

### **3. Vorbereitung: Karma (+ ethische Disziplin)**

#### **1. Die vier Eigenschaften von Karma**

##### **I) Die Gewissheit unserer Taten und deren Auswirkungen**

*Die Kostbare Girlande sagt:*

Alle Leiden sind das Ergebnis schädlicher Handlungen,  
Genauso auch alle unglücklichen Wiedergeburten.  
Die Vergnügungen, welche wir in Verlaufe unseres Lebens genießen  
Und alle glücklichen Wiedergeburten, sind das Ergebnis von  
Tugendhaftigkeit.

##### **II) Die sich vervielfältigende Natur von Handlungen und Taten**

*Die Besondere Verse nach Themen gesammelt* geben uns zu verstehen:

Selbst das Begehen der kleinsten Missetat  
Wird zu großer Angst  
Und zu Schwierigkeiten im künftigen Leben führen,  
Wie das Gift, das in den Körper eingedrungen ist.

Selbst eine kleine, verdienstvolle Tat zu vollführen,  
Wird große Freude in künftigen Leben bringen  
Und den großen Zweck erfüllen,  
Wie das Korn, welches zur Rekordernte heranreift.

Im gleichen Text lesen wir weiter:

Ebenso wie der Schatten des Vogels  
Ihn in den Himmel begleitet  
So folgen die heilsamen und unheilsamen Taten den Wesen nach  
Ebenso wie der Reisende, mit nur wenig Proviant  
Auf seinem Weg leiden wird,  
So, werden die fühlenden Wesen, die keine guten Taten vollbringen,  
Ein schlechtes Ende nehmen.

Ebenso wie der Reisende, mit reichlich Proviant  
Eine angenehme Reise erfahren wird,  
So werden fühlende Wesen, welche Gutes getan haben,  
zu einer glücklichen Wiedergeburt gehen,

Und

Selbst die noch so kleinste Missetat, wir sollten sie vermeiden,  
auch wenn wir meinen, sie stelle keinen Schaden für uns dar,  
Denn auch das sich Ansammeln von Wassertropfen  
Wird ein großes Gefäß allmählich füllen,

Und

Denke nicht, ‚die kleinen Missetaten, welche ich getan habe,  
sie machen zu einem späteren Zeitpunkt keinen Unterschied‘  
Denn so, wie einzelne Wassertropfen  
Allmählich auch ein großes Gefäß füllen,  
So werden gewöhnliche Lebewesen mit Missetaten angefüllt  
die nach und nach angesammelt wurden.

Denke nicht, ‚all die kleinen Tugenden, dass ich im Leben praktiziere,  
machen zu einem späteren Zeitpunkt keinen Unterschied‘  
Denn so wie einzelne Wassertropfen  
Allmählich auch ein großes Gefäß füllen,  
So werden die Standhaften mit Tugend angefüllt,  
die nach und nach angesammelt wurden.

**III) Sich nicht mit den Folgen von Handlungen auseinandersetzen zu müssen,  
die man nicht begangen hat.**

**IV) Einmal begangene Taten und Handlungen verblassen nicht**

*Die besonders erhabene Lobpreisung sagt uns:*

Die Brahmanen sagen, dass Tugenden und Missetaten  
weggegeben und übertragen werden können,  
Aber Du lehrst, dass Handlungen, die begangen wurden, nicht verblassen  
Und Taten, die nicht begangen wurden, keine Folgen nach sich ziehen.

*Das Sutra Der König der meditativen Stabilisierung sagt auch:*

Es ist unmöglich, den Folgen deiner Taten nicht zu begegnen,  
Aber du wirst die Auswirkungen jener Taten nicht spüren,  
Die von anderen Personen begangen worden sind.

*Die Übermittlung der Disziplin gibt zu verstehen:*

Sogar noch nach Hunderten von Äonen erschöpfen sich die Taten nicht,  
Wenn sie auf die zusammengesetzten Bedingungen treffen,  
Dann, werden die verkörperten Wesen  
Mit deren Auswirkungen konfrontiert werden.

Allgemein dazu:

- Vier Faktoren karmischer Handlungen
- Vier Auswirkungen
- Vier Reinigungskräfte und Verbindung der beiden letzten

## **Das unterschiedliche Gewicht der karmischen Handlungen**

*Nagarjunas „Brief an einen Freund“ (Suhrllekha)*

Auf fünf Arten werden Taten stark heilsam oder unheilsam: wenn sie fortlaufend ausgeführt werden, oder mit großer Überzeugung, ohne die Anwendung von Gegenmitteln, gegenüber jenen mit höchsten Tugenden oder gegenüber Hilfsbedürftigen. Deshalb bemühe dich um heilsames Verhalten.

Ein paar Salzkörner können zwar den Geschmack einer geringen Menge Wasser verändern, nicht aber den des Ganges. Wisse, dass genauso [geringes] übles Karma kleine [heilsame Anlagen] zerstören kann, aber nicht das tief verwurzelte Heilsame.

## **Weitere Aspekte und Zusammenfassung**

- Drei Arten Objekte und Abhängiges Bestehen,
- Drei Räder der Lehre
- Karma/abh. Bestehen/Leerheit

SH Dalai Lama (Indien 2006/Jataka Tales): *„Gewaltlosigkeit auf der Basis der Sicht abhängigen Bestehens ist die Essenz des Buddhismus“*

Hören/Studieren und Nachdenken, über Erkenntnisse meditieren und umsetzen im Alltag (=Praxis)

*Entsprechend Entschluss alle unheilsamen Handlungen zu meiden!*

Buddha:

**„Begehe überhaupt keine unheilsame Tat, vollführe das Heilsame auf vortreffliche Weise und zähme vollständig Deinen Geist. Das ist die Lehre Buddhas“**

-> Dreifache Aktivität/Drei Schulungen/Körbe etc.

## **Konsequenz ist ethisches Verhalten**

- Pratimoksha/Zuflucht

*Nagarjunas „Brief an einen Freund“ (Suhrllekha)*

### **Das Einhalten des achteiligen Laiengelübdes für einen Tag (*upavasa*)**

Wer [für einen Tag] Verletzung, Diebstahl, sexuellen Verkehr, Lügen, Alkohol, Verlangen nach Essen zu unrechter Zeit, Vorliebe für hohe Sitze und den Prunk von Gesang, Tanz und Schmuck aufgibt,

und damit die achtteilige [Disziplin] annimmt, die dem ethischen Verhalten eines Arhat folgt, [übt] jene Buße und Läuterung, die Männern und Frauen den lieblichen Körper der Kamavacara-Götter verleiht.

- Aufgeben des Unheilsamen, Ansammeln des Heilsamen
- Drei Arten Bodhisattva Ethik

## **I. Aufgeben des Unheilsamen**

*Nagarjunas „Brief an einen Freund“ (Suhrllekha)*

Widme dich immer den zehn heilsamen Handlungswegen mit Körper, Rede und Geist, vermeide berauschende Getränke, und ebenso erfreue dich an einem heilsamen Erwerb des Lebensunterhalts.

Bewahre die ethischen Regeln unversehrt, unverfallen, unvermischt und unbefleckt; [denn] es ist gesagt worden, dass Ethik die Grundlage aller Tugenden ist, wie die Erde der Boden für alles Belebte und Unbelebte.

## **Der Nutzen von Ethischer Disziplin:**

Das ist die Konsequenz aus dem bisher betrachteten: kmL, Tod/Verglk/Geist/Wiedergeburt, Karma!

*Long Chen Rab Jampa:*

Die Wurzel der Lehre ist bekannt als moralische Disziplin,  
Und die moralische Disziplin nicht zu beachten führt zum Bösen.  
Ohne den Schutz und die Zügelung sich zu beschützen,  
Wird die Wurzel der Dharma Praxis nicht wachsen.  
Moralische Disziplin wird als die Basis jeder guten Qualität verstanden,  
Als Leiter, die zu höheren Daseinsformen führt,

Als Reittier, mit welchem man zur Befreiung reiten kann.  
Deshalb mache alle Anstrengung,  
Das Bewachen der Disziplin zu schätzen.

*Gyalse Thogme Zangpo „Die siebenunddreißig Übungen der Bodhisattvas“*

Wenn man ohne rechtes Verhalten nicht einmal das eigene Wohl bewirken kann, ist der Wunsch, das Wohl anderer zu erwirken, zum Lachen. Bewahrt deshalb reines Verhalten, das frei von weltlichem Streben ist. So üben Bodhisattvas sich.

## **II. Ansammeln des Heilsamen**

*Nagarjunas „Brief an einen Freund“ (Suhrllekha)*

Wissend, das Besitz veränderlich und gehaltlos ist, gib in rechter Weise den Bhikshus, Brahmanen, Armen und Freunden; [denn] für das Jenseits gibt es keinen besseren Freund als die Freigebigkeit.

### **Der Respekt gegenüber den eigenen Eltern**

Jene Familien, in denen man Vater und Mutter ehrt, werden begleitet von Brahman und Lehrern; wer die Eltern achtet, genießt [jetzt] einen guten Ruf und wird auch später ein hohes Dasein erlangen.

Entsprechend 1. *Aufgeben der 10 unheilsamen Handlungen* einüben die gegenteiligen Handlungen einüben. Einüben der Sechs Paramitas:

*Nagarjunas „Brief an einen Freund“ (Suhrllekha)*

Freigebigkeit, Ethik, Geduld, Tatkraft, Sammlung und ebenso Weisheit sind die unermesslichen Tugenden zur Vollkommenheit. Vermehre sie, auf dass du, an das andere Ufer des Daseinsmeeres gelangt, zu einem Siegerfürst werdest.

2. *Ansammeln heilsamer Faktoren* und 3. *anderen Helfen*.

## **III. Lojong als Zähmung des Geistes**

– in den folgenden Wochen ... dies sind noch die Grundlagen! –

## **Praxis:**

### **Wie Gehörtes/Kontempliertes umsetzen?**

*Nagarjunas "Brief an einen Freund" (Suhrllekha)*

#### **Die Praxis der Achtsamkeit**

Achtsamkeit ist die Stätte des Lebensnektars, Achtlosigkeit der Ort des Todes; so hat es der Muni gelehrt. Deshalb übe stets mit Hingabe die Achtsamkeit, um die heilsamen Eigenschaften zu mehren.

Schön wie der Mond am wolkenlosen Himmel ist jener, der, obwohl er einst achtlos war, später Achtsamkeit entwickelte. So geschah es mit Nanda, Angulimala, Ajatasatru und Udayana.

Wisse, dass die Einstellungen des Geistes den Zeichnungen auf Wasser, Erde oder Stein gleichen. Deine Maxime sei, dass die mit Leidenschaften verbundenen wie die ersten, die nach dem Dharma strebenden wie die letzten seien.

### **Unterstützung: heilsame spirituelle Gefährten:**

*Nagarjunas „Brief an einen Freund“ (Suhrllekha)*

#### **Das Auffinden guter Gefährten:**

Erkenne die Menschen wie die Mangofrüchte: Unreife erscheinen reif, Reife erscheinen unreif, Unreife erscheinen unreif, oder Reife erscheinen reif.

*Gyalse Thogme Zangpo „Die siebenunddreißig Übungen der Bodhisattvas“*

Durch schlechte Gesellschaft vermehren sich die drei Gifte und Hören, Nachdenken und Meditation werden verfallen. Liebe und Mitgefühl werden zugrunde gerichtet. Meidet schlechte Gesellschaft! So üben Bodhisattvas sich.

Wenn man sich dem spirituellen Freund anvertraut, schwinden die Übel, und gute Eigenschaften wachsen wie der zunehmende Mond. Schätzt den wahren spirituellen Freund höher als selbst den eigenen Körper! So üben Bodhisattvas sich.

### **Einige Worte der Ermutigung**

Weil dies so ist, bemühe dich stets, die Vier Wahrheiten der Heiligen zu erkennen. Selbst die Laien, in deren Schoß viel Reichtum ruht, können durch Erkenntnis den Strom der Leidenschaften überqueren.

Auch solche, die im Dharma große Verwirklichungen erlangt haben, sind nicht vom Himmel gefallen oder wie Getreidehalme aus der dunklen Erde gesprossen. Sie waren Wesen, die früher von Leidenschaften gefesselt waren.

Was muss man die Furchtlosen lange bitten, dem nützlichsten und wesentlichsten Ratschlag nachzukommen: „Zähme deinen Geist.“ Der Gesegnete sagte, dass der Geist die Wurzel des Dharma ist.

All die gehörten Anweisungen zu verwirklichen, wäre selbst für einen Bhikshu schwierig. Verleihe daher deinem Leben einen echten Sinn, indem du zumindestens die Tugenden aus den Anweisungen entwickelst, die du wirklich praktizieren kannst.

## Buchempfehlungen zum Lojong Kurs:

### ZUR ETHIK

- Bhikkhu Bodhi: *Der achtegliedrige Heilsweg* Verlag Beyerlein und Steinschulte, ISBN: 3931095282
- *Buddhist Ethics* (Treasury of Knowledge) Jamgon Kongtrul Lodro Taye, Snow Lion Publications, ISBN: 155939191X

### ZU DEN VORBEREITUNGEN

- *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*, Tsong-Kha-Pa, Vol. 1, Snow Lion, ISBN: 1559391529
- *The Torch of Certainty* von Jamgon Kongtrul, ISBN: 1570620512

### LOJONG TEXTE

- *Sonnenstrahlen des Geistesstrainings*. Ein Kommentar zum Sieben- Punkte-Geistestraining (Gebundene Ausgabe) von Namkha Päl – die englische Ausgabe *Mind Training Like the Rays of the Sun* übersetzt von Jeremy Russel, LTWA, ist bei weitem eine geeignetere Übersetzung für die Dharmapraxis
- *Geistestraining: Ein Weg der Transformation*, Ringu Tulku – englische Ausgabe: *Mind Training: The Lojong of Ringu Tulku* von Ringu Tulku
- *Der grosse Pfad des Erwachens*. Ein Kommentar zu der Mahayana Lehre der sieben Punkte der Geistesübung von Jamgon Kongtrul (1995) – englische Ausgabe: *The Great Path of Awakening: The Classic Guide to Lojong, a Tibetan Buddhist Practice for Cultivating the Heart of Compassion* (Shambhala Classics), Jamgon Kongtrul
- *Mit allem verbunden: Geistesumwandlung im Mahayana-Buddhismus*, Geshe Thubten Ngawang
- *Mind Training: The Great Collection* (Library of Tibetan Classics) von Shonu Gyalchok (Redakteur), Thupten Jinpa (Herausgeber) Wisdom Publications (MA) (2011)
- *Essential Mind Training*, Thupten Jinpa, Library of Tibetan Classics, Wisdom Publications
- *Eight Verses for Training the Mind* von Geshe Sonam Rinchen, u. a. Snow Lion Publications (Oktober 2001)
- *The Essence of Mahayana Lojong Practice*, Khensur Rinpoche Lobsang Tharchin, <http://www.mstp.us/Books/LojongEssence.php>
- *Achieving Bodhichitta*, Khensur Rinpoche Lobsang Tharchin, [http://www.mstp.us/Books/A\\_Bodhi.php](http://www.mstp.us/Books/A_Bodhi.php)
- *Advice from a Spiritual Friend* von Geshe Rabten u. a., Wisdom Publications (MA) (Mai 2001)

### WEITERES

- Nagarjunas „*Brief an einen Freund*“, Übersetzung aus dem Tibetischen von Oliver Petersen, [http://tzhh.dyndns.org/studium/download/one-revision?revision\\_id=5744](http://tzhh.dyndns.org/studium/download/one-revision?revision_id=5744)
- Gyalse. Thog.me. Zang.po „Die siebenunddreißig Übungen der Bodhisattvas“, <http://www.garchen.net/resources/37uebungen-german.pdf>

Für Weiteres und Genaueres: email me: [tenzin.peljor@gmx.de](mailto:tenzin.peljor@gmx.de)