

Die Direkte und Fehlerfreie Methode

Praxis und Nutzen der Acht Mahayana Gelübde



Zusammengestellt und übersetzt von
Lama Zopa Rinpoche

Lama Zopa Rinpoche

Die Direkte und Fehlerfreie Methode

Um sich zu reinigen und sich
vor den Ursachen von Problemen wie Krebs, AIDS,
Depression, schwierigen Beziehungen, Erdbeben, Terrorismus,
wirtschaftlichen Problemen usw., zu schützen
und allen Wesen Glück zu bringen.

Praxis und Nutzen der Acht Mahayana Gelübde

Kommentare von
Trijang Dorje Chang,
Geshe Lamrimpa und Lama Zopa Rinpoche

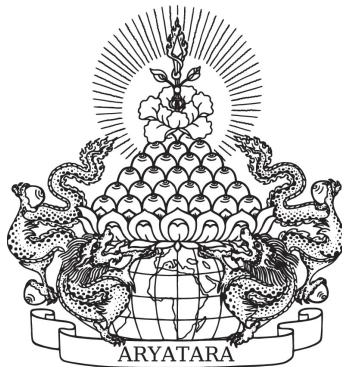
Zusammengestellt und übersetzt
von Lama Zopa Rinpoche

Publiziert von Wisdom Publications 1991
Zweite überarbeitete Edition publiziert von Lama Yeshe Wisdom
Archive, 2002

© 2009 FPMT Inc.
Alle Rechte vorbehalten.

FPMT Inc.
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ohne schriftliche Genehmigung des FPMT ist nicht gestattet. Dies gilt auch für die Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.



Herausgegeben von Aryatara Publikation
Übersetzt aus dem Englischen mit Erlaubnis von FPMT Education
Service.

Aus dem Englischen übersetzt von Christine Hausmann,
korrektur gelesen von Cora Boer, Susanne Trieb, Sabine
Hüppelshäuser.

Inhaltsverzeichnis

Motivation	1
Die Acht Mahayana Gelübde: Die vollständige Praxis	7
Kommentar zu den Acht Mahayana Gelübden	
Einführung	18
Der Nutzen, die Acht Mahayana Gelübde einzuhalten	21
Die Nachteile des Brechens der Gelübde	21
Der allgemeine Nutzen, die Acht Zweige der Wiederherstellenden und Reinigenden Ordination zu schützen	24
Die Methode der Verpflichtung	29
Wie man die Mahayana Ordination ablegt	33
Die Gelübde ablegen	35
Das Ablegen der Mahayana Wiederherstellenden und Reinigenden Ordination	38
Das Gebet zum Einhalten der Regeln	39
Das Mantra der reinen Ethik	43
Ausnahmegenehmigungen für das Ablegen der Gelübde	44

Zitat Lama Zopa Rinpoche

Motivation

von
Lama Zopa Rinpoche

Wir nehmen die Acht Mahayana Gelübde mit Bodhicitta Motivation. Das ist einer der Punkte, die sie von den Pratimoksha Gelübden unterscheiden. Wenn wir sie also ablegen, dann erzeuge zumindest eine kurze Bodhicitta Motivation wie diese:

Ich selbst und alle Lebewesen haben seit anfangsloser Zeit die allgemeinen Leiden von Samsara erfahren – die drei Arten des Leidens und im Speziellen die Leiden der niederen Bereiche. Wir haben die Leiden von Samsara und die Leiden der drei niederen Bereiche unzählige Male erfahren. Es gibt kein einziges samsarisches Vergnügen, das wir nicht schon unzählige Male erfahren haben. Es ist absolut unerträglich, eine weitere Geburt in Samsara anzunehmen. Es würde bedeuten, dass wir wieder die drei Arten von Leiden erfahren müssen, dass wir wieder unter die Kontrolle von Karma und Verblendungen fallen und wieder die Leiden des Wandels und das Leiden des Leidens erfahren müssen. Eine neue Wiedergeburt in Samsara anzunehmen, ist genauso, als ob man in ein Feuer hineinspringt. Es ist unerträglich.

Aber dieses Mal habe ich einen kostbaren menschlichen Körper erhalten, ausgestattet mit den acht Freiheiten und den zehn Weisheiten; dieser kostbare menschliche Körper, der so schwer zu finden ist und der so große Bedeutung hat. Und ich bin auf die Lehren des Buddhas getroffen - eine seltene Gelegenheit. Und nicht nur das, ich bin den tugendhaften Mahayana-Lehrern begegnet, auf die man nur schwer trifft. Wenn es mir dieses Mal nicht gelingt, Erleuchtung zu erlangen, dann werde ich wieder ohne Ende Samsara erfahren müssen.

Es reicht nicht aus Befreiung von Samsara zu erlangen, die Befreiung von den Fesseln des Karmas und der verstörenden Gedanken. Die Einstellung, Glück für sich selbst zu wünschen, ist so egoistisch. Diese Einstellung ist nicht anders, ist kein bisschen besser, als diejenige von Wesen, die keinen menschlichen Körper haben, wie zum Beispiel von Tieren.

Der egoistische Gedanke hat mich seit anfangsloser Zeit im Meer des samsarischen Leidens festgehalten. Wegen diesem egoistischen Gedanken habe ich keine Realisierungen auf dem Weg erreicht. Durch diesen egoistischen Gedanken war mein Leben seit anfangslosen Wiedergeburten bis heute leer, und sogar jetzt, wo ich diese kostbare menschliche Wiedergeburt gefunden habe, macht der egoistische Gedanke mein Leben bedeutungslos. Wegen ihm konnte ich die drei großen Ziele nicht erreichen und ich kann weder Befreiung noch Erleuchtung in diesem Leben erlangen. Stattdessen wird mich der egoistische Gedanke ausschließlich dazu bringen, fortwährend die Leiden von Samsara zu erfahren – Leben um Leben.

Weil Guru Buddha Shakyamuni Bodhicitta praktizierte, dem Selbst entsagte und anderen Wertschätzung entgegen brachte, sind so unzählige viele Lebewesen – Höllenwesen, Hungergeister, Tiere, Menschen, Halbgötter, Götter – zur Erleuchtung gelangt. Sogar heute noch, in jeder Minute und jeder Sekunde, bringt Guru Buddha Shakyamuni viele Lebewesen zur Erleuchtung und führt sie auf dem Pfad zur Befreiung und Erleuchtung. Wenn ich Bodhicitta früher entwickelt hätte und dem Selbst entsagt hätte um andere wertzuschätzen, dann hätte ich auf gleiche Weise unzählige leidende Lebewesen zur Erleuchtung bringen können.

Es gibt viele Menschen, die wegen uns das Dharma getroffen haben. Weil ich mit ihnen gesprochen habe und ihnen gesagt habe, wo sie praktizieren und studieren können. Es gibt eine karmische Verbindung zwischen mir und diesen Lebewesen und mit meiner Hilfe sind sie auf das Dharma getroffen. Trotzdem, hätte ich meine Einstellung hin zu dem selbstlosen Gedanken schon früher geändert, dann wären alle diese Lebewesen jetzt schon erleuchtet und würden ihrerseits wieder unzählige Lebewesen zur

Erleuchtung bringen. Unzählige Lebewesen wären schon im Zustand der Buddhaschaft. Aber weil ich meine Einstellung nicht geändert habe, mussten bis jetzt so viele Lebewesen um so viel länger leiden. Der egoistische Gedanke ist deshalb nicht nur schädlich für mich selbst und für mein eigenes zeitweises und letztendliches Glück. Er ist nicht nur die Wurzel für alle unerwünschten Erfahrungen, die ich selbst mache. Wenn ich nur mich selbst wertschätze, dann kann ein Höllenwesen, das leidet – ein Wesen, das immer wieder bei lebendigem Leib verbrannt wird, das jeden Tag von hunderten von Speeren durchbohrt wird – nicht die drei Ziele erreichen: das Glück von zukünftigen Leben, Befreiung von Samsara und Erleuchtung. Auf diese Weise wird dieses Wesen fortwährend zum Leiden geführt. Deswegen ist der egoistische Gedanke auf so unerträgliche Weise schädlich. Ich kann es nicht ertragen, diesen Gedanken auch nur einen Moment länger im Herzen zu haben.

Wenn ich nur mich selbst wertschätze, dann werde ich nicht die Ursachen dafür schaffen, dass unzählige Höllenwesen die drei großen Ziele erreichen. Der egoistische Gedanke beeinträchtigt dies und er führt fortwährend zu Leid. Er ist unglaublich schädlich. Es ist unerträglich, ihn noch eine Sekunde länger im Herzen zu behalten.

Für mich ist es vergleichsweise schon so schwierig, um der Dharma Praxis willen nur einen oder zwei Tage zu fasten, selbst wenn es der Reinigung dient. Wenn ich also in einer Situation wäre, wo ich keinen Tropfen Wasser finden könnte und wo es überhaupt kein Essen gibt - das wäre unerträglich. Ein Hungergeist hat hundert Mal größeren Hunger und Durst und er leidet für hunderte von Jahren. Hungergeister können nicht einmal einen Tropfen Wasser oder eine Handvoll Essen in Hunderten von Jahren finden. Solange ich nur mich selbst wertschätze, werde ich nicht die Ursachen dafür schaffen, dass ein Hungergeist die drei großen Ziele erreicht und ich werde dieses Wesen immerfort weiter leiden lassen. Deswegen schafft der egoistische Gedanke dieses unglaubliche Leiden. Es gibt zahllose Hungergeister und mein egoistischer Gedanke verhindert, dass ich die Ursachen dafür schaffe, dass sie die drei großen Ziele erreichen. Deswegen muss ich den egoistischen Gedanken aufgeben ohne auch nur eine Sekunde zu zögern.

Genauso, ein Tier das gerade geschlachtet wird, dessen Beine zusammengebunden sind und dem die Kehle aufgeschlitzt wird, dessen Kopf mit einem Hammer zertrümmert wird – dieses Tier hat unvorstellbare Angst. Diese Dinge geschehen genau jetzt - in diesem Augenblick. Würmer dienen als Köder für Angler. Während der Wurm noch lebt, wird er mit einem Draht aufgespießt. Wenn ich nur mich selbst wertschätze, dann kann ich nicht die Ursachen dafür schaffen, dass jedes Tier die drei großen Ziele erreicht. Stattdessen lasse ich sie immer weiter leiden. Dieser egoistische Gedanke ist so schädlich. Ich muss ihn jetzt sofort aufgeben.

Genauso, ein Mensch, der das alldurchdringende Leid erfährt, das Leid des Wandels, das Leid des Leidens, das Leid der Geburt und des Todes, der unter der Kontrolle von Karma und Verblendung fortwährend das Karma erschafft, um in den niederen Bereichen wiedergeboren zu werden – es ist unerträglich, wenn nur ein Mensch so leidet. Wenn ich nur mich selbst wertschätze, kann ich keine Ursachen dafür schaffen, dass auch nur ein Mensch die drei großen Ziele erreicht. Stattdessen lasse ich es zu, dass dieser Mensch immerfort weiter leidet. Genauso ist es mit allen unzähligen leidenden Menschen.

Das gleiche trifft für die Götter und Halbgötter zu. Auch sie sind unter der Kontrolle von Karma und Verblendungen und sie erfahren großes Leid. Wenn ich nur mich selbst wertschätze, schaffe ich nicht die Ursachen dafür, dass sie die drei großen Ziele erreichen. Es führt dazu, dass sie weiter das Leiden von Samsara erfahren. Deswegen ist es extrem schädlich. Es ist unerträglich, diesen egoistischen Gedanken noch eine Sekunde länger in meinem Herzen zu haben. Deswegen muss ich ihn sofort aufgeben.

Wenn ich Bodhicitta in meinem geistigen Kontinuum erzeuge, dann sichere ich mir nicht nur meinen eigenen Erfolg und beende alle eigenen Hindernisse und unerwünschte Dinge, sondern ich schaffe auch die Ursachen dafür, dass ein Höllenwesen, das sonst immer wieder bei lebendigem Leib verbrannt würde, die drei großen Ziele erreicht und sein Leid endet. Deswegen ist Bodhicitta so nutzbringend und kostbar.

Wenn ich Bodhicitta habe, dann kann ich die drei großen Ziele erreichen und dann kann ich die Ursachen dafür schaffen, dass unzählige Höllenwesen, Hungergeister, Tiere, Menschen, Halbgötter, Götter, dass alle Lebewesen die drei großen Ziele erreichen. Ich kann die Ursachen schaffen, dass sie Erleuchtung erlangen. Deswegen, Bodhicitta in meinem eigenen Geist zu erzeugen ist nicht nur die Quelle meines eigenen Glücks, sondern die Quelle des Glücks für alle Lebewesen. Es ist unglaublich! Es die bedeutendste Sache, die ich tun kann. Deswegen muss ich es aufgeben, nur mich selbst wertzuschätzen, und Bodhicitta entwickeln, das Wertschätzen der Anderen.

Das was „Ich“ genannt wird, das was wir wertschätzen, ist bloß benannt auf der Basis der Aggregate. Genauso ist das was wir „andere“ nennen auch bloß benannt. Deswegen können wir andere wertschätzen und uns selbst aufgeben. Das was wir aufgeben ist bloß benannt. Deshalb ist es möglich, das Selbst aufzugeben und andere wertzuschätzen. Das was „Ich“ genannt wird, ist nur ein Wesen, und das was „andere“ genannt wird, sind zahllose Wesen. Deswegen sind „andere“ viel kostbarer, viel wichtiger als ich selbst. Es gibt nichts Wichtigeres in diesem Leben, als ihr Leid zu beenden und Glück zu erlangen, indem ich sie wertschätze. Mit dieser Argumentation geben wir den egoistischen Gedanken auf und wertschätzen andere Lebewesen.

Hinzu kommt, dass wir diesen gegenwärtigen perfekten menschlichen Körper und seine Ursachen – Ethik, Großzügigkeit, die Widmung unserer Verdienste – in Abhängigkeit zu der Güte jedes Lebewesens erhalten haben. Das Gelübde nicht zu töten, legen wir in Bezug auf das Objekt „alle Lebewesen“ ab. Die Verdienste erhalten wir in Abhängigkeit zur Güte jedes einzelnen Lebewesens. Deshalb haben wir diese kostbare menschliche Wiedergeburt in Abhängigkeit zur Güte jedes einzelnen Lebewesens erhalten. Alle Ursachen und das Ergebnis dieser kostbaren menschlichen Wiedergeburt hängen von der Güte jedes einzelnen Lebewesens ab. Alle Verdienste die ich jeden Tag mit dieser kostbaren menschlichen Wiedergeburt ansammle, jede Gelegenheit um Dharma zu praktizieren, habe ich in Abhängigkeit von der Güte jedes einzelnen Lebewesens erhalten.

Genauso wird der Körper eines Wesens in einer höheren Wiedergeburt, Befreiung und Erleuchtung in Abhängigkeit von der Güte jedes einzelnen Lebewesens erreicht. Auf diese Weise sind alle Lebewesen unglaublich gütig.

Jedes einzelne Vergnügen und jede Freude, die ich täglich empfinde, kommt durch die Güte der Lebewesen zustande. Ohne das Leid von anderen und ohne dass andere Lebewesen negatives Karma anhäufen, gäbe es keine einzige freudvolle Erfahrung für mich. Es gäbe keinen Genuss und keine Annehmlichkeiten. Deshalb muss ich mein Selbst aufgeben und andere wertschätzen.

Ich erhalte alles Glück der drei Zeiten – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – durch die Güte der Lebewesen. Alles Glück der drei Zeiten, das ich erfahre, kommt durch das Dharma zustande. Das Dharma stammt vom Buddha. Buddha stammt von den Bodhisattvas. Die Bodhisattvas gehen aus Bodhicitta hervor, Bodhicitta kommt von großem Mitgefühl und großes Mitgefühl wird entwickelt am Objekt der leidenden Lebewesen. Deswegen wird mir all mein Glück der drei Zeiten durch die Güte jedes einzelnen Lebewesens gegeben. Deshalb kann es nicht sein, dass ich nur mich selbst wertschätze und andere Lebewesen aufgabe. Es gibt keine „anderen“ zum Wertschätzen, außer den Lebewesen. Es gibt kein anderes Objekt der Wertschätzung als Lebewesen.

Lebewesen wollen Glück und sie wollen Leid vermeiden. Wenn sie aber die Dinge bekommen, die sie wollen, sind sie trotzdem nicht glücklich. Obwohl sie nicht leiden wollen, erfahren sie endloses Leid. Ob sie nun das letztendliche Glück der Erleuchtung verstehen oder nicht, das ist es was sie brauchen. Deswegen muss ich sie vom Leid befreien und zum großen Glück der Erleuchtung führen. Um das zu tun, muss ich ihnen den Pfad aufzeigen, und um das zu tun, muss ich den allwissenden Geist erlangen, welcher die unterschiedlichen Stufen des Geistes, Merkmale und all die verschiedenen Bedeutungen versteht. Ich muss das erreichen, um alle Lebewesen zum höchsten Glück der Erleuchtung zu führen. Erleuchtung zu erlangen hängt davon ab, den Pfad zu verwirklichen, und das wiederum hängt ab von der fundamentalen Praxis des Verständnisses von Karma. Deshalb werde ich jetzt die acht Mahayana Gelübde ablegen.

Die Acht Mahayana Gelübde Die vollständige Praxis ¹

Vorbereitende Gebete

Zuflucht

LA MA SANG GYÄ LA MA TSCHHÖ

Der spirituelle Meister ist Buddha, der spirituelle Meister ist Dharma,

TE SCHIN LA MA GE DÜN TE

der spirituelle Meister ist auch Sangha.

KÜN KYI TSCHE PO LA MA YIN

Der spirituelle Meister ist der, der alles bewirkt.

LA MA NAM LA KYAB SU TSCHHI

Ich nehme Zuflucht zu den spirituellen Meistern. (3x)

Bewusstseinsentwicklung

DRO NAM DRÄL DÖ SAM PY YI

Mit dem Wunsch, die Lebewesen zu befreien,

SANG GYÄ TSCHHÖ TANG GEN DÜN LA

nehme ich fortwährend Zuflucht

TSCHANG TSCHUB NYING POR TSCHHI KYI PAR

zu Buddha, Dharma und Sangha,

TAG PAR DAG NI KYAB SU TSCHHI

bis ich das Herz der Erleuchtung erreiche. (3x)

SCHE RAB NYING TSE TANG TSCHÄ PÄ

Mit Weisheit, Liebe und Mitgefühl,

TSÖN PÄ SEM TSCHÄN IÖN IU DAG

voller Ausdauer und um allen Wesen zu nutzen,

SANG GYÄ DÜN TU NÄ GYI TE
erzeuge ich hier vor den Augen der Buddhas

DSOG PÄ TSCHANG TSCHUB SEM KYE DO
die innere Einstellung vollkommener Erleuchtung.

Läuterung des Ortes

THAM TSCHÄ TU NI SA SCHI DAG
Möge der Erdboden überall rein sein,

SEG MA LA SOG ME PA TANG
ohne Dornen und Unebenheiten,

LAG THIL TAR NYAM BAIDURYÄ
ebenmäßig wie die Innenfläche der Hand,

RANG SCHIN TSCHAM POR NÄ KYUR TSCHIG.
so natürlich glatt wie Lapislazuli.

Gebet zum Darbringen der Gaben

HLA TANG MI YI TSCHÖ PÄ DSÄ
Mögen alle Gaben von Göttern und Menschen,

NGÖ SU SCHAM TANG YI KYI TRÜL
- tatsächlich ausgebreitete und geistig erschaffene –

KÜN SANG TSCHHÖ TRIN LA NA ME
sowie unübertreffliche Wolken von Samantabhadra-Gaben

NAM KHÄ KHAM KÜN KHYAB KYUR TSCHIG
die gesamten Weiten des Raumes erfüllen.

Mantra der Wolken von Darbringungen

OM NAME BHAGAVATE VAJRA SARA PRAMARDANE /
TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA / TADYATHA
/ OM VAJRE VAJRE / MAHA VAJRE / MAHA TEJA VAJRE / MAHA
VIDYA VAJRE / MAHA BODHICHITTA VAJRE / MAHA BODHI MÄNDO
PASAM KRAMANA VAJRE / SARVA KARMA AVARANA VISCHO
DHANA VAJRE SVAHA (3X)

Ausgedehnte Kraft der Wahrheit

KÖN TSCHHOG SUM KYI DEN PA TANG

Möge kraft der Wahrheit der Drei Juwelen,

SANG GYÄ TANG TSCHANG TSCHUB SEM PA THAM TSCHÄ KYI

TSCHIN KYI LAG TANG

des Segens aller Buddhas und Bodhisattvas,

TSHOG NYI YONG SU DSOG PÄ NGA THANG TSCHHEN PO TANG

der großen Macht der vollendeten Ansammlung [von Methode und Weisheit] und der unermesslichen, reinen Sphäre der Wirklichkeit

TSCHHÖ KYI YING NAM PAR DAG TSCHING SAM KYI MI KHYAB PÄ

TOB KYI DE SCHIN NYI TU KYUR TSCHIG

diese Anhäufung von Gaben, verwandelt von den Edlen Bodhisattvas Samantabhadra, Manjushri und anderen, sich unerschöpflich und weit wie der Himmel erheben, alle Vorstellungskraft übersteigend, und in den Augen von Buddhas und Bodhisattvas aller zehn Richtungen empfangen werden.

Anrufung

MA LÜ SEM TSCHÄN KÜN KYI GÖN KYUR TSCHING

Beschützer sämtlicher Lebewesen,

DÜ DE PUNG TSCHÄ MI SÄ DSCHOM DSÄ LHA

göttlicher Überwinder der hartnäckigen Scharen von Mara,

NGÖ NAM MA LÜ YANG TAG KHYEN KYUR PÄ

der alle Dinge völlig erkennt,

TSCHOM DÄN KHOR TSCHÄ NÄ DIR SCHEG SU SÖL

Erhabener, bitte erscheine hier mit deinem Gefolge.

Mantra und Lobpreis mit Niederwerfungen

OM NAMO MANJUSHRIYE / NAMA SUSHRIYE / NAMA UTTAMA
SHRIYE SVAHA (3X MIT NIEDERWERFUNGEN)

LA MA TÖN PA TSCHHOM DÄN DÄ / TE SCHIN SCHEG PA DRA

TSCHOM PA / YANG TAG PAR DSOG PÄ SANG GYÄ / PÄL GYÄL

WA SCHAKYA THUB PA LA / TSCHHAG TSHÄL LO TSCHHÖ
TO KYAB SU TSCHHI-O / TSCHIN KYI LAB TU SÖL / (3X MIT
NIEDERWERFUNGEN)

**Vor dem spirituellen Meister, dem Lehrer, Erhabenen, Tathagata, Arhat, dem vollkommenen Buddha, dem glorreichen Eroberer Buddha Shakyamuni verneige ich mich, bringe Gaben dar und nehme Zuflucht. Bitte gewähre mir deinen Segen.
(3x mit Niederwerfungen)**

Setze dich nun hin und sprich folgende Gebete:

Das siebenteilige Gebet

GO SUM KÜ PÄ GO NÄ TSCHHAG TSHÄL LO

Respektvoll verneige ich mich mit Körper, Sprache und Geist.

NGÖ SCHAM YI TRÜL TSCHHÖ TRIN MA LÜ BÜL

Ich bringe Wolken von Gaben jeder Art dar, tatsächlich ausgebreitete sowie geistig erschaffene.

THOG ME NÄ SAG DIG TUNG THAM TSCHÄ SCHAG

Ich bekenne alle seit jeher angesammelten schädlichen Handlungen und Verstöße

KHE PHAG GE WA NAM LA DSCHE YI RANG

und erfreue mich an den heilsamen Taten edler und gewöhnlicher Wesen.

KHOR WA MA TONG BAR TU LEG SCHUG NÄ

Bitte bleibt bis zum Ende des Daseinskreislaufs

DRO LA TSCHHÖ KYI KHOR LO KOR WA TANG

und dreht für die Wesen darin das Rad des Dharma.

DAG SCHÄN GE NAM TSCHANG TSCHUB TSHCNE POR NGO

Alles Heilsame, das ich und andere schaffen, widme ich der höchsten Erleuchtung.

Kurze Darbringung des Mandala

SA SCHI PÖ KYI TSCHUG SCHING ME TOG TRAM

Diesen duftenden Boden, mit Blumen bestreut,

RI RAB LING SCHI NYI DÄ GYÄN PA DI

geschmückt mit dem Berg Meru, den vier Kontinenten, Sonne und Mond,

SANG GYÄ SCHING TU MIG TE PHÜL WA YI

stelle ich mir als Buddha-Land vor und bringe es dar.

DRO KÜN NAM TAG SCHING LA TSCHÖ PAR SCHOG

Mögen alle Wesen teilhaben an diesem reinen Land.

wahlweise: Darbringung des inneren Mandala

DAG KI TSCHHAG TANG MONG SUM KYE WÄ YÜL

Die Objekte, die meine Anhaftung, Abneigung und Unwissenheit erwecken

DRA NYEN PAR SUM LÜ TANG LONG TSCHÖ TSCHÄ

- Freunde, Feinde und Fremde, meinen Körper, Besitz und Genüsse

-

PHANG PA ME PAR BÜL KYI LEG SCHE NÄ

bringe ich dar ohne jedes Gefühl von Verlust.

TUG SUM RANG SAR DRÖL WAR TSCHIN KYI LOB

Bitte nehmt sie wohlwollend an und segnet mich, dass ich frei werde von den drei Giften.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Versprechen, die Regeln zu befolgen

Stehe auf, mache drei Niederwerfungen, und nimm dann eine kniende Stellung ein, mit dem rechten Knie auf dem Boden, ehrfurchtsvoll zusammengelegten Händen und gesenktem Haupt. Visualisiere den spirituellen Meister Avalokiteshvara vor dir, erzeuge als Motivation zum Einhalten der Regeln die tief greifende Einstellung des Erleuchtungsgeistes und sprich drei Mal:

TSCHOG TSCHU NA SCHUG PÄ SANG GYÄ TANG / TSCHANG
TSCHHUB SEM PA THAM TSCHÄ DAG LA GONG SU SÖL /
**Alle Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen, bitte schenkt
mir eure Aufmerksamkeit!**

LOB PÖN GONG SU SÖL / TSCHI TAR NGÖN KYI TE SCHIN SCHEG PA
Lehrmeister, höre mich an! So wie die Tathagatas,

DRA TSCHOM PA YANG TAG PAR DSOG PÄ SANG GYÄ TA
TSCHANG SCHE TA WU /
**Arhats und vollkommen erleuchteten Buddhas früherer Zeiten, die
wie das kluge Pferd und der mächtige Elefant**

LANG PO TSCHHEN PO / TSCHA WÄ TSCHÄ TSCHING TSCHE PA
TSCHÄ PA / KHUR POR WA
**taten, was zu tun war, und es vollendeten, die Last der verunreinigten
fünf Skandhas ablegten,**

RANG GI TÖN DSCHE SU THOB PA / SI PAR KÜN TU DSCHOR WA
YONG SU SÄ PA /
**ihr eigenes Ziel anschließend erlangten und sich von den Fesseln
des Daseinskreislaufs lösten,**

YANG TAG PÄ KA / LEG PAR NAM PAR TRÖL WÄ THUG /
eine makellos reine Sprache, einen völlig befreiten Geist

LEG PAR NAM PAR TRÖL WÄ SCHE RAB TSCHÄN / TE TAG KI /
und vollkommen befreite Weisheit besaßen,

SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ KYI TÖN KYI TSCHHIR TANG / PHÄN
PAR TSCHA WÄ TSCHHIR TANG /
**auf vollkommene Weise die wiederherstellenden und läuternden
Regeln einhielten,**

TRÖL WAR TSCHA WÄ TSCHHIR TANG / MU KE ME PAR TSCHA
WÄ TSCHHIR TANG /
**um zum Wohle aller Lebewesen zu wirken, ihnen zu helfen, sie zu
befreien,**

NÄ ME PAR TSCHA WÄ TSCHHIR TANG / TSCHANG TSCHHUB KYI
TSCHHOG KYI TSCHHÖ NAM
**Hungersnöte, Kriege, Schäden der vier Elemente und Krankheit
zum Aufhören zu bringen*,**

YONG SU DSOG PAR TSCHA WÄ TSCHHIR TANG / LA NA ME PA
YANG TAG PAR DSOG PÄ TSCHANG TSCHHUB

die 37 mit der Erleuchtung übereinstimmenden Übungen zu vollenden

NGE PAR TOG PAR TSCHA WÄ TSCHHIR SO DSCHONG YANG TAG
PAR DSÄ PA

und um mit Sicherheit höchste, vollkommene Erleuchtung zu erlangen,

TE SCHIN TU DAG [MING] DI SCHE GYI WÄ KYANG / TÜ DI NÄ
SUNG TE TSCHI SI

so werde auch ich (nenne deinen Namen) von nun an

SANG NYI MA MA SCHAR KYI PAR DU / SEM TSCHÄN THAM
TSCHÄ KYI TÖN KYI TSCHHIR TANG /

bis zum Anbruch des morgigen Tages zum Wohl aller Lebewesen -

PHÄN PAR TSCHA WÄ TSCHHIR TANG / DRÖL WAR TSCHA WÄ
TSCHHIR TANG / MU KE ME PAR

um ihnen zu helfen, sie zu befreien, Hungersnöte, Kriege, Schäden

TSCHA WÄ TSCHHIR TANG / NÄ ME PAR TSCHA WÄ TSCHHIR
TANG /

der vier Elemente und Krankheit zum Aufhören zu bringen,

TSCHANG TSCHHUB KYI TSCHHOG KYI TSCHHÖ NAM YONG SU
DSOG PAR TSCHA WÄ TSCHHIR TANG /

die 37 mit der Erleuchtung übereinstimmenden Übungen zu vollenden

LA NA ME PA YANG TAG PAR DSOG PÄ TSCHANG TSCHHUB NGE
PAR TOG PAR TSCHA WÄ TSCHHIR

und um mit Sicherheit die höchste, vollkommene Erleuchtung zu erlangen -

SO DSCHONG YANG TAG PAR LANG WAR GYI O.

auf vollkommene Weise die wiederherstellenden und läuternden Regeln einhalten. (3)

* Die Worte „Kriege zum Aufhören zu bringen, Schaden durch die vier Elemente zu verhindern“ wurden von Lama Zopa Rinpoche eingefügt.

[Daraufhin sagt der spirituelle Meister / die Meisterin: „Dies ist das Mittel“ (thab yin-no), und du antwortest: „Das ist gut“ (tib.: leg so).]

Nach der dritten Wiederholung stelle dir vor, dass du nun das Versprechen tatsächlich abgelegt hast, und freue dich darüber. Entwickle dann nochmals die Einstellung des Erleuchtungsgeistes – den altruistischen Wunsch, zum Wohle aller Lebewesen Erleuchtung zu erlangen – mit dem Gedanken:

So wie die früheren Arhats alle körperlichen und sprachlichen Missetaten wie Töten usw. aufgaben und sich geistig abwandten davon, so werde auch ich zum Wohle aller Lebewesen einen Tag lang diese falschen Handlungen aufgeben und die Regeln dafür korrekt befolgen.

Das Gebet zum Einhalten der Regeln

TENG NÄ SOG TSCHÖ MI DSCHA SCHING

Von nun an werde ich weder töten

SCHÄN KYI NOR YANG LANG MI DSCHA

noch [unberechtigt] nehmen, was anderen gehört,

THRIG PÄ TSCHHÖ KYANG MI TSCHÖ TSCHING

noch geschlechtliche Beziehungen pflegen,

DSÜN KYI TSHIG KYANG MI MA-O

noch lügen.

KYÖN NI MANG PO NYER TEN PÄ

Ich werde keinerlei Alkohol [und andere Rauschmittel] zu mir nehmen,

TSCHHANG NI YONG SU PANG WAR DSCHA

die zahlreiche Fehler nach sich ziehen.

THRI TÄN TSCHHE THO MI TSCHA SCHING

Ich werde nicht auf großen, hohen Sitzen Platz nehmen

TE SCHIN TÛ MA YIN PÄ SÄ

und nicht zu den falschen Zeiten essen.

TRI TANG THRENG WA GYÄN TANG NI

Ich werde mich weder mit Düften noch mit dem Rosenkranz schmücken [oder andere Schmuckstücke tragen]

KAR TANG LU SOG PANG WAR TSCHA
und nicht singen, tanzen und musizieren.

TSCHI TAR DRA TSCHOM TAG TU NI
So wie die Arhats es stets aufgaben zu töten

SOG TSCHÖ LA SOG MI TSCHE TAR
und sich auch der anderen schädlichen Taten enthielten,

TE SCHIN SOG TSCHÖ LA SOG PANG
so werde auch ich es aufgeben zu töten und schädlich zu handeln.

LA ME TSCHANG TSCHHUB NYUR THOB SCHOG
Möge ich rasch höchste Erleuchtung erlangen

DUG NGÄL MANG THRUG DSCHIG TEN DI
und diese Welt, die von zahlreichen Leiden erschüttert wird,

SI PÄ TSHO LÄ DRÖL WAR SCHOG
und die Wesen darin aus dem Ozean der [zwanghaften] Existenz befreien.

Das Mantra der reinen Ethik

OM AMOGHA SCHILA SAMBHARA / BHARA BHARA / MAHA
SCHUDDHA SATTVA PADMA VIBHUSCHITA BHUDSCHA / DHARA
DAHRA / SAMANTA / AVALOKITE HUM PHAT SVAHA (21X)

Gebet zum Einhalten reiner Ethik

THRIM KYI TSHÜL THRIM KYÖN ME TSCHING
Möge ich diese ethischen Regeln

TSHÜL THRIM NAM PAR TAG TANG DÄN
fehlerlos einhalten und völlig reine Ethik bewahren;

LOM SEM ME PÄ TSHÜL THRIM KYI
möge sie zur Vollkommenheit werden

THSÜL THRIM PHA RÖL TSCHHIN DSOG SCHOG
dadurch, dass sie frei ist von Stolz.

Mache drei Niederwerfungen. Dann denke:

Damit trage ich zum Glück und Frieden aller Lebewesen bei, vor allem derjenigen, die in dieser Welt leben.

Widmungsgebete

TSCHANG TSCHHUB SEM TSCHHOG RIN PO TSCHÉ

Möge, wer den kostbaren, höchsten Erleuchtungsgeist

MA KYE PA NAM KYE KYUR TSCHIG

noch nicht entwickelt hat, ihn entwickeln,

KYE PA NYAM PA ME PAR YANG

und wer ihn entwickelt hat, ihn nie verringern,

KONG NÄ KONG TU PHEL WAR SCHOG

sondern immer weiter entfalten.

Mögen ich und alle Lebewesen kraft des positiven Potenzials, das mit dieser Ordination und dem Einhalten der Regeln entsteht, die beiden heiligen Körper der Erleuchtung erlangen, die durch die beiden weit reichenenden Ansammlungen von positivem Potenzial und alles überschreitender Weisheit geschaffen werden.

Seine Heiligkeit der Dalai Lama weist darauf hin, dass großes positives Potenzial in unserem Geist entsteht, wenn wir etwas über die acht Mahayana-Regeln lesen, sie einhalten oder uns auch nur darüber freuen, dass andere sie einhalten. Damit dieses positive Potenzial den größtmöglichen Nutzen für uns selbst und andere entfaltet, widme es nach dem Vorbild des großen Bodhisattvas Shantideva:

Mögen alle Wesen in allen Richtungen,
die krank sind, körperlich oder geistig leiden,
kraft dieses positiven Potenzials
ein Meer von Glück und Freude erlangen.

Möge nie ein Wesen leiden,
schädlich handeln oder krank sein.

Möge niemand sich fürchten oder verspottet werden
und möge niemand mehr unglücklich sein.

Mögen Blinde sehen, was sichtbar ist,
und Taube allzeit Klänge hören.
Möge, wer es schwer hat und physisch geschwächt ist,
blühende Gesundheit erlangen.

Mögen die Unbekleideten Kleidung finden,
die Hungrigen Nahrung,
die Durstigen Wasser
und köstliche Getränke.

Möge den Armen Reichtum zuteil werden;
mögen die von Kummer Geplagten Freude finden,
die Verzweifelten neuen Mut fassen
und finden, was vollkommen verlässlich ist.

Möge der himmlische Regen zur rechten Zeit fallen;
mögen die Ernten reichlich sein;
mögen Heilmittel ihre Wirkung entfalten
und Rezitationen von Mantras erfolgreich sein.

Möge jedes Wesen, das krank ist,
schnell von seiner Krankheit genesen,
und möge keine Krankheit der Wesen
je wieder in Erscheinung treten.

Mögen die Furchtsamen furchtlos werden
und die Gefesselten Freiheit erlangen;
mögen die Kraftlosen Stärke finden
und einander Freunde werden.

So lange, wie der Raum besteht,
so lange, wie es lebende Wesen gibt,
so lange möge auch ich verweilen
um ihr Leid zum Aufhören bringen.

Kommentar zu den Acht Mahayana Gelübden

von Trijang Dorje Chang,

Geshe Lamrimpa und

Lama Zopa Rinpoche

Einführung

Jene, die ihre eigenen Ziele und die der andern verwirklichen wollen, müssen Glück finden. Aber wenn du nicht aufhörst, anderen zu schaden – was bedeutet, dass du dir selbst schadest – wirst du niemals Glück finden.

Alles, was du tust, machst du stets, um selber glücklich zu sein. Tatsächlich bringst du negative Handlungen hervor, die die Ursache dafür sind, dass du leidest; womit du dir selbst und anderen schadest – und darin liegt überhaupt kein Nutzen. Die acht Handlungen, derer man sich enthält (Verzichten auf Töten usw.) und die hier erklärt werden, sowie der böse Wille gegenüber anderen und die Zehn Unheilsamen Handlungen, die anderen direkt oder indirekt schaden, sind alles negative Handlungen und sie bringen überhaupt kein Glück, sondern nur Leid.

In Bezug auf Karma bringen positive Handlungen Glück und negative Handlungen bringen Leid. Zum Beispiel hast du in diesem Leben eine kostbare menschliche Wiedergeburt erhalten, weil du in der Vergangenheit Ethik praktiziert hast.

Für gewöhnliche Wesen gibt es drei Wege, um zu erkennen, wie Phänomene existieren: Einige Phänomene können durch direkte Wahrnehmung erkannt werden, andere durch schlussfolgernde

Erkenntnis (man kann z.B. auf das Vorhandensein von Feuer schließen, wenn man Rauch sieht) und bei wieder anderen verlässt man sich auf gültige Aussagen, in die man Vertrauen hat. Da du weder Hellsichtigkeit noch Allwissenheit besitzt, ist der einzige Weg, Karma zu realisieren, sich auf die Aussagen des Allwissenden zu verlassen, in genau der gleichen Weise, wie du historischen Daten glaubst, indem du dich auf das Wissen und die Erklärungen von früheren und heutigen Historikern verlässt.

Wenn du also anderen schadest, magst du dich vielleicht in diesem Leben schuldig fühlen. Aber selbst wenn du dich nicht schuldig fühlen solltest, obgleich du anderen geschadet hast, so beschert dir dein Handeln viele Feinde und bringt dir weder Glück noch einen ruhigen Geist – stattdessen macht es dich unsicher und ängstlich. Das kann man sehen, wenn man die Erfahrungen von Menschen untersucht, die solche negativen Handlungen begangen haben. Krebs und AIDS z.B. sind Ergebnisse von früherem negativem Karma. Durch Beobachten der Ergebnisse von unheilsamen Handlungen kannst du ein sicheres Verständnis dafür entwickeln, wie lohnend es ist, solche negativen Handlungen aufzugeben. Das ist die Grundlage allen Glücks.

Andere wollen nicht, dass du ihnen schadest. Alles, was sie anstreben, ist Nutzen und Glück. Ebenso möchtest du auch kein Leid von anderen erfahren, sondern nur Nutzen. Du bist völlig verantwortlich dafür, allen Lebewesen Glück zu bringen. Und indem du ein Gelübde ablegst, also davon Abstand nimmst, ihnen durch Töten usw. zu schaden, werden die zahllosen Lebewesen durch dich nicht mehr verletzt, sondern erfahren stattdessen Glück. Auf diese Weise wirst du völlig verantwortlich für das Glück aller Lebewesen.

Das Praktizieren der Acht-Zweigigen Mahayana Methode des Wiederherstellens und Reinigens ist die überragende Methode, um Schaden für alle Lebewesen zu vermeiden und ihnen Nutzen und Glück zu bringen. Sie ist einfach auszuführen und hat unermesslichen Nutzen. Mit dieser grundlegenden ethischen Methode - davon Abstand zu nehmen, anderen zu schaden - kannst du dazu beitragen, den Weltfrieden zu erreichen.

Egal wie viele Konferenzen zum Weltfrieden abgehalten werden, es wird doch kein Nutzen daraus entstehen, solange die Menschen nicht damit aufhören, anderen zu schaden. Wenn du aber die Acht-Mahayana-Gelübde für einen Tag einhältst, oder sogar nur für eine Stunde, und wenn du so deinen Geist vor störenden und negativen Gedanken schützt, dann wird dies ein Beitrag zum Frieden nicht nur für die Menschen, sondern für alle Lebewesen. Daher, solange du diese kostbare menschliche Wiedergeburt besitzt, ist es unerlässlich, dein Leben so sinnvoll wie möglich zu gestalten und dich nicht selbst zu betrügen.

Ich habe dafür gebetet, dass diejenigen, die diese Belehrung lesen, und erst recht jene, die sie praktizieren, niemals in den niederen Bereichen wiedergeboren werden und dass sie Bodhicitta entwickeln und schnell Erleuchtung erlangen.

Für das Wohl aller Wesen, die alle schon meine Mutter waren, möge ich dieses Buch verwirklichen. Mögen diejenigen, die es lesen, den Wunsch erzeugen, die Acht Mahayana-Gelübde abzulegen. Mögen sie, bis sie Erleuchtung erlangen, immer frei sein von einer Wiedergeburt in den niederen Bereichen und mögen sie nie getrennt sein von qualifizierten Mahayana-Lehrern.

Mögen dadurch, dass Lebewesen dieses Buch sehen, und durch die Praxis der Acht Mahayana-Gelübde alle Epidemien, Krebs, AIDS und alle anderen Krankheiten geheilt werden; mögen alle Streitigkeiten, Kriege und Hungersnöte sofort aufhören; möge der Regen immer zur rechten Zeit fallen und mögen alle Ernten reichhaltig sein; mögen alle Lebewesen Freude erfahren und eine Fülle von allem, was gut ist; möge Friede in der Welt sein und möge jeder Glück finden.

- Lama Zopa Rinpoche, Dharamsala 1990

Der Nutzen, die Acht Mahayana Gelübde einzuhalten

Wiederherstellen von gebrochenen Gelübden und Reinigen
von negativem Karma ²

von Seiner Heiligkeit Trijang Dorje Chang

Die Nachteile des Brechens der Gelübde

In der Vinaya Belehrung, *Vinaya Übertragung*, wird gesagt, dass, wenn man das große Wort des Einen auch nur wenige Male übertritt, man dennoch negative Auswirkungen erfahren wird. Sich unheilsam zu verhalten und die Lehren des Buddhas zu übertreten, führt zu einer Wiedergeburt im Tierbereich, so wie es beim Naga Elapatra geschah.

In früheren Zeiten, als Buddha Shakyamuni, der Zerstörer, der Qualifizierte, der der Hinübergang, eine Belehrung gab, verwandelte sich Elapatra, König der Nagas, dessen Name „der die Zweige eines Elas besitzt“ bedeutet, in einen Weltenherrscher, um daran teilzunehmen. Buddha, der wusste, wer vor ihm saß, sagte: „Du hast den Lehren des Buddha Kashyapa [dem vorherigen Buddha] geschadet – wirst du jetzt auch meinen Lehren schaden? Bitte höre den Belehrungen in deiner richtigen Form zu.“

Am nächsten Tag kam eine riesige Schlange, der ein Eladub-Baum aus dem Kopf wuchs, zu den Belehrungen. Als der Wind durch die Zweige blies, verursachte das unglaubliche Schmerzen im Gehirn der Schlange. Als ihr Kopf Buddha erreichte, war der Schwanz immer noch im Dorf von Dorjun, so groß war die Schlange. Buddhas Schüler waren so erschrocken, dass sie fortliefen, aber Buddha sagte: „Ihr müsst keine Angst haben. Diese Schlange ist dasselbe Wesen, das gestern hier als ein Weltenherrscher erschien“. Sie fragten den Buddha, was den König der Nagas veranlasst hatte, in einem solch monströsen Körper

wiedergeboren zu sein. Buddha erklärte, dass einst, während der Zeit von Buddha Kashyapa, der König der Nagas ein voll ordinierter Mönch war, der, während er einen Eladub-Baum umrundete, seinen Kopf an einem Zweig stieß und ärgerlich wurde. Diese Störung schwächte sein Gelübde [sich von der unnötigen Zerstörung von Pflanzen zurückzuhalten] und er hackte die Zweige des Baumes ab. Dieses war die Handlung, die seine gegenwärtige Geburt verursachte.

Indem wir über die Nachteile nachdenken, die ein Brechen selbst dieser geringeren Regeln mit sich bringt, sollten wir unsere Gelübde stets rein halten.

Der Nutzen, die Gelübde rein zu halten

Der spezifische Nutzen, die Acht Zweige der Wiederherstellenden und Reinigenden Ordination zu schützen

Der Nutzen davon, das Töten zu unterlassen

In diesem Leben und in allen zukünftigen Leben wird man ein langes und ausgezeichnetes Leben haben und frei von Krankheiten sein.

Der Nutzen davon, Nichts zu nehmen, das nicht gegeben wurde

In diesem und in allen zukünftigen Leben wird man perfekte Freuden haben und andere werden diese nicht zerstören.

Der Nutzen davon, den Geschlechtsverkehr zu unterlassen

In diesem Leben und in allen zukünftigen Leben wird man einen gesunden Körper haben, eine schöne Ausstrahlung und vollständige Sinnesorgane.

Der Nutzen davon, nicht zu lügen

In diesem Leben und in allen zukünftigen Leben wird man nicht betrogen werden und andere werden sich danach richten, was man sagt.

Der Nutzen davon, keine Drogen zu nehmen (inklusive Alkohol, Zigaretten, bewusstseins-verändernde Substanzen und andere Mittel, welche die natürliche Hemmschwelle herabsetzen

In diesem Leben und in allen zukünftigen Leben wird man stabile Achtsamkeit und ein stabiles Bewusstsein haben, sowie klare Sinne und perfekte Weisheit.

Der Nutzen davon, nicht auf großen und hohen Betten oder Thronen zu sitzen

In diesem Leben und in allen zukünftigen Leben wird man Lob und Respekt von anderen erfahren, man wird immer eine geeignete Bettstatt (weich, warm, was immer gebraucht wird) und ferner Fahrzeuge und Tiere zum Reisen haben.

Der Nutzen davon, nicht zu falschen Zeiten zu essen

In diesem Leben und in allen zukünftigen Leben wird man reiche Ernten haben und ohne Anstrengung Essen und Trinken erhalten.

Der Nutzen davon, auf Schmuck, Parfüm und so weiter zu verzichten

In diesem Leben und in allen zukünftigen Leben wird man einen angenehmen Körpergeruch, eine schöne Farbe und Form und viele glückverheißende Zeichen haben.

Der Nutzen davon, auf Singen und Tanzen zu verzichten

In diesem Leben und in allen zukünftigen Leben wird man seinen Körper und Geist unter Kontrolle haben, und die eigene Sprache wird der Klang des Dharmas sein.

Der allgemeine Nutzen, die Acht Zweige der Wiederherstellenden und Reinigenden Ordination zu schützen

Der große Nutzen in Abhängigkeit der Zeit

Im *Siegreichen Konzentrations-Sutra* sagt Buddha, wenn wir mit ruhigem Geist hundert Millionen Buddhas so viele Äonen lang, wie es Sandkörner im Ganges gibt, Darbringungen von Schirmen, Siegesbannern, Licht und Juwelenschmuck machen, dann werden viele Verdienste angesammelt. Wenn aber jemand während dieser degenerierten Zeiten, in denen das Heilige Dharma, die Lehren desjenigen, der in die Glückseligkeit ging, beinahe versiegt sind, nur ein Gelübde für einen Tag und eine Nacht

einhält, dann sind diese angesammelten Verdienste weitaus größer, als all das Darbringen von Opfergaben an zahllose Buddhas über einen solch äonenlangen Zeitraum.

Deshalb, wenn die Wiederherstellende und Reinigende Ordination nur einmal im Leben eingehalten wird, ist die Menge an angesammelten Verdiensten so groß, wie die Weite des Himmels. Und während man diese Verdienste ansammelt, erlangt man allmählich vollkommenes Glück. Wenn man das versteht, erkennt man, wie begünstigt man ist, die Gelegenheit zu haben die Ordination abzulegen, und wie bedeutsam dies während dieser schwierigen und degenerierten Zeiten ist. Es ist als ob man Millionen von wunscherfüllenden Juwelen finden würde.

Selbst wenn man nicht einmal ein Atom eines kostbaren Edelsteins besäße oder noch nicht einmal einen einzigen Euro hätte, wenn man diese Ordination rein hält, kann man sowohl zeitweises als auch letztendliches Glück erlangen. Eine Person, die so viele wunscherfüllende Juwelen besitzt, um den ganzen Himmel damit zu füllen, aber noch nicht einmal einen Hauch von Ethik besitzt, kann weder eine Wiedergeburt als Mensch oder als Gott erlangen, noch kann sie Dharma praktizieren um eines der drei großen Ziele zu erreichen (eine höhere Wiedergeburt, die Befreiung oder die Erleuchtung), und sie kann auch keine idealen Helfer finden, noch kann sie vollkommene Freuden erfahren.

Der große Nutzen in Abhängigkeit des Ortes

Wenn man reine Ethik äonenlang in einem Reinen Land praktiziert, sind die angesammelten Verdienste nicht so groß, wie jene Verdienste, die man während eines Fingerschnipsens ansammelt, wenn man Ethik in einem unreinen Bereich praktiziert.

Der große Nutzen in Abhängigkeit von der Natur der Gelübde

In den Sutras hat Buddha erklärt, dass, wenn selbst die böartigste Schlange, nämlich der große schwarze *Naga*, jenen, die in reiner Ethik leben, keinen Schaden zufügen kann, es folglich keinen Zweifel darüber gibt, dass auch andere ihnen nicht schaden können.

Ein voll ordnierter Mönch [*gelong*], der in Ethik lebt, erstrahlt im Glanz (der Reinheit). In reiner Ethik zu leben, bringt Glück und Frieden. Es können unendliche Vorteile der Ethik beschrieben werden. (Die beste Art sich selbst vor äußerem Schaden zu schützen ist, die innere Ordination rein zu halten.) Ebenso wie eine Person ohne Augen keine Formen sehen kann, so kann ein Person ohne Ethik nicht die Befreiung erlangen.

Der Nutzen, die Ursachen zu schaffen, um den Lehren von Buddha Maitreya zu begegnen

Buddha Maitreya versprach, dass jeder, der mit Hingabe den Lehren von Buddha Shakyamuni zuhört und die Wiederherstellende und Reinigende Ordination einhält, in seinem Gefolge als Schüler wiedergeboren wird.

Wenn man also seine zyklische Existenz in der Zukunft beenden will, indem man die Lehren von Buddha Maitreya verwirklicht, dann ist es extrem erstrebenswert, dass man jetzt, da man diese kostbare menschliche Wiedergeburt mit den acht Freiheiten und zehn Qualitäten erlangt hat und auf Buddhas Lehren sowie Mahayana-Lehrer getroffen ist, die Ordination der Acht Mahayana Gelübde ablegt und sie gut einhält.

Der Nutzen, den Schutz der Götter zu erhalten

Hält man die Gelübde rein, werden einen die Götter, die die Tugenden lieben, Tag und Nacht beschützen; so wird es in vielen Sutras erklärt

Der Nutzen großer Macht

Die Verdienste, die durch das Einhalten der Gelübde angesammelt werden, sind sehr kraftvoll. Eine Person, die die Gelübde hält und den Drei Juwelen einen Tropfen Butter, der gerade groß genug ist, um die Spitze einer Nadel zu bedecken, darbringt, schafft mehr Verdienste als jemand, der die Gelübde nicht abgelegt hat und den Drei Juwelen ein ganzes Meer voll Butter darbringt. Die Verdienste, die von jemandem über viele Äonen angesammelt wurden, der nicht die Wiederherstellenden und Reinigenden Gelübde abgelegt hat, können nicht verglichen werden mit solchen Verdiensten, die jemand, der die Gelübde hält, in nur kurzer Zeit ansammelt.

Der Nutzen, ohne Zweifel all das zu erlangen, was man sich wünscht

Jemand, der während dieses degenerierten Zeitalters die Acht Mahayana Gelübde ablegt und sie rein hält, wird mit Sicherheit alles erreichen, worum er betet.

Der Nutzen, den guten Körper eines Mensch oder eines Gott zu erhalten

Wenn man die Acht Mahayana Gelübde nur einmal ablegt, wird man den speziellen Körper eines Menschen oder eines Gottes erhalten. Geschichten, die die Vorteile solcher Wiedergeburten belegen, sind zu zahlreich, um sie hier aufzuzählen.

Der Nutzen, ein Objekt zu sein für das Ansammeln von Verdiensten von anderen

Jemand, der die Ordination ablegt, wird ein Objekt für das Ansammeln von Verdiensten anderer, weil er oder sie ein geeignetes Objekt für Darbringungen, Niederwerfungen usw. wird. Die größere Anzahl von Gelübden, die von Mönchen oder Nonnen gehalten werden, sind die Ursache für andere, um größere und stärkere Verdienste durch Darbringen von Gaben usw. anzusammeln.

Der Nutzen der Einfachheit

Die Acht Mahayana Gelübde haben den Vorteil, dass sie einfach abzulegen sind. In Shantidevas *Bodhicaryavantara - Anleitungen auf dem Weg zur Glückseligkeit* wird gesagt, dass, auch wenn man unter großen Mühen, über einen langen Zeitraum, ja sogar über viele Äonen lang, Rezitationen ausführt, dabei aber durch andere Objekte abgelenkt wird, diese Rezitationen keine Früchte bringen werden. Um Tugenden durch Rezitationen zu kultivieren, braucht es starke Konzentration und es darf kein geistiges Abwandern auftreten – nicht am Anfang, in der Mitte und am Ende. Ohne die richtige Konzentration werden alle Schwierigkeiten, die man während der Rezitation erduldet, bedeutungslos. Für die Acht Mahayana Gelübde hingegen, ist nur Aufmerksamkeit für die wenigen Minuten nötig, die es braucht, um die Ordination abzulegen. Wenn der Geist anschließend abgelenkt ist, wird der Nutzen der Gelübde trotzdem nicht verringert. Außerdem sind es weniger Gelübde, als in anderen

Ordinationen, und sie müssen nur für einen Tag eingehalten werden – eine sehr kurze Zeit. Für mich und andere wie mich gibt es keine Praxis, die einfacher ist. Wenn sie ausgeführt wird, hat es große Bedeutung.

Der Nutzen von Befreiung und vollständiger Erleuchtung

Das Einhalten der Acht Mahayana Gelübde (auch bekannt als die Acht Fastentag-Gelübde) wird letztendlich die Ursache für das Erlangen der vollständigen Erleuchtung. Im *Sutra um das Deva gebeten hat*, sagt Buddha Shakyamuni: „Goshika, wenn man die Acht Mahayana Gelübde am achten und fünfzehnten Tag (des Monats) und während des Monats von Buddhas Großen Wundertaten einhält, wird man nicht weniger als die Buddhaschaft erlangen.“

Ohne Frage wird man den Körper eines Gottes und die unvergleichliche Erleuchtung erhalten, wenn man die Gelübde ablegt und sie gut einhält. Zudem erlangt man die Qualitäten des heiligen Formkörpers eines Buddhas, d.h. die zweiunddreißig heiligen Zeichen und die achtzig heiligen Merkmale, weil man die Acht Zweige in der Vergangenheit eingehalten hat. Buddha Shakyamuni, der das Geistesstraining in Mitgefühl für jedes Lebewesen vollendet hat, würde uns niemals anlügen; man kann ihm völlig vertrauen – wenn nicht wegen seines allwissenden Geistes, dann wegen seines großen Mitgefühls. Da wir nicht die Hellsichtigkeit besitzen, um Karma und all seine Auswirkungen zu erkennen, müssen wir uns auf die Erklärungen verlassen, die uns Buddha Shakyamuni gegeben hat, der vollständig Erleuchtete, der großes Mitgefühl, einen allwissenden Geist und perfekte Kräfte besitzt. Wenn wir nicht dem Wort eines derart mitfühlenden, vollständig erleuchteten Wesens vertrauen können, wem sonst könnten wir vertrauen uns dabei zu helfen, unseren Geist vollständig zu entwickeln?

Im *Sutra, das von Kundu Sanring erbeten wurde*, wird der gütige und mitfühlende Buddha gefragt: „Welches frühere Karma hast du, Zerstörer, der Qualifizierte, der Der-Hinübergang, angesammelt, um den heiligen Vajra-Körper, den Buddha-Körper zu erlangen, der alle Qualitäten besitzt bis hin zu der unvorstellbaren *ushnisha* (dem krönenden Haarknoten)?“ Der Zerstörer, der Qualifizierte, der Der-Hinübergang, antwortete: „Das

ist das Ergebnis davon, in vergangenen Leben die Ethik des Nicht-Tötens praktiziert zu haben, d.h. von dem Zähmen jener geistigen Verblendungen, die verursacht hätten, dass ich das Leben anderer verkürzte.“

„Warum haben die Hände der Buddhas goldene Räder mit tausend Speichen und lange Finger mit Netzen aus Licht?“

„Das ist der Nutzen davon, in vergangen Leben die Ethik praktiziert zu haben, nichts zu nehmen, was nicht gegeben wurde.“

„Warum hat der Buddha vollständige Sinne und einen vollständig entwickelten Körper?“

„Das ist das Ergebnis davon, in vergangenen Leben die Ethik praktiziert zu haben, kein sexuelles Fehlverhalten zu begehen, das durch die geistigen Verblendungen verursacht wird.“

Warum hat der Buddha eine Zunge, die das ganze Mandala-Gesicht bedecken kann, und eine heilige Sprache, die so süß und bezaubernd ist, wie der süße Klang von Brahma?“

„Das ist das Ergebnis davon, in vergangenen Leben die Ethik praktiziert zu haben, Alkohol zu meiden, der den Berauschten nachlässig macht.“

„Warum hat der Buddha vierzig vollständige Zähne, gerade und weiß, und warum erlebt er den höchsten und besten Genuss von Nahrung?“

„Das ist das Ergebnis davon, in vergangenen Leben die Ethik praktiziert zu haben, davon Abstand zu nehmen, zu falschen Zeiten zu essen, welches von geistigen Verdunkelungen motiviert wird.

„Warum ist der Körper des Buddhas durchdrungen vom wohlriechenden Duft der Ethik?“

„Das ist das Ergebnis davon, in vergangenen Leben die Ethik praktiziert zu haben, davon Abstand zu nehmen, wegen geistiger Verblendungen Parfüm oder Farben [Make up] aufzutragen.

„Warum ist der Körper des Buddhas geschmückt mit heiligen Zeichen?“

„Das ist das Ergebnis davon, in vergangenen Leben die Ethik praktiziert zu haben, davon Abstand zu nehmen, wegen geistiger Verblendungen zu singen, zu tanzen und Schmuck zu tragen.“

„Warum kann der Buddha die drei Sitze des Dharmas genießen [Lotus, Sonne- und Mondscheibe]?“

„Das ist das Ergebnis davon, in vergangenen Leben die Ethik praktiziert zu haben, davon Abstand zu nehmen, wegen geistiger Verblendungen auf hohen und großen Betten oder Thronen zu sitzen.“

„Warum hat der Buddha vollständige und klare Sinne und warum wird das Vergnügen, das man beim Anblick von Buddhas heiligem Körper empfindet, nie schal?“

„Das ist das Ergebnis davon, in vergangenen Leben die Ethik praktiziert zu haben, nicht aufgrund geistiger Verblendungen zu lügen.“

„Warum hat der Buddha eine unvorstellbar hohe *ushnisha*?“

„Das ist das Ergebnis davon, in vergangenen Leben den Boden mit den fünf Körperteilen (den vier Gliedmaßen und dem Kopf) in Niederwerfung berührt zu haben und Buddha, Dharma, Sangha, dem Guru, dem Preceptor und dem Abt Gaben dargebracht zu haben.

Unendliche Vorteile können aufgezählt werden, aber nur einige wenige werden hier beschrieben. Die meisten davon werden speziell bei den Vorzügen der nahe-verweilenden *Pratimoksha* Gelübden (Gelübde der Selbst-Befreiung) erwähnt. Die acht Gelübde der Ein-Tages-Mahayana Wiederherstellenden und Reinigenden Ordination ähneln den *Pratimoksha* Gelübden. Man kann also versichert sein, dass der Nutzen in gleicher Weise ausfällt.

Die Methode der Verpflichtung

Die acht Zweige der nahe-verweilenden *Pratimoksha* Gelübde und die acht Zweige der Mahayana Wiederherstellenden und Reinigenden Gelübde gleichen sich in der Einhaltung der acht Zurückhaltungen, doch gibt es große Unterschiede in anderer Hinsicht.

Der erste und größte Unterschied ist die Quelle der Ordination. Die Praxis der nahe-verweilenden *Pratimoksha* Methode stammt aus dem *Sutra von Dam-say Ne-jo*, wohingegen die Mahayana Wiederherstellende und Reinigende Ordination aus dem tantrischen Text *Don-zhag Zhi-moi* stammt.

Der *zweite Unterschied* ist, dass die nahe-verweilenden *Pratimoksha* Gelübde nicht von jenen mit Rabjung Gelübden abgelegt werden können, wohingegen die Mahayana Wiederherstellende und Reinigende Ordination sogar von einem vollständig ordinierten Vajra-Meister abgelegt werden kann.

Der *dritte Unterschied* liegt in der Motivation, die Gelübde zu nehmen. Die nahe-verweilende *Pratimoksha* Ordination wird mit der Einstellung genommen, die persönliche Befreiung für sich selbst zu erreichen, wohingegen die Mahayana Wiederherstellende und Reinigende Ordination mit der Einstellung abgelegt wird, die Erleuchtung zum Wohle anderer zu erreichen.

Der *vierte Unterschied* liegt in der Methode, die Ordination abzulegen. Um die nahe-verweilenden *Pratimoksha* Gelübde zu erhalten, besteht die Vorbereitung darin, um Aufmerksamkeit zu bitten und Zuflucht zu nehmen, so steht es im Sutra *Dam-say Ne-jo*.

Die Vorbereitung für die Mahayana Wiederherstellende und Reinigende Ordination, so wird es im tantrischen Text *Don-zhag Zhi-moi* erklärt, besteht zuerst darin, um die Aufmerksamkeit aller Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen zu bitten, und dann drei mal zu versprechen, die Gelübde einzuhalten, indem man dem Beispiel der Siegreichen folgt.

Der letzte Unterschied liegt im erzielten Resultat. Wer die *Pratimoksha* Gelübde hält, wird gemäß seiner oder ihrer Motivation den sorgenfreien Zustand sowohl des kleineren als auch des größeren Fahrzeugs erlangen, aber jene, die die Mahayana Wiederherstellende und Reinigende Ordination reinhalten, werden definitiv die vollständige Erleuchtung erlangen.

Wie man die Mahayana Ordination ablegt

von

Seiner Heiligkeit Trijang Dorje Chang ³

Steh früh auf, wasche dich, zieh dich ordentlich an und dann richte an einem sauberen und schönen Platz einen Altar für die Drei Juwelen her. Die Gaben sollten so reichlich und schön anzusehen sein, wie es dir möglich ist. Die Gelübde werden in den frühen Morgenstunden kurz vor Sonnenaufgang genommen, wenn die Linien auf deiner Handfläche gerade eben sichtbar sind.

Denke über die Nachteile der gewöhnlichen Leiden nach, und deren wahren Ursachen in Bezug auf dich selbst. Erwähne dich an den bedauernswerten Zustand aller Lebewesen im unendlichen Universum, die alle schon einmal deine Mutter waren. Und dann denke aus der Tiefe deines Herzens daran, dass du so begünstigt bist, in der Lage zu sein, die Erleuchtung zu suchen und auch zu erreichen. Dann lege in der Gegenwart der Heiligen Objekte und mit großem Respekt und Hingabe die Mahayana Ordination ab.

Sprich die folgenden Gebete

Zuflucht nehmen und Bodhicitta erzeugen (3x)

Läuterung des Ortes

Gebet zum Darbringen der Gaben

Mantra der Wolken von Darbringungen (3x)

Ausgedehnte Kraft der Wahrheit

Anrufung

Visualisiere nach der Anrufung, dass dein unendlich gütiger Wurzel Guru Avalokiteshvara, umgeben von den Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen, tatsächlich vor dir im Raum erscheint.

Sprich das Gebet der Sieben Zweige.

Bringe ein Mandala dar um die Ordination zu erhalten.

Mache drei Niederwerfungen und rezitiere bei jeder das

OM NAMO MANJUSHRIYE Mantra.

Dann erzeuge, auf dem rechten Knie kniend, Kopf und Schultern gebeugt und beide Hände in Verehrung zusammengelegt, die Motivation:

„Obwohl ich und alle Lebewesen, die dem Ausmaß des unendlichen Universums gleichen, seit anfangsloser Zeit bis heute unzählige Formen des Leidens erfahren haben (so wie die allgemeinen Leiden der zyklischen Existenz und im besonderen die Leiden der niederen Bereiche), bin ich dennoch nicht in der Lage, einen einzigen Gedanken der Abneigung oder Frustration gegen diese Existenz aufzubringen. Stattdessen, wegen der Macht der fehlgeleiteten Gewohnheiten, wie das Greifen nach Leid als Glück und dem Greifen nach einem eigenständigen Selbst, bin ich unter der Kontrolle der Verblendungen und ihrer Handlungen (Karma), und wieder muss ich, ohne eine Wahl zu haben, die Leiden der zyklischen Existenz und der drei niederen Bereiche erfahren und erdulden, sogar noch schlimmer und ausgedehnter als zuvor.

„Wenn ich diese Situation wirklich ernsthaft betrachten würde, würde es mich von Herzen schmerzen und aufbringen. Dennoch, sogar Buddha Shakyamuni und alle anderen Buddhas der Vergangenheit waren nicht immer Buddhas. Genau wie ich lebten auch sie einst in zyklischer Existenz, und dann, durch die Güte nur eines tugendhaften Freundes, dem sie begegneten, entwickelten sie den Gedanken, sich aus der zyklischen Existenz zu befreien, und sie entwickelten den Erleuchtungsgeist der liebevollen Besorgnis für alle Lebewesen. Dann, indem sie die Mahayana Ordination ablegten, die Gelübde reinhielten und sich im Weg schulten, erlangten sie die Buddhaschaft.

„Genauso, da ich die Mahayana Lehren durch die Güte meines tugendhaften Lehrers kennengelernt habe, werde auch ich das

altruistische Streben nach Erleuchtung entwickeln und mich im Weg schulen. Auf diese Weise werde ich ganz sicher die Erleuchtung erlangen – dieser Gedanke ist der enge Freund, von dem ich mich nie entfernen darf, auf der Basis, dem Weg und dem Ergebnis.

„Wie ein wunscherfüllendes Juwel, so sind die Lebewesen, die alle bereits meine Mutter waren und dem unendlichen Ausmaß des Universums gleichen, die Quelle der Ansammlung aller Vortrefflichkeiten in diesem und in zukünftigen Leben. Seit anfangsloser Zeit war ich allen Wesen, die alle bereits meine Mutter waren, lieb und teuer, bin es noch und werde es sein bis zum Ende der zyklischen Existenz. Wenn ich sie aufgeben und in ernsthafter Hingabe nur die Mittel für mein eigenes Glück suche, wäre das nicht nur unklug und töricht, sondern ich wäre auch um nichts besser als ein Tier. Deswegen, zum Nutzen aller Lebewesen, die dem Ausmaß des unendlichen Universums gleichen, muss ich den kostbaren Zustand der unübertrefflichen und vollständigen Erleuchtung erreichen. Zu diesem Zweck, vor allen Buddhas und Bodhisattvas als meinen Zeugen, werde ich die Mahayana Gelübde ablegen und sie bis zum nächsten Sonnenaufgang gut einhalten.“

Die Gelübde ablegen

Die Gelübde sollten mit einer so starken Verpflichtung genommen werden, dass man Tränen in den Augen und eine Gänsehaut hat.

Visualisiere Guru Avalokiteshvara im Raum vor dir und sprich das Gebet zum Ablegen der Gelübde drei Mal.

Stelle dir nach der dritten Rezitation vor, dass du die Gelübde erhalten hast und erfreue dich daran.

Dann entwickle erneut Bodhicitta, das altruistische Streben nach Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen, indem du denkst: „Genau wie die früheren Arhats alles falsche Verhalten von Körper und Sprache, wie Töten usw., aufgegeben haben und sich auch geistig davon abgewendet haben, so werde auch ich die Schulung korrekt praktizieren, indem ich

diese falschen Verhaltensweisen für einen Tag vermeide, zum Wohle aller Wesen.

Sprich das Gebet zum Einhalten der Regeln.

Sprich das Mantra der reinen Ethik einundzwanzig Mal.

Sprich zum Schluss das Gebet zum Einhalten reiner Ethik, mache drei Niederwerfungen und widme die Verdienste.

Auf diese Weise wird die Praxis geschmückt mit Gebeten und Widmung und wurde beschrieben für diejenigen, die die Mahayana Gelübde alleine ablegen. Wenn du die Gelübde vor einem Meister ablegst, bringe ihm ein Mandala dar. Der Meister wird die Gelübde an diesem Morgen zuerst selbst ablegen und es wird von ihm erwartet, dass er die Gedanken und Visualisierungen der Praxis von Anfang bis Ende gut erklärt. Im Versprechen, die Regeln einzuhalten, muss die Zeile „Meister, bitte schenke mir deine Aufmerksamkeit“ eingefügt werden. Das Versprechen, die Regeln zu befolgen, und das Gebet zum Einhalten der Regeln werden beide nach dem Meister wiederholt. Die Vorgehensweise zum Ablegen der Gelübde und die Rezitationen sollten alle gemäß der Übertragungslinie ausgeführt werden.

Das Ablegen der Mahayana Wiederherstellenden und Reinigenden Ordination

von

Seiner Heiligkeit Trijang Dorje Chang ⁴

Erklärung zum „Versprechen, die Regeln zu befolgen“

„**So wie die Tathagatas**“: die früheren Buddhas, d.h. jene, die hinübergegangen sind, deren Geist im meditativen Gleichgewicht platziert ist, jene mit transzendenter Weisheit, die gleich ist mit der Realität aller Existenz, der Soheit und der Sphäre der Leerheit.

Eine andere Bedeutung des Wortes Tathagata findet sich im Text *Die Namen von Manjugosha ausdrücken*: „So wie der Buddha spricht, so handelt er.“ Das bedeutet, so wie den Lebewesen, als dem zu zählenden Objekt, der Weg von Praxis und Entsagung gezeigt wurde, so ist auch der Buddha selbst in der Vergangenheit in den Pfad eingetreten und hat ihn praktiziert, bis er den Zustand der Buddhaschaft erlangt hat.

„**Feindzerstörer**“ (oder **Arhat**) bezieht sich auf jene, die vollständig alle vier groben und subtilen Hindernisse (*maras*) überwunden haben.

„**Vollkommen erleuchtete Buddhas**“ bezieht sich auf jene, die auf reine Weise, ohne Ausnahme, alle Qualitäten der Verwirklichung und der Entsagung vervollständigt haben; jene, die gereinigt sind von der Dunkelheit der Unwissenheit, die fortwährend das Bewusstsein stört durch die subtilen Eindrücke der Fehler der halluzinären dualistischen Sicht; jene, die die Weisheit entwickelt haben, welche alle Objekte als Wissen der beiden Wahrheiten direkt wahrnimmt: wie demnach die Dinge existieren (die sog. absolute Wahrheit) und wie viele es gibt (die sog. konventionelle Wahrheit).

„**Wie das kluge Pferd**“ bezieht sich auf das (kluge) Pferd, das vom Weltenherrscher geritten wird und das einem angenehmen Pfad ohne Gefahren folgt und seinen Reiter beschützt. Ein solches Pferd bringt seinen Reiter ohne Hindernisse an einen Ort des Glücks. Ebenso nimmt der Buddha unermüdlich die Verantwortung auf sich, für andere zu arbeiten, d.h. Lebewesen zur Befreiung und zum Allwissenden Bewusstsein zu führen, ohne die drei Türen durch die Fehler von Unheilsamen zu stören.

„**Der mächtige Elefant**“ ist ein Elefant, der größere Lasten tragen kann als ein gewöhnliches Pferd oder ein gewöhnlicher Elefant es könnte. Ebenso trägt der Große Mitfühlende eine Last, die weder von den Hörnern (shravaka) noch den Alleinverwirklichern (pratyekabuddha) bewältigt werden kann – die Last der fortwährenden Verantwortung, unübertrefflichen Nutzen und Glück für alle Lebewesen zu erreichen, ohne (von ihnen) darum gebeten zu werden.

„**Taten was zu tun war, und es vollendeten**“ bedeutet, dass die Buddhas bis zur letzten Grenze der Entsagung gingen und sie freiwillig die Verantwortung übernahmen, für andere zu arbeiten, und zwar in jeder Art und Weise, die nötig ist, um deren Geist zu zähmen.

„**Die Last der verunreinigten Skandhas ablegten**“. Das geistige Kontinuum des Buddha hat die Last der verunreinigten Aggregate abgelegt, die aus Karma und Verblendungen entstanden sind.

„**Ihr eigenes Ziel anschließend erlangten**“. Indem die Buddhas die Arbeit für andere – die sog. Taten der Kinder des Siegers (Bodhisattvas) - abgeschlossen hatten, erreichten sie das Ziel, also den Zustand frei von Kummer und Sorgen.

„**Und sich von den Fesseln des Daseinskreislaufs lösten**“. Die Buddhas erkannten das abhängige Entstehen aller Erscheinungen, welche aus Verblendungen und Karma entstehen, und die ihr eigenes Resultat erzeugen – wahres Leid (alles Leid kommt von Karma und Verblendungen).

„**Eine makellos reine Sprache besaßen**“. Der Buddha gibt unfehlbaren

Rat. Er zeigt das heilsame Dharma am Anfang, in der Mitte und am Ende. Die Lehren des Buddhas führen nicht in die Irre.

„Völlig befreiter Geist“. Der Geist eines höheren Wesens ist befreit von Samsaras Fesseln, deren Verblendungen immerfort den Geist stören.

„Vollkommen befreite Weisheit“ ist die Weisheit, die nicht nur frei ist von den Verdunkelungen der störenden Gedanken (d.h. der Verdunkelung durch Verblendungen), sondern sie ist auch frei von den Verdunkelungen zur Allwissenheit, und somit besitzt der Buddha die allwissende transzendente Weisheit.

„Auf vollkommene Weise die wiederherstellenden und läuternden Regeln einhielten“: die Acht Mahayana Gelübde.

„Um zum Wohle aller Lebewesen zu wirken“ bedeutet, es aufzugeben, nur für sich allein zu arbeiten.

„Ihnen zu helfen“, d.h. alle Lebewesen zeitweise zu höheren Wiedergeburten zu führen.

„Sie zu befreien“: d.h. alle Lebewesen letztendlich zum definitiven Wohl zu führen (also zur Befreiung und zur Erleuchtung)

„Um Hungersnöte zum Aufhören zu bringen“ bezieht sich darauf, die Notlage zu beenden, kein Dharma zur Verfügung zu haben und keine materielle Not zu erleiden.

„Um Krankheit zum Aufhören zu bringen“ bezieht sich auf die Krankheiten von Körper und Geist und die chronischen Leiden der drei Gifte (von Ärger, Anhaftung und Unwissenheit).

„Die 37 mit der Erleuchtung übereinstimmenden Übungen zu vollenden“ bezieht sich auf die vier genauen Platzierungen durch Achtsamkeit usw.

„Um mit Sicherheit höchste, vollkommene Erleuchtung zu erlangen“ bezieht sich auf das Erlangen der Erleuchtung als Ergebnis von Entsagung und auf die Erlangung aller Verwirklichungen.

„So werde auch ich (nenne deinen Namen) von nun an bis zum Anbruch des morgigen Tages zum Wohl aller Lebewesen – um ihnen zu helfen, sie zu befreien“ Zum Wohle aller Lebewesen, um ihnen zu nutzen und sie zu befreien, werde auch ich von jetzt an bis zum morgigen Sonnenaufgang die Acht-Zweigige Ordination, die die Mahayana Wurzel aller Tugend wiederherstellt und negatives Karma reinigt, korrekt annehmen und einhalten. Mit dieser Einstellung rezitiere dann das Gebet.

Das Gebet zum Einhalten der Regeln

Mit dem Gedanken, die Regeln einzuhalten, wird das Gebet einmal rezitiert. Der zweite Teil des Gebetes zum Einhalten der Regeln enthält die Bedeutung und den Sinn, die Gelübde zu nehmen.

„Um zum Wohle aller Lebewesen zu wirken, ihnen zu helfen, sie zu befreien ... werde ich bis zum Anbruch des morgigen Tages die Mahayana Wurzeln der Tugend wiederherstellen und alles Negative reinigen indem ich die Acht-Zweigige Ordination ablege.“ Mit diesem Gedanken rezitiere das Gebet.

Erklärung der Acht Zweige

Der Rezitation des Gebetes zum Einhalten der Regeln folgt die Methode, wie die Gelübde einzuhalten sind. Es reicht nicht aus, die Gelübde bloß zu empfangen – sondern man muss sie davor bewahren, zu verwässern, indem man die acht Entsagungen kennt und sie einhält. Was sind nun diese acht? Es sind Entsagungen der vier Wurzelgelübde und der vier Nebengelübde.

Die vier Wurzelgelübde

Das erste Wurzelgelübde ist das nicht töten: „*Von nun an werde ich nicht töten.*“ Die Basis des Tötens ist ein anderes Lebewesen. Das Erkennen des Objektes ist der Gedanke, der das Objekt identifiziert. Die Motivation ist die Absicht des Tötens – motiviert durch eines der drei Gifte. Die Handlung vervollständigt den Wunsch zu Töten mittels Gift, Waffen, Mantras usw. Der Abschluss der Handlung erfolgt, wenn das Lebewesen

vor einem selbst stirbt. „Ich werde nicht töten“ ist die Verpflichtung, von jetzt an bis zum morgigen Sonnenaufgang keinem einzigen Lebewesen das Leben zu nehmen, angefangen von einem Menschen bis hin zum kleinsten Insekt.

Das zweite Wurzelgelübde ist nichts zu nehmen, was nicht gegeben wurde: *„Ich werde nicht unberechtigt nehmen, was anderen gehört.“* Die Basis ist etwas, worauf jemand anderes Anspruch erhebt. Erkennen ist der Gedanke, der das Objekt identifiziert. Eine der drei Verblendungen lässt die Motivation entstehen, das Objekt zu nehmen, obwohl es nicht gegeben wurde. Die Handlung wird ausgeführt mit Gewalt, Heimlichkeit oder Betrug. Der Abschluss der Handlung ist die Zufriedenheit darüber, dass man sich das Objekt angeeignet hat. „Ich werde nicht unberechtigt nehmen“ bedeutet die Verpflichtung, keine Reichtümer noch Besitz, der nicht gegeben wurde, zu nehmen, von dem wertvollsten Gut bis hin zu den bedeutungslosesten Dingen wie Nadel und Faden, solange jemand darauf Anspruch erhebt.

Das dritte Wurzelgelübde ist, sich sexueller Aktivitäten zu enthalten: *„Ich werde keine geschlechtlichen Beziehungen pflegen.“* Basis von sexuellem Fehlverhalten sind falsche Objekte (wie die eigenen Eltern), falsche Organe (wie der Mund oder anale Körperöffnung), schwangere Frauen oder Frauen, welche die Gelübde einhalten. Enthalten sind auch sexuelle Aktivitäten in der Nähe von heiligen Objekten, wie dem Guru oder den Drei Juwelen. Erkennen ist die Identifizierung des sexuellen Objektes. Die Motivation ist die Absicht, die sexuelle Handlung auszuführen, und entsteht aus den Verblendungen, den drei Geistesgiften. Die Handlung besteht darin, Schritte zu unternehmen, den sexuellen Akt auszuführen. Der Abschluss erfolgt, wenn sich die Sexualorgane treffen und Vergnügen erfahren wird. „Ich werde keine geschlechtlichen Beziehungen pflegen“ ist die Verpflichtung, keine sexuelle Handlung der Vereinigung von männlichen und weiblichen Geschlechtsorganen oder jede ähnliche Aktion auszuführen.

Das vierte Wurzelgelübde ist nicht zu lügen: *„Ich werde nicht lügen.“* Die Basis für eine Lüge kann sein, dass man sagt, man hat etwas gesehen,

man hat etwas gehört, man erinnert sich an etwas oder man bezweifelt etwas, obwohl es nicht zutrifft. Oder man kann sagen, man hätte nichts gesehen, nichts gehört, sich nicht erinnert oder nichts bezweifelt, obwohl es so war. Die der Motivation zugrunde liegende Verblendung kann jedes der drei Gifte sein. Die Motivation ist der Wunsch etwas zu sagen, was den anderen täuscht. Die Handlung besteht darin, dass man selbst eine Lüge erzählt, jemand anderen dazu bringt, für einen zu lügen, oder jemand zu täuschen, ohne dass man tatsächlich spricht, zum Beispiel durch Kopfnicken oder andere Gesichtsausdrücke oder Körpersprache. Der Abschluss besteht darin, wenn die andere Person die falsche Bedeutung der Handlung versteht. „Ich werde nicht lügen“ heißt, man geht die Verpflichtung ein nicht zu lügen, von der schwerwiegendsten Lüge über die eigenen spirituellen Verwirklichungen bis hin zu den einfachsten Schwindeleien oder sogar Scherzen.

Die vier Nebengelübde

Das erste Nebengelübde ist: *„Ich werde keinerlei Alkohol [und andere Rauschmittel] zu mir nehmen, die zahlreiche Fehler nach sich ziehen.“* Rauschmittel wie Bier, Wein usw. sind Mischungen von verschiedenen Zutaten. Sie können den Geist aus dem Gleichgewicht bringen und schaffen mit Sicherheit die Bedingungen, die Unheilhaftes und Fehler entstehen lassen, entweder schnell oder langsam fortschreitend, abhängig vom eigenen Bewusstsein. Im Allgemeinen dürfen ordinierte Mönche und Nonnen keinen einzigen Tropfen Alkohol trinken, und während eines Mahayana Gelübdes müssen sich auch Laien vollständig von Alkohol (und anderen Rauschmitteln) fernhalten.

Das zweite Nebengelübde: *„Ich werde nicht auf großen, hohen Sitzen Platz nehmen.“* Das bezieht sich auf große Throne aus Gold, Silber, Sandelholz, Holz mit Heilkräften, kostbaren Juwelen usw. Man muss auch Sitze aus schimmernder Seide, Tiger- oder Löwenfell vermeiden.

Das dritte Nebengelübde: *„Ich werde nicht zu den falschen Zeiten essen.“* Im Allgemeinen sollen ordinierte Mönche und Nonnen zu der für sie angemessenen Zeit essen, nämlich zwischen Sonnenaufgang

und Mittag. Wenn man die acht Mahayana Gelübde nimmt, muss man schwarzes Essen vermeiden, solches wie Fleisch, Eier, Knoblauch und Zwiebel, und stattdessen Essen, das die drei weißen Substanzen enthält, vor Mittag zu sich nehmen. Man isst eine Portion und steht nicht auf um sich einen Nachschlag zu holen. Danach muss man sich davon enthalten zur falschen Zeit zu essen – also vom Mittag bis zum nächsten Sonnenaufgang.

Das vierte Nebengelübde: *„Ich werde mich weder mit Düften noch mit dem Rosenkranz schmücken [oder andere Schmuckstücke tragen] und nicht singen, tanzen und musizieren.“* Man sollte nicht aus Anhaftung heraus Parfüm oder Blumen wie Jasmin, Safran, Krokus oder Ringelblume benutzen. Man sollte keine Ketten aus Türkis, Koralle, Perlen oder Blumen tragen. Man sollte keinen Schmuck aus Gold oder Türkis tragen. Man sollte nicht aus Vergnügen oder zur Unterhaltung tanzen, in die Hände klatschen oder mit den Füßen im Rhythmus schlagen. Man sollte vollständig darauf verzichten, den Körper mit Düften und Ölen einzureiben.

Dagegen entsteht kein Schaden oder negatives Karma, wenn man als Darbringung an die Drei Juwelen singt, tanzt oder Musik spielt, oder wenn man auf einem hohen Thron sitzt um zu lehren. Tatsächlich sogar sammelt man durch solche Handlungen Verdienste an.

Man sollte diese Acht Zweige auf die folgende Weise einhalten:

„So wie die Arhats es aufgaben zu töten
und sich auch der anderen schädlichen Taten enthielten,
so werde auch ich es aufgeben zu töten und schädlich zu handeln.
Möge ich rasch die höchste Erleuchtung erlangen
und diese Welt, die von zahlreichen Leiden erschüttert wird,
und die Wesen darin aus dem Ozean der [zwanghaften] Existenz
befreien.“

Wenn man sich wundert, wie man denn diese Gelübde einhalten kann, dann sollte man sich der früheren Tathagatas erinnern, die diese Gelübde immer einhielten, und auch über die Nachteile nachdenken, die das

Verletzen der Wurzel- und Nebengelübde, wie z.B. das Töten, mit sich bringen. Man sollte diese Entsagungen praktizieren und sie zum Wohle aller Wesen mit allen Handlungen von Körper, Sprache und Geist rein halten, indem man denkt: „Von nun an bis zum morgigen Sonnenaufgang werde ich diese acht Handlungen wie Töten usw. unterlassen. Indem ich sie unterlasse und die Acht Zweige gut einhalte, möge ich rasch die höchste, vollkommene Erleuchtung erlangen.“

„Und diese Welt, die von zahlreichen Leiden erschüttert wird, und die Wesen darin aus dem Ozean der [zwanghaften] Existenz zu befreien.“ Das bezieht sich darauf, dass, selbst wenn man die höchste, vollkommene Erleuchtung erlangt hat, die Lebewesen, die alle unsere Mütter waren, immer noch in Angst leben und ständig von den gewaltsamen Wellen der drei Leiden (also dem Leid des Leidens, dem Leid des Wechsels und dem allesdurchdringenden Leid) mitgerissen werden. Denke: „Ich selbst, ich werde sie von den vier Fluten, denen der Geburt, des Alterns, der Krankheit und des Todes, befreien“ und erzeuge dann den altruistischen Mahayana-Gedanken, also dem Streben nach Erleuchtung zum Wohle aller anderen. Die Wichtigkeit, sich in diesen zwei Bestrebungen zu schulen, um die Lebewesen von der zyklischen Existenz zu befreien, kann nicht genug betont werden.

Die ersten vier Gelübde (nicht zu töten, nicht zu stehlen, keine sexuelle Aktivität und nicht zu lügen) sind die Zweige des Praktizierens der Ethik; das Unterlassen, Rauschmittel zu sich zu nehmen, ist der Zweig des Praktizierens von Gewissenhaftigkeit; die verbleibenden drei (Vermeiden auf hohen und teuren Betten oder Bänken zu sitzen, zu singen oder zu tanzen usw.; zur falschen Zeiten zu essen) sind die Praxis von Bescheidenheit und Bußfertigkeit.

Wenn man sich dazu verpflichtet hat, diese Gelübde einzuhalten, und dann keine Sorgfalt darauf verwendet, wird man nicht nur jene Nachteile ansammeln, die Gelübde gebrochen zu haben, sondern zudem auch die Nachteile des Lügens. Deshalb muss man diese Gelübde mit Achtsamkeit und Sorgfalt bewahren. Wenn man die Gelübde durch Sorglosigkeit beschädigt, dann sollte man das Mantra der reinen Ethik dreimal rezitieren, um sie wiederherzustellen und zu reinigen.

Das Mantra der reinen Ethik

OM AMOGHA SCHILA SAMBHARA / BHARA BHARA / MAHA
SCHUDDHA SATTVA PADMA VIBHUSCHITA BHUDSCHA / DHARA
DAHRA / SAMANTA / AVALOKITE HUM PHAT SVAHA

Dieses Mantra wird während der Ordination einundzwanzig Mal rezitiert und hat folgende Bedeutung:

OM	dieser Klang verziert den Anfang der meisten Mantras
AMOGHA	bedeutungsvoll
SCHILA	Ethik
SAMBHARA	versammelt
BHARA BHARA	entwickeln, entwickeln
MAHA	groß
SHUDDA	rein
SATTVA	Geist, Bewusstsein
PADMA	Lotus
VI	Aspekt
BHUSCHITA	zieren
BHUDSCHA	Hand
DHARA DAHRA	Halter, Halter
SAMANTA	von allen
AVALOKITE	mit jedem Auge sehen (Avalokiteshvara)
HUM PHAT SVAHA	

„Versammlung der Ethik, bedeutungsvoller, reiner Geist wachse an, wachse an, Hand verziert im Aspekt des Halters des Lotus, Halter von Allem, Avalokiteshvara.“

Ausnahmegenehmigungen für das Ablegen der Gelübde

von

Geshe Lamrimpa ⁵

Im Auto-Kommentar zum *Abhidharmakosha* wird gesagt, dass es für Personen wie Metzger (die nicht bei Nacht töten) und Prostituierten (die nicht am Tag arbeiten) zulässig ist, die Gelübde für weniger als einen Tag und eine Nacht zu nehmen. Wenn solche Personen die Gelübde ablegen, dann werden sie die Früchte dieser Praxis erhalten. Wenn die Gelübde somit nur für die Hälfte der Zeit abgelegt werden und in dieser Zeit gut einhalten werden, so ist dieses kein Fehler; im Gegenteil, denn tatsächlich werden sie sehr bedeutungsvoll. Man sollte sich bemühen, die Gelübde für die gesamte Zeit eines Tages und einer Nacht einzuhalten, aber wenn es nicht möglich ist, sie für vierundzwanzig Stunden zu bewahren, dann kann man sie für die Hälfte der Zeit einhalten oder sogar nur für eine halbe Stunde. Wenn die Gelübde abgelegt werden, sollte damit die genaue Zeitdauer, für die man sie einhalten will, genannt werden, z.B.: von jetzt an bis zum heutigen Sonnenuntergang“.

Da es (im Mahayana) zulässig ist, die Bodhisattva-Gelübde von jetzt an bis zur Erleuchtung abzulegen, wird in den Belehrungen von Gelong Jangchub Zangpo gesagt, dass dieses Prinzip auch auf die Acht Mahayana Gelübde angewendet werden kann, die ebenso von jetzt an bis zu dieser Zeit erzeugt werden könnten.

Im *Kompendium aller Erklärungen (Kun-tu Nam-sha)*, verfasst von Gyaltsab Je, heißt es auch, dass die Mahayana-Gelübde für mehr als vierundzwanzig Stunden abgelegt werden können. Er sagt ferner, die Aussage, das Fasten-Gelübde könne nur für einen Tag und eine Nacht erzeugt werden, sei nur in der Tradition einer speziellen Höhrer-Schule dargelegt und sei ein Fehler.

In den Belehrungen von Maitripa lautet die Bitte zum Erhalt der Gelübde: „Ehrenwerter (tib. *dzumpa*, „sicher im Vermeiden von Unheilsamen“), bitte schenke mir deine Aufmerksamkeit. Ich, der / die *upasaka* [Halter der Laiengelübde] namens, bis zur Essenz der Erleuchtung ...“

Gemäß Kunkyen Jamyang Shepa ist die Methode, die Acht Gelübde bis zur Erleuchtung abzulegen, in den Erklärungen zu verschiedenen Sutras und Tantras dargelegt. Die Mahayana Wiederherstellende und Reinigende Ordination wird definitiv bis zur Erleuchtung erzeugt, da sie die Erzeugung von Bodhicitta beinhaltet.

Sogar die Tradition des Kleinen Fahrzeuges, die nicht akzeptiert, dass diese Gelübde länger als einen Tag andauern können, enthält die Möglichkeit, die Gelübde für mehr als einen Tag während einer Zeremonie abzulegen. Der Text von Thubten Jhidor legt dar, dass es erlaubt sei, die Gelübde für viele Tage auf einmal zu nehmen. Obwohl die Acht-Fastentag-Gelübde mit Sicherheit ein Zweig der annähernden und verweilenden Gelübde für einen Tag sind, so können sie bei Gelegenheiten wie den Feiern zu Buddhas Großen Wundertaten nur einmal abgelegt werden und dann für einen halben Monat gelten, falls sie während der gesamten Dauer eingehalten werden. Außerdem, wenn die Zeremonie für die Gelübde für einen Tag bis zu fünfzehn Mal rezitiert wird, dann besteht kein Zweifel, dass es die Ein-Tages-Gelübde für so viele Tage werden wie die Anzahl der Rezitationen.

Der Kommentar zum *Abhidharmakosha* sagt aus, falls man die Fastentag-Gelübde für einen Zeitraum von einem halben Monat oder dergleichen ablegen wolle, sei es akzeptabel, sie während einer einzigen Zeremonie abzulegen, indem man die Gebete ebenso viele Male rezitiert, wie man die Gelübde an Tagen einhalten wolle, oder man könne einfach sagen, „Ich werde die Gelübde vom ersten bis zum fünfzehnten Tag des Monats einhalten.“ Und wenn man die Gelübde für ein Jahr lang jeden achten, fünfzehnten und dreißigsten Tag eines Monats einhalten möchte, dann sei es zum Ablegen der Gelübde ausreichend, wenn man das Versprechen änderte in „Ich werde in diesem Jahr die Gelübde jeden Monat am achten, fünfzehnten und dreißigsten Tag einhalten.“

Wenn die nahe verweilenden Gelübde für viele Tage auf einmal genommen werden können, dann braucht es auch nicht extra erwähnt zu werden, dass die Mahayana Wiederherstellenden und Reinigenden Gelübde für so viele Tage abgelegt werden können, wie man möchte. Trotzdem, wenn man in der Lage ist, sie jeden Tag neu zu nehmen, dann hat das großen Nutzen für das Stabilisieren von Gedächtnis und Aufmerksamkeit, und die Praxis wird vollkommen.

Folgende Frage kann aufkommen: „Wenn man eines der vier Hauptgelübde beschädigt, ist es dann noch notwendig, die anderen sieben aufrechtzuerhalten?“

Es gab früher zwei herumwandernde Bettler, von denen einer alle seine Gelübde rein hielt und der als Ergebnis davon als König im menschlichen Bereich wiedergeboren wurde. Die Frau des anderen Bettlers bestand jedoch darauf, dass dieser am Nachmittag Früchte essen sollte und er konnte dem nicht widerstehen. Wegen dieses Bruchs des Gelübdes konnte er keine menschliche Wiedergeburt erlangen, aber weil er die anderen sieben Gelübde eingehalten hatte, wurde er als König der Nagas wiedergeboren. Schlussendlich erlangten beide den Zustand eines Feindzerstörers. Genau wie diese zwei Bettler erlangt man unabhängig von einander sowohl den Nutzen der Einhaltung der Gelübde als auch den Schaden, sie gebrochen zu haben.

Wenn man also ein Gelübde bricht, sollte man die anderen so gut wie möglich einhalten. Und selbst das Gelübde, das aus irgendeinem Grund gebrochen wurde, wie z.B. das Fasten, sollte man für den Rest des Tages nicht völlig aufgeben – sondern danach, wenn immer möglich, trotzdem noch einhalten. (Das beschädigte Gelübde sollte sofort gereinigt und wiederhergestellt werden, indem man das Mantra der reinen Ethik dreimal rezitiert.)

Hält man die Gelübde nur für eine Sekunde ein, dann erfährt man, so wie vorhin erklärt, unermesslichen Nutzen – einen Nutzen, der weit über den Nutzen hinaus entsteht, der sich aus dem Enthalten von schädlichen Handlungen bei jemandem ergibt, der kein Gelübde abgelegt hat.

Man sollte den vorausgehenden Gedanken haben: „In Gegenwart des heiligen Objektes werde ich die Gelübde einhalten von jetzt an bis ...“

Kurz gesagt, wenn man sich nicht selbst enttäuschen will, dann sollte man, obwohl man vielleicht nur ein Gelübde einhalten kann, wenigstens dieses beschützen; und selbst wenn man dieses eine Gelübde nur für einen kurzen Moment einhalten kann, dann sollte man dies für diesen Zeitraum tun.

Anmerkungen

1. Aus Nyung Nä: The Means of Achievement of the Eleven-Faced Great Compassionate One, Avalokiteshvara of the (Bhikshuni) Lakshmi Tradition, zusammengestellt von Losang Kälsang Gyatso, dem Siebten Dalai Lama. Zusammengetragen und übersetzt von Lama Thubten Zopa Rinpoche und George Churinoff. Wisdom Publications, 1995.
2. Aus Collected Works, Kommentar von Trusang Rinpoche. Übersetzt von Lama Zopa Rinpoche.
3. Aus The Method for Taking the Mahayana Precepts Written in a Clear Explanation as an Ascending Stair to the Mansion of Great Purification. Übersetzt von Ehrw. Thubten Dekyong.
4. Aus Nyung Nä: The means of Achievement of the Eleven-Faced Compassionate One, Avalokiteshvara of the (Bhikshuni) Lakshmi Tradition, verfasst von Losang Kälsang Gyatso, dem Siebten Dalai Lama. Zusammengestellt und übersetzt von Lama Thubten Zopa Rinpoche und Georg Churinoff. Wisdom Publication, 1995
5. Aus A Whole Single Collection. Übersetzt von Lama Zopa Rinpoche.
6. Aus einer Belehrung, die in Tibet gegeben wurde. Übersetzt von Lama Zopa Rinpoche und Ehrw. Thubten Gyatso.

Colophon

Chiu-Nan Lai editierte mit Frank Brock die erste englische Version dieses Buchs. Ehrw. Thubten Detong half bei der zweiten Ausgabe und Ehrw. Thubten Gyatso bei der dritten (vor allem mit Rat von Lama Zopa Rinpoche bezüglich der Übersetzung der Ausnahmegenehmigung für das Ablegen der Gelübde). Der gesamte Text wurde dann editiert von Nick Ribush und erneut von Lama Zopa Rinpoche geprüft. Ehrw. Ailsa Cameron editierte und überarbeitete den Text für die 2002 von Lama Yeshe Wisdom Archive herausgebrachte Ausgabe. Diese Ausgabe wurde ergänzt um die Motivation von Lama Zopa Rinpoche und formatiert von Heather Drollinger, FPMT Education Services, August 2009. Alle Fehler kommen ausschließlich vom Übersetzer und den Editoren.

Die *Motivation* für das Ablegen der acht Mahayana Gelübde wurde von Lama Zopa Rinpoche im Vajrapani Institute, Boulder Creek, California im Juli 1989 gegeben. Transkribiert von Karen Gudmundsson, editiert von Ehrw. Gyalten Mindrol, FMPT Education Services, August 2009.



Aryatara Publikation

Die Direkte und Fehlerfreie Methode

Um sich zu reinigen und sich
vor den Ursachen von Problemen wie Krebs, AIDS,
Depression, schwierigen Beziehungen, Erdbeben,
Terrorismus,
wirtschaftlichen Problemen usw., zu schützen
und allen Wesen Glück zu bringen.

Besonders wenn Menschen Problemen und Niedergeschlagenheit gegenüber stehen, fragen viele: „Was kann ich tun, um meinem Leben einen Sinn zu geben?“ Eine Antwort darauf ist das Nehmen der Acht Mahayana Gelübde.

Diese Gelübde sind ein Set von acht Versprechen, die vor Sonnenaufgang in einer kurzen und einfachen Zeremonie genommen und für 24 Stunden gehalten werden. Egal, ob du ordiniert oder Laie bist, wenn du einmal die Übertragung erhalten hast, kannst du die Gelübde zu jeder Zeit und so lange du möchtest nehmen.

Die Mahayana Gelübde ermöglichen es dir, in einem reinen ethischen Verhalten zu leben und weil du sie mit der starken Motivation nimmst, andere zu schätzen und ihnen zu nützen, ist ihr Wert unermesslich. Das Nehmen dieser Gelübde ist eine kraftvolle und wirksame Art für dich, eine tiefe Zuneigung für die spirituelle Praxis und der Verwirklichung aufzubauen, sie zu erhalten und zu verbessern. Das ist eine tiefgehende Methode, deinem kostbaren menschlichen Leben einen Sinn zu verleihen.

Dieses Buch ist eine praktische Anleitung. Es erklärt den Nutzen der Gelübde und die Bedeutung, sie erhalten zu haben. Für eine einfache Bezugnahme enthält es auch die Zeremonie selbst, für den regelmäßigen Gebrauch in einer klaren Form geschrieben.



FPMT Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana Tradition