

Heilsames Handeln

Das Aufnehmen, Einhalten und Reinigen
der drei Selbstverpflichtungen (drei Arten von Gelübden)

Artikel – allgemeine Erklärungen

Seminarunterlagen

Artikel aus Rundbriefen
Aktuellen Veröffentlichungen DKV
Zusammengestellt von T.T. Karuna
Seminarunterlagen (Ngöndro-Sem. 2019)

Inhalt

Heilsames Handeln.....	1
Das Aufnehmen von Gelübden	3
Vinaya - Die Regeln der ethischen Disziplin	5
Das Reinigen von Karma und Gelübden (skr. Posatha, tib. Sodjong)	7
Allgemeine Reinigung und Pratimoksha-Gelübde.....	7
Erneuern der Gelöbnisse der Bodhisattvas.....	8
Ganapuja und Vajrayana-Samayasa.....	8
Buddhistische Feiertage.....	9
Praxis-Texte und Kommentare (DKV)	10
Erklärungen	11

Das Aufnehmen von Gelübden¹

„Wenn man den Inhalt / den Sinn der vom vollkommenen Buddha, dem Erhabenen, gelehrten Lehren als Praxis zusammenfasst, dann sind dies die drei Selbstverpflichtungen.“²

Die zahlreichen Lehren des Buddha wurden von späteren Meistern immer wieder zusammengefasst und es entstanden viele Texte und Kommentare, in denen die Inhalte durch stufenweise Erklärungen vorgestellt werden und entsprechend nachvollzogen werden können. Um 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. Nachdem die Grundlagen für den Eintritt in den Pfad des Buddha erklärt wurden, folgt die eigentliche Zufluchtnahme zu den drei Juwelen (Buddha, Dharma und Sangha).

Die Zufluchtnahme ist die entscheidende Voraussetzung für alle folgenden Übungen, das Aufnehmen von Gelübden und das Erhalten von Einweihungen. Die Zufluchtnahme, Gelübde und Einweihungen können in entsprechenden Ritualen von einem spirituellen Lehrer erhalten werden. Nachdem man die verschiedenen Übertragungen erhalten hat, richtet man sein Verhalten nach den Unterweisungen aus, die in Verbindung mit den Übungen zur Befreiung aus dem Kreislauf des Leidens (Samsara) beitragen und schließlich bis zur Verwirklichung der Buddhaschaft führen. Die Handlungen, die man aufgeben soll, sind entweder Handlungen, die natürlicherweise destruktiv sind oder Handlungen, die der Buddha untersagt hat, um besondere Ziele zu erreichen.

Nach der Zufluchtnahme kann man Erklärungen zu den verschiedenen Arten von Gelübden erhalten. Diese beschreiben, wie man die Gelübde aufnehmen kann, wie man sie einhält, wann sie übertreten oder gebrochen sind und wie sie wieder hergestellt werden können. Das Aufnehmen und die Anwendung buddhistischer Regeln sowie ihr Nutzen auf dem spirituellen Pfad und im täglichen Leben wird in verschiedenen Kommentaren beschrieben. Zum Erneuern von Gelübden und zum Reinigen von Übertretungen können entsprechende Texte verwendet werden. Dadurch können wir uns immer wieder an ihre Bedeutung erinnern und unsere positiven Handlungen weiter entwickeln.

Man beginnt damit, sich in den **fünf allgemeinen Richtlinien** zu üben, die mit der Achtsamkeit auf Körper, Sprache und Geist verbunden sind.

Die **Upasaka-Gelübde** gehören zu den Gelübden der persönlichen Befreiung (skr. Pratimoksha) und umfassen die Gelübde für Laien sowie für den Sangha (skr.) der ordinierten Mönche und Nonnen. Laienpraktizierende, die die Zuflucht und verschiedene dieser Gelübde in einem entsprechenden Ritual genommen haben, werden als Upasaka (tib. Genyen) bezeichnet. Die Durchführung des Bekenntnisses wird als Posatha (skr.,

¹ Gekürzte Version: Artikel RB 2016, hier ausführliche Version

² Vers aus: „Die Vajra-Äußerungen Jigten Sumgöns zu den drei Selbstverpflichtungen der drei Fahrzeuge in seiner „Einen Intention“ (tib. Gong Chig), übersetzt von Jan Ulrich Sobisch, DKV Aachen

tib. Sodjong) bezeichnet und wird – wie in buddhistischen Klöstern - alle 14 Tage (bei Vollmond und Neumond) durchgeführt.

Darauf aufbauend folgen **die Bodhisattva-Gelübde**, die in Verbindung mit der Entwicklung des Erleuchtungsgeistes (skr. Bodhicitta) aufgenommen werden. Sie stehen in engem Zusammenhang zu den sechs Vollkommenheiten (skr. Paramitas). Im Mahayana gehört das Nehmen und Einhalten von Gelübden zur Vervollkommnung der ethischen Disziplin, welche zusammen mit den Übungen von Geduld, freudiger Anstrengung usw. als Basis und Stütze auf dem buddhistischen Weg praktiziert wird. Später folgen die Bodhisattva-Gelübde, die man in Verbindung mit der Entwicklung des Erleuchtungsgeistes (Bodhicitta) aufnimmt.

Es gibt zwei Stufen der Entwicklung von Bodhicitta: das anstrebende Bodhicitta und das ausübende Bodhicitta. Das ausübende Bodhicitta beinhaltet das Nehmen der Bodhisattva-Gelübde, die aus Haupt- und Nebengelübden bestehen. Diese Regeln dienen dazu, die Geisteshaltung von Bodhicitta in die Tat umzusetzen, indem entsprechende Handlungen kultiviert bzw. störende Handlungen aufgegeben werden. Um diese Handlungen auszuüben, gibt es ein besonderes Ritual mit einer ausführlichen Übertragung der Gelübde. Durch das Nehmen der Gelübde erhalten wir den Segen und die Unterstützung, diese Handlungen zu kultivieren und Handlungen, die die Entwicklung von Bodhicitta behindern, aufzugeben.

Die Entwicklung von Bodhicitta und die Praxis der sechs Paramitas sind die Grundlagen für die Übungen des Vajrayana, das die Lehren aus Sutras und Tantras umfasst. Zur Ausführung der Vajrayana-Methoden erhält man außerdem eine Einweihung (skr. Abhisheka), Übertragung zur Rezitation der Texte und Anweisungen zur Praxis. Während der Einweihung werden zunächst in kurzer Form die Gelübde, die mit der Zufluchtnahme verbunden sind, sowie die Bodhisattva-Gelübde gegeben. Bei höheren Einweihungen wird eine längere Übertragung der Bodhisattva-Gelübde durchgeführt.

Mit einer Einweihung werden außerdem **die Vajrayana-Samaya** (tib. Damzig) der verschiedenen Tantra-Klassen gegeben. Diese dienen dazu, die Verbindung, die durch die Einweihung entstanden ist, zu erhalten. Durch den Segen der Übertragungslinie können die Verwirklichungen (skr. Siddhis), die mit der jeweiligen Praxis verbunden sind, erlangt werden. Dazu gehört die Verwirklichung der Mahamudra (skr.), die Erkenntnis der Natur des Geistes sowie zahlreiche andere spirituelle Einsichten und Verwirklichungen, die auf verschiedenen Entwicklungsstufen auftreten. Die Methoden des Vajrayana sind sehr tiefgründig und können zur vollkommenen Buddhaschaft führen, indem die Stufen und Ebenen, die mit den Übungen verbunden sind, durchlaufen werden.

Die Pratimokhsa-Gelübde und die Bodhisattva-Gelübde sind also nicht nur auf den anfänglichen Stufen oder für die Praxis des Mahayana wichtige Grundlagen, sondern auch Voraussetzungen für das Vajrayana. Daher findet vor einer Einweihung auch ein kurzes Ritual zur Zufluchtnahme sowie zum Nehmen der Bodhisattva-Gelübden statt. Vor großen Einweihungen werden die Bodhisattva-Gelübde manchmal auch in einem eigenen, ausführlichen Ritual gegeben.

Die Regeln der drei Arten von Gelübden werden immer subtiler und tiefgründiger und es ist wichtig, mit den grundlegenden Gelübden zu beginnen, alle drei Arten von

Gelübden zu üben und Übertretungen durch entsprechende Methoden zu reinigen und die Gelübde ggf. zu erneuern. Dazu sollten wir wissen:

- welcher Nutzen aus dem Nehmen der verschiedenen Selbstverpflichtungen entsteht,
- wie man die verschiedenen Arten von Gelübden aufnehmen und erhalten kann,
- wann eine Handlung vollständig ist,
- wann ein Gelübde geschädigt oder vollständig gebrochen ist und
- wie man Übertretungen reinigen und wieder herstellen kann.

Nach dem Nehmen der Selbstverpflichtungen können wir verschiedene Übungen zum Erhalten sowie zum Reinigen von Übertretungen anwenden. All dies wird in Kommentaren zu den verschiedenen Arten von Gelübden genau erklärt und wir sollten versuchen, diese wichtigen Methoden zu verstehen, damit wir sie anwenden und ihren Nutzen erfahren können. Auch in der heutigen Zeit können diese Anleitungen eine hilfreiche Orientierung im Alltag werden, wenn wir entsprechende Unterweisungen hören, darüber nachdenken und nach und nach immer klarer ihre Bedeutung verstehen. Dann können wir das Nehmen der Selbstverpflichtungen mit einer entsprechenden Praxis verbinden.

Vinaya³ - Die Regeln der ethischen Disziplin

Im Vinaya sind die Regeln zur ethischen Lebensführung für Laien und Ordinierte beschrieben. Die ethische Disziplin zur individuellen Befreiung umfasst die verschiedenen Stufen der Lainengelübde (Upasaka) und die stufenweisen Gelübde für das monastische Leben (Novizen/Novizinnen, Mönche/Nonnen). Außer den Regeln der individuellen Befreiung (skr. Pratimoksha) gibt es die Disziplin der Bodhisattvas sowie des geheimen Mantra, die in entsprechenden Texten erklärt werden. (vgl: Jan's Übersetzung: Die Hinwendung zum Heilsamen)

Die Gelübde für Ordinierte sind im Allgemeinen nicht öffentlich. Man erhält die entsprechenden Erklärungen, bevor man die Gelübde nimmt, z.B. in einer Vorbereitungszeit. Im Kloster lernt man sie auch durch das Zusammenleben in der Sangha kennen. Im Vinaya sind auch die entsprechenden Geschichten enthalten, durch die die zahlreichen Regeln zur Zeit des Buddha entstanden sind. Es geht also auch um das Verstehen der Bedeutung und der Zusammenhänge, wenn man die Regeln genommen hat und sie ausüben möchte.

Allgemein kann man sagen, dass die Gelübde für die Monastische Sanghe zunächst einige Ergänzungen zu den Grund-Gelübden (Nicht töten usw.) enthalten, um diese zu vertiefen sowie allgemeine Regeln für das Klosterleben bzw. das Leben in der Gemeinschaft und gegenüber Laien. Sie sollen das Leben vereinfachen und die Ordinierten unterstützen, damit die Lehre des Buddha erhalten bleibt. Innerhalb der Ordinierten wird allgemein eine gewisse Rang-Ordnung beachtet, dh. dass die "Jüngeren" den "Älteren" nachfolgen und von ihnen den Umgang mit den Gelübden sowie ihre Anwendung lernen. Die Weitergabe der Gelübde unterliegt ebenfalls Regeln, die im Vinaya beschrieben sind.

³ Allgemeine Erklärungen (Heilsames Handeln)

In den verschiedenen Ländern und Traditionen haben sich im Laufe der Jahrtausende unterschiedliche Umsetzungen entwickelt. Dies ist abhängig davon, ob es sich um Theravada oder Mahayana-Traditionen handelt, ob man in einem Kloster lebt oder außerhalb, ob man auf Reisen ist, ob man gesund oder krank ist usw. So ist z.B. die Kleidung in den verschiedenen Ländern sehr unterschiedlich. Auch gehen die Ordinierten in manchen Ländern zum "Almosengang", während in anderen Ländern die Laien die Klöster so unterstützen, dass die innerhalb des Klosters bleiben. Es gibt auch Unterschiede zwischen den Gelübden für Mönche und für Nonnen und innerhalb dieser wiederum unterschiedliche Übertragungen.



Zusätzlich zu den Regeln des Vinaya gibt es in den Klöstern weitere Regeln, die speziell auf diese Gemeinschaften abgestimmt sind. Außerdem spielt es auch eine Rolle, ob weitere Regeln und Gelübde (wie die Anweisungen für Bodhisattvas oder die Samayas des Mantrayana) einbezogen werden. Vieles hängt auch mit der geschichtlichen Entwicklung zusammen. Es ist also insgesamt ein sehr umfangreiches Thema.

Allgemein kann man sagen, dass die monastischen Gelübde nach wie vor in verschiedenen Traditionen übertragen werden. Innerhalb der Traditionen gibt es unterschiedliche Gewichtung in bezug auf einzelne Gelübde. Die Novizen-Gelübde sind natürlich weniger umfangreich, trotzdem werden die anderen Regeln nach und nach angewendet. Wenn man dann die "höhere" Ordination nimmt, erhält man entsprechende Anweisungen, wie man die Übungen durchführen soll, um sein Verhalten immer weiter zu vertiefen und übertretene Regeln wieder herzustellen. Einige Regeln umfassen lediglich Anweisungen zur Übung, andere können durch bestimmte Rituale gereinigt werden, wenn sie nicht eingehalten wurden, wieder andere führen zum Ausschluss aus der Sangha.

Über die entsprechenden Punkte wird innerhalb der Ordensgemeinschaft entschieden. D.h. für die Ordinierten sind die Gemeinschaft sowie die Lehrer/innen zuständig, wenn sie Probleme mit Gelübden haben. Dadurch können sie entsprechende Erklärungen oder Übungen erhalten, die sie anwenden, um ihren Weg fortzusetzen oder ggf. die Roben zurück zu geben.

Es ist nicht üblich, dass die Ordinierten gegenüber Nicht-Ordinierten erklären, wie sie behandelt werden möchten. Sie sollten auch keine Anweisungen seitens der Laien erhalten, sondern den Anweisungen ihrer Lehrer folgen und dafür Sorge tragen, dass die Lehre des Buddha bestehen bleibt.

Es ist natürlich gut, wenn andere Buddhisten die Ordinierten und Dharma-Lehrer/innen respektvoll behandelt und beachtet, dass sie sich entsprechend ihren Regeln verhalten. Dabei müssen sie in einem nicht-buddhistischen Land einige Kompromisse machen, da es dort nicht die entsprechenden Bedingungen gibt (z.B. die notwendige Anzahl einer Ordinierten-Sangha, um die Beicht-Rituale durchzuführen). In buddhistischen Ländern ergibt sich einiges aus der Tradition und dem gesellschaftlichen Umfeld und wird eher durch die Erziehung vermittelt.

Als Laie erhält man allgemeine Ratschläge, wie man die Sangha als Objekt der Verdienste behandeln bzw. unterstützen kann. Dann kann jeder selbst entscheiden, was er/sie davon umsetzen möchte. Wenn man sich in seinem Verhalten an die Laien-Regeln hält, so ist damit das Wesentliche enthalten. Wenn man z.B. die Zuflucht nimmt, wird erklärt, wie man sich gegenüber Buddha, Dharma und Sangha verhalten soll.

Außerdem enthalten die Laien-Gelübde die fünf Grund-Regeln, so dass man damit wesentliche Grundlagen der ethischen Disziplin praktizieren kann. Während für Mönche und Nonnen das Zölibat gilt, sollen Laien sexuelles Fehlverhalten vermeiden. Dazu gehört auch, dass sie Mönchen und Nonnen nicht unangemessen gegenüber treten.

In den Regeln des Nyung-Neh (Fastenritual sind weitere Einzelheiten enthalten, die den Regeln der Ordinierten entsprechen (z.B. Verzicht auf Schmuck, Parfüm usw.) und die das Leben vereinfachen sollen.

Das Reinigen von Karma und Gelübden (skr. Posatha, tib. Sodjong)⁴

Allgemeine Reinigung und Pratimoksha-Gelübde

In buddhistischen Ländern spielen Vollmond (der 15.) und Neumond (30. des tibetischen Monats) eine besondere Rolle. An diesen Tagen wird traditionell der Lehre gedacht, indem man z.B. Klöster besucht, Opferungen darbringt oder sich der Praxis widmet, um negatives Karma zu reinigen und Verdienst anzusammeln. Etwa alle zwei Wochen werden daher in den Klöstern Bekenntnisrituale zur Reinigung von Gelübden (skr. Posatha, tib. Sojong; ‚so‘ anhäufen und ‚jong‘ bereinigen) ausgeführt werden. Dazu heißt es vom ‚Zweiten Buddha aus Oddiyana (Padmasamabhava)‘: „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 gelehrt.“

Ähnlich können wir uns in einem Tempel oder Zentrum treffen, um Übungen zur Reinigung und Erneuerung der Regeln und Gelübde der verschiedenen Stufen (Vinaya, Bodhisattva und Vajrayana) durchzuführen. Das Bekennen und Reinigen von negati-

⁴ Artikel RB 2017

ven Eindrücken und das Festigen positiver Einstellungen sind kraftvolle Methoden, um uns von alten Vorstellungen zu lösen und von bedrückenden Sorgen und Beschwerden zu befreien. Mit einem klaren Geist werden wir offen für die kostbaren Augenblicke der Gegenwart und der Geist kommt zur Ruhe. Gleichzeitig können wir unsere positiven Handlungen weiter entwickeln und mit Zuversicht in die Zukunft blicken.

Beim **Posatha-Ritual der Ordinierten** werden zunächst allgemeine Rezitationen für alle Vinaya-Ordinierten und die Rezitation der Novizen-Regeln (skr. Sramanera/Sramaneri, tib. Getsül/Getsülma) ausgeführt. Danach folgt die Rezitation der Regeln für voll ordinierte Mönche und Nonnen (skr. Bhikshu/Bhikshuni, tib. Gelong/Gelongma). Das Zusammenkommen des Sangha trägt dazu bei, die Lehren des Buddha zu erhalten und die Praktizierenden in ihren Übungen zu unterstützen.

Die verschiedenen Stufen von Ordinationen gehören zu den Gelübden der persönlichen Befreiung (skr. Pratimoksha). Außerdem gehören die Upasaka-Gelübde in diese Gruppe. Diese umfassen die Gelübde der sogenannten „Laien-Anhänger“, die neben der Zufluchtnahme auch weitere Gelübde erhalten können. Wenn diese Gelübde in Verbindung mit dem Wunsch, anderen Wesen zu nutzen, genommen wurden, so entspricht dies der Motivation des Mahayana.

An der **allgemeinen Reinigung** können alle Dharma-Praktizierenden teilnehmen, die die Zuflucht und verschiedene Arten von Gelübden genommen haben. So können sie insbesondere ihre Upasaka-Gelübde durch entsprechende Übungen reinigen und erneuern. Ergänzende Rezitationen runden das Ritual ab und frisken die Ausrichtung des Geistes auf. Mit dem Posatha-Ritual können auch verschiedene Methoden zur allgemeinen Reinigung ausgeführt werden, die gleichzeitig die Übungen der Bodhisattvas und die Samayas des Vajrayana umfassen.

Erneuern der Gelöbnisse der Bodhisattvas

Alle, die auf dem Pfad weiter fortgeschritten sind und die nach der Entwicklung von Bodhicitta die **Gelöbnisse der Bodhisattvas** erhalten haben, können diese ebenfalls reinigen und wieder herstellen, indem sie sich die verschiedenen Regeln immer wieder in Erinnerung rufen, um Übertretungen zu vermeiden und ihren Geist gegenüber anderen Wesen zu öffnen. In einem entsprechenden Ritual können die Gelöbnisse erneuert werden. Die Entwicklung von Bodhicitta ist die Grundlage des Mahayana sowie für alle höheren Einweihungen und speziellen Methoden des Vajrayana. Die Regeln, die damit in Verbindung stehen, sollen die Praktizierenden auf ihrem Weg unterstützen. So können sie letztendlich die vollkommene Stufe der Erleuchtung eines Buddha verwirklichen.

Ganapuja und Vajrayana-Samayas

Entsprechend gibt es besondere Rituale, wie z.B. festliche Darbringungen in Form einer Ganapuja (skr., tib. Tsog), die ausgeführt werden, um die **Samayas des Vajrayana** zu erneuern. Ein Samaya (skr., tib. Damzig) ist ein „Band“, das uns durch eine Einweihung mit verschiedenen erleuchteten Kräften verbindet und das durch entsprechende Übungen erhalten bleibt bzw. erneuert werden kann. Im Zusammenhang mit der Durchführung einer Ganapuja, zu der die Gemeinschaft der Praktizierenden an

besonderen Tagen zusammenkommt, können die gebrochenen Gelübde gereinigt und die Verbindungen zu den erhaltenen Ermächtigungen wieder hergestellt werden.

Insbesondere für Praktizierende, die höhere Einweihungen (skr. Abhisheka) in die Praxis der Devas (tib. Yidam)⁵ erhalten haben, ist es hilfreich, die erhaltenen Samayas auf diese Weise zu erneuern. Durch das Darbringen der Opfergaben und Gebete bringen sie ihre Wertschätzung und ihr Interesse an der Praxis zum Ausdruck und halten die Verbindung zum Deva, zu den Lehrern und zu den Vajra-Geschwistern aufrecht.

Außerdem können sie die **regelmäßigen Rezitationen** ausführen und so durch die Guru-Puja und die Dharmapala-Puja die Verbindung zur Übertragungslinie sowie zu verschiedenen Devas der verschiedenen Tantra-Klassen halten und im eigenen Geist entwickeln. (vgl. Artikel zu den täglichen Rezitationen im Magazinteil des vorherigen Rundbriefes 2015-02)

Buddhistische Feiertage

Neben Vollmond, dem 15. des tibetischen Monats (Buddha Amitabha-Tag) und Neumond, dem 30. (Buddha Shakyamuni-Tag) sind der 8. (Medizin-Buddha-Tag), der 10. (Guru Rinpoche-Tag) und der 25. (Dakini-Tag) besonders gut geeignet, eine Ganapuja des Vajrayana durchzuführen. Außerdem gibt es besondere **buddhistische Feiertage** und Jahrestage buddhistischer Meister, die zum Anlass für die Durchführung von festlichen Darbringungen auf den verschiedenen Stufen genommen werden können (weitere Erklärungen siehe Artikel über buddhistische Feiertage).



Weitere Anlässe (Dharma-Geburtstage, Abschluss von Praxistagen oder Retreats usw.) sind ebenfalls dazu geeignet, gemeinsame Meditationen, Rezitationen oder Rituale zum Wohl und Nutzen anderer auszuführen und können nach Absprache im Zentrum stattfinden.

⁵ wie z.B. Chakrasamvara (tib. Khorlo Demchog), Vajrayogini (tib. Dorje Phagmo), Yamantaka (tib. Shinje), Hevajra (tib. Kye Dorje) oder Nairatmya (tib. Dagmema) oder aus dem Einweihungszyklus des Kagyü Ngag Dzö

Solche Treffen sind auch eine gute Möglichkeit, als Gemeinschaft (skr. Sangha) zusammen zu kommen, zu feiern und sich gegenseitig besser kennen zu lernen und zu unterstützen⁶.

Praxis-Texte und Kommentare (DKV)

*1 Einzel oder in Meditationsband 1 (Kurze Meditationen zur täglichen Praxis)

*3 Einzel oder in Meditationsband 3 (Gebete aus Sutras und Tantras)

*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 gelehrt*

Mahayana Sojong

– Ritual der Erneuerung und Reinigung: Aufnehmen der acht Mahayana-Gelübde),

Um die Mahayana-Gelübde zu nehmen oder ein Ritual zur Reinigung dieser Gelübde durchzuführen, wurde der folgende Text in Absprache mit Drubpön Kunsang herausgegeben.

Die Gelübde umfassen die (acht) Regeln, wie sie auch im Fastenritual des 1.000-armigen Avalokiteshvara angewendet werden.

In den buddhistischen Traditionen ist es verbreitet, diese Gelübde an Voll- und Neumondtagen sowie an besonderen Festtagen zu nehmen bzw. zu reinigen. Neben anderen Texten ist dies ein grundlegender Text, der in den tibetischen Traditionen häufig angewendet wird.

007-021- (a5h-de /a5l-de /tib-de) 1. Auflage 2018)

Sutra der drei edlen Anhäufungen - Bekenntnis vor den 35 Buddhas *3

Dieser Text stammt aus den Belehrungen des Buddha, die er gab, nachdem er von seinen Schülern gebeten wurde, den Vinaya und insbesondere die vierundzwanzig Punkte des Ratnakutasūtra (Skt., tib. Könchog Tsepe Do) näher zu erklären. (Das vorliegende Sūtra der drei edlen Anhäufungen ist auch als Ārya Triskandham Nāma Mahāyāna Sūtra bekannt.)

004-016- (a5h-de /a5l-de /tib-de)

Allgemeines Bekenntnis *3

Ein kurzes Bekenntnis der Gelübde der persönlichen Befreiung (skr. Pratimoksha), der Bodhisattva-Gelübde und der Samayas des großen Fahrzeugs und des geheimen Mantra.

004-011- (a5h-de /a5l-de /tib-de)

⁶ Die aktuellen Termine werden in unserem Programm bekannt gegeben.

Die 37 Übungen der Bodhisattvas von Ngulchu Thogme Sangpo

Die 37 Bodhisattva-Übungen sind mit einer Übersetzung von Jan Sobisch neu erschienen. Die Texte im tibetischen und A5-Format enthalten zusätzlich das Tibetische und eine Lautschrift, so dass man sie auch auf Tibetisch rezitieren kann.

004-012- (a5h-de) nur Tibetisch und Deutsch (ohne Lautschrift)

und 004-013- (a5h-de) mit Lautschrift

Die vierzehn Wurzel-Verfehlungen des Geheimen Mantra *1

Dies wurde von Lobpön Bhawila verfasst.

007-040- (a5h-de /a5l-de /tib-de) 3. überarbeitete Auflage, 2009

Ozean begehrenswerter Qualitäten - Kurze allgemeine Ganapuja

Um verletzte und gebrochene Samayas von sich selbst und von anderen wieder herzustellen, wurde dieser auf einem von Döndrub Chökyi Gyalpo verfassten Amitābha-Ganapūja-Ritual basierende Text ins Deutsche übersetzt.

005-003- (a5h-de /a5l-de /tib-de)

Kurze Ganapuja - Die zusammengefasste Ganapūja des reinen Landes der großen Glückseligkeit

Dieser Text wurde entsprechend dem Wunsch eines Praktizierenden der letztendlichen Bedeutung, Jampa Rinchen, von Punja geschrieben.

005-004- (a5h-de /a5l-de /tib-de)

Erklärungen

Upasaka - Die Hinwendung zum Heilsamen

Ein kurzer Kommentar (*mchan 'grel*) zur "Disziplin der Laien in acht Versen" mit Anmerkungen aus dem "Juwelenornament der Befreiung" von *sGam po pa*.

(Aus dem Vorwort von Drikung Ontul Rinpoche:) Der unvergleichliche Drikungpa Jigten Sumgön, der viele Male von dem rGyal ba Nyi ma'i gNyen, dem siegreichen, mit der Sonne verbundenen Shakyamuni Buddha, vorhergesagt worden war, sagte im dGongs gCig (I, 24):

*"Die drei [Ebenen der] Disziplin [haben] den einen Punkt
der Entsagung der zehn unheilsamen Handlungen [gemeinsam]."*

In dieser dunklen Periode ist es von unendlichem Verdienst, wenn jemand in der Lage ist, auch nur eine einzige unheilsame Handlung aufzugeben. Indem ich den zeitweiligen und letztendlichen Nutzen eines Textes erkannte, der mittels der Erläuterung der Upasaka-Disziplin die ethische Disziplin darstellt, drängte ich die beiden Übersetzer Ngawang Tsering und Jan-Ulrich Sobisch zur Übersetzung des von dem Indischen Acarya Punya Sri verfassten Upasaka-Textes zusammen mit dem Kommentar des allwissenden Lama Mipham Rinpoche. Die Übersetzung des Textes wurde unter meiner Leitung beendet. Ich schätze diese Errungenschaft mittels des vierten Gliedes der siebengliedrigen Opferungs-Puja.

007-100- (a5h-de /a5l-de) 4 €

Die Sonne, die die Dunkelheit vertreibt - Wie man die drei Selbstverpflichtungen einhält

Einleitung (Auszug): 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. Als er diese Belehrung während seines großen Retreats durch ein kleines Loch in der Wand seinem Schüler Tsöntrü Gyatso diktierte, ging es ihm nicht darum, eine vollständige Abhandlung zu diesem Thema zu liefern, die Standpunkte anderer zu kritisieren und die eigenen argumentativ zu untermauern, wie es sonst häufig in dieser Art von Diskussionen der Fall ist. 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.

Mit Ausnahme der ethischen Lehre des "roten Meisters" (*Acarya dMar-po*), der hier die unhaltbare Auffassung vertrat, dass auf der nächst höheren Stufe die "niederen" Selbstverpflichtungen wie die des Pratimoksha und der Bodhisattvas nicht mehr praktiziert werden müssten, stellt Karma Chagme die Theorien der Nyingmapas, Sakyapas, Gelukpas und Kagyüpas vorurteilsfrei dar, ohne dabei eine von ihnen, aus doktrinären Gründen, zurückzuweisen. Für Karma Chagme waren ausnahmslos alle ethischen Lehren der vier Hauptschulen des tibetischen Buddhismus geeignet, den alles überragenden Zweck der Praxis der drei Selbstverpflichtungen zu erfüllen, nämlich die geistigen Befleckungen (oder "Geistesgifte", skr. *kleshas*), Begierde, Hass und Unwissenheit zu bekämpfen und zu beseitigen. Er setzt allerdings voraus, dass man die ethische Praxis ernst nimmt.

[...] Die von Karma Chagme dargestellten Systeme der vier Hauptschulen stammen allesamt aus jener Zeit gegen Ende des zwölften Jahrhunderts und aus den hundert folgenden Jahren. Sie sind das Ergebnis der großen mitfühlenden Aktivitäten der Bodhisattvas jener Zeit: Die ausdrückliche und praktische Einbindung der Mantra-Praxis in die Selbstverpflichtungen des Pratimoksha und der Bodhisattvas ermöglicht vielen die reine Praxis des Mantra und einigen wenigen unübertroffenen Meistern weiterhin die Übermittlung der Lehren des Mantras auf höchstem Niveau. Allein den Bemühungen dieser Bodhisattvas haben wir es zu verdanken, dass die Mantra-Praxis bis in die heutige Zeit übermittelt werden konnte.

007-160- (a5h-de) 34 S.

Die Essenz der Lehren des großen Drikungpa Kyobpa Jigten Sumgön

Die Vajra-Äußerungen Jigten Sumgöns zu den drei Selbstverpflichtungen der drei Fahrzeuge in seiner 'Einen Intention' (Gong Chig)

Bevor Kyobpa Jigten Sumgön gegen Ende des zwölften Jahrhunderts unweit von Lhasa in Drikung zu lehren begann, hatte er in einer Höhle namens E-chung für einen Zeitraum von insgesamt sieben Jahren meditiert. Hier begab es sich, dass er, als er von einer schweren Krankheit heimgesucht wurde, in Betracht zog, sich auf den eigenen Tod vorzubereiten, um möglichst im Sterbeprozess die Buddhaschaft zu erlangen. Als

er sich durch geistige Übungen auf den Tod vorbereiten wollte, überkam ihn aufgrund früherer Übung und Gewöhnung ein tiefes Mitgefühl für alle Wesen. Sein spontan gefasster fester Entschluss, alle Wesen aus dem Dasein zu befreien – ebenfalls auf langer Übung beruhend – war die Hauptursache für seinen Durchbruch zum vollkommenen Erwachen an jenem Ort.

Erste Erfolge einer solchen Praxis kann man erkennen, wenn man selbst in widrigen Situationen einen klaren Geist behält und sich von seinem Entschluss, den Wesen zu helfen, nicht abbringen lässt.

Diese Essenz ist auch in folgendem Ausspruch Buddhas deutlich erkennbar:

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

Das ist die Lehre aller Buddhas.

[...] Deswegen folgen wir hier der wahren Intention (tib. dGongs gCig), die in Übereinstimmung mit der Gnosis des Buddhas ist, die wahrnimmt, was möglich und was unmöglich ist. Denn Buddha lehrte in seiner Erklärung zum "Aufgeben" [als ein Teil der] vier Arten von Furchtlosigkeit, dass überhaupt niemand in dieser ganzen Welt, einschließlich aller Götter, über die Kraft verfügt, in Übereinstimmung mit den spirituellen Prinzipien zu behaupten, dass jene Faktoren, die vom Buddha als Hindernisse bezeichnet wurden, keine Hindernisse sind.

Deshalb, in aller Kürze, ist es so, dass die untugendhaften Taten der drei Medien [des Körpers, der Rede und des Geistes], die mit den drei Befleckungen [oder] Giften als ihre Ursache verbunden sind, auch im Mantra untugendhaft sind, und dass jene Taten der drei Medien, die auf der Basis der Abwesenheit der Befleckungen [oder] Gifte als ihre Ursache ausgeübt werden, im Vinaya und ebenso im Mantra vollkommen rein und tugendhaft sind. So lehrte [Jigten Sumgön].

007-161- (a5h-de /a5l-de), 57 S.

Ethische Disziplin – Die Bodhisattva-Gelübde

Auszug aus dem Buch „Ursachen von Glück und Leid“ von Khenchen Könchog Gyaltzen Rinpoche: Shila (ethische Disziplin), Samadhi (Meditation) und Vipashyana (unterscheidende Einsicht) sind die drei höchsten Schulungen des Geistes. Diese dreifache Geistesschulung ist die essentielle Übung nicht nur des Tripitakas (Die drei Körbe von Vinaya, Sutra und Abhidharma), sondern auch des Tantra.

Ethik gründet auf den Regeln: (a) Unheilbares zu meiden, (b) Heilsames anzusammeln und (c) allen fühlenden Wesen zu nutzen. Diese ethische Disziplin basiert auf den verschiedenen Ordinationsversprechen oder Gelübden der Zuflucht, der Laienanhänger, der Mönche und Nonnen, der Bodhisattvas und der Vajrayana-Ermächtigungen. [...]

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.

Nach *Shantideva* gibt es **achtzehn Hauptübertretungen** von Gelübden. Des Weiteren gibt es **46 Neben-Übertretungen** von Gelübden. Einige – nicht alle – können zu

Hauptübertretungen werden, wenn sie unter dem Einfluss starker störender Emotionen begangen werden.

007-122- (a5h-de)

Weitere Texte und Erklärungen: im Mandala-Shop, als Studienunterlagen und im Zentrums-Archiv bzw. Bibliothek (bitte im Zentrum nachfragen)