

# Die Direkte und Fehlerfreie Methode

## Praxis und Nutzen der Acht Mahayana Gelübde



Zusammengestellt und übersetzt von  
Lama Zopa Rinpoche



Herausgegeben von Aryatara Publikation, 2012.

© 2009 FPMT Inc. Alle Rechte vorbehalten.

Chenresig © Peter Iseli, Mönch © HappyMonks Publ.

Übersetzt aus dem Englischen mit Erlaubnis von FPMT

Education Service von Christine Hausmann.

Korrekturgelesen von Cora Boer, Susanne Trieb, Sabine

Hüppelshäuser und Fedor Stracke.

Publiziert von Wisdom Publications 1991

Zweite überarbeitete Edition publiziert von LYWA, 2002

Die Verwertung der Texte, auch auszugsweise, ist nicht gestattet ohne schriftliche Genehmigung von FPMT Inc.

Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen und

Mikroverfilmungen, als auch für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Ebenso wie eine Person ohne Augen keine  
Formen sehen kann, so kann ein Person ohne  
Ethik nicht die Befreiung erlangen.

## **Inhalt**

<b>Motivation</b> von Lama Zopa Rinpoche	1
<b>Die Acht Mahayana Gelübde: Die vollständige Praxis</b> von Kälsang Gyatso, dem Siebten Dalai Lama	
Vorbereitende Gebete	13
Gebet zum Ablegen der Gelübde	19
Versprechen die Gelübde zu erfüllen	23
Widmungsgebete	25
<b>Kommentar zu den Acht Mahayana Gelübden</b>	
<b>Einführung</b> von Lama Zopa Rinpoche	29
<b>Die Nutzen davon, die Acht Mahayana Gelübde einzuhalten</b> von Trijang Rinpoche	
Die Nachteile des Brechens der Gelübde	35
Die tatsächlichen Nutzen davon die Gelübde rein zu halten	
Spezifisch	37
Allgemein	39
Die Methode der Verpflichtung	50
<b>Wie man die Mahayana Ordination ablegt</b> von Trijang Rinpoche	53
<b>Die Mahayana Wiederherstellende und Reinigende Ordination ablegen</b> von Trijang Rinpoche	
Erklärung des Gebets zum Ablegen der Gelübde	59
Das Verpflichtungs Gebet die Regeln einzuhalten	65
Erklärung der Acht Zweige	65
Das Mantra der reinen Ethik	74
<b>Ausnahmegenernigungen für das Ablegen der Gelübde</b> von Geshe Lamrimpa	75

Möge die Ethik der Regeln makellos sein,  
Und möge ich völlig reine Ethik besitzen.  
Möge sie, durch die Ethik frei von Stolz,  
Zur Ethik werden, die Hinübergang.

## **Motivation**

von Lama Zopa Rinpoche

Einer der Punkte, der die Acht Mahayana Gelübde von den Pratimoksha Gelübden unterscheidet ist, dass wir sie mit der Bodhicitta Motivation ablegen.

Daher, bevor du sie nimmst, 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 von Samsara - und die spezifischen 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. Wir haben nichts ausgelassen - es gibt kein Leiden von Samsara das wir noch nicht 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 Wechsels und das Leiden des Leidens erfahren müssen.

Eine weitere Wiedergeburt in Samsara zu nehmen ist, als ob man in die Mitte eines Feuers springt - es ist unerträglich.

Aber dieses Mal habe ich einen kostbaren menschlichen Körper erhalten, definiert von den acht Freiheiten und zehn Qualitäten - diesen kostbaren menschlichen Körper, der so schwer zu finden ist und der so große Bedeutung hat. Ich bin auf die Lehren des Buddhas getroffen, eine seltene Gelegenheit, aber nicht nur das, ich bin sogar 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 die Befreiung zu erlangen die mich von Samsara befreit, 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 die Einstellung von Kreaturen die keinen menschlichen Körper haben, wie zum Beispiel von Tieren.

Mein egoistischer Gedanke hat mich seit anfangslosen Wiedergeburten in den Ozeanen der samsarischen Leiden festgehalten. Dieser

egoistische Gedanke hat mir nicht erlaubt irgendeine Verwirklichung des Weges zu erreichen. Er hat mein Leben leer gemacht, seit anfangslosen Wiedergeburten bis heute.

Sogar jetzt, wo ich diese kostbare menschliche Wiedergeburt gefunden habe, macht der egoistische Gedanke mein Leben leer. Er hat mir nicht erlaubt die drei großen Ziele zu erreichen oder Befreiung und Erleuchtung in diesem Leben zu erlangen. Der egoistische Gedanke wird mir fortwährend nur erlauben, die Leiden von Samsara zu erfahren, Leben für Leben.

Guru Buddha Shakyamuni praktizierte Bodhicitta, entsagte dem Selbst und brachte anderen Wertschätzung entgegen, und deswegen sind so unzählig 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 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. Daher, der egoistische Gedanke erschafft 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 Wechsels, das Leid des Leidens, das Leid von Geburt und Tod unter der Kontrolle von Karma und Verblendung, fortwährend Karma erschaffend, 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 der egoistische Gedanke 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 entsagen wir dem egoistischen Gedanken 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.

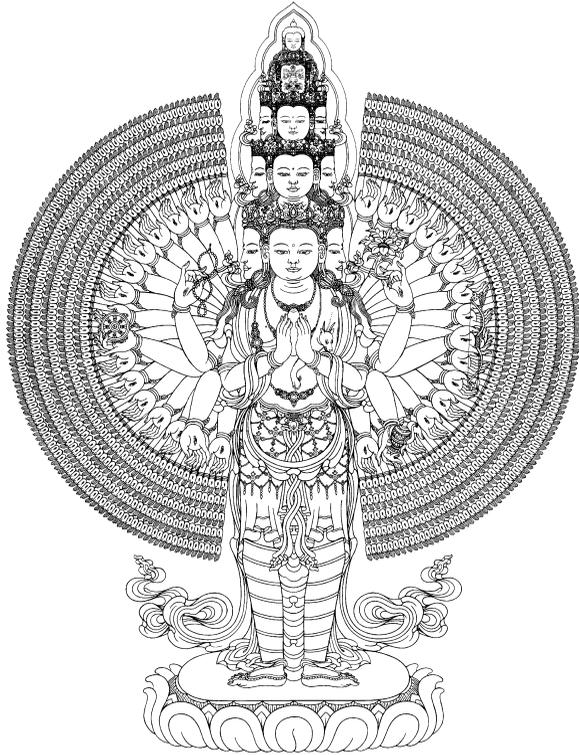
Deswegen wird mir all mein Glück der drei Zeiten durch die Güte jedes einzelnen Lebewesens gegeben. Deshalb kann es nicht sein, dass ich nur mich selbst wertschätze und andere Lebewesen aufgabe. Es gibt nichts anderes zum Wertschätzen,

außer den Lebewesen. Es gibt kein anderes Objekt der Wertschätzung als Lebewesen.

Was Lebewesen wollen ist Glück und was sie nicht wollen ist Leid. 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 was sie brauchen. Deswegen muss ich sie von 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 das allwissende Bewusstsein erlangen, welches 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 Beschützens von Karma.

Deshalb werde ich jetzt die acht Mahayana Gelübde ablegen.



# Die Acht Mahayana Gelübde- die vollständige Praxis<sup>1</sup>

## Vorbereitende Gebete

Zuflucht

LA-MA SANG-GYÄ LA-MA DSCHÖ

**Guru ist Buddha, Guru ist Dharma,**  
DE SCHIN LA-MA GE-DÜN TE

**Guru ist gleichermaßen auch Sangha.**  
KÜN KYI DSCHE PO LA MA YIN

**Guru bewirkt alles.**  
LA MA NAM LA GYAB SU DSCHI

**Ich nehme Zuflucht zu meinen Gurus.**  
(3x)

Bodhicitta

DRO NAM DREL DÖ SAM PA YI

**Mit dem Wunsch, die Wanderer zu befreien,**  
SANG GYE DSCHÖ DANG GEN DÜN LA

**nehme ich fortwährend Zuflucht**  
JANG DSCHUB NYING POR DSCHI KYI PAR

**zu Buddha, Dharma und Sangha,**  
TAG PAR DAG NI KYAB SU DSCHI

**bis ich die Essenz der Erleuchtung erreiche.**  
(3x)

---

<sup>1</sup> 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.

SCHE RAB NYING DZE DANG DSCHE PÄ  
**Mit Weisheit, Liebe und Mitgefühl,**  
TSÖN PÄ SEM DSCHEN DÖN TU DAG  
**voller Ausdauer und um allen Wesen zu nutzen,**  
SANG GYÄ DÜN TU NÄ GYI TE  
**erzeuge ich hier vor den Augen der Buddhas**  
TSOG PÄ JANG CHUB SEM KYE DO  
**die innere Einstellung vollkommener Erleuchtung.**

Läuterung des Ortes

THAM DSCHÄ TU NI SA SHI DAG  
**Möge der Erdboden überall rein sein,**  
SEG MA LA SOG ME PA DANG  
**ohne Dornen und Unebenheiten,**  
LAG THIL TAR NYAM BAIDURYÄ  
**ebenenmäßig wie die Innenfläche der Hand,**  
RANG SHIN DSCHAM POR NÄ GYUR TSCHIG.  
**so natürlich glatt wie Lapislazuli.**

Gebet zum Darbringen der Gaben

LA DANG MI YI DSCHÖ PÄ DZÄ  
**Mögen alle Gaben von Göttern und Menschen,**  
NGÖ SU SCHAM DANG YI KYI TRÜL  
**tatsächlich ausgebreitete und geistig erschaffene,**  
KÜN SANG DSCHÖ TRIN LA NA ME  
**unübertreffliche Wolken von Samantabhadra-Gaben,**  
NAM KHÄ KHAM KÜN KHYAB GYUR DCHIG  
**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  
TECHA VAJRE / MAHA VIDYA VAJRE / MAHA  
BODHITSCHITTA VAJRE / MAHA BODHI MÄNDO  
PASAM KRAMANA VAJRE / SARVA KARMA AVARANA  
VISHO DHANA VAJRE SVAHA (3x)

## Ausgedehnte Kraft der Wahrheit

KÖN CHOG SUM KYI DEN PA DANG

**Möge Kraft der Wahrheit der Drei Juwelen,**

SANG GYÄ DANG JANG CHUB SEM PA

THAM CHÄ KYI JIN KYI LAB DANG

**des Segens aller Buddhas und Bodhisattvas,**

TSHOG NYI YONG SU DZOG PÄ NGA TANG  
DSCHEN PO DANG

**des großen Reichtums der vollendeten zwei  
Ansammlungen**

DSCHÖ KYI YING NAM PAR DAG CHING SAM KYI MI  
KHYAB PÄ TOB KYI

**und Kraft der Reinheit und Unermesslichkeit der  
Sphäre der Wirklichkeit,**

DE SHIN NYI TU GYUR JIG

**diese Anhäufung von Darbringungs Wolken,  
verwandelt von den Edlen Bodhisattvas  
Samantabadhra, Manjushri und anderen -  
unvorstellbar und unerschöpflich, weit wie der  
Himmel - sich erheben und in den Augen der  
Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen  
empfangen werden.**

## Anrufung

MA LÜ SEM DSCHÄN KÜN KYI GÖN GYUR CHING

**Beschützer sämtlicher Lebewesen,**

DÜ DE PUNG DSCHÄ MI SÄ DSCHOM DZÄ LHA

**göttlicher Überwinder der hartnäckigen Scharen  
von Mara,**

NGÖ NAM MA LÜ YANG DAG KHYEN GYUR PÄ

**Wissender der alle Phänomene völlig erkennt,  
DSCHOM DÄN KHOR DSCHÄ NÄ DIR SHEG 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 CHOM PA / YANG TAG PAR DSOG  
PÄ SANG GYÄ / PÄL GYÄL WA SCHAKYA THUB PA  
LA / TSCHHAG TSHÄL LO CHÖ TO KYAB SU  
TSCHHI-O / TSCHIN KYI LAB TU SÖL /

**Vor dem Lama, Lehrer, Baghawan, Tathagata,  
Arhat, 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 CHÖ 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 von jeher angesammelten  
schädlichen Handlungen und Verstöße**

KYE PHAG GE WA NAM LA DSCHE YI RANG

**Ich erfreue mich am Heilsamen normaler und  
höherer Lebewesen.**

KHOR WA MA TONG BAR TU LEG SCHUG NÄ

**Bitte verweilt bis zum Ende des Daseinskreislaufs**

DRO LA CHÖ KYI KHOR LO KOR WA DANG

**und dreht für die Wanderer das Rad des Dharma.**

DAG SCHEN GE NAM TSCHANG TSCHUB DSCHEN

POR NGO

**Alles Heilsame von selbst und anderen widme  
ich der grossen Erleuchtung.**

## Kurze Darbringung des Mandala

SA SHI PÖ KYI DCHUG SHING ME TOG TRAM

**Diesen duftenden Boden, mit Blumen bestreut,  
RI RAB LING SCHI NYI DÄ GYÄN PA DI  
geschmückt mit Meru, 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 dem reinen Land.**

## Darbringung des inneren Mandala (optional)

DAG GI TSCHAG DANG MONG SUM KYE WÄ YÜL

**Objekte, die Anhaftung, Hass und Unwissenheit  
in mir erwecken,**

DRA NYEN PAR SUM LÜ DANG LONG TSCHÖ TSCHÄ

**Freunde, Feinde und Fremde, Körper und Genüsse,  
PHANG PA ME PAR BÜL KYI LEG SCHE NÄ**

**bringe ich dar ohne Bedauern. Geniesst sie  
TUG SUM RANG SAR DRÖL WAR TSCHIN KYI LOB  
und segnet mich, dass die drei Gifte zu ihrem  
Ursprung zurückkehren.**

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

## **Gebet zum Ablegen der Gelübde**

---

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 DANG /  
TSCHANG TSCHHUB SEM PA THAM TSCHÄ DAG LA  
GONG SU SÖL /

**An 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 CHOM 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 / DSCHA WA DSCHÄ  
TSCHING TSCHHE PA TSCHÄ PA / KHUR POR WA

**taten, was zu tun war, Handlungen ausführten,  
die Last ablegten,**

RANG GI DÖN 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  
DANG / PHÄN PAR TSCHA WÄ TSCHHIR DANG /

**auf vollkommene Weise die wiederherstellenden  
und läuternden Regeln einhielten,**

TRÖL WAR TSCHA WÄ TSCHHIR DANG / MU KE ME  
PAR TSCHA WÄ TSCHHIR DANG /

**um zum Wohle aller Lebewesen zu wirken, ihnen  
zu helfen, sie zu befreien,**

NÄ ME PAR TSCHA WÄ TSCHHIR DANG / TSCHANG  
TSCHHUB KYI TSCHHOG KYI CHÖ NAM

**Hungersnöte, Kriege, Schäden der vier Elemente  
und Krankheit zum Aufhören zu bringen<sup>2</sup>,**

---

<sup>2</sup> Die Worte „Kriege zum Aufhören zu bringen, Schaden durch die vier Elemente zu verhindern“ wurden von Lama Zopa Rinpoche eingefügt.

YONG SU DSOG PAR TSCHA WÄ TSCHHIR DANG /  
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  
DANG /

**bis zum Anbruch des morgigen Tages zum Wohl  
aller Lebewesen -**

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

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

TSCHA WÄ TSCHHIR DANG / NÄ ME PAR TSCHA  
WÄ TSCHHIR DANG /

**der vier Elemente und Krankheit zum Aufhören  
zu bringen,**

TSCHANG TSCHHUB KYI TSCHHOG KYI CHÖ NAM  
YONG SU DSOG PAR TSCHA WÄ TSCHHIR DANG /

**die 37 mit der Erleuchtung übereinstimmenden  
Übungen zu vollenden**

LA NA ME PA YANG TAG PAR DZOG PÄ TSCHANG  
TSCHUB NGE PAR TOG PAR TSCHA WÄ TSCHIR

**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.**

(3x)

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

---

Nach der dritten Wiederholung stelle dir vor, dass du  
nun die Gelübde in deinem Kontinuum empfangen  
hast, und freue dich darüber. Entwickle dann nochmals  
den Bodhicitta Gedanken – den altruistischen Wunsch,  
zum Wohle aller Lebewesen Erleuchtung zu erlangen –  
mit dem Gedanken:

---

## **Das Verpflichtungs-Gebet die Regeln einzuhalten**

TENG NÄ SOG TSCHÖ MI DSCHA SCHING

**Von nun an werde ich nicht töten.**

SCHÄN KYI NOR YANG LANG MI DSCHA

**Ich werde nicht den Besitz anderer stehlen.**

THRIG PÄ CHÖ KYANG MI TSCHÖ TSCHING

**Ich werde nicht sexuelle Handlungen ausführen.**

DSÜN KYI TSHIG KYANG MI MA-O

**Ich werde nicht falsche Worte sprechen.**

KYÖN NI MANG PO NYER TEN PÄ

**Weil (Rauschmittel) viele Fehler nach sich ziehen**

TSCHHANG NI YONG SU PANG WAR DSCHA

**Werde ich Rauschmittel vermeiden.**

THRI TÄN TSCHHE THO MI TSCHA SCHING

**Ich werde nicht auf großen, hohen oder teuren  
Sitzen Platz nehmen.**

TE SCHIN TÜ MA YIN PÄ SÄ

**Ich werde nicht zu falschen Zeiten essen.**

TRI DANG THRENG WA GYÄN DANG NI

**Ich werde keine Düfte, Girlanden oder Schmuck  
benutzen.**

KAR DANG LU SOG PANG WAR TSCHA

**Ich werde singen, tanzen und musizieren vermeiden.**

TSCHI TAR DRA CHOM TAG TU NI

**So wie Arhats**

SOG TSCHÖ LA SOG MI TSCHE TAR

**schädliche Taten, wie das Töten anderer, vermieden,**

TE SCHIN SOG TSCHÖ LA SOG PANG

**so werde ich schädliche Handlungen, wie das  
Töten anderer, vermeiden.**

LA ME TSCHANG TSCHHUB NYUR THOB SCHOG

**Möge ich rasch die höchste Erleuchtung erlangen  
DUG NGÄL MANG THRUG DSCHIG TEN DI  
und diesen vergänglichen Wesen, die von  
zahlreichen Leiden erschüttert werden,  
SI PÄ TSHO LÄ DRÖL WAR SCHOG  
aus dem Ozean der zyklischer 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 die Ethik der Regeln fehlerlos erhalten,  
TSHÜL THRIM NAM PAR TAG DANG DÄN  
und völlig reine Ethik.**

LOM SEM ME PÄ TSHÜL THRIM KYI

**Möge sie zur Vollkommenheit von Ethik werden,  
THSÜL THRIM PHA RÖL TSCHHIN DSOG SCHOG  
Durch Ethik frei 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 TSCHE

**Möge, wer den kostbaren, höchsten  
Erleuchtungsgeist**

MA KYE PA NAM KYE GYUR 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, erschaffen durch die beiden weitreichenden Ansammlungen von positivem Potenzial und transzendenter Weisheit.**

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,  
mit einem Geist beschwert von Niedergeschlagenheit.

Mögen Blinde sehen, was sichtbar ist,  
und Taube Klänge hören.  
Möge, wer physisch erschöpft ist von Arbeit,  
Erholung erlangen in Entspannung.

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 Hoffnung finden,  
beständiges Glück und Wohlstand.

Möge der Regen zur rechten Zeit fallen;  
mögen die Ernten reichlich sein;  
mögen Heilmittel wirkungvoll sein  
und positive Gebete Früchte tragen.

Mögen alle die krank sind,  
schnell von ihrer Krankheit genesen.  
Was immer für Krankheiten es gibt in der Welt,  
mögen sie nie wieder in Erscheinung treten.

Mögen die Furchtsamen furchtlos werden  
und die Gefesselten Freiheit erlangen;  
Mögen die Kraftlosen Stärke finden.  
Mögen die Menschen 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** von Lama Zopa Rinpoche, Dharamsala 1990

Jene, die ihre eigenen Ziele und die der anderen 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 glücklich zu sein, aber negative Handlungen schaffen die Ursache dafür, dass du leidest; auf diese Weise schadest du selbst und anderen – und darin liegt überhaupt kein Nutzen. Die acht Handlungen, derer man sich enthält,<sup>3</sup> und die hier erklärt werden, sowie böser Wille gegenüber anderen und die Zehn Unheilsamen Handlungen, die anderen direkt oder indirekt schaden, sind alles negative Handlungen und bringen überhaupt kein Glück, sondern nur Leid.

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

---

<sup>3</sup> Verzichten auf Töten usw.

Für gewöhnliche Wesen gibt es drei Wege um zu erkennen, wie Phänomene existieren:

- Einige Phänomene können durch direkte Wahrnehmung erkannt werden.
- Andere werden durch schlussfolgernde Erkenntnis erkannt<sup>4</sup>
- Bei wieder anderen verlässt man sich auf gültige Zitate, 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, anderen zu schaden beschert dir 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.

---

<sup>4</sup> Man kann z.B. auf das Vorhandensein von Feuer schließen, wenn man Rauch sieht

Krebs und AIDS z.B. sind Ergebnisse von früherem negativem Karma. Durch Beobachten der Auswirkungen 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, genau so wie du auch kein Leid von anderen willst, 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 Praxis von Ethik - davon abschwören anderen zu schaden - kannst du dazu beitragen, den Weltfrieden zu erreichen.

Egal wie viele Konferenzen zum Weltfrieden abgehalten werden, es wird kein Nutzen daraus entstehen, solange die Menschen nicht damit aufhören, anderen zu schaden. Die Acht Mahayana Gelübde für einen Tag einzuhalten, oder sogar nur für eine Stunde, und so seinen Geist vor störenden negativen Gedanken zu schützen, dies wird ein Beitrag zum Frieden, nicht nur für die Menschen dieser Welt, sondern für alle Lebewesen. Daher, solange du diese kostbare menschliche Wiedergeburt besitzt, ist es essentiell, 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 vor allem, dass sie Bodhicitta entwickeln und schnell Erleuchtung erlangen.

Für das Wohl aller Lebewesen, 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.



## **Die Nutzen davon die Acht Mahayana Gelübde einzuhalten Wiederherstellen von gebrochenen Gelübden und Reinigen von negativem Karma<sup>5</sup>**

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 Fürsten<sup>6</sup> auch nur einige 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.“

---

<sup>5</sup> Aus Trijang Rinpoches *Collected Works*, Übersetzt von Lama Zopa Rinpoche.

<sup>6</sup> Dharmafürst; hier der Buddha.

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 ordinerter 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 gut beschützen.

## **Die tatsächlichen Nutzen davon, die Gelübde rein zu halten** (spezifisch, allgemein)

Der spezifische Nutzen davon, 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, aufzugeben das 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, Geschlechtsverkehr aufzugeben

**In diesem Leben und in allen zukünftigen Leben wird man einen guten Körper haben, mit einer schönen 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 dass, was man sagt, zur Kenntnis nehmen.**

Der Nutzen davon, keine Drogen zu nehmen<sup>7</sup>

**In diesem Leben und in allen zukünftigen Leben**

---

<sup>7</sup> Inklusive Alkohol, Zigaretten, bewusstseins-verändernde Substanzen und andere Mittel, welche die natürliche Hemmschwelle herabsetzen

wird man stabile Achtsamkeit und ein stabiles Bewusstsein haben, sowie klare Sinne und perfekte Weisheit.

Der Nutzen davon, aufzugeben 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, Nahrung zu falscher Zeit aufzugeben

In diesem Leben und in allen zukünftigen Leben wird man reiche und perfekte Ernten haben und anstrengungslos 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 Merkmale haben.

Der Nutzen davon, auf Singen und Tanzen zu verzichten

In diesem Leben und in allen zukünftigen Leben wird man einen befriedeten Körper und Geist haben, und die eigene Sprache wird ununterbrochen den Klang des Dharmas hervorbringen.

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

Der große Nutzen in Abhängigkeit zur Zeit

In der *Siegreichen Konzentrations-Sutra* sagt Buddha, wenn wir mit einem ruhigem Geist an hundert Millionen Buddhas, für so viele Äonen lang, wie es Sandkörner im Ganges gibt, Darbringungen von Schirmen, Siegesbannern, Lichtern und Juwelenschmuck machen, dann ist das aufgebaute positive Potenzial immens. 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 ist das aufgebaute positive Potenzial weitaus größer, als all das des Darbringens 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 positiven Potenzial so gross wie die Weite des Himmels. Und während man dieses positive Potenzial 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 in diesen schwierigen und degenerierten Zeiten ist. Es ist, als ob man Milliarden von wunscherfüllenden Juwelen finden würde.

Selbst wenn man nicht einmal ein Atom eines kostbaren Edelsteins besäße oder noch nicht einmal einen einzigen Dollar 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 Zweig von Ethik einhält, kann keine Wiedergeburt als Mensch oder als Gott erlangen, kann nicht Dharma praktizieren um eines der drei großen Ziele zu erreichen<sup>8</sup>, und kommt nicht in den Genuss perfekter Helfer oder Freude.

Der große Nutzen in Abhängigkeit zu dem Ort  
Wenn man reine Tugend äonenlang in einem Reinen Land praktiziert, ist das aufgebaute positive Potenzial nicht so groß, wie jenes, das man während eines Fingerschnipsens aufbaut, wenn man Tugend in einem unreinen Bereich praktiziert.

---

<sup>8</sup> Eine höhere Wiedergeburt, die Befreiung oder die Erleuchtung

Der große Nutzen in Abhängigkeit zu 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 ordiniertes 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 lohnenswert, 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

Das positive Potenzial, das durch das Einhalten der Gelübde aufgebaut wird, ist 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 positives Potenzial als jemand, der die Gelübde nicht abgelegt hat und den Drei Juwelen ein ganzes Meer voll Butter darbringt.

Das positive Potenzial, das von jemandem über viele Äonen aufgebaut wurde, der nicht die

Wiederherstellenden und Reinigenden Gelübde abgelegt hat, kann nicht verglichen werden mit dem positiven Potenzial, das jemand, der die Gelübde hält, in nur kurzer Zeit aufbaut.

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 Menschen oder eines Gottes zu erhalten

Wenn man die Acht Mahayana Gelübde nur einmal beschützt, 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 für andere zu sein für den Aufbau von positiven Potenzial

Jemand, der die Ordination ablegt, wird ein Objekt für den Aufbau positiven Potenzials anderer, weil diese Person ein (angemessenes) Objekt für Darbringungen, Niederwerfungen usw. wird.

Die größere Anzahl von Gelübden, die von Mönchen oder Nonnen gehalten werden, sind die Ursache für andere, um größeres und stärkeres positives Potenzial durch Darbringen von Gaben usw. aufzubauen.

Der Nutzen der Einfachheit

Die Acht Mahayana Gelübde haben den Vorteil, dass sie einfach abzulegen sind. In Shantidevas *Einführung in die Bodhisattva Handlungen* 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 ohne geistiges Abwandern, 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<sup>9</sup> 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 werden die Qualitäten des heiligen Formkörpers eines Buddhas, die zweiunddreißig heiligen Zeichen und die achtzig heiligen Merkmale, durch das Einhalten der acht Zweige erreicht.

---

<sup>9</sup> Auch bekannt als die Acht Fastentag-Gelübde

Buddha Shakyamuni, der das Geistestraining 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 Kraft besitzt. Wenn wir nicht den Worten eines derart mitfühlenden, vollständig erleuchteten Wesens vertrauen können, wem sonst könnten wir vertrauen uns dabei zu helfen, unseren Geist vollständig zu entwickeln?

In der *Sutra, das von Kundu Sanring erbeten wurde*, wird der gütige und mitfühlende Buddha gefragt:

„Welches frühere Karma hast du, Zerstörer, der Qualifizierte, der Hinübergegangene, angesammelt um den heiligen Vajra-Körper, den Buddha-Körper, zu erlangen, der alle Qualitäten besitzt bis hin zu der unvorstellbaren *Ushnisha*<sup>10</sup>?“

---

<sup>10</sup> Dem krönenden Haarknoten

Der Zerstörer, der Qualifizierte, der Hinübergegangene, antwortete: „Das ist das Ergebnis davon, in vergangenen Leben die Ethik des Nicht-Tötens praktiziert zu haben, durch das Zähmen der 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 vergangenen 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 des Aufgebens von sexuellem Fehlverhalten praktizieren zu haben, 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, aufzugeben zu falschen Zeiten zu essen, motiviert von geistigen Verblendungen.

„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, aufzugeben, Parfüm oder Farben [Make up] aufzutragen, motiviert von geistigen Verblendungen.

„Warum ist der Körper des Buddhas geschmückt mit heiligen Zeichen?“ „Das ist das Ergebnis davon, in vergangenen Leben die Ethik praktiziert zu haben, aufzugeben, zu singen, zu tanzen und Schmuck zu tragen, motiviert von geistigen Verblendungen.“

„Warum kann der Buddha die drei Sitze des Dharmas genießen<sup>11</sup>?“

„Das ist das Ergebnis davon, in vergangenen Leben die Ethik praktiziert zu haben, aufzugeben, auf hohen und großen Betten oder Thronen zu sitzen, motiviert von geistigen Verblendungen.“

„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 Leiter der Schüler (dem Preceptor) und dem Abt Gaben dargebracht zu haben.“

---

<sup>11</sup> Lotus, Sonne- und Mondscheibe

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<sup>12</sup> 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 - 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.

---

<sup>12</sup> Gelübde der Selbst-Befreiung

Der zweite Unterschied:

Die Nahe Verweilenden *Pratimoksha* Gelübde können nicht von jenen mit Rabjung Gelübden abgelegt werden, wohingegen die Mahayana Wiederherstellende und Reinigende Ordination sogar von einem vollständig ordinierten Vajra-Meister abgelegt werden kann.

Der dritte Unterschied - die Motivation, die Gelübde zu nehmen:

Die Nahe Verweilende *Pratimoksha* Ordination wird mit der Einstellung genommen, den leidfreien Zustand für sich selbst zu erreichen, wohingegen die Mahayana Wiederherstellende und Reinigende Ordination mit der Einstellung abgelegt wird, auf jeden Fall die Erleuchtung zum Wohle anderer zu erreichen.

Der vierte Unterschied - die 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 in der Sutra *Dam-say Ne-jo*.

Die Vorbereitung für die Mahayana Wiederherstellende und Reinigende Ordination, wie 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 - das erzielte Resultat:  
Wer die Pratimoksha Gelübde hält, wird gemäß der Motivation den sorgenfreien Zustand sowohl des kleineren als auch des größeren Fahrzeugs erlangen, aber jene, die die Mahayana Wiederherstellende und Reinigende Ordination rein halten, werden definitiv die vollständige Erleuchtung erlangen.



## **Wie man die Mahayana Ordination ablegt**

von Seiner Heiligkeit Trijang Dorje Chang<sup>13</sup>

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. Erinnerung dich an den bemitleidenswerten Zustand aller Lebewesen im unendlichen Raum, 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.

---

<sup>13</sup> 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.

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 Raums 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 getroffen 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 Raums 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 Raums 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 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 allein 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 eingefügt werden:

„Meister, bitte schenke mir deine Aufmerksamkeit.“

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 entsprechend der Übertragungslinie ausgeführt werden.

# **Die Mahayana Wiederherstellende und Reinigende Ordination ablegen**

von Seiner Heiligkeit Trijang Dorje Chang<sup>14</sup>

## **Erklärung des Gebets zum Ablegen der Gelübde**

„So wie die Tathagatas vergangener Zeiten ...“ -

Die früheren Buddhas, jene, die hinüber gegangen sind, (deren Geist in 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.“

So wie den Lebewesen, dem zu zähmenden Objekt, Praxis und Befreiung gezeigt wurden (der Weg), so ist auch der Buddha selbst in der Vergangenheit in den Pfad eingetreten und hat praktiziert, bis er den Zustand der Buddhaschaft erlangte.

„Feindzerstörer“ (oder Arhat) -

Jene, die vollständig alle vier groben und subtilen Hindernisse (*maras*) überwunden haben.

---

<sup>14</sup> Aus den *Gesammelten Werken von Trijang Rinpoche* und einigen anderen Quellen. Zusammengetragen und übersetzt von Lama Zopa Rinpoche

*„Vollkommen erleuchtete Buddhas“ -*

Jene, die auf reine Weise, ohne Ausnahme, alle Qualitäten von Verwirklichung und Befreiung 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 Wissens-Objekte der beiden Wahrheiten wahrnimmt: wie die Dinge existieren (absolute Wahrheit) und wie viele es gibt (konventionelle Wahrheit).

*„Wie das kluge Pferd“ -*

Ein (kluges) Pferd, das geeignet ist von einem Weltenherrscher geritten zu werden, dass einen angenehmen Pfad ohne Gefahren folgt und so 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.

Er führt Lebewesen zur Befreiung und zum allwissenden Bewusstsein durch das Vermeiden davon, die drei Türen mit den Fehlern der Untugenden zu stören.

*„Der mächtige Elefant“ -*

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 Hörern (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“ -*

sie gingen zur Grenze des Aufgebens (von Handlungen für Selbst).

*„Führten Handlungen aus“ -*

*bedeutet dass* sie freiwillig die Verantwortung übernahmen, für andere in jeder Art und Weise zu arbeiten, die nötig ist um deren Geist zu zähmen.

*„Die Last ablegten“ -*

Das geistige Kontinuum des Buddha hat die Last der verunreinigten und verunreinigenden Aggregate zurückgelassen, die aus Karma und Verblendungen entstanden sind.

*„Ihr eigenes Wohl anschließend erlangten“ -*

Indem sie die Arbeit für andere – die Taten der Kinder der Sieger<sup>15</sup> - abschlossen, erreichten sie das Ziel, den grossen Zustand frei von Kummer.

*„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.<sup>16</sup>

*„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 Buddha führen nicht in die Irre.

*„Völlig befreiter Geist“ -*

Der Geist eines höheren Wesens ist befreit von den Fesseln Samsaras, wo Verblendungen immerfort den Geist stören.

*„Vollkommen befreite Weisheit“ -*

Die Weisheit, die nicht nur frei ist von den Verdunkelungen der störenden Gedanken<sup>17</sup>,

---

<sup>15</sup> Bodhisattvas

<sup>16</sup> Alles Leid kommt von Karma und Verblendungen

<sup>17</sup> d.h. der Verdunkelung durch Verblendungen

sondern auch von den Verdunkelungen zur Allwissenheit. Somit besitzt der Buddha die allwissende transzendente Weisheit.

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

*„Zum Wohle aller Lebewesen zu wirken“* - aufgeben, nur für sich allein zu arbeiten.

*„Ihnen zu helfen“* - alle Lebewesen zeitweilig zu höheren Wiedergeburten zu führen.

*„Sie zu befreien“* - alle Lebewesen letztendlich zu definitiven Wohl zu führen.<sup>18</sup>

*„Um Hungersnöte zum Aufhören zu bringen“* - die Notlage zu beenden, kein Dharma zu haben und materielle Not zu beenden.

*„Um Krankheit zum Aufhören zu bringen“* - die Krankheiten von Körper und Geist und die chronischen Leiden der drei Gifte<sup>19</sup>.

---

<sup>18</sup> Befreiung und zur Erleuchtung

<sup>19</sup> Ärger, Anhaftung und Unwissenheit

*„Die 37 mit der Erleuchtung übereinstimmenden Übungen zu vollenden“ -*

die vier genauen Platzierungen durch Achtsamkeit, unter anderem.

*„Um mit Sicherheit höchste, vollkommene Erleuchtung zu erlangen“ -*

das Erlangen von Erleuchtung, mit der resultierenden Befreiung und dem Abschluss 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 Verpflichtungs Gebet die Regeln einzuhalten**

Mit dem Gedanken, die Regeln zu beschützen, wird jetzt das Verpflichtungs-Gebet die Regeln einzuhalten rezitiert.<sup>20</sup>

Der zweite Teil dieses Gebetes enthält die Bedeutung und die Notwendigkeit, 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. Man muss sie davor bewahren, geschwächt zu werden, indem man die acht Entsagungen kennt und sie rein hält. Was sind diese acht? Es sind die Entsagungen der vier Wurzel - und der vier Nebengelübde.

---

<sup>20</sup> Seite 23

## 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 durch 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

Gewissheit darüber, dass man sich das Objekt angeeignet hat.

„Ich werde nicht unberechtigt nehmen“ bedeutet die Verpflichtung, weder 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. Eingeschlossen 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 tritt ein, 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 sagt, 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 täuscht, 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 und dergleichen sind Mixturen von verschiedenen Zutaten. Sie können den Geist aus dem Gleichgewicht bringen und schaffen mit Sicherheit die Umstände, um Unheilbares 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

und dergleichen. Man muss auch Sitze aus schimmernder Seide, Tiger- oder Löwenfell meiden.

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 – 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  
zyklischen 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 zyklischen 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<sup>21</sup> mitgerissen werden. Denke: „Ich allein werde sie von den vier Fluten der Geburt, des Alterns, der Krankheit und des Todes, befreien“, und erzeuge dann den altruistischen Mahayana-Gedanken, das Streben nach Erleuchtung zum Wohle aller anderen.

---

<sup>21</sup> Leid des Leidens, Leid des Wechsels und All-durchdringendes Leid

Die Wichtigkeit, sich in diesen zwei Bestrebungen zu schulen, um 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 von 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., und zur falschen Zeit zu essen) sind die Praxis von Bescheidenheit und Bußfertigkeit.

Wenn, nachdem man sich verpflichtet hat, diese Gelübde einzuhalten, dann achtlos handelt, wird man die Nachteile davon ansammeln nicht nur die Gelübde gebrochen zu haben, sondern auch 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 zu reinigen und wieder herzustellen.

## **Das Mantra der reinen Ethik**

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

Das 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

SCHUDDA         rein

SATTVA           Geist, Bewusstsein

PADMA            Lotus

VI                 Aspekt

BHUSCHITA      zieren

BHUDSCHA       Hand

DHARA DAHRA   Halter, Halter

SAMANTA         von allen

AVALOKITE      mit jedem Auge sehend  
(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<sup>22</sup>

Im Auto Kommentar zur *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 dies 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

---

<sup>22</sup> Aus einer Belehrung, die in Tibet gegeben wurde. Übersetzt von Lama Zopa Rinpoche und Ehrw. Thubten Gyatso.

will, genannt werden, z.B.: „Von jetzt an bis zum heutigen Sonnenuntergang“.

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

Im *Kompendium aller Erklärungen*<sup>23</sup>, verfasst von Gyaltsap-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 Hörer 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, *Upasaka* [Halte der Laiengelübde] namens ..., bis zur Essenz der Erleuchtung ...“

---

<sup>23</sup> *Kun-tu Nam-she*

Entsprechend 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 einschließt.

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 Erinnerung 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 wieder geboren. 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.

## 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.

Einführung von Lama Zopa Rinpoche, Dharamsala 1990.

## **Widmung**

Dem langen Leben von S H dem Dalai Lama, Lama  
Zopa Rinpoche, und aller anderen Lehrer  
gewidmet.

Mögen das Karma aller die dieses Buch sehen,  
lesen oder berühren sofort gereinigt werden und ihr  
Bewusstsein in das erleuchtete Bewusstsein von  
Shakyamuni Buddha verwandelt werden.

Andere kostenfreie Veröffentlichungen durch Aryatara  
Publikation:

Tugend und Wirklichkeit

Om Ah Hung Meditation

Ein Hauch von Aggregaten

Ein erfrischender Hauch Meditation

Das Yoga der Speisendarbringung

Vajrasattva Kommentar

Alle Veröffentlichungen sind auch im PDF-Format frei  
erhältlich unter [www.aryatara.de](http://www.aryatara.de)

**SARVA MANGALAM**



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