvas gelten:

- (1) Zum Wohle von Gewinn und Ruhm sich selbst verherrlichen und andere beschimpfen.
- (2) Selbst wenn man reich ist, enthält man den Armen und Schutzlosen Güter und Dharma-Lehren auf Grund von Geiz vor.
- (3) Aus Zorn andere bestrafen und nicht auf ihre Entschuldigungen hören.
- (4) Den Mahayana-Pfad aufgeben und falsche Lehren verbreiten.

¹⁵ Auszug aus: Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche, „Ursachen von Glück und Leid“ – Ein buddhistisches Handbuch von Weisheit und Mitgefühl, DKV – Drikung Kagyü Verlag, Aachen. NEU: Auszug auch als Broschüre erhältlich.

¹⁶ Diese können in einem speziellen Ritual von einem spirituellen Lehrer erhalten werden. Die Bodhisattva-Gelübde werden häufig einem größeren Kreis von Schülern vor größeren oder besonderen Übertragungen zur Praxis des Deva (tib. Yidam), wie z.B. vor einer Kalachakra-Einweihung oder einer Einweihung zu Chakrasamvara (tib. Khorlo Demchog) gegeben.

¹⁷ vgl. Anmerkungen in „Die Sonne, die die Dunkelheit vertreibt - Wie man die drei Selbstverpflichtungen einhält“ von Karma Chagme (Raga Asya), DKV Aachen

¹⁸ Für weitere Studien und die Anwendung in der persönlichen Praxis vgl. auch andere Übersetzungen und Zusammenstellungen sowie die Erklärungen (des spirituellen Lehrers) zu den einzelnen Gelübden. Die vorliegende Zusammenstellung soll lediglich dazu dienen, sich eine Vorstellung davon zu machen, auf welche Arten von Handlungen sich diese Gelübde beziehen.

[Es folgen Erklärungen über die Schwere von Übertretungen, ihre Reinigung und ihre Wiederaufnahme.]

Des Weiteren gibt es **46 Neben-Übertretungen** von Gelübden¹⁹. Einige – nicht alle – können zu Hauptübertretungen werden, wenn sie unter dem Einfluss starker störender Emotionen begangen werden.

Wenn irgendwelche dieser 46 Irrtümer aus Respektlosigkeit oder Faulheit begangen werden, spricht man von einer ‚Verletzung der Gelübde‘. Wenn sie aus Gedankenlosigkeit oder Vergesslichkeit begangen werden, spricht man von einer ‚geringeren Verletzung‘ der Gelübde.

Ob es nun tatsächlich zu einem Bruch der Gelübde kommt oder nicht – stets sollte man auf seinen Geist achten. Das heißt, dass man sein eigener Richter sein soll.

Ethische Disziplin zur Ansammlung von Verdienst

Um Verdienst anzusammeln, muss man sich Mühe geben, die zehn heilsamen Handlungen

zu üben. Selbst durch die Rezitation eines einzigen Mantras sammelt man Verdienst an, vergleichbar einem Tropfen Wasser, der im Ozean aufgeht. Andererseits können sich die unheilsamen Handlungen ebenfalls vermehren, vergleichbar einem kleinen Feuer, das außer Kontrolle geraten und das Gras eines ganzen Berges verbrennen kann.

Die ethische Disziplin zur Ansammlung von Verdienst beinhaltet [außerdem]:

- die Praxis der sechs Vollkommenheiten (skr.: Paramitas),
- das Lesen von Dharma-Texten,
- die Kontemplation der verschiedenen Aspekte der Lehren,
- das aufrichtige Praktizieren und die Entwicklung von Mitgefühl,
- liebevoller Zuneigung, Weisheit, geistiger Stabilität und Disziplin.

All diese Handlungen reinigen unsere Verblendungen und sind in der Kategorie enthalten, die man auch die „ethische Disziplin der Ansammlung exzellenter Qualitäten“ nennt.

Ethische Disziplin, um fühlenden Wesen zu nutzen

Diese Form ethischer Disziplin basiert auf der Freiheit von jeglicher Selbstsucht. Mit einem reinen, im Dharma verwurzelten Geist wendet man die vier Mittel an, um Schüler zu sammeln, nämlich:

- (1) mit anderen diskutieren;
- (2) gemäß dem Dharma und ihren Wünschen Zeit mit ihnen verbringen;
- (3) geben, was gebraucht wird und
- (4) im Einklang mit dem Dharma Unterweisungen erteilen.

Damit sie den fühlenden Wesen wirklich nutzen können, sollten die eigenen Handlungen bei alldem stets im Einklang mit den Lehren stehen.

¹⁹ Zum besseren Verständnis der Bedeutung, des Einhaltens und Reinigens werden diese in entsprechenden Kommentaren und Unterweisungen zu den einzelnen Gelübden dargelegt.

Die zwei Arten von Bodhicitta²⁰

Es reicht nicht aus, anderen Liebe und Mitgefühl zu wünschen, sondern wir müssen Methoden anwenden, diese Einstellung umzusetzen. Diese Methoden sind bekannt als

- (1) **relatives Bodhicitta**, welches den Pfad des Strebens und den Pfad der Ausführung umfasst, und
- (2) **absolutes Bodhicitta**, welches eine Vereinigung von Leerheit und Mitgefühl ist, grenzenlos und unbefleckt und jenseits aller Konzepte.

Ist Bodhicitta erst einmal entfaltet, sollte man nicht ein einziges Wesen aufgeben.

Relatives Bodhicitta umfasst (wiederum) zwei Aspekte:

- (1) Der Aspekt des Strebens bedeutet, dass der Wunsch vorhanden ist, Erleuchtung zu erlangen. Dieser Wunsch ist vergleichbar mit dem Wunsch, an einen bestimmten Ort zu reisen.
- (2) Der Aspekt der Ausführung ist wie die tatsächliche Reise an das gewünschte Ziel. [...]

Die Praxis des **Bodhicitta des Strebens** umfasst:

- (1) kein einziges fühlendes Wesen aufzugeben,
- (2) sich die nutzbringenden Wirkungen von Bodhicitta ins Gedächtnis zurückzurufen
- (3) und die Meditation darüber, dass Bodhicitta der Same der Erleuchtung ist.

Bodhicitta ist das wunscherfüllende Juwel und der Schutz, unter dem alle Geborgenheit finden. Um die Kraft von Bodhicitta zu entfalten, praktiziert man die zwei Ansammlungen (Verdienst und Weisheit). Man übt kontinuierlich die Einstellung von Bodhicitta durch Liebe und Mitgefühl. Mindestens einmal am Tag wiederholt man die Bodhisattva-Gelübde und erinnert sich an die Regeln. [...]

Auf der Grundlage des Pfades des Strebens hat das **Bodhicitta der Ausführung** die folgenden positiven Resultate:

- (1) man erfährt ununterbrochen persönlichen Nutzen und
- (2) und man ist in der Lage, anderen Wesen durch vielfältige Handlungen zu nützen.

Alle Buddhas der drei Zeiten haben die Erleuchtung durch diese Übung erreicht, die für die Erlangung der Buddhaschaft unbedingt notwendig ist. Wenn wir die Bodhisattva-Gelübde nicht einhalten, werden wir nicht in der Lage sein, anderen zu helfen oder die Erleuchtung zu erlangen und wir werden in einem niederen Bereich wiedergeboren werden.

Die sechs Paramitas (skr., Vollkommenheiten)

Das Bodhicitta der Ausführung wird durch das Studium und die Praxis der *sechs Paramitas* erreicht. [...]

Die sechs Paramitas sind:

- (1) Freigebigkeit, (2) Ethik und Verhalten, (3) Geduld,
- (4) freudige Anstrengung, (5) Konzentration und (6) Weisheit.

²⁰ Auszüge aus: Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche, „Auf der Suche nach dem reinen Nektar des langen Lebens“ – Grundlagen des tibetischen Buddhismus, DKV – Drikung Kagyü Verlag, Aachen

Ethik und Verhalten ist die zweite der sechs Paramitas

Selbst, wenn man Freigebigkeit ausübt, kann man ohne die geeignete Ethik weder eine entsprechende menschliche noch eine (höhere) göttliche Stufe erreichen. Man wird so wenig mit den Lehren in Berührung kommen, wie ein Blinder eine Form sehen kann. Ebenso wenig, wie man ohne Füße laufen kann, wird man sich nicht aus Samsara befreien können. Ohne die Praxis der Ethik ist der Pfad unvollkommen.

Diejenigen, die sich im richtigen Verhalten üben, werden einen Glück verheißenden, von den acht ungünstigen Bedingungen²¹ freien Körper erlangen. Die Übung des ethischen Verhaltens ist eine allgemein gültige Grundlage. Gerade so, wie die Erde die Bäume wachsen lässt und die Lebewesen ernährt, dient die Ethik als Grundlage für alle hohen Qualitäten eines Buddha.

Wenn die Ethik rein ist, wird man die Makellosigkeit der Samadhi-Meditation erreichen und alle Wünsche werden erfüllt. Durch eine angemessene ethische Disziplin wird man keine Schwierigkeit haben, die Erleuchtung zu erlangen und den Buddhas zu begegnen.

Sie ist der wertvollste Schmuck, den wir tragen können und eine Quelle von Frieden und Glück. Alle Wesen haben große Hochachtung vor denjenigen, die Ethik besitzen. Ethik hat die Qualitäten von Kühle und Frische, frei von der Gebundenheit an störende Gefühle.

Es gibt drei Arten der Ethik:

- (1) verbindliche Ethik,
- (2) Ethik der Ansammlung von Verdienst und
- (3) Ethik zum Wohle der anderen.

Das Ergebnis der Übung von ethischem Verhalten ist das Erlangen vollkommener Erleuchtung. Selbst innerhalb des Samsara wird man Wohlstand und einen vollkommenen menschlichen Körper erreichen. [...]

Das Nehmen und Erhalten, der Verfall und die Wiederherstellung der Gelübde²²

Die Ethik der Bodhisattvas

- (1) die Ethik, Unheilsames zu unterlassen (verbindliche Ethik)
- (2) die Ethik, Heilsames zu vermehren (Ethik der Ansammlung von Verdienst)
- (3) die Ethik, zum Wohle der Wesen zu wirken.

Das Nehmen der Bodhisattva-Gelübde

Zum Nehmen der Bodhisattva-Gelübde wird ein entsprechendes Ritual ausgeführt.

²¹ vgl. Erklärungen zum kostbaren Menschenkörper

²² Aus Unterweisungen von Drubpön Sonam Jorphel (zur „Essenz der Mahayana-Lehren“)

Aufrechterhalten der Gelübde

Wenn man die Bodhisattva-Gelübde erhalten hat, soll man sie in einer entsprechenden Praxis vertiefen und das Bodhicitta-Gebet jeden Tag wiederholen. Das Bodhicitta-Gebet schließt das Bodhicitta des Wünschens und das Bodhicitta der Handlung ein²³.

Wenn man nicht über die Gelübde nachdenkt, kann man die Übertretungen nicht erkennen. Wenn man ein Gelübde übertreten hat, soll man die entsprechenden Methoden zur Reinigung und Wiederherstellung anwenden.

Die Wiederherstellung der Gelübde

Wenn man eines der 18 Hauptgelübde gebrochen hat, soll man

- die vier Gegenmittel anwenden,
- das Bekenntnis der begangenen unheilsamen Handlungen durchführen und danach
- die Gelübde in einer entsprechenden Zeremonie wieder neu aufnehmen.

Damit kann man die negativen Folgen der Handlungen abwenden und wieder positive Eindrücke im Geist entwickeln.

Die vier Gegenmittel (vier Kräfte) sind:

- (1) Kraft der Reue: Bereuen über den Bruch des Gelübdes;
- (2) Kraft des Versprechens: sich vornehmen, das Gelübde zumindest eine bestimmte Zeit lang nicht wieder zu brechen;
- (3) Kraft des Objektes: Zuflucht zu den Drei Juwelen und Entwicklung von Liebe und Mitgefühl für die Wesen;
- (4) Kraft der Gegenmittel: Ausführen der entsprechenden positiven Handlung.

Faktoren, durch die es zu Übertretungen der Gelübde kommt

- (1) Unwissenheit: man kennt die einzelnen Regeln nicht und weiß nicht, was sie bedeuten;
- (2) Achtlosigkeit: man verwendet nicht genügend Achtsamkeit darauf, die ethische Disziplin der Bodhisattvas einzuhalten und zu bewahren;
- (3) Leidenschaften: es gibt im Geist viele Leidenschaften und verblendete Geisteszustände, unter deren Einfluss man die Regeln übertritt;
- (4) mangelnder Respekt: man hat keine ausreichende Achtung gegenüber der Einhaltung der Regeln.

Ratschläge, damit das Bodhicitta des Wünschens in diesem Leben nicht entartet

- (1) Man soll sich der Vorteile der Entwicklung von Bodhicitta erinnern.
- (2) Man soll die Gelübde dreimal am Morgen und dreimal am Abend nehmen.

²³ Das Bodhicitta-Gebet ist in den allgemeinen Gebeten zur Zufluchtnahme und Entwicklung von Bodhicitta enthalten, wie sie in den Texten der Drikung-Kagyü vor der Praxis rezitiert werden.

- (3) Wenn eine negative Haltung im Geist entsteht, soll man sofort die Gegenmittel anwenden.
- (4) Man soll Verdienste ansammeln, um die Entwicklung von Bodhicitta zu fördern.

Ratschläge, damit das Bodhicitta des Wünschens in zukünftigen Leben nicht entartet

Man soll die vier Handlungen aufgeben, die schwarzes negatives Karma nach sich ziehen und die vier Handlungen ausführen, die weißes karmische Ergebnisse haben:

Die vier schwarzen Handlungen

- (1) Den eigenen spirituellen Lehrer durch Lügen verwirren, die sich auf das Einhalten der Bodhisattva-Gelübde beziehen;
- (2) andere von der Praxis heilsamer Handlungen abhalten und ihnen Bedauern über heilsame Handlungen wecken, die sie ausgeführt haben;
- (3) Bodhisattvas mit Schmähungen überhäufen und sie beleidigen;
- (4) niedrige Absichten hegen an Stelle einer reinen, selbstlosen Motivation.

Die vier weißen Handlungen

- (1) Aufhören, Lügen über unsere Praxis und das Einhalten der Bodhisattva-Gelübde zu erzählen;
- (2) anderen unvoreingenommen helfen, ohne niedrige Motive zu haben;
- (3) alle Bodhisattvas als Buddhas anerkennen, das sie sich auf dem Weg zur Buddhaschaft befinden und ihnen entsprechende Ehrerbietung erweisen;
- (4) in uns selbst die Verantwortung reifen lassen, alle Wesen zur vollkommenen Erleuchtung eines Buddha zu führen.

Es gibt vier Faktoren, die vorhanden sein müssen, um ein Gelübde völlig zu brechen:

- (1) Man betrachtet das, was man getan hat, nicht als schädlich.
- (2) Man hat den Wunsch, die Handlungen zu wiederholen.
- (3) Man freut sich über die Handlungen.
- (4) Man hat kein Schamgefühl und keine Einsicht in die Rücksichtslosigkeit und die Folgen der Handlung für einen selbst und andere.

Dies gilt für 16 der 18 Hauptgelübde. Diese Gelübde beziehen sich auf Handlungen, die wir vermeiden sollen.

Für die Gelübde der falschen Ansichten (9) und des Aufgebens von Bodhicitta (18) genügt es, wenn man diese Einstellung hat, um das Gelübde zu brechen.

Daher soll man die Gelübde immer wieder reinigen und neu nehmen und sich darin üben, die falschen Ansichten zu überwinden und Bodhicitta weiter zu entwickeln und zu festigen.

Die vier Faktoren, die die Schwere einer Handlung bestimmen

Eine Handlung ist auch abhängig von der Motivation und anderen Faktoren, die mitbestimmen, wie stark eine Verfehlung ist

- (1) die Motivation: wenn sie mit starken negativen Emotionen verbunden ist
- (2) das Objekt, gegenüber dem die Handlung ausgeführt wird
- (3) das Subjekt: d.h. die eigene Person, in Bezug darauf, ob man bestimmte Gelübde genommen hat oder nicht, ob man ordiniert ist usw.
- (4) die Situation: ob eine bestimmte Notwendigkeit für eine Handlung besteht oder nicht, durch die eine Ausnahme von der Regel gerechtfertigt ist.

Außerdem wird erklärt, dass es schwerwiegender ist, wenn man auf dem Bodhisattva-Pfad für kurze Zeit eine Handlung unter dem Einfluss von Hass ausführt als wenn man die gleiche Handlung unter dem Einfluss von Anhaftung für viele Zeitalter begeht, da die Natur des Hasses darauf ausgerichtet ist, anderen Wesen Schaden zuzufügen.

Die Bodhisattva-Gelübde²⁴

Die befreiende Qualität der Disziplin

Das Kapitel über die befreiende Qualität der Disziplin aus Gampopas „Der kostbare Schmuck der Befreiung“ enthält Erklärungen zu folgenden Punkten:

- (1) Das Bedenken der Nachteile und Vorzüge
- (2) Das Wesen von Disziplin
- (3) Die Einteilung der verschiedenen Arten von Disziplin
- (4) Ihre jeweiligen Merkmale
 - a. Die Disziplin durch Gelübde
 - b. Die Disziplin des Ausführens heilsamer Handlungen
 - c. Die Disziplin, die das Wohl der Wesen bewirkt
- (5) Ausweiten
- (6) Reinigen
- (7) Frucht

Die Bodhisattva-Gelübde werden unter dem vierten Punkt anhand ergänzender Texte aufgezählt²⁵:

²⁴ Aus: Gampopas „Der kostbare Schmuck der Befreiung“, 13. Kapitel: Die befreiende Qualität der Disziplin

²⁵ Es ist wichtig, zu dieser Aufzählung entsprechende Erklärungen zu erhalten, wie sie zum Beispiel in Kommentaren wie „Die Essenz der Mahayana-Lehren (tib. Thegchen Tenpa'i Nyingpo) und anderen Texten gegeben werden.

Die Wurzelvergehen

Zur außergewöhnlichen Disziplin durch Gelübde erläutert Meister Shantideva, der Zählweise des Sutras *Herz des Himmelsraumes* folgend, fünf Wurzelvergehen von Königen, fünf Wurzelvergehen von Ministern sowie acht Wurzelvergehen von Anfängern, namentlich also 18 Wurzelvergehen gegen das Bodhisattva-Gelübde²⁶.

Ohne Doppelzählungen handelt es sich aber nur um 14 Wurzelvergehen²⁷. Sie alle sind zu vermeiden. Hierzu gehören [nach den Schulungsanweisungen] folgende:

- (1) Etwas zu stehlen, das den drei Juwelen gehört, gilt als schwerstes Vergehen, als „völlige moralische Niederlage“.
- (2) Jemanden zu veranlassen, die edle Lehre aufzugeben, nannte der Mächtige das zweite Wurzelvergehen.
- (3) Einem Mönch, auch wenn er in sittlicher Disziplin versagt haben sollte, die Dharma-Roben zu stehlen, ihn zu schlagen oder ins Gefängnis zu werfen oder ihn dazu zu bewegen, die Ordination aufzugeben.
- (4) Eines der fünf extremen Vergehen²⁸ auszuführen,
- (5) an verkehrten Anschauungen festzuhalten und
- (6) bewohnte Orte und dergleichen zu zerstören.

Alle diese nannte der Siegreiche Wurzelvergehen.

- (7) Zu Wesen, die nicht ausreichend vorbereitet sind, über Leerheit zu sprechen,
- (8) jene, die dem Buddha folgen, vom Weg zum vollkommenen Erwachen abzubringen,
- (9) [jemanden zu veranlassen] unter Aufgabe der Gelübde persönlicher Befreiung das große Fahrzeug zu praktizieren,
- (10) zu behaupten, durch Übung im Fahrzeug der Schüler (Hörer) würden Begierde und die anderen Emotionen nicht überwunden, und andere zu dieser Anschauung zu überreden,
- (11) die eigenen Qualitäten zu preisen und aus [Verlangen nach] Gewinn und Ansehen scharf und verächtlich über andere zu reden,

²⁶ Wurzelvergehen schädigen die Wurzeln des Bodhicitta: Respekt, Liebe und Mitgefühl. Das Verhalten von Königen hat große Auswirkungen (Wurzelvergehen 1-5). Minister sind ähnlich einflussreich (Vergehen 1-4 und 6) und für Anfänger, deren Handeln weniger Konsequenzen haben, gelten 7-14.

²⁷ Anmerkung ET: Wenn man „Die vier Handlungen, die einer moralischen Niederlage entsprechen“ dazu zählt (wie es in manchen anderen Texten der Fall ist), erhält man wieder 18 Wurzelvergehen.

²⁸ allgemein unheilsame Handlungen sind (1) töten, (2) stehlen, (3) sexuelles Fehlverhalten, (4) lügen und (5) Genuss von Drogen oder Alkohol. Die fünf unsühnbaren Handlungen sind: (1) Muttermord, (2) Vätermord, (3) Töten eines Arhat oder Guru, (4) Spaltung der Sangha und (5) Verwunden eines Tathagata. Fünf weitere, schwer sühnbare Handlungen sind: (1) Töten eines Novizen oder Mönches, (2) Verführung eines Mönchs oder einer Nonne, (3) Zerstörung oder Verstümmelung von Bildwerken des Buddha, (4) Zerstören von Schriften und (5) Zerstören von Schreinen.

- (12) falsche Behauptungen aufzustellen, wie „Ich habe das Tiefgründige verwirklicht“,
- (13) Ordinierte [aus persönlicher Abneigung] zu verurteilen und bestrafen,
- (14) sich anzueignen, was den drei Juwelen als Geschenk dargebracht wurde, oder jemandem, der in geistige Ruhe vertieft ist, etwas wegzunehmen sowie die Nahrung derer zu verschenken, die ins zutiefst Wahre vertieft sind.

All dies sind Wurzelvergehen, die bewirken, dass Lebewesen in den großen Höllen wiedergeboren werden.

Der ehrwürdige Dharmakirti erklärt, der Auflistung in *Stufen der Bodhisattvas* folgend, dass es vier Vergehen gibt, die einer moralischen Niederlage entsprechen, sowie 46 schädliche Verhaltensweisen, die nach Kräften zu vermeiden sind.

Die vier Handlungen, die einer moralischen Niederlage entsprechen

Die "vier Handlungen, die einer moralischen Niederlage entsprechen" sind laut einer Zusammenfassung von *Stufen der Bodhisattvas*, den *Zwanzig Versen über das Bodhisattva-Gelübde*, folgende:

- (1) Aus Verlangen nach Gewinn und Ansehen sich selbst preisen und andere herabsetzen;
- (2) aus Geiz Leidenden und Schutzlosen nicht die edle Lehre oder materielle Dinge geben;
- (3) aus Ärger jemanden tadeln, ohne seine Entschuldigung anzuhören;
- (4) sowie das große Fahrzeug aufgeben und etwas lehren, was nur dem Anschein nach Dharma ist.

Im selben Text befindet sich außerdem eine Liste der 46 schädlichen Verhaltensweisen (Nebengelübde).

Zum Abschluss heißt es:

Wer jedoch aus Liebe handelt und wirklich auf Heilsames ausgerichtet ist,
macht keine Fehler.

Die Praxis des Vajrayana

Die sechs Paramitas sind die Grundlage des Vajrayana-Fahrzeugs, das ein außerordentlich geschicktes Mittel zur Vollendung dieser Praxis ist und ohne große Mühe und innerhalb kurzer Zeit zum direkten Erkennen der Buddha-Natur führt. Dieses Fahrzeug wird auch als der ‚Pfad der Umwandlung (Transformation)‘ bezeichnet. Es umfasst die Essenz der Lehren aus Sutras und Tantras.

Die Praxis des Deva (skr., tib. Yidam)

Durch die Ermächtigung (skr. Abhisheka, tib. Wang) zur Praxis der Devas (skr., tib. Yidam²⁹) identifizieren wir uns mit dem Deva und werden eins mit ihm, so dass die gewöhnlichen Vorstellungen im Geist gereinigt werden. [...] Diejenigen, die ernsthaft danach streben, vom Leiden befreit zu sein, müssen ihre ganze Energie und alle geistigen Fähigkeiten auf die Praxis richten, insbesondere auf die *Sechs Yogas von Naropa*, die die extrahierte Essenz der *Tantra*-Lehren enthalten.

Dazu sei gesagt, dass Visualisierungen unabhängig von Kulturen sind und sich nur in ihrer Klarheit entsprechend der geistigen Reinheit des Praktizierenden unterscheiden. Wenn wir diese Art der Meditation ausüben, ist es [also] wichtig, einen ruhigen und reinen Geist zu haben:

- (1) **Ruhe** ist auf geistige Stabilität zurückzuführen und
- (2) **Reinheit** beruht auf Weisheit, die transparent, untrennbar von Leerheit sowie frei von störenden Gefühlen ist.

Will man die Meditationen des Vajrayana praktizieren, ist es wichtig, die Ermächtigung, die Übertragungen der Linie (tib. Lung) und die Erklärungen zur Meditation (tib. Tri) zu erhalten. Weitere Methoden des Vajrayana sind z.B. die Erklärungen über die Zwischenzustände (tib. Bardo), die Praxis zur Übertragung des Bewusstseins zum Zeitpunkt des Todes (tib. Phowa) usw.

Sutrayana und Tantrayana³⁰

Man spricht von einem langen Weg (oder Pfad), dem Sutrayana³¹, dem Weg der zehn Bhumis³² oder dem Weg der fünf Pfade³³. Die Ansammlungen³⁴ sind die Verbindung

²⁹ **Deva** (skr. Istadevatta, tib. Yidam) Schutz- oder Meditationsgottheit. *Yi*: Bewusstsein, *dam*: Schutz. Allgemein verkörpert ein Deva den Buddha, wie er von einem gewöhnlichen Wesen auf einer bestimmten Entwicklungsstufe wahrgenommen wird. Jede Meditationsgottheit kann zum Deva werden. Man spezialisiert sich auf eine Gruppe von Übungen, die mit dem besonderen Deva in Verbindung stehen. Da die Funktionen des Deva sehr komplex sind, unterscheiden sich die Erklärungen zu den Anordnungen usw. in den Texten.

³⁰ Gekürzte Auszüge aus Belehrungen von Drubpön Sonam Jorphen Rinpoche zur „**Essenz der Mahayana-Lehren** (tib. Thegchen Tenpa‘i Nyingpo)“

³¹ Das **Ursachen-Merkmal-Fahrzeug**: (1) die **Ursache** für Buddhaschaft – das relative und letztendliche Bodhicitta – wird zum Weg gemacht, und (2) das **Merkmal** der Phänomene – die von Buddha im zweiten und dritten Zyklus dargelegte Leerheit – vom Praktizierenden allmählich erkannt wird. Stützt man sich für die Verwirklichung der Buddhaschaft auf das Sutrayana allein, ist es notwendig, die darin gelehrtten Mittel über einen langen Zeitraum hinweg anzuwenden. (ST)

³² **Bodhisattva-Bhumis**: Bodhisattva-Stufen: die (zehn) hohen Ebenen der Bodhisattvas

zwischen den unteren und höheren Stufen. Folgt man dem Pfad des Sutrayana, muss man drei unzählige Kalpas (bis zum Erreichen der zehnten Bodhisattva-Ebene) Verdienste ansammeln. Im Vajrayana³⁵ kann man in einem einzigen Leben oder wenigstens in 16 oder 32 Leben das Ziel erreichen. Dies ist abhängig von dem Eifer (Einsatz) des Einzelnen und dem Einhalten der Samayas (tib. Damtsig)³⁶.

Es ist wichtig, die Erklärungen über die verschiedenen Methoden zu studieren und zu lernen, was sie bedeuten. Dadurch werden wir mit höherem Wissen ausgestattet und die Unwissenheit wird beseitigt. Zuerst müssen die Grundlagen geschaffen werden, um den Pfad des Vajrayana zu erreichen. Dies sind die Zufluchtnahme (und die Gelübde der persönlichen Befreiung) und die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes (skr. Bodhicitta).

Im Zusammenhang mit den verschiedenen Einweihungen und Tantra-Klassen gibt es eine Vielzahl von Regeln und Anweisungen. Außerdem gibt es Anweisungen darüber, wie man die Sichtweise im Alltag aufrechterhält, oder Regeln, die auf die körperlichen Energien Einfluss haben. Diese Regeln tragen dazu bei, dass sich die Energien und Kräfte der Praxis tatsächlich entwickeln können.

Aufnehmen, Reinigen und Erneuern der Samayas (tib. Damtsig)

Die Vajrayana-Samayas werden durch das (wiederholte) Nehmen einer Einweihung³⁷ aufgenommen bzw. erneuert. Für eine Reinigung kann man entsprechende Texte zur Reinigung verwenden. Insbesondere ist das Durchführen einer **Ganapuja** wichtig, wenn man (höhere) Einweihungen erhalten hat.

Durch eine Erlaubnis-Ermächtigung (tib. Jenang) wird die Befähigung zur Meditation über ein Sādhana verliehen. Sie erfordert weniger Aufwand als eine vollständige Einweihung (tib. Wang), in der der Praktizierende in ein Mandala eingeführt wird und ist mit weniger Samayas verbunden.

³³ Die **fünf Pfade** sind: (1) der Pfad der Ansammlung, (2) der Pfad der Vorbereitung (auch: Pfad der Verbindung), (3) der Pfad des Sehens (oder Pfad der Einsicht), (4) der Pfad der Meditation und (5) der Pfad des Nicht-mehr-Lernens.

³⁴ Ansammlungen, zwei Arten: (1) die Ansammlung von Verdienst auf der relativen Ebene und (2) die Ansammlung von vollkommener Weisheit (Einsicht) auf der absoluten Ebene.

³⁵ Das **Frucht-Diamant-Fahrzeug**: dies macht - auf der Basis des Sutrayana - durch besondere Methoden **die Frucht zum Weg**. Die Frucht, die Verwirklichung der Buddhaschaft, wird im Tantrayana aufgrund von zwei Faktoren erreicht: (1) durch jene Qualitäten, die man sich mit Hilfe des Sutrayana aneignet, wie Mitgefühl, Freigebigkeit, Erkenntnis der Leerheit usw., und (2) kraft der tantrischen Methoden, die Erleuchtung innerhalb eines Lebens ermöglichen. (ST)

³⁶ **Samaya** (tib. Damtsig): „Versammlung“, „Band“, die Versprechen zwischen Guru und Schüler, die bei Einweihungen des Vajrayana usw. erhalten werden

³⁷ **Abhisheka** (skr., tib. Wang): Ermächtigung, Einweihung, Kraftübertragung; ein Ritual, in dem der spirituelle Meister die Erlaubnis überträgt, eine besondere Praxis des Vajrayana auszuüben. Entsprechend der verschiedenen Tantra-Klassen gibt es unterschiedliche Übertragungen, die mit verschiedenen Verpflichtungen (skr. Samayas, tib. Damtsig) verbunden sind, um die Kraft der Übertragung aufrecht zu erhalten und die Praxis zur Reife zu bringen.

Am wichtigsten ist es, die richtige Sichtweise zu entwickeln. Diese entsteht durch

- (1) das Studium der Texte und Kommentare (Hören),
- (2) die Kontemplationen (Nachdenken) und
- (3) die Erfahrungen aus der eigenen Praxis (Meditieren) der vorbereitenden Übungen.

Um dann eine Praxis des Vajrayana auszuüben, benötigen wir die notwendigen Übertragungen durch einen qualifizierten spirituellen Lehrer. Ohne die Einweihung von einem Vajra-Meister (skr. Vajracarya, tib. Dorje Lobpön) gibt es keine Ausbildung von Siddhis, d.h. es kommt nicht zur Verwirklichung.

Wenn man die notwendigen Grundlagen nicht kennt, können vielfältige Hindernisse durch ein falsches Verständnis eintreten. Wenn man die Samayas und Regeln des Vajrayana nicht einhält, führt dies zu Leidenszuständen. Damit es nicht passiert, dass jemand ohne einen spirituellen Meister und ohne Einweihung eine (höhere) Praxis macht, werden die Lehren des Vajrayana - insbesondere die Lehren der höchsten Tantra-Klasse des Anuttarayoga-Tantra (unübertroffenes Yoga-Tantra) - nur unter bestimmten Voraussetzungen weitergegeben. Daher ist es wichtig,

- (1) die notwendigen Grundlagen zu kennen,
- (2) entsprechende vorbereitende Übungen durchgeführt zu haben,
- (3) mit der richtigen Sichtweise vertraut zu sein und
- (4) die Anweisungen des spirituellen Lehrers zu beachten.

So können wir verhindern, dass Hindernisse auftreten und wir können schnelle Fortschritte auf dem spirituellen Pfad machen.

Das Schwierige ist, dass wir am Anfang sehr unterschiedlichen Vorstellungen über die Lehren und Methoden des Buddhismus haben und es einige Zeit benötigt, bis wir mit den Grundlagen und Sichtweisen der buddhistischen Traditionen vertraut sind.

Wenn wir aber erst einmal einige positive Erfahrungen mit grundlegenden Übungen gemacht haben und durch einen qualifizierten Lehrer inspiriert sind, können wir auch fortgeschrittene Übungen kennenlernen und schnell Fortschritte machen.

Die Samayas (Wurzel- und Zweig-Samayas) beziehen sich insbesondere auf die Übungen der höheren Tantra-Klassen (Anuttarayogatantra) und dienen dazu, die entsprechenden geistigen Fähigkeiten (skr.: Siddhis) zu entwickeln.

Aber auch bei Übertragungen zu kurzen Übungen der unteren Tantra-Klassen soll man sich verpflichten, die übertragene Praxis auszuführen und die damit verbundenen Mantras zu rezitieren, damit sich ihre Wirksamkeit entwickeln kann.

Es ist auch möglich, an den Einweihungen teilzunehmen, um den Segen der Übertragung zu erhalten oder seine früheren Übertragungen wieder aufzufrischen.

Umgekehrt ist es jedoch nicht erlaubt, sich als Deva (skr.; tib.: Yidam) zu visualisieren, solange man keine entsprechenden Übertragungen erhalten hat.

Für die Rezitation (des Mantra) ist eine mündliche Übertragung (tib.: Lung) erforderlich.

Für die Durchführung der Praxis benötigt man außerdem die Erklärungen (tib. Tri) des spirituellen Lehrers. Entsprechend dem eigenen Fortschritt kann man stufenweise ausführlichere Erklärungen erhalten. Diese sollten immer mit der entsprechenden Übertragungslinie übereinstimmen, da es in den verschiedenen Übertragungen unter-

schiedliche Erklärungen zu einzelnen Aspekten geben kann. Der Lehrer kann uns erklären, welche Dinge wir miteinander verbinden können und welche nicht miteinander vermischt werden sollen, damit keine Hindernisse in der Praxis auftreten und sich die Kraft der Übertragungen entfalten kann.

Der Nutzen der Ethischen Disziplin

In der Pratimoksha-Sutra, die zur Einleitung zum Posatha (skr., tib. Sojong) der Ordinierten rezitiert wird, heißt es:

[...] Die Essenz des Vinaya sind die Gelübde der persönlichen Befreiung.
Die Gelübde der persönlichen Befreiung sind die höchste Befreiung,
denn sie sind die Quelle aller Sutras, wie dem Sutra "gyal.po.do" usw.

Ebenso, wie ein Juwelier zu einem großen Juwelengeschäft geht,
um Juwelen einzukaufen,
sollten Mönche und Nonnen, die die juwelengleiche Stufe jenseits von Leiden
erreichen möchten, zu den Gelübden der persönlichen Befreiung gehen.

Diese Pratimoksha-Sutra ist die beste Methode,
um diejenigen zweibeinigen Wesen, die im ursprünglichen Zustand ihrer Jugend
sind,
auf die richtige Weise anzuleiten und vor falschen Handlungen zu schützen.

Der Ozean des Daseinskreislaufes ist tiefer und größer als ein gewöhnlicher Ozean.

Die Gelübde zur persönlichen Befreiung haben die Bedeutung,
diesen gewaltigen Ozean von Samsara zu überqueren.
Sie sind die Brücke, [um] den Fluss der Wiedergeburten in glücklichen Bereichen
[zu überqueren].

Sie sind der Weg, geistige Verwirrung zu überwinden.

Geradeso, wie ein großer Minister den König einladen kann,
können diese Gelübde die Buddhaschaft denjenigen bringen, die sie einhalten.

"Wenn ich gegangen bin, wird die Pratimoksha-Sutra Euer Führer sein"
Ihr werdet darin die Erklärungen finden, wie man Gelübde nimmt,
sie einhält und wiederherstellt. [...]

Ebenso, wie ein Fluss ohne Turbulenzen über eine glatte Fläche fließt,
so ist jede Person, die den glatten Grund der Vertrautheit mit der Dharma-Praxis
besitzt, ungestört am Anfang, in der Mitte und am Ende.

Das Erlangen hoher Verwirklichungen ist Glück.

Das Beenden der stolzen Gedanken von "Ich bin Ich" ist Glück.
Diejenigen, die die drei Übungen im Geist besitzen und diejenigen,
deren Sinnestore unterworfen sind, verweilen fest in friedvoller Einsamkeit.

Diejenigen, die im Zuhören Erfahrung haben und an stillen,
abgeschiedenen Plätzen verweilen, um ihre Übungen auszuführen, besitzen Glück.
Um solche Einfachheit anzunehmen, müssen sie dazu herangereift sein.

Mit meinen gefalteten Händen, in Verehrung des Guru, Buddha Shakyamuni,
rezitiere ich die Pratimoksha-Sutra.

Um den Geist zu zähmen, seid bitte aufmerksam.

Wenn Du die Pratimoksha-Sutra hörst,
sollst Du sie ausüben, so wie es der große Weise erklärt hat.
Versuche, selbst die kleinsten Vergehen von Körper, Sprache und Geist zu vermeiden.

Erlaube der brückengleichen Freude am Heilsamen (Pratimoksha),
den Geist in die richtige Richtung zu ändern.

Du wirst durch das fehlerlose Einhalten der Gelübde der persönlichen Befreiung
siegreich aus der Schlacht gegen Täuschungen hervorgehen.

Jemand, der diese brückengleichen Pratimoksha-Gelübde nicht besitzt,
wird beständig Störungen aus der Schlacht seiner geistigen Verzerrungen erleiden.
Er ist weit vom Erreichen des Friedens (Nirvana) entfernt.

Die drei Arten von bewusst genommener Ethik (Ordination) der drei Fahrzeuge

(Zusammengestellt zur Rezitation, Erinnerung und Praxis³⁸)

Long Chen Rab Jampa:

Die Wurzel der Lehre ist bekannt als ethische Disziplin,
Die ethische Disziplin nicht zu beachten führt zu Leiden.
Ohne den Schutz und die Zügelung, sich zu beschützen,
wird die Wurzel der Dharma-Praxis nicht wachsen.

Ethische Disziplin wird als die Basis aller guten Qualitäten verstanden,
als Leiter, die zu höheren Daseinsformen führt,
als Reittier, mit welchem man zur Befreiung gelangen kann.
Deshalb mache alle Anstrengung, das Bewachen der Disziplin zu schätzen.

Silasamyukta-Sutra (Das Sutra des Besitzens reiner ethischer Disziplin):

O Mönche, das Leben zu verlieren und zu sterben ist ausgezeichnet,
aber die eigene ethische Disziplin zu ruinieren und zu verlieren, nicht. Warum?

Das Leben zu verlieren und zu sterben
verbraucht nur die Lebensspanne dieser (einen) Geburt,
aber wenn du deine ethische Disziplin ruinierst und verlierst,
wirst du einen großen Niederfall erleben, der dich über zehn Millionen Leben
von deiner Linie trennt und des Glücks beraubt.

So wie diejenigen ohne Augen nicht in der Lage sind, Formen zu sehen,
genauso wird jemand, der keine (ethische) Disziplin besitzt,
nicht den Dharma wahrnehmen.

So wie man ohne Beine nicht in der Lage ist, auf der Straße zu gehen,
genauso wird jemand ohne [ethische] Disziplin nicht befreit werden.

³⁸ Einleitung aus einer Zusammenstellung von Tenzin Peljor

Chandrakirti Madhyamakavatara:

Gewöhnliche Wesen, sprachgeborene Shravakas (skr., Hörer), und diejenigen, die auf den Pfad der Eigen-Erleuchtung [der Pratekyabuddhas] bestehen, genauso wie die Kinder des Eroberers (d.h. die Bodhisattvas) - ihre letztendliche Vortrefflichkeit und höhere Wiedergeburt kommt allein von der (ethischen) Disziplin.

Ngulchu Thogme Zangpo, 37 Übungen eines Bodhisattvas, Vers 26:

Wenn man ohne ethische Disziplin nicht einmal das eigene Wohl erreicht, wäre es lachhaft, das Wohl der anderen erzielen zu wollen.

Deshalb sollte ich die ethische Disziplin behüten,
die frei von Verlangen nach Weltlichem ist.

Dies ist die Übung der Bodhisattvas.

Je Tsongkhapa, Lamrim Düdon:

Ethische Disziplin ist das Wasser,
das den Schmutz negativer Handlungen hinwegwäscht,
[Sie] ist das kühlende Mondlicht, das die Qual der Hitze der Kleshas³⁹ beseitigt;
[Sie] lässt die Menschen herausragen wie der Berg Meru,
der unter den Bergen herausragt.

[Sie] macht verehrungswürdig und wehrt alle negativen Kräfte ab.

Nachdem die vollkommenen Wesen dies erkannt hatten,
hüteten sie dieses makellose Gesetz wie ihr eigenes Auge.

Ich, ein Yogi, habe so praktiziert;

Mögest du, der nach Befreiung strebt, genauso praktizieren!

Das große, endgültige Nirvana-Sutra sagt:

Ethische Disziplin ist die Leiter zu allen Verdiensten.

Sie ist ihr Fundament, so wie die Erde das Fundament für Pflanzen usw. ist.

So wie ein Meisterhändler allen Händlern voranschreitet,
so schreitet ethische Disziplin allen Verdiensten voran.

So wie das gehisste Banner Indras ist ethische Disziplin das Banner aller Lehren.

Sie schneidet alle [negativen Handlungen] ab
und beseitigt den Pfad in die niederen Bereiche.

Da sie all die Krankheiten [der negativen Handlungen] kuriert,
ist sie wie eine Medizinpflanze.

Ethische Disziplin ist der Vorrat an Proviant

für die fürchterliche Straße des Kreislaufs der Existenzen (Samsara).

Sie ist die Waffe, die die Verblendungen, die [wahren] Feinde, zerstört.

³⁹ **Klesha** (skr., tib. Nyon-mong) Verblendung; die Verdunkelungen des im Kern reinen Wesens des Geistes, die die Ursache für Leid und Unzufriedenheit sind. Dies sind hauptsächlich die Geistesgifte der (1) Unwissenheit, woraus dann (2) Gier, (3) Hass, (4) Eifersucht und (5) andere Verblendungen entstehen.

Sie ist der Zauber, der die giftige Schlange der Verblendungen zerstört.
 Sie ist die Brücke, um den Ozean des Leidens (Samsara) zu überqueren.

Im Tantra, das von Subahu erbeten wurde, wird gesagt:

So wie jede Ernte ohne Fehler in Anhängigkeit von der Erde wächst,
 genauso hängen die höchsten Tugenden - die höchste, weiße Wolke des Dharma -
 von ethischer Disziplin ab,
 und wachsen, indem sie mit dem Wasser des Mitgefühls bewässert werden.

Die ethische Disziplin einiger führt zu Freude.
 Die ethische Disziplin anderer führt zu Leiden.
 Diejenigen, die ethische Disziplin besitzen, sind glücklich,
 Wogegen diejenigen, die ethische Disziplin brechen, leiden.

Je Tsongkhapa:

Es gibt sehr ernste Konsequenzen, wenn Du einmal ein Training aufgenommen
 hast
 und es Dir misslingt, es zu halten.

Wenn Du danach trachtest, dem (zusammengesetzten) Kreislauf der Existenzen
 (Samsara) zu entkommen und die Stadt der Befreiung (Nirvana) zu erreichen,
 wirst du nicht erfolgreich sein, wenn der Fuß Deiner ethischen Disziplin wackelig
 ist.

Nicht nur das: Du wirst wieder in die zyklische Existenz zurückkehren
 und durch Leiden zerstört werden.

König der Konzentration-Sutra:

Als ein Mann von einer Meute von Räubern angegriffen wurde,
 versuchte er zu entkommen, weil er wünschte zu leben.
 Aber als er sich aufmachte, konnten seine Füße sich nicht bewegen oder rennen,
 und so fingen ihn die Räuber und unterwarfen ihn.

Genauso wird eine verwirrte Person, deren ethische Disziplin beeinträchtigt ist
 – obwohl sie dem Zusammengesetzten [Samsara] entkommen will –
 wegen ihrer beeinträchtigten ethischen Disziplin nicht entkommen
 und wird durch Krankheit, Alter und Tod zerstört.

Für zehn Millionen Äonen - so lange es Sandkörner im Ganges gibt -
 habe ich mit einem reinen Geist
 Nahrung, Trinken, Schirme, Banner und Anreihungen von Lichtern dargebracht
 und zehn Quadrillionen Buddhas gedient.

Noch größer aber ist das Verdienst von jemandem,
 der zu einer Zeit, wo die großartigen Lehren umkommen
 und die Lehren des Sugatas zu Ende gehen
 ein einziges Training Tag und Nacht praktiziert.

Das Wurzel-Tantra von Manjushri:

Wenn Personen, die Mantras rezitieren, ihre ethische Disziplin verderben,
werden sie die höchsten Erlangungen (Siddhis) verlieren,
genauso wie die mittleren und die kleinsten der Erlangungen.

4. Im Tantra, dass von Subahu erbeten wurde, wird gesagt:

Die Wurzel des Mantra-Fahrzeuges ist an erster Stelle die ethische Disziplin.
Von ihr kommen freudvolles Bemühen, Geduld, Vertrauen in den Eroberer,
der Geist der Erleuchtung (Bodhicitta),
das Mantra-Fahrzeug und die Abwesenheit von Faulheit.

Neu-sur-ba:

Gerade jetzt ist nur der innere Kampf mit den Verblendungen wichtig.
Wenn du nicht mit den Verblendungen kämpfst,
wirst du keine reine ethische Disziplin erreichen.

In diesem Fall wirst du nicht die Konzentration und Weisheit erlangen,
die die Verblendungen unterdrücken und entwurzeln.
Dadurch wirst du fortwährend durch Samsara wandern müssen.

Deshalb, wenn du einmal die Verblendungen identifiziert hast,
denke über ihre Fehler nach und über die Vorteile, von ihnen getrennt zu sein.
Pflanze die Spione der Achtsamkeit und Wachsamkeit.

Egal, welche Verblendung ihren Kopf hebt - Du musst sie immer wieder abwehren.

Du musst weiterhin jede Verblendung als einen Feind ansehen
und angreifen, sobald sie im Geist aufsteigt.

Ansonsten, wenn du zögerst, wenn sie das erste Mal in deinem Geist erscheint
und wenn Du sie dann mit unpassenden Gedanken nährst,
hast Du keinen Weg, sie zu besiegen, und am Ende wird sie Dich erobern.

Nyuk-rum-ba:

Wenn eine Verblendung erscheint, sei nicht träge,
sondern wirke ihr sofort mit dem Gegenmittel entgegen.

Wenn du sie nicht überwinden kannst, höre auf, über sie nachzudenken,
[sondern] baue ein Mandala und andere Darbringungen auf,
bringe dies dem Guru und den erwählten Gottheiten dar
und mache Bittgebete, dass du sie (die Verblendung) überwinden kannst.

Konzentriere dich auf die Verblendung
und rezitiere die Mantras kraftvoller (zornvoller) Gottheiten.

Diese Dinge zu tun, bewirkt, dass die Verblendungen verschwinden.

Geshe Lang-ri-tang-ba sagt:

Den Platz zu wechseln, wo du sitzt oder bloß den Kopf zu drehen,
wird die Verblendungen nicht verschwinden lassen.

[In der Mahamudra geht man noch einmal anders mit Verblendungen um, indem man sich auf ihre wahre Natur – ihre Leerheit – konzentriert. Dies (d.h. die ethische Disziplin) ist die grundlegende Übung, da man für Mahamudra einen sehr reinen und konzentrierten Geist braucht.]

Nach Geshe Yeshe Tobden sagte der Buddha:

Ethische Disziplin besteht im Entschluss,
keine negativen Handlungen mehr zu begehen.

Je Tsongkhapa betont insbesondere die Überwindung von Unwissenheit, Feindseligkeit, Anhaftung und Stolz. Von den sekundären Verblendungen, die schnell entstehen und die Ansammlung von Tugend verhindern, betont er: Schlaf, Lethargie (Dumpfheit/Teilnahmslosigkeit), Aufregung, Faulheit, Nachlässigkeit (Nicht-Gewissenhaftigkeit), Schamlosigkeit, Mangel an Verlegenheit (Rücksichtslosigkeit), Vergesslichkeit und Fehlen an Wachsamkeit.

Er zitiert im ‚Lamrim Chenmo‘:

Phlegma, Aufgeblähtsein und Gereiztheit⁴⁰ entstehen in einem großen Ausmaß
in den Körpern derer, die Freude an Schlaf und Lethargie haben.
Ihre Konstitution ist durcheinander.

Für diejenigen, die Freude an Schlaf und Lethargie haben,
sind die Mägen wegen fehlerhafter Nahrung unrein.
Ihre Körper sind schwer und ihre Gesichtsfarbe ungesund.
Sogar ihre Worte sind unklar.

Diejenigen, die Freude an Schlaf und Lethargie haben,
sind verwirrt und ihre Bestrebungen im Religiösen verblassen.
Diese Kinder verlieren all ihre guten Qualitäten, ihre Verdienste degenerieren
und sie fallen in Dunkelheit.

Das Fundament aller Verblendungen ist Faulheit.
Diejenigen, die einen einzigen Moment der Faulheit haben,
werden überhaupt keine Praxis haben.
Diejenigen, die in Nachlässigkeit involviert sind,
sind kindische Leute, die ihren Geist ruinieren.

Wie Meister-Händler ihren Reichtum bewachen, sollten die Weisen Sorge tragen.
Achtsamkeit auf das, [was] innerhalb der Sphäre von Körper, Rede und Geist
[geschieht], wird gelehrt als der eine Pfad, auf dem die Sugatas reisten.

Widme dich dem und erhalte es gut aufrecht.
Alle Tugenden (Verdienste) werden sich (sonst)
mit der Verschlechterung der Achtsamkeit auflösen.

⁴⁰ vgl. die drei Konstitutionen entsprechend der tibetischen Medizin: ‚*Bekan*‘: Schleim; ‚*Lung*‘: Wind (feinstoffliche Energien in den Kanälen, die die Funktionen des Körpers beeinflussen); ‚*Tripa*‘: Galle (Säfte, Verdauung).

Sogar die Vertrauensvollen, die Gelehrten und diejenigen,
die sich in freudevoller Ausdauer verpflichten,
werden durch den Fehler eines Mangels an Wachsamkeit
von den Brüchen (der Gelübde) verunreinigt.

König der Konzentration-Sutra:

In späteren Zeiten wird es viele Mönche [und Praktizierende] ohne Gelübde geben.
Um sagen zu können: „Ich bin gelehrt.“, werden sie ethische Disziplin preisen,
werden sich selbst aber nicht gewissenhaft um die eigene Disziplin bemühen.

So wie jemand den Duft von Sandelholz lobpreist,
ohne selbst welches zu besitzen und vorzeigen zu können,
wird es Mönche [und Praktizierende] geben, die ethische Disziplin,
Konzentration, Weisheit und Befreiung lobpreisen, ohne sie zu besitzen.

Die drei höheren Schulungen (Je Tsongkhapa, Lamrim Chenmo):

(Ethische) Disziplin macht einen abgelenkten Geist unabgelenkt,
Konzentration einen unbalancierten Geist balanciert
und Weisheit einen unbefreiten Geist befreit.
Sie bringen alle Aufgaben eines Yogis oder einer Yogini zur Vollendung.
Sie führen zu höheren Wiedergeburten und Weisheit führt zur Befreiung.
Sie überwinden die Kleshas. Erst werden diese geschwächt,
dann unterworfen und schließlich wird der Samen ausgelöscht.
So wird Geburt (im Kreislauf von Samsara) überwunden.

Tulku Dhondup:

Verpflichtungen als die Essenz buddhistischer Gelübde
drücken die Widmung des eigenen Lebens aus,
sich von schädigenden Handlungen zurückzuhalten
und in sich und anderen Frieden und Freude zu fördern.

Diese Ziele werden durch die Disziplinierung des Geistes verwirklicht,
welches der Schlüssel für alle spirituellen Handlungen, Erfahrungen und
Erlangungen ist.

Die buddhistische (ethische) Disziplin beginnt mit der Zähmung des Geistes,
denn der Geist ist die Quelle aller mentalen Ereignisse und physischen Handlungen.

Wenn der Geist einer Person offen, friedvoll und freundlich ist,
werden all ihre Gedanken und Bestrebungen ihr selbst und anderen nutzen.
Ist der Geist einer Person selbstüchtig und gewalttätig,
werden sich all ihre Gedanken und physischen Handlungen
als schädigend manifestieren.

Buddha sagt:

Der Geist ist der Hauptfaktor und geht allen Handlungen voraus.
Wenn man mit einem üblen (negativen) Geist spricht oder handelt,
wird Leid folgen, so wie der Pferdewagen dem Pferd folgt ...

Wenn man mit einem reinen Geist spricht oder handelt,
wird Glück folgen, so wie der Schatten niemals [von einem] weicht.

und:

Keine negative Handlung zu begehen,
alles zu fördern, was tugendhaft ist,
und den eigenen Geist zu zähmen –
das ist die Lehre der Buddhas.

Literaturhinweise

Bücher des DKV

Auf der Suche nach dem Reinen Nektar des Langen Lebens

Grundlagen des tibetischen Buddhismus, von Khenchen Könchog Gyaltzen Rinpoche, mit kurzen Erklärungen zu den Leiden in Samsara, Karma, den Pratimoksha-Gelübden sowie zu den sechs Paramitas.

Ursachen von Glück und Leid

Ein buddhistisches Handbuch von Weisheit und Mitgefühl, von Khenchen Könchog Gyaltzen Rinpoche, mit einer Liste der Bodhisattva-Gelübde.

Broschüren

Die Hinwendung zum Heilsamen

nach Versen von Acarya Arya Punya Shri

Ein kurzer Kommentar [von Mipham rNam par rGyal ba] zur "Disziplin der Laien in acht Versen" mit Anmerkungen aus dem "Juwelenornament der Befreiung" von *sGam po pa*.

Um die Bedeutung der Upasaka-Disziplin im generellen Zusammenhang der ethischen Disziplin und im speziellen Zusammenhang der drei höchsten geistigen Schulungen und der drei Ebenen der Disziplin aufzuzeigen, werden wir eine kurze Notiz, ergänzt durch Auszüge von einigen indischen Shastras und durch Anweisungen der früheren tibetischen Lamas, verfassen.

Die Sonne, die die Dunkelheit vertreibt

Wie man die drei Selbstverpflichtungen einhält von Karma Chagme (Raga Asya)

Das hier vorliegende fünfte Kapitel von Karma Chagmes *Richö*, "die Sonne, die die Dunkelheit vertreibt", ist von ihm nicht als eine gelehrte Diskussion der Selbstverpflichtungen des Pratimoksha, der Bodhisattvas und des Mantra verfasst worden. [...] Er wollte die große Bedeutung der drei Selbstverpflichtungen für die Praxis deutlich machen; deshalb gibt er hier auch alle in Tibet geläufigen Ansichten dazu wieder, wie die drei Selbstverpflichtungen von ein und derselben Person praktiziert werden können.

Schwerwiegender als der Fehler eines Bruches der Selbstverpflichtungen ist der Fehler, niemals welche eingegangen zu sein.

Die Essenz der Lehren des großen Drikungpa

Die Vajra-Äußerungen Jigten Sumgöns zu den drei Selbstverpflichtungen der drei Fahrzeuge in seiner "Einen Intention" (Gongchig)

Übe das Heilsame! Vermeide alles Unheilsame! Zähme deinen Geist!

Das ist die Lehre aller Buddhas.

Dieser Vers enthält die Kernpunkte aller buddhistischen Praxis. Zu dieser Praxis öffnete der Buddha 84.000 Zugänge. Hinsichtlich der Stufen der Praxis lassen sich diese

Lehren zu den drei unübertroffenen Übungen [auch: drei Schulungen] zusammenfassen. Auch die Mantra-Praxis unterscheidet sich nicht von diesen drei Übungen.

[Weitere Veröffentlichungen siehe Internet-Seiten des Zentrums und Mandala-Shop.]

Weitere Literaturhinweise

Die Essenz der Mahayana-Lehren

(tib.: Thegchen Tenpa'i Nyingpo) - ausführliche Erklärungen zu allen drei Ebenen der Praxis:

- die allgemeinen Grundlagen mit der Zufluchtnahme und den Pratimokha-Gelübden,
- die Entwicklung von Bodhicitta mit den Bodhisattva-Gelübden und
- die Praxis des Deva (skr., tib. Yidam) mit den Vajrayana-Samayas.

Der Kommentar umfasst die stufenweisen Erklärungen (tib. Lamrim) mit ausführlichen Erklärungen

- zur Buddha-Natur (skr. Uttaratantra, tib. Gyü Lama)
- zu den vorbereitenden Übungen (tib.: Ngöndro) und
- zum tiefgründigen, fünfteiligen Mahamudra-Pfad (tib. Ngaden).

(Mitschriften und Ausschnitte von Unterweisungen: Seminarunterlagen)

Der kostbare Schmuck der Befreiung

von **Gampopa**, sowie andere **Lamrim**-Texte und Kommentare der verschiedenen Traditionen (vgl. Lamrim-Literatur, Artikel aus Rundbriefen auf den Internet-Seiten des Aachener Zentrums)

Shantidevas Bodhicaryavatara – Der Weg zur Erleuchtung

Übersetzungen zum Text und Kommentare (verschiedene Veröffentlichungen, auch als downloads im Internet).