

09-Feb-25

Das durch den Buddhismus inspirierte Buch der Listen

Lama Sumati

GMR Geshe Michael Roach
GGD Gyalwa Gendun Drup

KTD Kedrup Tenpa Dargye
JTK Je Tsongkapa
MV Meister Vasubandu
PR Pabongka Rinpoche
KTR Kyabje Trijang Rinpoche
LB Lord Buddha
MA Meister Asanga
GP Gampopa

Thema	Beschreibung	Autor	Quelle	Seite
Ein-Tages-Gelübde	Vier Haupt-Gelübde: Keine sexuellen Handlungen (Ehebruch ist am schlimmsten); nicht stehlen; keinen Menschen oder menschlichen Fötus töten; nicht lügen. Neben-Gelübde: Keine größeren Annehmlichkeiten; kein Konsum von Rauschmitteln; nicht tanzen, singen, musizieren, keine Blumenkränze tragen, kein Parfüm, Schmuck oder Kosmetika; nach der Mittagszeit nicht mehr essen.	GMR	ACI IX Klasse 4 Notizen	10
Eine Untugend, die aus Unwissenheit der Dinge entsteht.	Falsche Weltsicht	GGD	ACI V Lektüre 7	135
Ein ultimatives Gegenmittel	Leerheit verstehen	GMR	ACI X Klasse 5 Notizen	10
Zehn schlechte Wiedergeburten im Reich der Begierde	Acht Höllenreiche (acht heiße und acht kalte), Hungergeist, Tier	GMR	ACI VIII Klasse 1 Notizen	2
Zehn Bodhisattva Level	Große Freude; makellos; strahlend; leuchtend; sehr schwer zu lernen; offensichtlich transzendent; in die Ferne gegangen; unbeweglich; Weisheit, die gut unterscheidet; Dharmawolke	GP	Das Juwel der Befreiung	259-277
Zehn Glücksfälle	5 Glücksfälle (in Bezug auf mich) und 5 Glücksfälle (in Bezug auf die Welt)	GMR	ACI III, Klasse 9 Notizen; Lektüre 9	15; 128-131
Zehn gute Wiedergeburten im Reich der Begierde	Menschen (vier Arten je nach Kontinent); Vergnügenswesen (sechs verschiedene Arten im Reich der Begierde)	GMR	ACI VIII Klasse 1 Notizen	2
Zehn Untugenden	Untugenden des Körpers: ein Lebewesen töten, stehlen, sexuelles Fehlverhalten; Untugenden der Sprache: lügen, trennende Rede, barsche Worte und leeres Gerede; Untugenden des Geistes: Die Dinge von anderen haben wollen, Schadenfreude und falsche Weltsicht	PR	ACI I Lektüre 6	147-148
Zehn Eigenschaften eines Lehrers	Praktiziert die zehn Tugenden; hat die Konzentration gemeistert; hat Weisheit gemeistert (tiefes Verständnis oder direkte Wahrnehmung der Leerheit); weiß mehr als der Schüler; ist bereit, große Anstrengungen für die Schüler zu unternehmen; versteht die Schriften; sollte Leerheit direkt wahrgenommen haben; ist ein erfahrener Lehrer; liebt die Schüler; wird nicht müde, den Schülern zu helfen.	JTK	ACI III Klasse 8, Notizen	13

Thema	Beschreibung	Autor	Quelle	Seite
Zehn Ergebnisse der zehn Untugenden	Töten (Ergebnis für dich: dein Leben ist kurz / Ergebnis in der Außenwelt: die Lebensmittel sind nicht nahrhaft); Etwas von Wert stehlen (Ergebnis für dich: du hast nicht genug zum Leben, was du hast, ist nur Gemeinschaftseigentum / Ergebnis in der Außenwelt: die Ernte ist schlecht); Sexuelles Fehlverhalten (Ergebnis für dich: die Menschen sind unzuverlässig / Ergebnis in der Außenwelt: überall siehst du Urin und Fäkalien und alles stinkt); Lügen (Ergebnis für dich: niemand glaubt dir / Ergebnis in der Außenwelt: die Zusammenarbeit scheitert, jeder betrügt jeden); Trennende Rede (Ergebnis für dich: du verlierst leicht Freunde / Ergebnis in der Außenwelt: der Boden zersplittert und ist uneben, sodass das Reisen schwierig ist); Barsche Rede (Ergebnis für dich: du hörst unangenehme Geräusche und siehst Menschen, die immer Streit suchen / Ergebnis in der Außenwelt: der Boden ist zerklüftet und die Umgebung trostlos); Unnütze Rede (Ergebnis für dich: niemand respektiert, was du sagst / Ergebnis in der Außenwelt: die Pflanzen wachsen und reifen nicht richtig); Gier (Ergebnis für dich: du bist nie zufrieden mit dem, was du hast / Ergebnis in der Außenwelt: alles Gute, das du gefunden hast, bleibt nicht lange); Schadenfreude (Ergebnis für dich: du wirst von Wut beherrscht, du erhältst keine Hilfe, du wirst von anderen verletzt / Ergebnis in der Außenwelt: du lebst in einer chaotischen Welt); Falsche Weltsicht (Ergebnis für dich: deine Persönlichkeit wird von Dummheit beherrscht, du bist hinterlistig / Ergebnis in der Außenwelt: du kannst nirgendwo hingehen, es gibt nichts, was dich schützt, die Menschen denken, dass unangenehme Dinge angenehm sind)	GMR	ACI IX Klasse 6 Notizen; Lektüre 4	14-16; 69
Zehn ultimative Reichtümer	Die vier Ziele: Richte deinen Geist auf die Praxis; Richte deine Praxis auf den Bettler; richte den Bettler auf den Tod; richte den Tod auf eine staubige Schlucht. Die drei Diamanten: Lege den nicht erreichbaren Diamanten vor dich; lege den unaufhaltsamen Diamanten hinter dich; halte den Weisheitsdiamanten an deiner Seite. Die drei, die hinausgeworfen wurden: Aus den Reihen der Menschen hinausgeworfen werden; die Ränge der Hunde erreichen; die Ränge der Götter erreichen.	GMR	ACI I Lektüre 5	99
Zwölf Glieder des abhängigen Entstehens	1. Unwissenheit, eine ältere blinde Person; 2. neues Karma schaffen, ein Töpfer, der einen neuen Topf herstellt; 3. unkontrollierbares Bewusstsein, der Affengeist; 4. Form und Name, zwei Männer in einem Boot; 5. ein leeres Gebäude, das die sechs Sinnesorgane repräsentiert; 6. Kontakt, Mann und Frau, die sich küssen; 7. Gefühl, ein Mann mit einem Pfeil im Auge; 8. Begierde, ein Bier trinkender Lehrer; 9. Greifen, Anhaften, ein Affe, der Früchte pflückt; 10. Geburt, eine schwangere Frau; 11. Wiedergeburt, eine gebärende Frau; 12. Alter und Tod, eine Person, die sich auf einen Stock stützt, eine Person, die beerdigt wird.	GMR	ACI IV Klasse 10 Notizen; Lektüre 10	20;63
13 Bhumi-Level	Zwei niedrigere (Pfad der Anhäufung, Pfad der Vorbereitung); 10 Bodhisattva-Bhumis; höhere (Pfad des Nicht-mehr-Lernens)	GMR	Das Juwel der Befreiung	259
16 Aspekte der vier Arya Wahrheiten (14 werden in ACI VI Klasse 6, 17-18 beschrieben)	Die Arya-Wahrheit über das Leid: Unbeständig, leidend, leer, selbstlos / Wahrheit über die Ursache des Leids: Ursache, Ursprung, Entstehen, Voraussetzung / Wahrheit über die Beendigung des Leids: Beendigung, Beruhigung, Exzellenz, Freiheit / Wahrheit über den Pfad: Pfad, Korrektheit, Errungenschaft und Erlösung	PR	Befreiung in deinen Händen	342

Thema	Beschreibung	Autor	Quelle	Seite
18 Versprechen, um ein gutes Herz zu entwickeln	Halte die drei Gruppen von Gelübden; bringe dich nie in Gefahr; unterscheide nicht zwischen Menschen; ändere dich im Inneren (verinnerliche die 3 Hauptpfade) aber zeige es nicht nach Außen; sei immer glücklich, egal was passiert; kümmere dich nie darum, was andere tun; befreie dich zuerst von deinem größten Geistesgift; erwarte niemals eine Belohnung oder Dank; iss kein Gift; lass den Strom nicht fließen; kritisiere andere nicht zurück, wenn sie dich kritisieren; sei nicht hinterhältig; geh niemandem an die Gurgel; kümmere dich um deine Angelegenheiten, schiebe die Verantwortung nicht auf andere ab; konzentriere dich nicht auf Geschwindigkeit; füttere nicht das falsche Gesicht; verwandle den süßen Engel nicht in einen Teufel; Suche nicht falsche Dinge, die dich nicht glücklich machen.	GMR	ACI XIV Klasse 6 Notizen	27-28
Zwei weitere Arten, die Gelübde zu verlieren	Einen Fehler machen/ein Gelübde brechen; wenn das Dharma aus dem Land verschwindet	GMR	ACI IX Klasse 7 Notizen	19
Zwei weitere Listen zu rettender Wesen	Wesen mit physischen Körpern, Reich der Begierde und Formreich; Wesen ohne physischen Körper, Wesen des formlosen Reichs	GMR	ACI VI Klasse 2 Notizen; Lektüre 2	2; 19, 21
Zwei Vorteile, wenn wir die individuellen Freiheitsgelübde einhalten	Verhindert Wiedergeburt und niederen Reiche; wir erreichen die drei Erleuchtungen	GMR	ACI IX Klasse 7 Notizen	19
Zwei Formen von Bodhichitta	Scheinbares Bodhichitta: der Wunsch, ein Buddha zu werden, um allen Wesen zu helfen; ultimatives Bodhichitta: die direkte Wahrnehmung der Leerheit	KTD	ACI II Klasse 4 Notizen; Lektüre 2	9, 11
Zwei Ursachen allen Leids	Hindernisse durch Geistesgifte; Hindernisse auf dem Weg zur Allwissenheit	GMR	ACI X Klasse 6 Notizen	14
Zwei Ansammlungen	Verdienste, die ersten vier Perfektionen / Weisheit, die fünfte und sechste Perfektion	GMR, MV	ACI V Klasse 8 Notizen; Lektüre 8	16; 150-160
Zwei Definitionen von Nicht-Dualität	Nicht-Dualität bedeutet, dass du dich nicht mit deinem Geist wahrnehmen kannst, weil du dich darauf konzentrierst, Leerheit wahrzunehmen, was eine andere Art von Realität ist. Es gibt eine Trennung zwischen Subjekt und Objekt, aber du kannst dir dessen nicht bewusst sein; du hast deine Leerheit und alle anderen Objekte haben ihre Leerheit, alle diese Leerheiten sind so wie deine.	GMR	ACI VI Klasse 6 Notizen	16
Zwei Verlangen	Verlangen nach diesem Leben und Verlangen nach zukünftigen Leben	PR	ACI I Klasse 5 Notizen	48,179
Zwei Unterteilungen der grundlegenden Natur von Bodhichitta	Bodhichitta als Wunsch; Bodhichitta als Handlung	GMR	ACI II Klasse 4 Notizen; Lektüre 2	8; 11
Zwei Unterteilungen von Bodhichitta	Der Wunsch in Form eines Gebets; Handeln zum Wohle aller Lebewesen	GMR	ACI VII Klasse 3 Notizen	5
Zwei Unterteilungen von Karma	Projizierendes Karma bringt dich in deine nächste Wiedergeburt, das mächtigste und stärkste Karma deines Lebens; vervollständigendes Karmas entscheidet über die Einzelheiten deines nächsten Lebens	GMR	ACI V Klasse 8 Notizen; Lektüre 8	17; 150-160
Zwei Unterteilungen von Karma	Kommunizierend; nicht kommunizierend	GMR, MV	ACI V Lektüre 2	32-37
Zwei Unterteilungen von negativen Dingen	Eine einfache Abwesenheit von etwas (leerer Raum); eine Abwesenheit, bei der Worte implizieren, dass es sich nicht um etwas anderes handelt	GMR	ACI XIII Klasse 6 Notizen	29
Zwei Arten von Bodhisattva-Gelübden	18 Haupt-Gelübde; 46 Neben-Gelübde	GMR	ACI VII Klasse 2 Notizen	4
Zwei Arten von Leerheit	Die Tatsache, dass du keine Eigennatur hast / Die Tatsache, dass deine Teile keine Eigennatur haben	GMR	ACI XII Klasse 6 Notizen	20

Thema	Beschreibung	Autor	Quelle	Seite
Zwei Arten von großem Mitgefühl	Großes Mitgefühl, das alle Lebewesen vom Leid befreien will; großes Mitgefühl, das die Menschen vor Leid beschützen will	GMR	ACI XII Klasse 10 Notizen	36-37
Zwei Arten von Geistesgiften	Offensichtlich, aktiv; schlafend, inaktiv	GMR	ACI XII Klasse 4 Notizen	11
Zwei Arten von Menschen	Eine Person, die die direkte Wahrnehmung der Leerheit (<i>pakpa, arya</i>) erfahren hat; eine Person, die sie noch nicht erfahren hat (<i>Kinder</i>)	GMR	ACI XII Klasse 2 Notizen	4
Zwei Arten von Beziehungen	Eine Beziehung auf Basis von Identität (ein Ding zu sein bedeutet automatisch das andere zu sein, Beispiel: ein veränderliches Ding sein und ein Ding, das erschaffen wurde); Eine Beziehung auf Basis von Kausalität (ein Ding sein und ein Ding sein aus dem es entstand)	GMR	ACI XIII Klasse 7 Notizen	34
Zwei Arten von Leid	Leid in diesem Leben; Leid, das auftritt, wenn du stirbst	GMR	ACI VII Klasse 1	1
Zwei Arten gültiger Wahrnehmung	Direkte gültige Wahrnehmung (Gewahrsein eines Objekts oder deiner Gedanken); gültige Wahrnehmung, die eine Konzeptualisierung beinhaltet (ein Beispiel wäre deine erste Wahrnehmung der Leerheit)	GMR	ACI XIII Klasse 5 Notizen	27
Zwei Bedeutungen von Nirwana	Natürliches Nirwana: hat aber nichts mit Nirwana zu tun, sondern beschreibt nur die Leerheit aller Dinge; Wirkliches Nirwana: die dauerhafte Beendigung deiner Geistesgifte	GMR	ACI XII Klasse 2 Notizen	6
Zwei Hindernisse	Hindernisse bei der Beseitigung aller schlechten Gedanken und Hindernisse zur Erreichung der Allwissenheit	GMR	ACI I Lektüre 2	45
Zwei Arten der Wahrnehmung	Direkte Wahrnehmung; richtige Wahrnehmung	GMR	ACI IV Klasse 2 Notizen	3
Zwei Wirklichkeiten	Trügerische Wirklichkeit; ultimative Wirklichkeit	GMR	ACI XII Klasse 1 Notizen	3
Zwei Arten von Zuflucht	Gewöhnlich (Zuflucht in weltliche Dinge); Außergewöhnlich (Zuflucht zu den Drei Juwelen)	GMR	ACI II Klasse 1 Notizen. Lektüre 1	3; 5
Zwei Zufluchtsorte	Ultimative Zuflucht (die Reise auf dem Pfad hat ihr endgültiges Ziel erreicht); Scheinbare Zuflucht (jede Zuflucht, bei der der Pfad sein endgültiges Ziel nicht erreicht hat).	GMR	ACI II Lektüre 1	5
Zwei Seiten der Klippe	Die Dinge existieren so, wie sie aussehen: das Extrem der Existenz; wenn die Dinge nicht so existieren, wie sie für mich jetzt aussehen, dann existieren sie überhaupt nicht, ich kann tun, was ich will.	GMR	ACI VI Klasse 9 Notizen	23
Zwei Ursachen, um als Tier geboren zu werden	Wir brechen immer und immer wieder kleinere Regeln; Respektlosigkeit gegenüber anderen.	GMR	ACI VIII Klasse 3 Notizen	8
Zwei Dinge, die deine Tugendhaftigkeit zerstören können	Das komplette Gegenteil davon denken, wie etwas wirklich existiert; Jeder Augenblick von Wut, die auf einen Bodhisattva gerichtet ist, führt zu einem Kalpa in der Hölle	GMR, MV	ACI V Klasse 8 Notizen; Lektüre 8	16; 150-160
Zwei Arten von Abhidharma	Höheres Wissen (die drei höheren Pfade: Sehen, Gewöhnung, nicht-mehr-Lernen); Hilfsmittel (Weisheit aus dem Leben, Lernen, Kontemplation, Meditation, Bücher)	GMR, MV	ACI V Klasse 1 Notizen	1
Zwei Arten von richtiger Wahrnehmung	Direkte Wahrnehmung: erfordert keinen Beweis; deduktiver Beweis: gute Gründe, die dazu führen, dass man etwas versteht	GMR	ACI IV Klasse 3 Notizen; Lektüre 3	6; 16
Zwei Arten von Meditation	Vorbeugende Meditation: ein Geisteszustand, den man den ganzen Tag hat und der verhindert, dass Geistesgifte aufkommen; Beendigungs-Meditation: tiefe Meditation mit perfekter Konzentration	GMR	ACI XI Klasse 7 Notizen	17
Zwei ultimative Körper	Verdienst (<i>Rupakaya</i>) und Weisheit (<i>Dharmakaya</i>)	JTK	ACI III Lektüre 10	229
Zwei Schulen	Hinayana; Mahayana	GMR	ACI VI Klasse 11 Notizen	26

Thema	Beschreibung	Autor	Quelle	Seite
Zwei Arten von Beweisen	Autorität der Schriften; Logik	GMR	ACI XIII Klasse 6 Notizen	31-32
Zwei Aspekte, was "sich des Todes bewusst sein" bedeutet und was nicht	"Sich des Todes bewusst sein" bezieht sich nicht auf die Panik und den Schmerz, den wir haben, wenn wir sterben; Es geht darum, dass du dir klarmachst, wie die Dinge, die du in diesem Leben tust, eine Auswirkung auf dich haben, nachdem du gestorben bist	GMR	ACI VIII Klasse 9 Notizen	24
Zwei falsche Ideen, die wir über uns haben	Dass Dinge selbstexistent sind; die Tendenz, Dinge als selbstexistent zu sehen	GMR	ACI XII Klasse 5 Notizen	14
20 zweitrangige Geistesgifte	Wut; zurückgehaltene Wut; Reizbarkeit; Böswilligkeit; Eifersucht; Unehrlichkeit; Vortäuschung falscher Tatsachen; Schamlosigkeit; Rücksichtslosigkeit; Verbergen von Fehlern; Geiz; Eitelkeit; mangelndes Vertrauen; Faulheit; Nachlässigkeit; Vergesslichkeit; nachlassende Wachsamkeit; Trägheit; Ablenkung; Zerstreuung	GMR	ACI X Klasse 8 Notizen	18
22 Arten des Wunsches	Erde; Gold; der Mond des ersten Tages; Feuer; ein Bergwerk; ein Edelsteinlager; der Ozean; ein Diamant; der König der Berge; Medizin; ein spiritueller Führer; ein wunscherfüllendes Juwel; die Sonne; ein Lied; ein König; ein Schatz; eine Straße; ein Reitpferd; ein Wasserbrunnen; ein süßer Klang; ein Fluss; und eine Wolke	PR	ACI I Lektüre 8	179
Drei weitere Arten der Befreiung	Sich voll und ganz darauf einlassen; andere für das Dharma begeistern; den Glauben der anderen festigen	GMR	ACI X Klasse 10 Notizen	25-26
Drei weitere Arten Studenten anzuziehen	Verhindere, dass andere den Glauben verlieren; hab gute Manieren; schlaf genug	GMR	ACI X Klasse 10 Notizen	26
Drei Arten, Menschen für das Dharma zu gewinnen, indem man das Dharma weitergibt	Unterrichte keine respektlosen Schüler; unterrichte auf ihrem Niveau; erkenne ihr Potenzial	GMR	ACI X Klasse 10 Notizen	26
Drei Arten, Menschen für das Dharma zu gewinnen, indem man ihnen materielle Dinge gibt	Teile deine Ressourcen; achte auf deine Gesundheit; wenn die Zeit gekommen ist zu sterben, gib deinen Körper und dein Leben auf	GMR	ACI X Klasse 10	25-26
Drei Eigenschaften eines Diamanten	Ein Diamant ist vollkommen klar, so wie die Leerheit um dich herum, die du nicht sehen kannst; ein Diamant ist das härteste Element im Universum, so wie die Leerheit ultimativ ist; Diamantsplitter haben alle die gleiche Eigenschaft, sie sind vollkommen rein, so wie die Leerheit immer zu 100 Prozent Leerheit ist	GMR	ACI VI Klasse 1 Notizen	1
Drei Eigenschaften der Drehungen des Dharmarades	Leerheit (<i>yongdrup</i>); Konstrukt (<i>kuntak</i>); abhängiges Ding (<i>shenwang</i>). (Nur-Geist-Schule)	LB	ACI XV Klasse 4 Notizen	17
Die drei Körbe (Themen)	Vinaya, auf Gelübden basierende Moral; Sutras; Weisheit, Abhidharma	GMR	ACI VI Klasse 4 Notizen	8
Drei Bücher, Perfektion der Weisheit	100.000 Verse; 20.000 Verse; 8.000 Verse	GMR	ACI II Klasse 1 Notizen	1
Drei Arten von veränderlichen Dingen	Physische Dinge; geistige Dinge; alles, was weder Geist noch Materie ist, ist ein erzeugtes Ding	GMR	ACI XIII Klasse 2 Notizen	8
Drei Arten der Überprüfung	Die Aussage kann durch keine direkte Wahrnehmung, die du hast oder hattest, widerlegt werden; die Aussage kann nicht durch hieb- und stichfeste Argumente widerlegt werden; nichts, was die Person vorher gesagt hat, widerspricht dem, was sie später gesagt hat	GMR	ACI IV Klasse 4 Notizen	7
Die drei Dinge, derer man sich besinnen sollte	Das Buddha-Juwel (ich strebe nach dem ultimativen Ziel); das Dharma-Juwel (direkte Wahrnehmung der Leerheit); das Sangha-Juwel (denke an diejenigen, die die Leerheit gesehen haben)	GMR	ACI X Klasse 9 Notizen	21
Die drei Trainings	außergewöhnliche Moral, außergewöhnliche Konzentration und außergewöhnliche Weisheit	GMR	ACI I Lektüre 4	79
Drei Bedingungen für eine Wiedergeburt als Mensch	Eine gebärfähige Frau; Vater und Mutter wünschen sich sexuellen Kontakt; ein Bardowesen muss in unmittelbarer Nähe sein, wenn sie Sex haben	GMR	ACI VIII Klasse 5 Notizen	12

Thema	Beschreibung	Autor	Quelle	Seite
Drei unterschiedliche Bedeutungen von Sutra	Die offenen Lehren von Lord Buddha; ein kurzes Buch; eine der drei großen Sammlungen der buddhistischen Schriften	GMR	ACI IX Class 1 Student Notes	2
Drei charakteristische Merkmale des Lam Rims	Das Lam Rim umfasst alle Themen der offenen und der geheimen Lehren, ist leicht in die Praxis umzusetzen und wurde uns durch die Meister der beiden großen Traditionen, Pabongka Rinpoche und Je Tsongkapa, überliefert.	GMR, PR, JTK	ACI I Lektüre 4	80
Drei Arten der Aufteilung von Bodhichitta durch die Art und Weise, wie man denkt	Wie ein König werde ich zuerst die Erleuchtung erlangen und dann andere dorthin führen; wie ein Hirte werde ich dafür sorgen, dass andere die Erleuchtung erlangen und ich komme dann nach; wie ein Fährmann werden wir es gemeinsam tun.	GMR, KTD	ACI II Klasse 4 Notizen; Lektüre 2	8
Drei Unterteilungen von Taten	Verdienst, tugendhafte Taten im Reich der Begierde; Nicht-Verdienst, nicht-tugendhafte Taten im Reich der Begierde; unveränderliche Taten, aus den Form- und formlosen Reichen	GMR	ACI V Lektüre 4	50
Drei Elemente einer guten Tat	Der Gebende, der sieht, dass derjenige, der die Handlung ausführt, leer ist; der Empfänger, der das Karma geschaffen hat, um das Geschenk zu erhalten; die Tat des Gebens; zu sehen, dass die Handlung leer ist, dass es eine gute Tat ist, die ein gutes Ergebnis hervorbringen wird.	GMR	ACI VI Klasse 5 Notizen	10
Drei Sphären von Leerheit	Das Objekt, auf das man eifersüchtig ist; eine Person, die eifersüchtig ist; die Eifersucht	GMR	ACI XII Klasse 9 Notizen	35
Drei Arten von Erleuchtung	Zuhörer; Selbstverwirklichte Buddhas; Mahayana	GMR	ACI IX Klasse 7 Notizen	19
Drei Beispiele für Abwesenheiten	Dinghaftigkeit oder Selbstlosigkeit (der Begriff der Logikschule für Leerheit), ist eine Abwesenheit, weil man alle Dinge ausschließt, die es nicht sind, um es wahrzunehmen); leerer Raum (Abwesenheit einer physischen Besetzung des Raumes); Jon Smith, der pummelige Typ, den man tagsüber nie essen sieht	GMR	ACI XIII Klasse 6 Notizen	29-30
Drei Erklärungen des abhängigen Entstehens	Die Dinge existieren, weil sie von ihren Ursachen und Bedingungen abhängen (Funktionalisten); die Dinge existieren, weil sie von ihren Teilen abhängen (Unabhängige Schule); die Dinge existieren nur in Abhängigkeit davon, dass man sich die Gesamtheit ihrer Teile auf eine bestimmte Weise vorstellt (Konsequenz-Schule)	GMR	ACI XII Klasse 8 Notizen	32
Drei außerordentliche Trainings	Ethisches Leben (Vinaya), Meditation (Sutras); Weisheit (Abhidharma)	GMR	ACI VI Klasse 4 Notizen; Lektüre 8	8; 117
Drei Notlagen	Lerne zu erkennen, wenn ein Geistesgift beginnt; Lerne, es aufzuhalten; Lerne, die Gewohnheit zu beenden	GMR	ACI Kurs XIV Lektüre 3 und 4	24
Drei Juwelen	Buddha-Juwel (der Buddha), ultimativer Schutz; Dharma-Juwel (die Lehren); Sangha-Juwel (alle, die Leerheit direkt gesehen haben)	GMR	ACI II Klasse 1 Notizen; Lektüre 1	2; 3-5
Drei Juwelen	Buddha-Juwel, Dharma-Juwel, Sangha-Juwel	GMR	ACI I Lektüre 6	147
Drei Arten von karmischen Konsequenzen	Reifen, wie stark waren deine Gefühle bei der Tat, was war deine Motivation und wie schlimm war die Tat; Resultat, ähnliche Erfahrung, ähnliche Gewohnheit; Ergebnis in der Außenwelt, sexuelles Fehlverhalten führt dazu, dass es stinkt.	GMR	ACI V Klasse 4; Lektüre 4	8; 49-72
Drei Arten von Mitgefühl	Mitgefühl, das sich auf die Teile von Menschen konzentriert; Leidenschaft, die sich auf nichts konzentriert, die höchste Form des Mitgefühls, die dazu führt, dass man den Menschen beibringt, die wahren Ursachen für ihr zukünftiges Glück zu schaffen; Mitgefühl, das sich auf normale Menschen konzentriert, konventionell	GMR	ACI XII Klasse 6 Notizen	22-23

Thema	Beschreibung	Autor	Quelle	Seite
Drei Arten von konzeptionell gültiger Wahrnehmung	Deduktive, logisch-konzeptionelle gültige Wahrnehmung (Klang ist ein veränderliches Ding); konzeptionelle gültige Wahrnehmung, die auf Konventionen, Konsens oder Vereinbarung beruht (Onkel Sam versteht jeder als Synonym für die Regierung der USA); rationaler Glaube (eine unbestreitbare Autorität sagt, dass etwas wahr ist)	GMR	ACI XIII Klasse 5 Notizen	27
Drei Arten von korrekten Beweisführungen	Ein korrekter Beweis, der ein Ergebnis beinhaltet (Ursache-Wirkungs-Beziehung); ein korrekter Beweis, der eine Natur beinhaltet (Vergegenwärtige dir Töne, sie sind veränderliche Dinge, weil sie erschaffen werden. Ein Ding zu sein, das erschaffen wird, ist automatisch ein veränderliches Ding); ein korrekter Beweis, um das Fehlen von etwas zu beweisen.	GMR	ACI XIII Klasse 5 Notizen	28
Drei Arten deduktiver Beweisführung	Logik, mit der man Dinge wahrnehmen kann, die man nicht sehen kann; das Vertrauen in eine Autorität, Basierend auf Konventionen	GMR	ACI IV Klasse 3 Notizen; Lektüre 2A	6; 11
Drei Arten von ethischem Verhalten	Einhalten der Gelübde; Verhalten, das gutes Karma sammelt; Verhalten, das darauf abzielt, sich selbst und andere Wesen zu befreien	GMR	ACI X Klasse 10 Notizen	25
Drei Arten von Karma	Schwarzes Karma, seine Beschaffenheit ist schwarz und sein Ergebnis ist schwarz, angesammelt im Reich der Begierde; weißes Karma ist tugendhaftes Karma des Formreichs; schwarz-weißes Karma bezieht sich auf Tugend im Reich der Begierde. Es bezieht sich sowohl auf das Ergebnis der Tat als auch auf die Natur des Wesens, das die Tat vollbringt.	GMR	ACI V Klasse 7 Notizen, Lektüre 7	14; 128-129
Drei Arten von Karma	Körper, Sprache; Geist	GMR, MV	ACI V Lektüre 2	31-32
Drei Arten von Karma	Tugendhaft; nicht tugendhaft; neutral	GMR, MV	ACI V Lektüre 3	48
Drei Arten der Güte	Im persönlichen Gespräch lehren, mündlich weitergeben und die Schriften formlos erklären	GMR	ACI I Lektüre 10	249
Drei Arten von Meditation	Einsgerichtete Meditation; Schritt-für-Schritt-Meditation; analytische Meditation	GMR, KTR	ACI III Klasse 8 Notizen; Lektüre 5-6	13; 47
Drei Arten von Darbringungen	Die Darbringung von Dingen, die keinen Besitzer haben; du stellst dich in den Dienst der Drei Juwelen; die Darbringung von Dingen, die du mit deinen Gedanken aussendest	GMR	ACI X Klasse 1 Notizen	6-7
Drei Arten von Geduld	Ich bin froh, dass das passiert ist, ich werde diese Situation zu einer Gelegenheit machen; ich werde meinen Ärger aus Respekt vor dem Dharma zurückhalten; ich entscheide mich, nicht zu reagieren.	GMR	ACI XI Klasse 1 Notizen	2-3
Drei Arten von Hungergeistern	Lebewesen mit äußeren Hindernissen; Lebewesen mit inneren Hindernissen; Lebewesen mit Hindernisse beim Essen und Trinken	GMR	ACI VIII Klasse 3 Notizen	7
Drei Arten des Leids	Die Qualen des Leids; Leid der Veränderung; allgegenwärtiges Leid	GMR	ACI VII Klasse 1	1
Drei Länder	Unter der Erde, auf der Erde, und im Himmel über der Erde	GMR, PR, JTK	ACI I Lektüre 2	46
Drei Ebenen der Realität	Normale Formen, Farben, Klänge; Dinge, die verborgen sind, die man sich nur logisch herleiten kann; Dinge, die tief verborgen sind, wie z.B. Karma genau und im Einzelnen funktioniert.	GMR	ACI IV Klasse 2 Notizen;	3,11
Drei Ebenen der Freude	Karmischer Pfad: Glückliche sein über alles Gute, das man tut, um in einem höheren Reich wiedergeboren zu werden, beinhaltet meist die Vermeidung der zehn Untugenden; glücklich sein über sich selbst oder andere, die gute Dinge tun, um ins Nirwana zu gelangen; glücklich sein über Dinge, die man selbst oder andere getan haben, um die vollständige Erleuchtung zu erreichen	GMR	ACI X Klasse 5 Notizen	12

Thema	Beschreibung	Autor	Quelle	Seite
Drei Level der Perfektion der Weisheit	Perfektion der Weisheit des Pfades; Perfektion der Weisheit des Ergebnisses; Perfektion der Weisheitsbücher und Lehren	GMR	ACI II Klasse 1 Notizen	1
Drei Orte, an denen das Rad des Dharmas gedreht wurde	Varanasi; Geiergipfel; Vaishali	GMR	ACI XV Klasse 5 Notizen	20-23
Drei niedere Reiche	Tierreich, Reich der Hungergeister, Reich der Höllenwesen	GMR	ACI I Lektüre 2	47
Die drei Haupt-Erkenntnisse über den Tod	Der Tod ist sicher (nichts kann ihn aufhalten, du kannst deinem Leben keine Zeit hinzufügen, du hast nicht genügend Zeit, Dharma zu praktizieren); der Zeitpunkt des Todes ist nicht sicher (die Lebensspanne ist nicht festgelegt, viele Dinge können dich töten, nicht viel hält dich am Leben, der Körper ist extrem fragil und anfällig); wenn du stirbst, kann dir nichts außer dem Dharma helfen (Freunde und Verwandte können das nicht, materielle Besitztümer können das nicht, dein Körper kann das nicht)	GMR	ACI VIII Klasse 9 Notizen	25-27
Drei Arten von Moral	Keine schlechte Taten begehen; Gute Taten ansammeln; Sich ethisch verhalten, um allen Lebewesen zu helfen (das sind die ersten beiden mit der Motivation, anderen zu helfen)	GMR	ACI III Klasse 10 Notizen	17
Drei Namen für die Drehung des Rades des Dharmas	Drehung des Rades über die Vier Arya-Wahrheiten; Drehung des Rades darüber, wie nichts per definitionem existiert; Drehung des Rades der feinen Unterschiede	GMR, LB	ACI XV Klasse 4 Notizen	20-23
Drei negative Ergebnisse von Wut	Wut zerstört gutes Karma; ruiniert Glück und Beziehungen; es ist sinnlos, sich aufzuregen	GMR	ACI XI Klasse 1 Notizen	1
Drei Untugenden, die durch alle drei Gifte zur Vollendung gebracht werden	Lügen; trennende Rede; sinnlose Rede	GMR	ACI V Lektüre 7	135-136
Drei Untugenden, die durch unwissende Begierde zur Vollendung gebracht werden	Sexuelles Fehlverhalten; Gier; Stehlen	GMR	ACI V Lektüre 7	135
Drei Untugenden, die durch unwissende Ablehnung zur Vollendung gebracht werden	Töten; Böswilligkeit/Schadenfreude; barsche Worte	GMR	ACI V Lektüre 7	135
Drei Anordnungen der drei Drehungen des Dharma-Rades gemäß der Schule des Mittleren Weges	1. Drehung des Rades der vier Arya-Wahrheiten; 2. Drehung des Rades der feinen Unterschiede; 3. Drehung des Rades wie nichts per definitionem existiert.	GMR, LB	ACI XV Klasse 6 Notizen	25-26
Drei Perfektionen des Gebens	Materielle Dinge geben; Schutz geben; Dharma geben	GMR	ACI X Klasse 9 Notizen	24
Drei Gifte	Etwas unwissend mögen; etwas unwissend ablehnen; Unwissenheit	GMR	ACI VII Klasse 10 Notizen	24
Drei Möglichkeiten, die die Welt verursachen	Ursprüngliche Ursache; Ur-Energie; Schöpferwesen	GMR, MV	ACI V Klasse 2, Answer key	5
Drei Vorbereitungen zur Reinigung von Karma	Sich niederwerfen; Zuflucht nehmen; Darbringungen machen	GMR	ACI X Klasse 1 Notizen	5
Drei Voraussetzungen, um Leerheit direkt zu sehen	Pfad der Ansammlung, Entsagung und der Wunsch, Sansara und die niederen Nirwanas zu überwinden, Verlassen des weltlichen Lebens, maximale Anstrengung beim Studium des Dharmas; Pfad der Vorbereitung, intellektuelles Verständniss der Leerheit erlangen; muss in der Lage sein, sich gut genug zu konzentrieren, um dieses Reich zu verlassen	GMR	ACI VI Klasse 6 Notizen	12
Drei Hauptpfade	Entsagung, Bodhichitta, Korrekte Weltsicht	GMR	ACI I Lektüre 2	45
Drei Probleme des Gefäßes	Gefäß mit geschlossenem Deckel, schmutziges Gefäß, Gefäß ohne Boden	GMR	ACI I Lektüre 2	46
Drei Eigenschaften, die das Geben besonders kraftvoll machen	Mit Respekt geben; geben, was wirklich gebraucht wird; geben, was keinen Schaden anrichtet	GMR	ACI V Klasse 10 Notizen; Lektüre 10	21; 161-180
3 Reiche	Reich der Begierde, Formreich, formloses Reich	GMR	ACI I Lektüre 2	45

Thema	Beschreibung	Autor	Quelle	Seite
Drei Gründe für die sechs Perfektionen	Man muss die fünf vorangegangenen Perfektionen nicht praktizieren, um etwas über Leerheit zu lernen und sie intellektuell zu verstehen; man muss die fünf vorangegangenen Perfektionen nicht perfekt praktizieren, um ein tiefes intellektuelles Verständnis und eine Überzeugung von der Wahrheit der Leerheit zu entwickeln; Zuhörer und selbstverwirklichte Buddhas, die die sechs Perfektionen nicht praktizieren, können die Leerheit direkt wahrnehmen	GMR	ACI XII Klasse 1	2
Drei Gründe, Logik zu studieren	Es ermöglicht dir, Leerheit direkt zu sehen. Die einzigen Menschen, die in der Lage sind, Buddhismus in der Welt zu bewahren, sind diejenigen, die die Wahrheit des Buddhismus verstehen und logisch beweisen können; nur wenn du ein Buddha bist, kannst du über andere Menschen urteilen, aber normale Menschen sollten niemals über andere Menschen urteilen, sonst werden sie fallen (in die Höllenreiche).	GMR	ACI XIII Klasse 1 Notizen	1-2
Drei Gründe für die Anwendung der vier Kräfte der Reinigung	Wir verstehen nicht wirklich, was richtig und was falsch ist, deshalb sollten wir unsere schlechten Taten bereinigen; wir schaffen es nicht, das Richtige zu tun; die Reinigung räumt die Hindernisse aus dem Weg, die uns daran hindern, andere so sehr zu lieben, wie wir uns selbst lieben	GMR	ACI X Klasse 5 Notizen	11
Drei Gründe, warum dir zum Zeitpunkt deines Todes nur das Dharma helfen kann	Deine Besitztümer können dir nicht helfen, deine Familie und Freunde können dir nicht helfen, dein Körper kann dir nicht helfen	GMR	ACI VIII Klasse 9, Notizen	25-26
Drei Gründe, warum der Tod sicher ist	Nichts kann den Tod aufhalten, wenn er kommt; du kannst deinem Leben keine Zeit hinzufügen; du hast keine Zeit zum Praktizieren	GMR	ACI VIII Klasse 9, Notizen	25-26
Drei Gründe, warum der Zeitpunkt des Todes nicht sicher ist	Die Lebensspanne ist nicht festgelegt; es gibt viele Dinge, die dich töten können, aber nur wenige, die dich am Leben erhalten; dein Körper ist fragil und anfällig	GMR	ACI VIII Klasse 9, Notizen	25-26
3 Dinge, die du dir vornimmst, wenn du verstanden hast, dass du sterben wirst	Du praktizierst das Dharma; du gibst deine weltlichen Aktivitäten auf und fängst heute an zu praktizieren; du praktizierst nur das Dharma	GMR	ACI VIII Klasse 9 Notizen	27
3 Ursachen, warum wir schlechte Taten tun	Etwas unwissend haben wollen; etwas unwissend vermeiden wollen; Unwissenheit über die Dinge	GMR, GGD	ACI VLektüre 7	133
Drei Regeln, um festzustellen, ob eine Aussage im übertragenen Sinn gemeint ist	Was war die wahre Absicht der Aussage; steht sie im Widerspruch zur offensichtlichen direkten Realität/Wahrnehmung; zwingende Notwendigkeit, die Aussage zu machen, um einen bestimmten Zweck zu erreichen	GMR	ACI IV Klasse 4 Notizen	8
Drei Schulen im alten Indien	Funktionalisten, Unabhängige Gruppe, Konsequenz-Schule	GMR	ACI XII Klasse 2 Notizen	5
Drei Kapazitäten	kleine (möchte der Wiedergeburt in den niederen Reichen entgehen), mittlere (möchte Sansara entkommen), große (möchte die vollständige Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen erreichen)	GMR	ACI I Lektüre 2	47
Drei spezifische Ursachen für die Wiedergeburt als Hungergeist	Die drei Arten des Gebens nicht vollzogen: (materielle Dinge, Schutz, Dharma); Geiz; Eifersucht	GMR	ACI VIII Klasse 3 Notizen	6
Drei Themen der Drehungen des Dharma-Rades	Vier Arya-Wahrheiten; Leerheit; die drei Merkmale	GMR	ACI XV Klasse 5 Notizen	20-23
Drei Arten von Leid	Die Qualen des Leids, Leid der Veränderung, allgegenwärtiges Leid	GMR	ACI I Lektüre 6	38-40
Drei Kriterien, um zu überprüfen, ob Aussagen wörtlich oder im übertragenen Sinn gemeint sind	Gold schmelzen (anhand der eigenen direkten Erfahrung überprüfen); Gold schneiden (anhand der eigenen logischen Analyse überprüfen); Gold reiben (einer Autorität vertrauen, von der man denkt, dass sie die Wahrheit spricht)	GMR	ACI XV Klasse 1 Notizen	4
Drei Dinge, die nie verloren gehen dürfen	Tugendhaftes Sprechen, Denken und Handeln	GMR	ACI Kurs XIV Lektüre 3 and 4	24

Thema	Beschreibung	Autor	Quelle	Seite
Drei verschiedene Zeitrahmen von karmischen Konsequenzen	Die Samen reifen in diesem Leben, im nächsten Leben oder in irgendeinem der kommenden Leben	GMR	ACI V Klasse 4 Notizen, Lektüre 4	7
Drei Zeiten	Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft	GMR	ACI XIII Klasse 10 Notizen	45
Drei Arten von Chi (Eigenschaft, allgemeine Bezeichnung)	<i>Rik chi</i> ein Ding, das einzelne Teile hat, die für sie charakteristisch sind (Unterschied zwischen: <i>ein</i> Auto, <i>das</i> Auto und "Auto"; <i>dun chi</i> , ein geistiges Bild von etwas, das man bereits wahrgenommen hat; <i>tsok chi</i> , eine Ansammlung von physischen Dingen/Teilen	GMR	ACI XIII Klasse 3 Notizen	10
Drei Arten von Begierde	Begehrliches Verlangen: Das Verlangen, ein attraktives Objekt nicht zu verlieren; Angst-Verlangen: Das Verlangen, unangenehme Objekte zu vermeiden; Das Verlangen nach Existenz: das Verlangen nach dem "Ich" im Moment des Todes	GMR	ACI IV Klasse 10 Notizen; Lektüre 10	21, 65
Drei Arten von Schülern bei den Drehungen des Dharma-Rades	Zuhörer; Großer Weg (Die Nur-Geist Schule sagt auch für die Schüler dieser Schule weil sie wissen, dass es im übertragenen Sinn gemeint ist); Schüler aller Schulen	GMR	ACI XV Klasse 5 Notizen	20-23
Drei Arten von Gelübden	Freiheitsgelübde, Bodhisattva-Gelübde, tantrische Gelübde	GMR, JTK	ACI VII Klasse 2 Student Notes	4
Drei falsche Vorstellungen von Leerheit	Leerheit ist ein schwarzes Loch; so tun, als wären die Dinge nicht wirklich da; nichts ist wichtig und somit ist auch Moral nicht wichtig	GMR	ACI XII Klasse2 Notizen	5
Vier Aktivitäten, die für unser Leben ultimativ wichtig sind	Studium des Dharmas; tägliche Praxis; Meditation; Praktizieren, als ob es für den Beruf oder die Familie wäre	GMR	ACI XI Klasse 1 Notizen	1
Die vier Arya Wahrheiten (auch bekannt als edle Wahrheiten)	Wahrheit über das Leid; Wahrheit über die Ursache des Leids; Wahrheit über die Beendigung des Leids; Wahrheit über den Pfad zur Beendigung des Leids	GMR	ACI VI Klasse 6 Notizen	16
Vier Anhaftungen	Wenn du an diesem Leben anhaftest, bist du kein Dharma-Praktizierender; Wenn du an den drei Reichen anhaftest, hast du keine Entsagung; Wenn du an deine Bedürfnisse anhaftest, bist du kein Bodhisattva; Wenn du an den Dingen als selbst existent anhaftest, hast du keine Weltsicht.	GMR	ACI XIV Klasse 10 Notizen	47
Vier Eigenschaften, die Lord Bhuddha gelehrt hat	Alle Dinge sind unbeständig; alle unreinen Dinge sind Leid; alle Dinge sind leer und haben keine eigene Natur; Nirwana ist Frieden	GMR	GMR Vortrag, Übersetz erklasse 23.Oktober 2023	
Vier Vorteile Gelübde zu nehmen	Weil du sie von einer Person erhalten hast, versuchst du dem Versprechen gerecht zu werden; die reine Motivation, erleuchtet zu werden, um anderen zu helfen; du kannst sie wiederherstellen; wenn du die ersten beiden Eigenschaften in hohem Maße besitzt, wirst du die Gelübde gar nicht erst brechen	GMR	ACI VII Klasse 2 Notizen	4
Vier schwarze und vier weiße Taten	Deinen Lama wissentlich täuschen, niemals lügen, auch nicht im Scherz; jemanden dazu bringen, etwas Tugendhaftes, das er getan hat, zu bereuen; aus Wut etwas Unangenehmes zu einem Bodhisattva sagen, jeden als Bodhisattva sehen; zu jemandem hinterhältig, unehrlich oder betrügerisch sein	GMR	ACI VII Klasse 9 Notizen	22
Die vier Körper eines Budhhas	<i>rupakaya</i> ist der Formkörper, <i>nirmanakaya</i> der Aussendungskörper und <i>sambhogakaya</i> der Vergnügungskörper; <i>dharmakaya</i> ist der Weisheitskörper, <i>svabhavakaya</i> der Essenzkörper und <i>jnanadharmakaya</i> der Weisheitskörper	GMR	ACI VI Klasse 3 Notizen	5
Vier Gründe für die Wiedergeburt als Hungergeist	Allgemein die zehn Untugenden mit mittlerer Stärke begehen; drei spezifische Ursachen	GMR	ACI VIII Klasse 3 Notizen	6
Vier Ketten	Das, was man tut oder tun wird, nicht als falsch anzusehen; bereit sein, es wieder zu tun; Spaß daran haben; keine Scham oder kein Gewissen haben	GMR	ACI VII Klasse 6 Notizen	12

Thema	Beschreibung	Autor	Quelle	Seite
Vier tiefe Bewusstseinszustände	Körper, Gefühle, Geist, Objekte	GMR	ACI XII Klasse 7 Notizen	25
Vier Epochen	Epoche der Ergebnisse, viele Menschen werden Arhats, viele Menschen werden Nicht-Wiederkehrer, viele Menschen betreten den Strom; Epoche der Praxis (des Versuchs), Menschen üben sich in Weisheit, üben sich in Konzentration, üben sich in Moral; Epoche des physischen Dharmas (Menschen reden, haben aber keine Praxis oder Erkenntnisse), Abhidharma-Korb existiert, Sutra-Korb existiert, Moral-Korb existiert; Epoche von "Nur-einer-Spur" - niemand versteht oder praktiziert das Dharma	GMR	ACI VI Klasse 4 Notizen	8-9
Vier Beispiele für mächtige Objekte, die in diesem Leben zur Reifung führen	Jemand, der zum ersten Mal aus einer Beendigungs-Meditation kommt; Jemand, der zum ersten Mal aus einer Meditation der unermesslichen Liebe / Kein-Geist kommt; Jemand, der zum ersten Mal aus der direkten Erfahrung der Leerheit kommt; Jemand, der gerade zum Arhat geworden ist.	GMR	ACI V Klasse 1 Notizen, Lektüre 4	8; 49-72
Vier Erfahrungen zum Zeitpunkt des Todes	Du wirst von Erinnerungen an schlimme Dinge, die du getan hast, gequält; du hörst schreckliche Geräusche; du bringst dich selbst durcheinander; völlige Verwirrung	GMR	ACI XI Klasse 4 Notizen	9
Vierfache Analyse	Erkenne, was du verneinst, erkenne die Notwendigkeit, erkenne, dass es nicht wirklich eins ist, erkenne, dass es nicht wirklich viele sind	GMR	ACI I Lektüre 9	210
Vier Kräfte, die freudvolles Tun unterstützen	Kraft der Willensstärke; Kraft der Beharrlichkeit; Kraft der unbändigen Freude an der Praxis; Kraft der Pause	GMR	ACI XI Klasse 6 Notizen	14
Vier große Unterteilungen vom Quell all meines Glücks	Grundlage des Pfades; wie man praktiziert und den Geist reinigt, nachdem man sich einem Lama anvertraut hat; um Hilfe für die Praxis bitten; darum beten, Lamas zu treffen und die Ziele zu erreichen	GMR, JTK	ACI III Klasse 8, Notizen	13
Vier große Tatsachen	Nichts existiert natürlich, aber es ist nicht wahr, dass überhaupt nichts existiert; Alles existiert nur dem Namen nach, aber es ist nicht so, dass alles natürlich existiert	GMR	ACI VI Klasse 9 Notizen	24
Vier grandiose Erkenntnisse	Du erkennst, dass die Lehren in sich stimmig sind, du nimmst alle Schriften als persönlichen Rat wahr, du begreifst leicht die wahre Absicht der Buddhas, und du vermeidest automatisch den großen Fehler, eine Lehre herabzusetzen.	GMR, PR, JTK	ACI I Lektüre 4	80
Vier Unermesslichen	Mögen alle Lebewesen glücklich sein und die Ursachen von Glück erkennen, und möge ich ihnen helfen, dies zu erreichen; Mögen alle Lebewesen dem Leid entkommen und dem, was Leid verursacht, und möge ich ihnen helfen, dies zu erreichen; Mögen alle Lebewesen niemals ohne das Glück sein, das frei von jeglichem Leid ist, und möge ich ihnen helfen, dies zu erreichen; Mögen alle Lebewesen neutral bleiben, frei von jeglicher Sympathie für ihre Freunde und Antipathie für ihre Feinde, und möge ich ihnen helfen, dies zu erreichen.	GMR, PR, JTK	ACI I Lektüre 9	245
Vier Arten von Widmung	Allgemeine Widmung; Widmung der Tugend, kranken Menschen zu helfen; Widmung der Tugend, um hungrigen und durstigen Menschen zu helfen; Widmung der Tugend, damit alle Wesen alles bekommen, was sie wollen	GMR	ACI X Klasse 5 Notizen	12
Vier Arten von Äonen	Äon der Zerstörung; Äon der Entstehung; Äon der Fortsetzung; leeres Äon, großes Äon	GMR	ACI VIII Klasse 8 Notizen	20-21
Vier Arten des Gebens	Geben zum eigenen Wohl; Geben zum Wohl anderer; durch Geben sich selbst und anderen helfen; durch Geben weder zum eigenen Wohl noch zu dem von anderen (von Buddha zu Buddha)	GMR	ACI V Klasse 10 Notizen; Lektüre 10	18; 161-181
Vier Arten guter karmischer Taten	Nirwana; von Natur aus; tugendhaftes Denken; tugendhaftes Sprechen und Handeln	GMR	ACI V Klasse 3 Notizen	5
Vier Arten von Karma, die reifen müssen, und nicht verborgen bleiben	Tat, die mit starken Emotionen begangen wird; Tat, die für ein sehr hohes und heiliges Objekt getan wird; Tat, die immer wieder begangen wird; Tat, die mit außergewöhnlicher Motivation ausgeführt wird, zum Beispiel Tantra.	GMR	ACI V Klasse 4 Notizen, Lektüre 4	7; 49-72

Thema	Beschreibung	Autor	Quelle	Seite
Vier Arten der Meditation, die eine Wiedergeburt im formlosen Reich verursachen	Ohne Konzeption und nicht ohne Konzeption; grenzenloses Gewahrsein; überhaupt nichts; der Gipfel der Existenz.	GMR	ACI VIII Klasse 2, Notizen	4
Vier Arten der Perfektion der Weisheit	Natürliche Perfektion der Weisheit; Perfektion der Weisheit, die sich in Texten findet; Die Perfektion der Weisheit als Pfad; Die Perfektion der Weisheit als Ergebnis	GMR	ACI VI Klasse 9 Notizen	23
Vier Arten von Nahrung	Anteile (das Subtile produziert keinen Urin oder Fäkalien, das Grobe, was wir essen); Kontakt, das bloße Betrachten einer Sache nährt; die Bewegung des Geistes lässt dich weiterleben; der Geist ist selbst Nahrung für deine Existenz	GMR	ACI VIII Klasse 6 Notizen	14
Vier Ebenen des formlosen Reichs	Grenzenloser Raum; grenzenloses Gewahrsein; überhaupt nichts; der Gipfel der Existenz.	GMR	ACI VIII Klasse 2 Notizen	4
Vier Methoden zur Gewinnung von Studenten	Sorge für ihre körperlichen Bedürfnisse, sprich so, dass es verständlich und vertraut ist, unterrichte so, dass der Schüler es versteht (auf dem Niveau des Schülers), praktiziere, was du lehrst	GMR		
Vier Objekte des Gebens	Gib lieber Menschen als Tiere; Gib lieber jemandem, der leidet als jemandem, der nicht in großer Not ist; Gib lieber Menschen, die hohe spirituelle Eigenschaften haben; Gib lieber einem besonderen hohen karmischen Objekt wie z.B. deinen Eltern	GMR	ACI V Klasse 10 Notizen; Lektüre 10	21;161-180
Vier Teile der Todesmeditation	Nachteile, wenn du dir deines Todes nicht bewusst wirst; Vorteile, wenn du dir deines Todes bewusst wirst; was es bedeutet, sich seines Todes bewusst zu sein und was es nicht bedeutet; wie man ein solches Bewusstsein entwickelt	GMR	ACI VIII Klasse 9 Notizen	23
Vier Teile eines Pfads von Karma	(A) Das Objekt, um das es geht; (B) die Gedanken dabei (B1) das Objekt eindeutig identifizieren, (B2) schlechte Gedanken/Geistesgifte, (B3) Motivation oder Absicht; (C) Durchführung der Tat; (D) Vollendung der Tat	GMR, GGD	ACI V Klasse 7 Notizen; Lektüre 7	14-15; 145-150
Vier Tugenden	Jemand schreit dich an und du schreist nicht zurück; jemand kritisiert dich und du reagierst nicht; jemand schlägt dich und du reagierst nicht; jemand wird wütend auf dich und du reagierst nicht	GMR	ACI VII Klasse 8 Notizen	17
Vier Untugenden	Auf Schimpfen mit Schimpfen reagieren; auf Kritik mit Kritik reagieren; auf physische Gewalt mit physischer Gewalt reagieren; auf Ärger mit Ärger reagieren	GMR	ACI VII Klasse 8 Notizen; Lektüre 8	17;77
Vier Kräfte der Reinigung	Grundlage (Zuflucht); Bedauern, intelligentes Bedauern; es nicht mehr tun (Zurückhaltung); Gegenmittel	GMR, MV	ACI VKlasse 11 Notizen; Lektüre 10	23;161-180
Vier Haupt-Gelübde der Ein-Tages-Gelübde	Keine sexuellen Handlungen; nicht stehlen; keinen Menschen oder menschlichen Fötus töten; nicht lügen	GMR	ACI IX Klasse 4 Notizen	10
Vier Gesetze von Karma	Gleiches kommt aus Gleichem (eine gute Tat bringt ein angenehmes Ergebnis, eine schlechte Tat ein unangenehmes Ergebnis); Ergebnisse sind größer als ihre Taten (Karma wächst); wenn man das Karma nicht pflanzt, bekommt man kein Ergebnis; wenn man das Karma pflanzt, muss es reifen	GMR	ACI VIII Klasse 3 Notizen	7
Vier Eigenschaften, die zusammengehören müssen	Ein Ding, das funktioniert (es tut etwas); ein veränderliches Ding; ein verursachtes Ding (erzeugt durch das Zusammenkommen von Ursachen); ein erzeugtes Ding (etwas, das gemacht wird)	GMR	ACI XI Klasse 2 Notizen	5
Vier Voraussetzungen, damit es ein buddhistisches Buch ist	Das Thema ist bedeutsam; es hat ein Ziel; es hat ein ultimatives Ziel; die drei ersten stehen in Beziehung zueinander	GMR	ACI VLektüre 1	23-24
Vier Ergebnisse des buddhistischen Pfads	Betreter des Stroms; Einmal-Wiederkehrer; Nicht-mehr-Wiederkehrer; Arhat	GMR	ACI II Klasse 7 Notizen	12

Thema	Beschreibung	Autor	Quelle	Seite
Vier buddhistische Schulen	Funktionalistische Schulen (Hinayana, Abhidharma oder Vaibhshika, Sautranitka oder Sutristen, Logik), Mahayana Chittamatra oder Yogachara, Nur-Geist); Unabhängige Schule, Mahayana, Madhyamika, Svatantrika, Unabhängige; Implikationsschule, Mahayana; Madhyamika Prasangika, Konsequenz.	GMR	ACI VI Klasse 11 Notizen	26
Vier Neben-Gelübde der Ein-Tages-Gelübde	Keine luxuriösen Möbel; kein Konsum von Rauschmitteln; keine frivolen Aktivitäten wie Tanzen und Singen; nicht nach dem Mittag essen	GMR	ACI IX Klasse 4 Notizen	10
Vier besondere Eigenschaften der Lam Rim Lehre	Erkenne, dass alle Lehren frei von Widersprüchlichkeit sind; jede Lehre erscheint dir als persönlicher Ratschlag; Du verstehst die Absicht der Buddhas; sie rettet dich vor dem großen Abgrund	GMR	ACI IX Klasse 8 Notizen; Lektüre 8	21;83
Vier Schritte zur Sammlung von negativem Karma	Du denkst, die Dinge existieren unabhängig von deinen Projektionen; du willst das Objekt; du bist bereit, etwas Unmoralisches zu tun, um es zu bekommen; du sammelst schlechtes Karma	GMR	ACI X Klasse 5 Notizen	11
Vier Dinge, die den Körper nähren	Essen; sich um den Körper kümmern; Schlaf; Konzentration	GMR	ACI VIII Klasse 6 Notizen	14-15
Vier Arten von Bodhichitta (spirituelles Verständnis)	Hat Mahayana-Bodhichitta, hat aber Leerheit noch nicht gesehen, geschieht auf dem Pfad der Ansammlung und der Vorbereitung; hat Mahayana-Bodhichitta, hat Leerheit direkt gesehen, sieht die Dinge immer noch als trügerische Realität, geschieht auf dem Pfad des Sehens und der Gewöhnung; hat Mahayana-Bodhichitta, sieht oder denkt nicht, dass die Dinge selbst existieren, hat aber immer noch Samen, um zu sehen, dass die Dinge eine eigene Natur haben, Bodhisattva-Bhumi-Level 8-10; Mahayana-Bodhichitta, denkt nicht, dass die Dinge eine eigene Natur haben, sieht sie nicht als selbst existent, hat keine Samen mehr, um die Dinge als selbst existent zu sehen, hierbei handelt es sich um einen Buddha	GMR	ACI II Klasse 4 Notizen	7
Vier Arten des Anhaftens	Das Festhalten an dem, was ich haben möchten, das Festhalten an Ansichten, das Festhalten an der eigenen Natur, das Festhalten an falscher Moral und asketischen Praktiken	GMR	ACI IV Klasse 10 Notizen; Lektüre 10	65
Vier Arten von karmischen Ergebnissen	Das Karma reift (schwerwiegende schlechte Tat Höllenreich, mittlere schlechte Tat Hungergeist, kleine schlechte Tat Tierreich); entsprechend der Ursache (wenn du tötetest, wird dein Leben kurz sein); entsprechend dem Ergebnis (Tendenz zur Wiederholung der gleichen schlechten Tat); Umwelt (wie du die physische Welt erlebst)	GMR	ACI IX Klasse 6 Notizen	17
Vier Arten von Nirwana	Natürliches Nirwana; Nirwana mit Überbleibseln; Nirwana ohne Überbleibsel; Nirwana ohne Verweilen - weder im Extrem von Sansara noch im Extrem des niedrigeren Friedens	GMR	ACI II Klasse 5 Notizen; Lektüre 3	10-11;12
Vier Arten von sexuellem Fehlverhalten	Sex mit der Frau eines anderen oder mit einer Frau, mit der man eng verwandt ist; Sex mit einer Frau und dem Einsatz von Mund oder Anus (unschickliches Körperteil); Sex an einem unpassenden Ort, im Freien oder in der Nähe eines Schreins oder in einem Tempel; Sex zu einer unpassenden Zeit, während das Baby noch gestillt wird, während sie schwanger ist oder während der Zeit, in der sie das eintägige Laiengelübde ablegt hat	GMR	ACI V Lektüre 7	141
Vier Arten von geistigen Bildern	<i>Tsok chi</i> , das Ganze oder eine Ansammlung von Teilen; <i>rik chi</i> , Eigenschaft, das Ganze auf Konzepte und Ideen herunterbrechen, "Auto" ist eine Eigenschaft oder ein <i>rik chi</i> , Chevrolet ist ein Merkmal (Charakteristik), es ist eine Untergruppe von Autos; <i>dun chi</i> , geistiges Bild von etwas, das man gesehen hat; <i>dra chi</i> , geistiges Bild von etwas, das man nicht gesehen hat	GMR	ACI VI Klasse 6 Notizen	13-14

Thema	Beschreibung	Autor	Quelle	Seite
Vier Arten der Selbstwahrnehmung	Konventionelles Ich; ich sehe mich als selbst existierend und glaube, dass ich selbst existierend bin; jemand, der die Leerheit direkt gesehen hat, glaubt nicht an die Selbstexistenz, sieht sich aber als selbst existierend; jemand sieht oder glaubt nicht mehr, dass er selbst existierend ist	GMR	ACI IV Klasse 10 Notizen	21-22
Vier Arten der Geburt	Gebärmutter; Ei; wundersame Geburt; Wärme und Feuchtigkeit	GMR	ACI IV Klasse 9 Notizen	18
Fünf abscheuliche Verbrechen	Deine Mutter töten; deinen Vater töten; einen Arhat töten; eine Spaltung in der Gemeinschaft verursachen; versuchen, einen Buddha in böser Absicht zu töten	GMR	ACI V Klasse 9 Notizen; Lektüre 9	18; 161-181
Fünf Hellsichtigkeiten	Übernatürliche Kräfte der Aussendung, des Sehens, des Hörens, der Wahrnehmung der Vergangenheit und des Wissens um die Gedanken anderer	GMR	ACI I Lektüre 2	47
Fünf Bedingungen der Umgebung	Günstiger Ort; wenige Bedürfnisse; zufrieden; auf viele Dinge verzichten; Schaden vermeiden; Begierden loswerden	GMR	ACI III Klasse 3 Notizen; Lektüre 3	34-36;4-6
Fünf von Natur aus gute Taten	Keine Begierde; kein Hass; keine Unwissenheit; Scham; Rücksichtnahme	GMR	ACI V Klasse 3 Notizen	5
Fünf Formen des Verfalls	Das menschliche Leben ist sehr zerbrechlich; die Menschen fühlen sich nicht dazu hingezogen, Gutes zu tun; unsere Körper sind nicht sehr widerstandsfähig; Nahrung und Medizin sind minderwertig und helfen nicht gut; ordinierte Menschen sind nicht tugendhaft	GMR	ACI VIII Klasse 8 Notizen	22
Fünf verschiedene Erfahrungen, die Taten bewirken	Ein Beispiel für die erste Art sind Gefühle, die ihrer Natur nach eine Erfahrung oder Empfindung sind. Die geistige Funktion des Kontakts stellt die zweite Art dar, oder eine Erfahrung aufgrund einer geistigen Verbindung. Und die Form wird zum Beispiel dadurch erfahren, dass sie das Objekt der eigenen Aufmerksamkeit ist. Tugendhafte und nicht-tugendhafte Handlungen sind Fälle, in denen etwas durch seine Reifung erfahren wird. Und ein Beispiel für die letzte Art von etwas, das man erfährt, wenn es auf direkte Weise in Erscheinung tritt, wären Gefühle.	GMR	ACI V Lektüre 4	55
Fünf verschiedene Arten der Zuflucht	Zuflucht nehmen mit kleiner Kapazität, mittlerer Kapazität, großer Kapazität, Ursachen- und Ergebniszufucht	GMR	ACI II Lektüre 1	6
Fünf Aspekte einer zuträglichen Umgebung	Körperliche Bedürfnisse; sicherer Ort; gesundes Umfeld; vertraute Person; abgeschirmt, keine Bücher, kein Radio oder Computer	GMR	ACI III Klasse 3 Notizen	4; 34
Fünf Faktoren, die den Bruch eines Gelübdes mehr oder weniger schwerwiegend machen	Natur, Haupt- vs. Nebengelübde; Verursacher, die Gelübde nicht kennen, kurz von schlechten Gedanken beherrscht sein, die Gelübde missachten; die drei Gifte haben; Objekt; Anhäufung, bis zu 5 Nebengelübde zu brechen, ohne sie zu gestehen ist weniger schwerwiegend, eine größere Anzahl ist schwerwiegender, so viele zu brechen, dass man sie nicht mehr zählen kann, und zwar mehrfach, ist sehr schwerwiegend	GMR	ACI VII Klasse 10 Notizen	24
Fünf Glücksfälle (für mich)	Als Mensch geboren, in ein zentrales Land hineingeboren, du bist im Vollbesitz deiner Kräfte, du hast die fünf abscheulichen Verbrechen noch nicht begangen, du vertraust auf die drei Sammlungen der Schriften (Moral, Konzentration, Weisheit)	GMR	ACI III Klasse 9 Notizen	15
Fünf Glücksfälle (in der Welt)	Ein erleuchtetes Wesen ist in diese Welt gekommen, das Wesen hat das heilige Dharma gelehrt, die Lehren haben überlebt, es gibt Menschen, die die Lehren praktizieren, die Praktizierenden bekommen die notwendige Unterstützung	GMR	ACI III Klasse 9 Notizen	15
Fünf allgemeine Gründe für den Verlust der Gelübde	Wenn du sie formell zurückgibst; wenn du stirbst; wenn ein Organ des anderen Geschlechts auftaucht; wenn du dreimal das Geschlecht wechselst; wenn du deinen Vorrat an Tugend grundlegend zerstörst	GMR	ACI IX Klasse 7 Notizen	18
Fünf große Schriften	Perfektion der Weisheit (<i>Prajnaparamita</i>), Mittlerer Weg (<i>Madhyamika</i>); Auf Gelübden basierende Moral (<i>Vinaya</i>), Höheres Wissen (<i>Abhidharma</i>), buddhistische Logik und Wahrnehmung (<i>Pramana</i>)	GMR	ACI III Klasse 8 Notizen	13

Thema	Beschreibung	Autor	Quelle	Seite
Fünf Haufen	Physischer Körper; Gefühle; Unterscheidungsvermögen; andere Faktoren; das Hauptbewusstsein	GMR, KTD	ACI II Klasse 6 Notizen	11
Fünf Haufen	Physischer Körper; Gefühle; Unterscheidungsvermögen; andere Faktoren; Bewusstsein	GMR	ACI XII Klasse 7 Notizen	24
Fünf abscheuliche Verbrechen - das Schlimmste zuerst	Ein Spaltung in der Gemeinschaft verursachen; versuchen, einen Buddha zu töten; einen Arhat töten; deine Mutter töten; deinen Vater töten	GMR	ACI V Klasse 9 Notizen; Lektüre 9	18; 161-181
Fünf lebenslange Laiengelübde	Keinen Menschen oder Fötus töten; nichts von Wert stehlen, nichts nehmen, was nicht gegeben wurde; nicht über dein spirituelles Leben lügen; keinen Ehebruch begehen; keine Rauschmittel konsumieren; die Zuflucht nicht aufgeben	GMR	ACI IX Klasse 4 Notizen; Lektüre 4	11;35
Fünf Geistesgifte	Dinge unwissend mögen; Dinge unwissend nicht mögen; Unwissenheit; Stolz; Eifersucht	GMR	ACI XIV Klasse 3 Notizen	12-13
Fünf Mindestanforderungen an einen guten Lehrer	Sie sollten sich hauptsächlich dem Dharma widmen, auf zukünftige Leben hinarbeiten, sich mehr um andere kümmern als um sich selbst, in ihren körperlichen, verbalen oder geistigen Handlungen achtsam sein, nicht den falschen Pfad lehren.	GMR, JTK	ACI III Klasse 8 Notizen	13
Fünf Meditationshindernisse	Rastloses Verlangen, sentimentale Tagträume; Gefühle der Bosheit oder des Zorns; Trägheit von Körper und Geist, Schläfrigkeit; Sich von Sinnesobjekten angezogen fühlen; destruktive Zweifel	GMR	ACI XI Klasse 7 Notizen	19
Fünf Pfade	Pfad der Vorbereitung, Pfad der Ansammlung, Pfad des Sehens, Pfad der Gewöhnung und Pfad des Nicht-mehr-Lernens	GMR, JTK	ACI I Lektüre 9	208
Fünf Praktiken zum Aufladen positiver Energie, die benötigt wird, um Bodhichitta zu erlangen	Sich freuen; Heilige Wesen bitten, zu lehren; Lehrer bitten zu bleiben; Widmung; Bereitschaft, alles aufzugeben, um anderen zu helfen	GMR	ACI X Klasse 5 Notizen	12
Fünf Probleme, wenn du wütend bist	Du wirst niemals Frieden finden; dein Glück ruinieren; deinem Körper schaden; nicht gut schlafen; aus dem Gleichgewicht geraten	GMR	ACI XI Klasse 1 Notizen	1
Fünf Meditationsprobleme	Nicht meditieren wollen; das Objekt verlieren; Trägheit und Unruhe; nicht aktiv werden; aktiv werden, wenn es nicht nötig ist	GMR,KTR	ACI III Klasse 7 Notizen; Lektüre 4 und 5	44;229
Fünf Beweise für Leerheit	Leerheit von einem oder vielen; Diamantsplitter; Verneinen, dass Dinge, die existieren oder nicht existieren, entstehen könnten; Verneinen, dass Dinge durch eine der vier Möglichkeiten entstehen könnten; Beweisführung der Interdependenz	GMR, KTD	ACI II Klasse 8 Notizen	15, 27-30
Fünf Eigenschaften eines guten Lehrers	Selbstkontrolle mit den drei außergewöhnlichen Trainings; hat Leerheit direkt gesehen oder ein gutes intellektuelles Verständnis; liebt seine Studenten	GMR	ACI III Klasse 8 Notizen	13
Fünf Eigenschaften von nicht-kommunizierendem Karma	Nicht darüber nachdenken, es ist noch da; in tiefer Meditation ist es immer noch da; entweder tugendhaft oder nicht tugendhaft; es folgt dir durch Zeit und Raum; es hat alle Arten von Dingen als Ursache	GMR MV	ACI V Lektüre 2	32-37
Fünf Wissenschaften	Grammatik, Logik, buddhistische Theorie, bildende Kunst und Medizin	GMR, PR	ACI I Lektüre 2	47
Fünf Schritte, um deine Gelübde einzuhalten	Die Sprache des Buddhas respektieren; die drei Absichten haben, die Gelübde befolgen, weil ein erleuchtetes Wesen sie uns gegeben hat; die Buddhaschaft erreichen wollen, erleuchtet werden wollen; du nimmst die Gelübde auf der Grundlage der vorherigen zwei Schritte; du respektierst sie als das Höchste; und weil du sie respektierst, brichst du sie nicht	GMR	ACI VII Klasse 10 Notizen	23
Fünf Dinge, die man vermeiden sollte, wenn man dem anderen Geschlecht den Hof macht	Die Person, zu der du dich hingezogen fühlst, um eine Beziehung anflehen; schlechte Taten und unethisches Verhalten nicht vermeiden; deinen Ruf ruinieren, indem du Untugenden begehst; rücksichtsloses Verhalten an den Tag legen; all dein Geld und deine Ressourcen aufbrauchen, um sie zu bekommen	GMR	ACI XIX Klasse 7 Notizen	19

Thema	Beschreibung	Autor	Quelle	Seite
Fünf Arten der nicht gültigen Wahrnehmung	Du siehst die Dinge völlig falsch; du kannst dich nicht entscheiden; die Gedächtniswahrnehmung ist schwächer; du glaubst, etwas zu wissen; es ist dir erschienen, aber es ist dir nicht bewusst	GMR	ACI IV Klasse 3 Notizen	5
Fünf Wege, andere vom Leid zu befreien, wenn man Bodhichitta hat	Den Herrn des Todes für andere vernichten; die geistige und materielle Armut vernichten; die geistigen Gebrechen und körperlichen Krankheiten anderer vernichten; das Leiden anderer im Allgemeinen vernichten; das Leid der drei niederen Reiche vernichten	GMR	ACI X Klasse 6 Notizen	14
Fünf falsche Weltsichten	Vergängliche Sichtweise (selbst existierendes Ich); extreme Sichtweise, Dinge, die so existieren, wie sie erscheinen, oder es existiert gar nichts; falsche Sichtweise; ästhetischer Ansatz; sich an der eigenen Unwissenheit erfreuen	GMR	ACI X Klasse 7 Notizen	17
50 Verse über Lamas	siehe Lektüre	PR	ACI I Lektüre 3	64
Sechs Leiden	Nichts ist sicher, du bist niemals zufrieden, du verlierst immer wieder deinen Körper, du wirst immer wieder neu geboren, es geht mal gut und dann wieder schlecht, du stirbst allein und hast niemanden, der bei dir bleibt	GMR,PR	ACI I Lektüre 6	139
Sechs Vorteile, wenn du über den Tod meditierst	Deine Praxis ist rein; deine Praxis gewinnt an Kraft; sie hilft dir, anzufangen; sie wird immer besser; sie bringt dich zum Ende; du stirbst zufrieden	GMR	ACI VIII Klasse 9 Notizen	24
Sechs Gegenmittel (Macht der Heilung für die vier Kräfte)	Studiere die Schriften, die Leerheit lehren; rezitiere geheime Mantras; gehe der Praxis der heiligen Körper nach (male heilige Bilder, produziere Statuen, Stupas und ähnliches); mache immer wieder Darbringungen; rezitiere Namen	GMR	ACI X Klasse 4 Notizen	9
Sechs Aspekte der Arya Wahrheit vom Leid	Geboren mit der Gewohnheit, dich und deine Teile als selbst existierend zu sehen; die Tendenz, dich und deine Teile als selbst existierend zu sehen, wächst und wird stärker; du fühlst dich zu Dingen auf die falsche Art und Weise hingezogen und auf möchtest sie auf die falsche Art und Weise vermeiden (als ob sie von ihrer eigenen Seite kämen); deine Vorliebe für und Abneigung gegen Dinge wächst unwillkürlich; du tust die Tat und sammelst das Karma; Dein Leid bleibt immerzu bestehen	GMR	ACI XII Klasse 4 Notizen	12-13
Sechs Schritte, um Karma zu machen	Bakchak aus einem früheren Leben reift dazu, etwas als selbst existierend zu sehen; zwei Arten von Unwissenheit entstehen, die selbst existierende Natur einer Person und die selbst existierende Natur von Dingen; du siehst Objekte als selbst existierend; du entwickelst Anhaftung oder Abneigung; du sammelst Karma, wenn du an das Objekt denkst oder mit Anhaftung oder Abneigung handelst; du drehst eine weitere Runde im Kreislauf des leidenden Lebens.	GMR, MA	ACI V Klasse 6	
Sechs notwendige Bedingungen für die direkte Wahrnehmung der Leerheit	Habe eine reine Verbindung mit einem qualifizierten Lehrer; studiere die Leerheit intensiv; Habe eine tiefe Meditation jeden Tag ein oder zwei Stunden lang; erhalte Anweisungen über die Natur von Chi und Jedrak; nutze dieses Wissen und beginne, tiefe Erkenntnisse über die Natur und das Dauerhafte; du hast dann eine direkte Erfahrung der trügerischen Realität, und das führt zur direkten Wahrnehmung der Leerheit	GMR	ACI XII Klasse 2 Notizen	4
Sechs Metaphern der Anleitung	Stell dir vor, du wärst ein Patient (krank mit Geistesgiften), stell dir das Dharma als Medizin vor, stell dir deinen Lehrer als Meisterarzt vor, stell dir vor, du würdest seinen Lehren genau folgen, stell dir die Buddhas als unfehlbar vor (deinen Lehrer), bete darum, dass die Lehren für lange Zeit erhalten bleiben (als das große Heilmittel)	GMR, PR	ACI I Lektüre 2	46
Sechs Perfektionen	Geben/Teilen; ethische Disziplin; Geduld; freudvolles Tun; Konzentration; Weisheit	GMR	ACI VI Klasse 5 Notizen	11
Sechs Vorbereitungen zur Meditation	Raum sauber machen; verschiedene Altar-Darbringungen machen; Zuflucht nehmen und Bodhichitta erzeugen (die richtige Geisteshaltung einnehmen); Lamas visualisieren; Hindernisse bereinigen und Güte mit den sieben Zutaten sammeln; Segen erbitten	GMR	ACI III Lektüre 1	1-17

Thema	Beschreibung	Autor	Quelle	Seite
Sechs Probleme, wenn man nicht über den Tod meditiert	Du praktizierst kein Dharma; du denkst, du wirst erst später sterben; deiner Praxis fehlt die Begeisterung; du wirst in Sansara hineingezogen; wenn du stirbst, hast du großes Bedauern	GMR	ACI VIII Klasse 9 Notizen	23
Sechs Leiden	Nichts ist sicher; du bist niemals zufrieden; du musst immer wieder deinen Körper ablegen; du wirst immer wieder neu geboren; nach dem Hoch kommt ein Tief; du hast keinen Begleiter, du bist allein	GMR	ACI VIII Klasse 4 Notizen	9
Sechs Dinge, die dazu führen, dass Karma begangen und gesammelt wird	Intention; vollständiger Pfad von Karma; kein Bedauern; kein Gegenmittel; aufgewühlte Emotion; eindeutiges karmisches Ergebnis	GMR	ACI V Klasse 10 Notizen; Lektüre 10	22;161-180
Sechs Dinge, die Karma kraftvoller machen	Es immer wieder tun; starke Gefühle dabei haben; du hast Gegenmittel für drei Geistesgifte in deinem Kopf; du tust die Tat für ein hohes karmisches Objekt; du tust die Tat für Menschen, die dir sehr geholfen haben; Du tust die Tat für jemandem, der leidet und in großer Not ist	GMR	ACI X Klasse 10 Notizen	24
Die sechs wichtigsten Geistesgifte	Unwissendes Mögen (Verlangen oder Anhaftung); unwissendes Ablehnen von Dingen (Ärger oder Hass); Stolz; Unwissenheit (von den Gesetzen von Karma); Zweifel (ungelöster Zweifel basierend auf Faulheit); Falsche Weltsicht	GMR	ACI X Klasse 7 Notizen	16
Sieben Zutaten	Drei Verbeugungen, jeweils eine für den Lehrer, die Lehren und diejenigen, die den Lehren folgen; Darbringungen; Bekenntnis; Freude; heilige Wesen bitten zu lehren; heilige Wesen bitten zu bleiben; Widmung	GMR	ACI III Klasse 2 Notizen; Lektüre 1-Lektüre 2	3-4;3-15
Siebenteilige Anleitung zum Zeichnen des Rades des Lebens	Fünf Reiche des Daseins; Bardo-Wesen; drei Gifte; Zwölf Glieder des abhängigen Entstehens; alle in den Fängen der Unbeständigkeit; Lord Buddha sollte außerhalb der fünf Reiche sein und auf einen weißen Himmelskörper zeigen, der den Weg zu Nirwana zeigt; unten zwei Verse hinzufügen	GMR	ACI IX Klasse 2 Notizen	6-7
Sieben Eigenschaften eines Gebenden	Konzentriere dich auf gute Eigenschaften; vermeide die zehn schlechten Taten; sei großzügig, gib nicht von den Resten; erkenne die drei Sphären; vollbringe keine schlechten Taten aus Gründen, die mit dir selbst zu tun haben; vollbringe keine schlechten Taten aus Gründen, die damit zu tun haben, was andere denken; erkenne Selbstlosigkeit	MV	ACI V Klasse 10 Notizen; Lektüre 10	20-21;161-180
Sieben Arten von Menschen, die keine Gelübde ablegen dürfen	Wesen, die auf dem nördlichen Kontinent leben, sie haben keine Entsagung, da sie 500 Jahre leben; Eunuchen; Menschen, die impotent sind; Zwitterwesen; jeder, der eines der fünf abscheulichen Verbrechen begangen hat; Hochstapler; Menschen, die nicht an Karma, Wiedergeburt oder die drei Juwelen glauben	GMR	ACI IX Klasse 7 Notizen; Lektüre 6	18;49
Acht Errungenschaften	Das Schwert, mit dem man überall hinreisen kann; die Pille, mit der man unsichtbar werden oder eine andere äußere Form annehmen kann; Augensalbe, mit der man winzige oder sehr weit entfernte Objekte sehen kann; Schnelle Füße, die Fähigkeit, sich mit hoher Geschwindigkeit fortzubewegen; von der Essenz leben, die Fähigkeit, von nichts anderem als ganz wenigen Nahrungsresten zu leben; sich im Himmel bewegen, die Fähigkeit zu fliegen; Untergrund, die Kraft, durch festen Boden zu gehen.	GMR	ACI I Lektüre 2	47
Acht Kategorien von individuellen Freiheitsgelübden	Ein-Tages-Gelübde; Laiengelübde auf Lebenszeit (Mann); Laiengelübde auf Lebenszeit (Frauen); Novizenmönch; Novizennonne; Nonne auf Zeit; voll ordinierte Nonne (364); voll ordinierter Mönch (253)	GMR	ACI IX Klasse 3 Notizen	9
Acht Kapitel des Abhidharmakosha	Kategorien der Existenz; die Kräfte; die leidende Welt; Karma; Geistesgifte; Person und Pfad; Weisheit; ausgeglichene Meditation	GMR,	ACI V Klasse 1 Notizen	2
Acht kalte Höllen	wird im Abhidharmakosha nicht weiter beschrieben	GMR	ACI VIII Klasse 7 Notizen	18

Thema	Beschreibung	Autor	Quelle	Seite
Acht Korrekturen von Meditationsproblemen	Sich an die Vorteile der Meditation erinnern; du willst meditieren; du gibst dir Mühe; geübte Leichtigkeit; sich an das Objekt in Erinnerung rufen; Wachsamkeit; handeln; nicht handeln	GMR, KTR	ACI III Klasse 5 und 6 Notizen	8-9
Acht große Vorteile	Der Buddhaschaft nahe kommen, die Buddhas erfreuen, schlechte Einflüsse überwinden, unangemessene Aktivitäten und Gedanken vermeiden, hohe Erkenntnisse erreichen, immer von Lehrern umgeben sein, niemals in die niederen Reiche fallen, vorübergehende und endgültige Ziele mit Leichtigkeit erreichen	GMR, PR	ACI I Lektüre 3	61
Acht heiße Höllen	Die Hölle namens Wiederbelebung; Hölle der schwarzen Linien; sammeln und zerschlagen; Hölle der Schreie; Hölle der großen Schreie; Hitze; extreme Hitze; Leid ohne Unterlass (Avici)	GMR	ACI VIII Klasse 6 Notizen	17-18
Acht Ebenen	Umfasst die meditativen Ebenen der Form- und formlosen Reiche	GMR	ACI I Lektüre 9	208
Acht Ein-Tages-Gelübde	Vier Haupt-Gelübde; vier Neben-Gelübde	GMR	ACI IX Klasse 4 Notizen; Lektüre 4	10; 38
Acht-Punkte-Haltung	Beine (Lotus oder halber Lotus, was für dich bequem ist); Augen entspannt auf die Nasenspitze gerichtet; gerade Wirbelsäule; entspannte Schultern, auf gleicher Höhe; Kopf entspannt; Lippen und Zähne in natürlicher, normaler Position; die Zunge sollte nahe am Gaumen sein; der Atem sollte entspannt, langsam und kaum spürbar sein	GMR	ACI III Lektüre 4	41
Acht Eigenschaften eines Buddhas	Unverursacht, spontan, auf keine andere Weise verwirklicht, Weisheit, Liebe, Macht, erfüllt meine Bedürfnisse, erfüllt die Bedürfnisse der anderen	GMR	ACI II Klasse 2 Notizen; Lektüre 1	4; 4
Acht Ergebnisse von ignorantem Stolz	Zieht dich in die drei niederen Reiche; zerstört dein geistiges Glück; verwandelt dich in einen Bettler; lässt dich deine Autorität und Macht verlieren; macht dich dumm; macht deine körperliche Erscheinung für andere hässlich; du verlierst dein Selbstvertrauen; andere missbrauchen dich	GMR	ACI XI Klasse 6 Notizen	15-16
Acht Leiden	Geboren werden, alt werden, krank werden, sterben, unangenehmen Dingen begegnen, Angenehmes verlieren, im Versuch scheitern, das zu bekommen, was man will, und einfach nur am Leben sein und all die unreinen Haufen von uns haben	GMR	ACI I Lektüre 8	148
Acht Arten des Gebens	Menschen geben, die uns nahe stehen; aus Angst geben; geben, weil sie dir gegeben haben; geben, weil sie dir geben werden; geben, weil die Eltern und Vorfahren schon gegeben haben; geben in der Hoffnung, eine der höheren Wiedergeburten zu erlangen; geben, um Ruhm zu erlangen; geben, um das ultimative Ziel zu erreichen	GMR	ACI V Klasse 11 Notizen; Lektüre 10	23;161-180
Acht Situationen, in denen du keine Möglichkeiten hast	In einer Hölle geboren werden, als Tier geboren werden, als Hungergeist geboren werden, als Vergnügungswesen geboren werden, in einem unzivilisierten Land geboren werden, eine Behinderung haben, falsche Ansichten vertreten, in einer Zeit leben, in der noch kein Erleuchteter gekommen ist	GMR	ACI III Klasse 9 Notizen	15
Acht weltliche Gedanken	Glücklich sein, wenn wir etwas bekommen, und unglücklich sein, wenn wir es nicht bekommen; glücklich sein, wenn wir uns gut fühlen, und unglücklich sein, wenn wir es nicht tun; glücklich sein, wenn wir berühmt sind, und unglücklich sein, wenn wir es nicht sind; glücklich sein, wenn jemand gut über uns spricht, und unglücklich sein, wenn jemand schlecht über uns spricht	GMR	ACI I Lektüre 5	97
Neun Situationen, in denen man innehalten sollte	Unwissendes Mögen; unwissendes Nichtmögen; Stolz; Eitelkeit; Kritik; Täuschung; sich loben; andere herabsetzen; schimpfen	GMR	ACI X Klasse 9 Notizen	23
Neun Stufen der Meditation	Den Geist auf das Objekt richten; den Geist nur kurz auf dem Objekt halten; den Geist auf dem Objekt halten aber mit Unterbrechungen, in denen du das Objekt verlierst; das Objekt fest im Geist halten; den Geist kontrollieren; den Geist zur Ruhe bringen; den Geist vollständig zur Ruhe bringen; Einsgerichtetheit erlangen; tiefe Meditation erreichen	GMR, KTR	ACI III Klasse 7 Notizen; Lektüre 5-6; Lektüre 7	11-12; 46-54; 56-63

Thema	Beschreibung	Autor	Quelle	Seite
-------	--------------	-------	--------	-------
