

Thema	Beschreibung	Autor	Quelle	Seite
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, Übersetzterklasse 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
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 / Keim-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

<b>Thema</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Autor</b>	<b>Quelle</b>	<b>Seite</b>
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
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

<b>Thema</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Autor</b>	<b>Quelle</b>	<b>Seite</b>
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
Vier buddhistische Schulen	Funktionalistische Schulen (Hinayana, Abhidharma oder Vaibhashika, Sautranitka oder Sutristen, Logik), Mahayana Chittamatra oder Yogachara, Nur-Geist; Unabhängige Schule, Mahayana, Madhyamika, Svatantrika, Unabhängige; Implikationschule, 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

<b>Thema</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Autor</b>	<b>Quelle</b>	<b>Seite</b>
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 tötest, 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
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