



THE ASIAN CLASSICS  
INSTITUTE

**1**

## **DIE GRUNDLEGENDEN LEHREN DES BUDDHISMUS**

---

**KURS**

**DIE ERSTE STUFE AUF DEM WEG ZUR  
BUDDHASCHAFT (LAM RIM)**

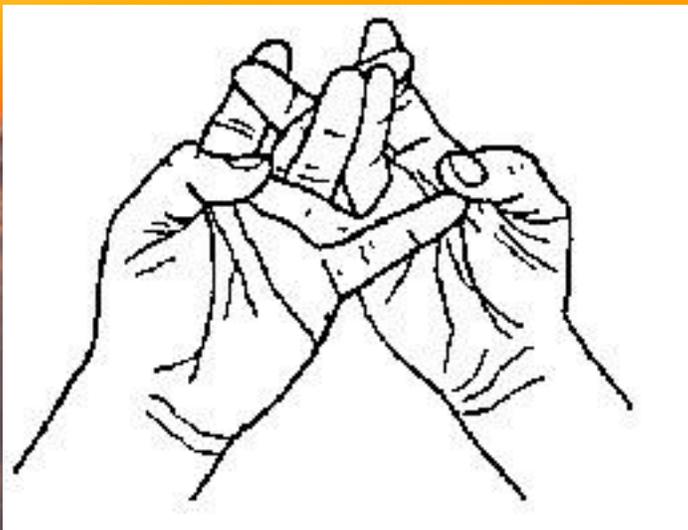


## Was schauen wir uns heute an?

1.  Wo wir uns gerade befinden
2.  den heutigen konkreten Inhalt der Klasse



**Hier ist die wunderbare Erde,  
voller Weihrauchduft,  
bedeckt mit einem Blütenteppich,  
der große Berg, die vier Kontinente, sie trägt  
ein Schmuckstück aus Sonne und Mond.  
In meinem Geist mache ich daraus das  
Paradies eines Buddhas, und bringe Dir  
alles dar. Möge durch diese Tat jedes  
Lebewesen die reine Welt erfahren.  
Idam guru ratna mandalakam niryatayami.  
(Ich reiche meinem Lehrer dieses  
juwelengeschmückte Mandala dar.)**



**3 x**

**Ich suche Zuflucht bei Buddha, Dharma  
und der höchsten Sangha, bis ich  
Erleuchtung erlange. Durch die Kraft der  
guten Dinge, die ich tue, durch das Geben  
und alles Andere, möge ich ein Buddha  
werden, um allen Lebewesen helfen zu  
können.**





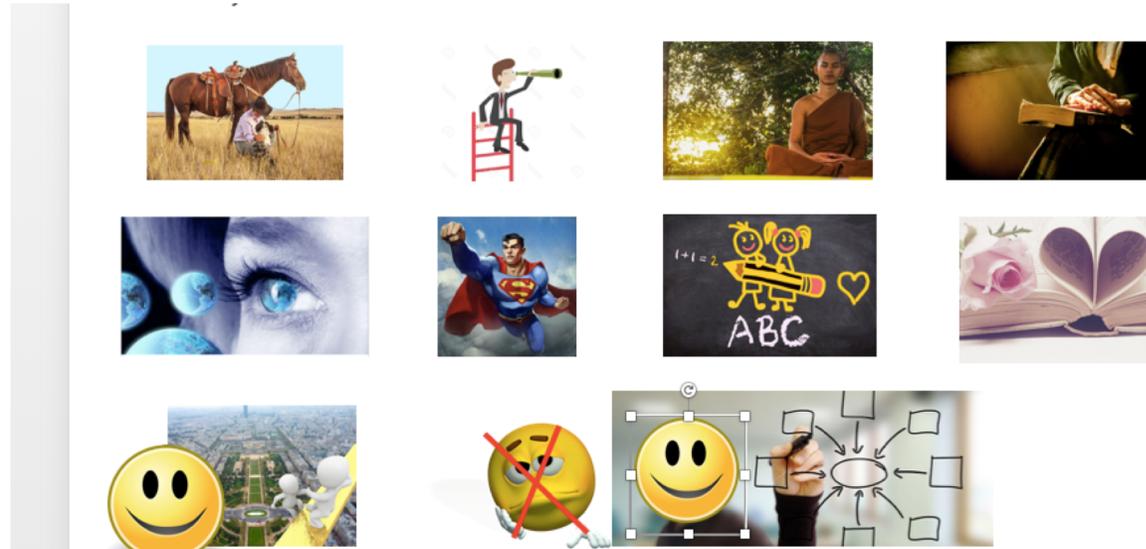
**The Asian Classics Institute**  
**Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus**

- Klasse 1: „Die Drei Hauptpfade“, Überblick und Abstammung
- Klasse 2: „Mu-shi Mu-sum“, Was ist Buddha-Natur?
- Klasse 3: Was ist ein qualifizierter Lehrer?
- Klasse 4: Was ist ein authentischer Schüler und was ist authentisches Dharma?
- Klasse 5: Was ist Samsara und was ist Entsagung?
- Klasse 6: Die vier Gesetze des Karmas; Die sechs Probleme des Lebens
- Klasse 7: Bodhichitta und seine Vorteile
- Klasse 8: Wie man Bodhichitta entwickelt
- Klasse 9: Was ist die korrekte Sicht von Leerheit?
- Klasse 10: Karma und Leerheit: die Bedeutung von Weisheit und Befreiung

**Eine Wiederholung und Vertiefung der  
Klasse 3 - Was ist ein qualifizierter Lehrer  
Und der Klasse 4 - Was ist authentisches Dharma**

Es ist wichtig, sowohl den Lehrer als auch das Dharma gut zu überprüfen, bevor man seinen Geist einem Lehrer gegenüber öffnet oder sich entschließt, das Dharma zu praktizieren. Und für diese Überprüfung haben wir Ansatzpunkte an die Hand bekommen, worauf wir dabei achten können:

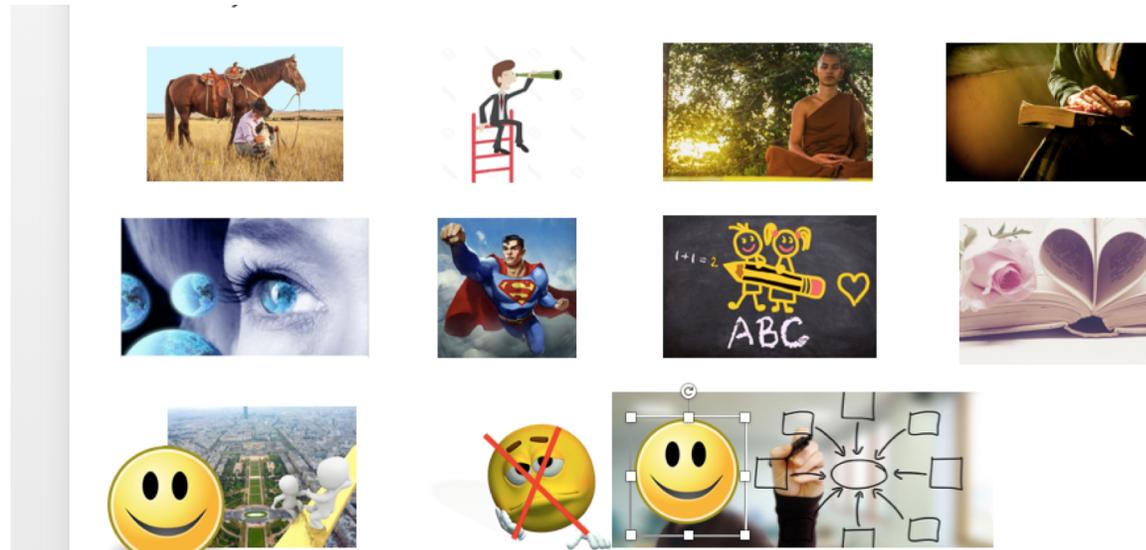
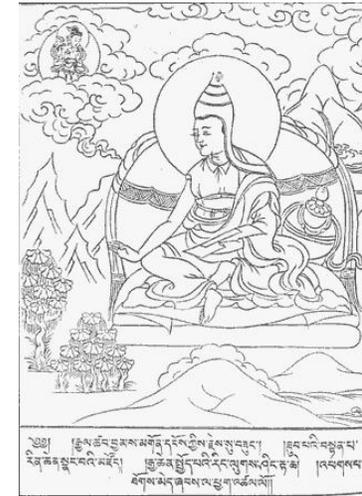
### Die 10 Qualitäten eines Lehrers



### Die 3 Eigenschaften authentischen Dharmas



# Die 10 Qualitäten stammen von Maitreya (dem zukünftigen Buddha), der sie Meister Asanga diktiert hat



Die tibetischen Begriffe/Umschreibungen für das authentische Dharma:  
**Dharma, das es wert ist studiert zu werden.**

Was ist authentisches Dharma?

NYAM – SU    LEN – JAY            CHU  
Welches du    kannst praktizieren    Dharma  
Dharma, das es wert ist, studiert zu werden

**Dharma hat die Bedeutung:  
Das was Du praktizierst. Das was Du in eine tägliche Praxis umsetzen kannst. Ganz aktiv und nicht nur theoretisch.**



Die tibetischen Begriffe/Umschreibungen für das authentische Dharma:  
**Nicht authentisches Dharma wird Dir keine positiven Ergebnisse bringen**

**CHU KUNG**                      **ME LA**   **LO - TONG DU**   **DRUP-PA**   **JE- KYANG**  
Dharma ursprüngliche      nicht bis Jahr 1000 für Praxis tun aber  
Quelle

**TOK-PA**                      **TSEN - DEN**                      **NE - CHIK**                      **MI - KYE**  
Erkenntnis                      authentisch/korrekt                      ein Splitter/Scheibchen                      nicht entwickeln

Wenn du über 1.000 Jahre nicht authentisches Dharma praktizierst, wirst du nicht einen Funken authentischer Erkenntnis haben.



Die tibetischen Begriffe/Umschreibungen für das authentische Dharma:  
**Von Lord Buddha gesprochen**



Drei Eigenschaften von authentischem Dharma:

1. **TUN – PA**                      **SAN-GYE**      **KYI**      **SUNG-PA**  
Der Lehrer (Buddha)              ihm              von              gesprochen

Von Lord Buddha gesprochene Lehrreden heißen im Tibetischen:

**KAN – GYUR**

Wort              übersetzt = 1.108 Bücher der Lehrreden Lord Buddhas

Lehrreden, die die Sutras kommentieren, heißen auf Tibetisch:

**TEN**                      –                      **GYUR**

Gesprochene Worte von einem Menschen              übersetzt

Die tibetischen Begriffe/Umschreibungen für das authentische Dharma:  
Es muss frei von Fehlern sein

2. PANDITE  
Pandit/ weiser Mann

KYUN  
Korruptionen

SEL-WA  
rein



Meister müssen die Lehren bis in kleinste Detail analysiert und überprüft und von Verfälschungen bereinigt haben.

## Die tibetischen Begriffe/Umschreibungen für das authentische Dharma:

Ein Meister dieser Praxis

- |    |                                              |                  |           |               |
|----|----------------------------------------------|------------------|-----------|---------------|
| 3. | <b>DRUPPAY</b>                               | <b>WANGCHUK</b>  | <b>GI</b> | <b>TOK-PA</b> |
|    | Meister oder<br>erleuchteter Praktizierender | totale Kontrolle | von ihnen | Erkenntnis    |

Wenn du es hörst, denke darüber nach, meditiere darüber, dann befreit es dich. (Es funktioniert!)





**The Asian Classics Institute**  
**Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus**

- Klasse 1: „Die Drei Hauptpfade“, Überblick und Abstammung
- Klasse 2: „Mu-shi Mu-sum“, Was ist Buddha-Natur?
- Klasse 3: Was ist ein qualifizierter Lehrer?
- Klasse 4: Was ist ein authentischer Schüler und was ist authentisches Dharma?
- Klasse 5: Was ist Samsara und was ist Entsagung?
- Klasse 6: Die vier Gesetze des Karmas; Die sechs Probleme des Lebens
- Klasse 7: Bodhichitta und seine Vorteile
- Klasse 8: Wie man Bodhichitta entwickelt
- Klasse 9: Was ist die korrekte Sicht von Leerheit?
- Klasse 10: Karma und Leerheit: die Bedeutung von Weisheit und Befreiung

# **THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE**

## **Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus**

Die erste Stufe auf dem Weg zur Buddhaschaft (Lam Rim)

### **Lektüre Fünf**

## ***Hausaufgabe: Session Vier***

2) Nenne die drei Voraussetzungen eines guten Schülers, so wie man sie in Aryadevas 400 Versen findet. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

Hier fordert der große Tsongkapa seine Leser mit Nachdruck auf, das Werk zu studieren:

„Ihr,  
*die ihr Freiheit sucht und keinen Moment die Vergnügungen des Lebens begehrt; die ihr das Meiste aus dem Körper, den ihr vorgefunden habt, rausholen wollt, um eurer Muße und Glück Bedeutung zu verleihen;*

*ihr müsst euch nun in einem Weg üben, der niemals in die Irre führt, einem Weg, der nie ins Abseits führt, einem Weg, der umfassend und vollständig ist. Der Weg, der sogar die Buddhas erfreut*

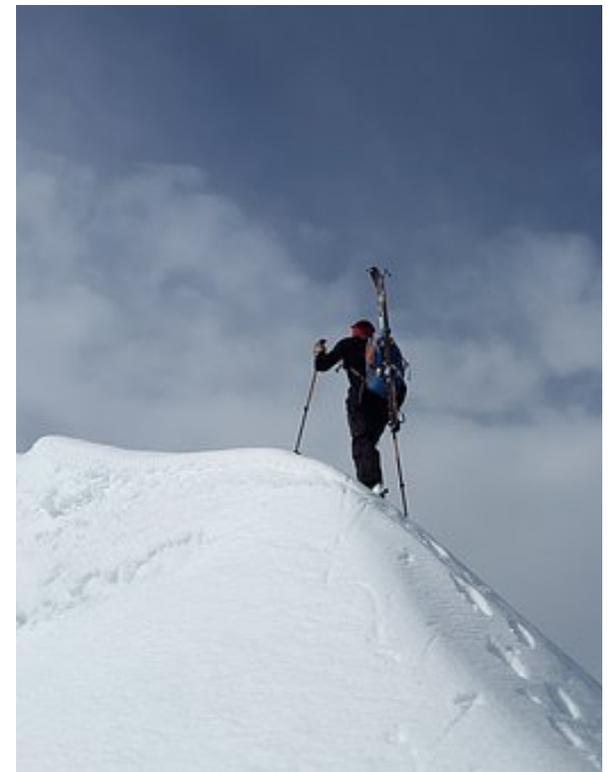
Und wenn du dich  
in einem solchen Weg üben willst, musst du ein Schüler sein, der alle Voraussetzungen eines Schülers besitzt: die Beschreibung der 400 Verse muss auf dich zutreffen:

**Drei Eigenschaften eines guten Schülers (aus Arjadevas 400 Versen):**

<b>SUR – NE</b>	<b>LO – DEN</b>	<b>DUN – NYER – WA</b>	<b>NYEN – PO</b>	<b>NU</b>
unvor- eingenommen	intelligent	strebt nach den höchsten Zielen und hat die Kraft dafür	das Dharma hören	geeignetes Gefäß

Ein geeignetes Gefäß für das Dharma ist unvoreingenommen, intelligent, und strebt nach den höchsten Zielen.

Wir bezeichnen jemanden als geeignetes Studiengefäß,  
Der unvoreingenommen, intelligent ist und bereit, sich anzustrengen.<sup>79</sup>



## ***Hausaufgabe: Session Vier***

2) Nenne die drei Voraussetzungen eines guten Schülers, so wie man sie in Aryadevas 400 Versen findet. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

**Diese Frage können wir  
jetzt beantworten 😊**



**The Asian Classics Institute**  
**Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus**

- Klasse 1: „Die Drei Hauptpfade“, Überblick und Abstammung
- Klasse 2: „Mu-shi Mu-sum“, Was ist Buddha-Natur?
- Klasse 3: Was ist ein qualifizierter Lehrer?
- Klasse 4: Was ist ein authentischer Schüler und was ist authentisches Dharma?
- Klasse 5: Was ist Samsara und was ist Entsagung?
- Klasse 6: Die vier Gesetze des Karmas; Die sechs Probleme des Lebens
- Klasse 7: Bodhichitta und seine Vorteile
- Klasse 8: Wie man Bodhichitta entwickelt
- Klasse 9: Was ist die korrekte Sicht von Leerheit?
- Klasse 10: Karma und Leerheit: die Bedeutung von Weisheit und Befreiung

Warum wir uns mit Samsara beschäftigen:

Wir wollen uns aus Samsara befreien und deshalb ist es wichtig zu verstehen, was dieses Samsara überhaupt ist.

So wie es in unserer Lektüre anschaulich beschrieben ist:

S. 78

Damit wir alle dem Kreislauf des Lebens entkommen können, müssen wir entkommen wollen. Wenn wir niemals den Wunsch entwickeln zu entkommen und an den guten Dingen dieses Kreislaufs des Lebens festhalten, dann werden wir ihm auch nie entkommen.

Ein Gefangener kann im Zuchthaus sitzen, aber wenn er niemals fliehen will und niemals wirklich versucht zu fliehen, dann wird er auch nie fliehen. Das Gleiche gilt für uns: wenn wir nie versuchen, einen Weg aus diesem Kreislauf des Lebens zu finden, dann wird der Tag unserer Flucht niemals kommen. Wenn wir den Wunsch zu entfliehen entwickeln, dann wird sicher auch der Zeitpunkt kommen, an dem wir dies schaffen.

- 1) Definiere, was mit dem „Kreislauf des Lebens“ oder Samsara in Sanskrit gemeint ist. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Der „Kreislauf des Lebens“ wird so definiert, dass wir immer wieder die unreinen Gruppen von Dingen annehmen müssen, aus denen ein normales leidendes Wesen besteht

## Definition von Samsara

Der **Zustand**, in dem wir **gezwungen** werden **wieder und immer wieder** einen **Strom unreiner Anhäufungen** auf uns zu nehmen.

Im englischen heißen diese **Anhäufungen** oder auch Gruppen „heaps“ oder auf deutsch „Haufen“ oder „Anhäufungen. Auf Sanskrit = Skandhas. Im Verlauf des Kurses werden wir darauf noch eingehender zurückkommen:

- Wir bestehen aus 5 Anhäufungen:
  1. Unseren physischen Anteilen (Finger, Kopf, Zeh usw.)
  2. Den Gefühlen (z.B. Freude, Trauer, Ärger usw.)
  3. Der Wahrnehmung
  4. Der Bewusstheit ( 6 verschiedene Arten des Bewusstseins)
  5. Weitere geistige Anteile

Und mit dem **Strom** sind die Wiedergeburten gemeint.

Was fesselt uns an diesen Kreislauf?

Unsere eigenen Taten und schlechten Gedanken. Und woran genau sind wir gefesselt? An die unreinen Teile unseres Seins.

Es gibt **unreine** Anhäufungen gibt dann gibt es auch **reine** Anhäufungen



Es ist möglich, **unreine** Anhäufungen in **reine** Anhäufungen umzuwandeln.

- Wenn das gelingt/erreicht wird = haben wir den Leidenskreislauf verlassen.
- Zum Beispiel können wir auf diese Weise unseren physischen Körper in einen Lichtkörper umwandeln. Das ist dann immer noch Materie- aber jenseits von Leiden.

**Karma ist die Bewegung des Geistes und was verursacht sie.**

(was davon verursacht wird:  
Worte, Handlungen, Gedanken)

**Was hält dich in Samsara?**

**LE - NYUN GYI CHING**  
Karma schlechter Gedanke von gekettet

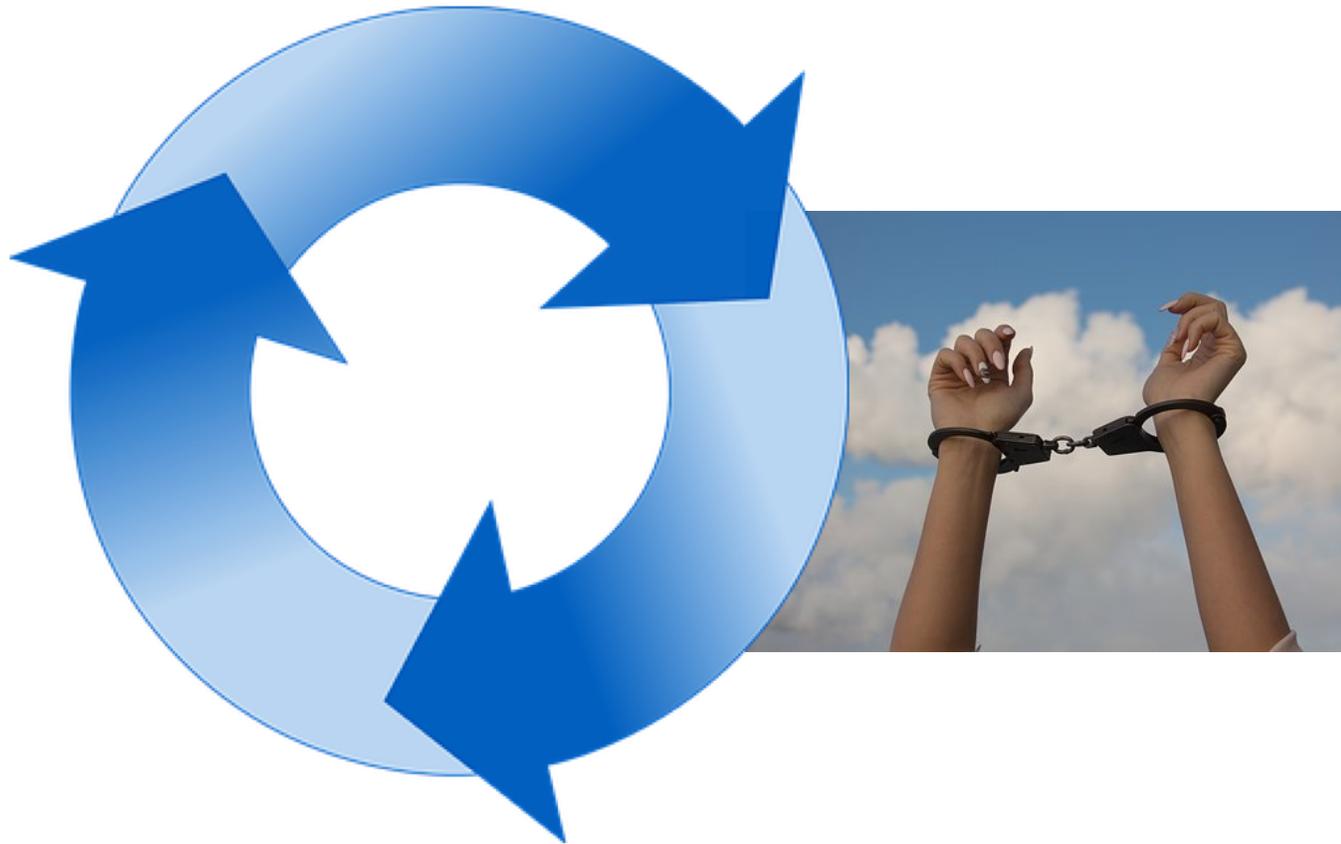
Durch schlechte Gedanken und Karma gefangen sein.



GesheHla sagt, dass die meisten Menschen mit **Samsara** unsere Welt verbinden - aber Samsara ist kein Ort sondern ein geistiger Zustand. Ein **geistiger Zustand der mit Leiden verbunden ist.**

Und diesen geistigen Zustand, der Leiden mit sich bringt, den müssen wir uns genauer anschauen und wir müssen auch genauer anschauen, wie wir uns aus dem Samsara - diesen geistigen Zustand - befreien können.

Samsara bedeutet also, dass wir gezwungen sind, unreine **Anhäufungen** bei einer **Wiedergeburt** anzunehmen - immer und immer wieder.



In den Schriften wird ergänzt: dies geschieht durch **Karma**

Wir sind gezwungen, diese unreinen Anhäufungen bei einer Wiedergeburt anzunehmen. Das ist das Ergebnis/die Wirkung unserer schlechten Gedanken und unwissenden Taten - und die Basis dafür ist ein verblendeter Geisteszustand, der uns in einem Kreislauf des Leidens hält.

**Samsara** ist der Zustand, in dem wir immer und immer wieder einen Strom unreiner Teile haben, der uns auf gezwungen wird.

**Freiheit** bedeutet mit reinen Teilen wiedergeboren werden.

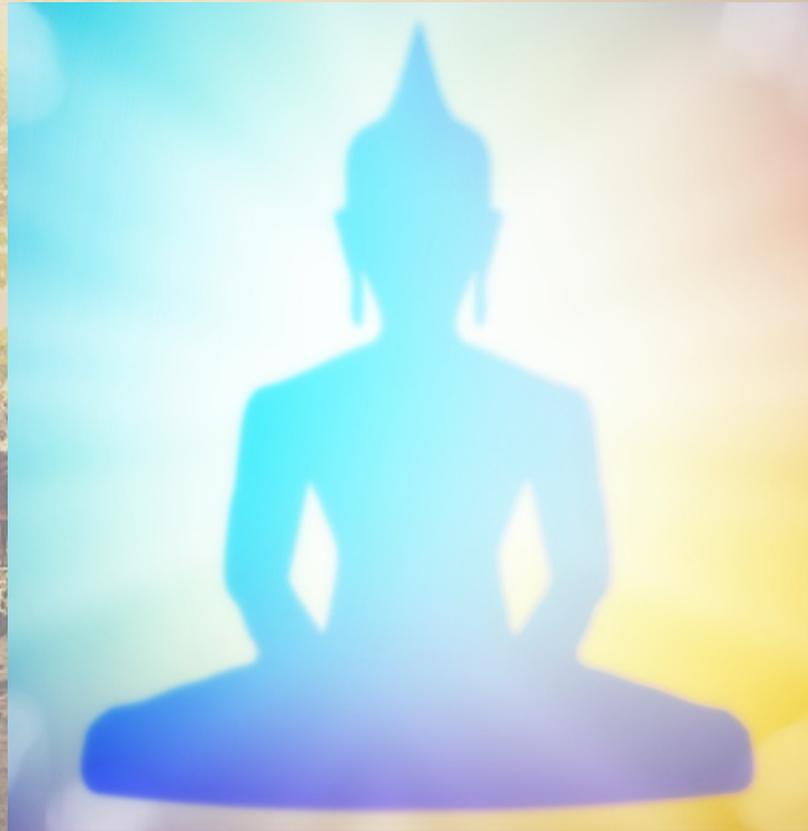
**Entsagung** bedeutet, dass wir unseren unbefriedigenden Zustand in Samsara nicht wollen.

Ende dieser Klasse

Als praktische Hausaufgabe:  
Nochmal weiter mit den Hausaufgaben der Klasse 4 beschäftigen  
Und die Lektüre nachlesen für das heutige Thema.

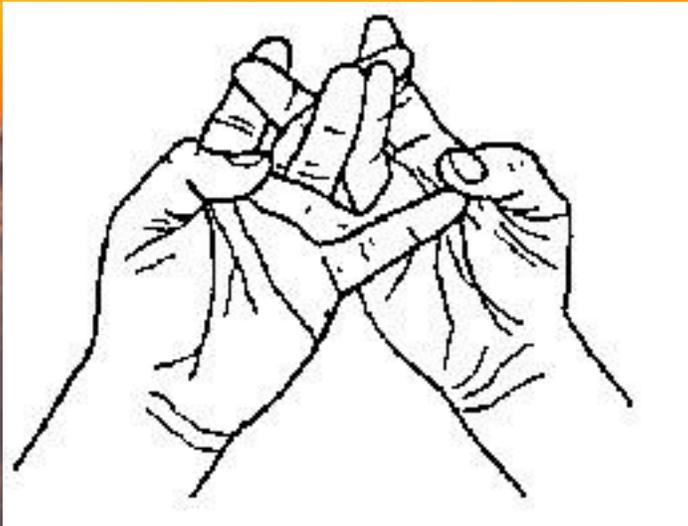
*Nochmal zum Abschluss:*

*Warum tun wir das alles hier? Warum kommen wir zu diesen Kursen?*



***Um Buddhaschaft zu erreichen und damit uns selbst und andere aus dem Leiden zu befreien und einen Zustand dauerhaften Glücks zu erreichen.***

**Hier ist die wunderbare Erde,**  
voller Weihrauchduft,  
bedeckt mit einem Blütenteppich,  
der große Berg, die vier Kontinente, sie trägt  
ein Schmuckstück aus Sonne und Mond.  
In meinem Geist mache ich daraus das  
Paradies eines Buddhas, und bringe Dir  
alles dar. Möge durch diese Tat jedes  
Lebewesen die reine Welt erfahren.  
Idam guru ratna mandalakam niryatayami.  
(Ich reiche meinem Lehrer dieses  
juwelengeschmückte Mandala dar.)



**Durch das Gute, das ich gerade getan**  
habe, mögen alle Lebewesen die Anhäufung  
von Verdiensten und Weisheit vollenden,  
und dadurch die zwei ultimativen Körper  
erlangen, welche von Verdiensten und  
Weisheit hervorgebracht werden.

