



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?

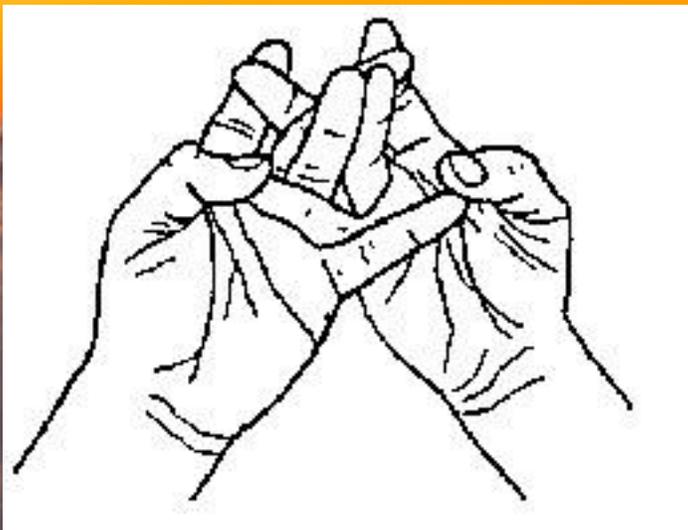




**The Asian Classics Institute**  
**Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus**

- 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

**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.**



**Wiederholung der letzten Klasse**

## Quiz: Session Fünf

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

4) Führe die acht weltlichen Gedanken auf. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)



b)



c)

d)



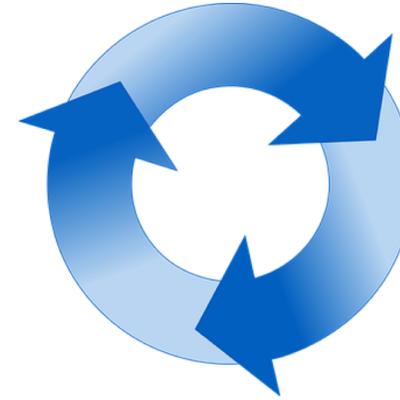
e)

f)

g)



h)



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

## 1. Meditation:

- Wie schwierig es ist, so ein Leben, wie wir es gerade führen, überhaupt zu erlangen.

Stell dir vor, auf der Oberfläche des großen Ozeans schwämme eine Art Schwimmreifen aus purem Gold. Der Wellengang treibt ihn vor und zurück, in alle mögliche Richtungen. Weit unten in den Tiefen des Meeres lebt eine große Meeresschildkröte. Sie ist blind. Einmal, nur ein einziges Mal, in hundert Jahren schwimmt sie zur Oberfläche und streckt den Kopf für einen kurzen Augenblick aus dem Wasser. Nimm weiter an, dass der goldene Schwimmreifen in diesem einen Moment zufällig genau an der Stelle ist, dass der Kopf der Schildkröte in seiner Mitte auftaucht. Die Wahrscheinlichkeit, dass dies so eintrifft, ist nahezu gleich Null.

So ist es auch in unserem vorliegenden Fall. Die Lehren des Buddha bewegen sich ständig zwischen den Planeten des Universums. Hier sind wir, geblendet von unserer Ignoranz. Wir sind dauerhafte Bewohner in den Tiefen des Ozeans der Wiedergeburt. Ein menschlicher Körper in Muße und Glück ist unglaublich schwer zu finden. Die Wahrscheinlichkeit, ihn zu erlangen, ist nahezu gleich Null. Aber dieses Mal haben wir einen gefunden.

Daher ist unser Leben der Muße und des Glücks unglaublich wertvoll und schwer zu finden. Dies ist das erste und letzte Mal, dass wir eine solche Chance bekommen. Wir müssen sie nun so gut wie möglich nutzen. Die einzige und allerbeste Art, wie wir dieses Leben nutzen können, ist, den Großen Weg zu praktizieren.

Die Menschen wie du und ich, die wir hier zusammen sitzen, zum Großteil Mönche, werden wahrscheinlich nicht eine dieser niedrigeren Geburten erfahren, weil wir die spirituellen Lehren kennen. Aber bedenke: Es gab sehr, sehr viele wie uns, die die Lehren kannten, aber dennoch in die Reiche des Elends gingen, weil sie die Lehren nicht in ihre Praxis übertragen konnten, oder weil sie die Gesetzmäßigkeiten von Taten und ihren Konsequenzen ignorierten.

Also: 2 Schritte, die zur Entsagung führen = 2 Meditationen

## 2. Meditation:

- Über unsere eigene Vergänglichkeit und den Umstand, dass wir sterben müssen.

Was wir mit dem „Verlangen nach der Zukunft“ meinen, ist die Haltung, bei der man denkt, „ich hoffe, dass ich in meinen zukünftigen Leben wie ein Gott-ähnliches Wesen leben kann,

Möge ich in einem wunderbaren Zustand des Glücks leben, an den besten Orten, mit den besten Dingen, mit einem schönen Körper und allem in Reichweite, was ich mir nur wünsche.“ Manchmal treffen wir auch Menschen, die

beten, dass sie in einem der wahrhaft glücklichen Reiche eines Buddha geboren werden, wo sie niemals leiden müssen und immerwährendes Glück genießen – aber sie beten dafür ohne die Absicht, diesen hohen Zustand zu erreichen, um anderen Wesen zu helfen.

Durch diese Meditation sollen wir dazu kommen, unsere Zeit realistisch einzuschätzen.

## 2. Meditation:

- Über unsere eigene Vergänglichkeit und den Umstand, dass wir sterben müssen.

S. 118

In der Unterweisung über die drei Hauptpfade wird uns empfohlen, über unsere Muße und unser Glück sowie unsere Vergänglichkeit zu meditieren, um unser Verlangen nach diesem Leben aufzugeben. Unser Verlangen nach zukünftigen Leben soll durch eine Kombination aus dem Verständnis der Gesetzmäßigkeiten von Taten und ihren Konsequenzen und der Kontemplation über die verschiedenen Leiden im Kreislauf des Lebens beendet werden.

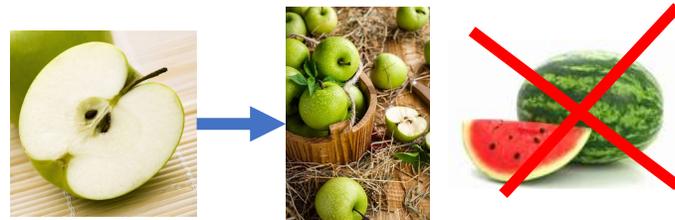
S. 120

Nach deinem Tod erlischt dein Bewusstsein nicht einfach wie eine Lampe – du wirst in ein weiteres Leben geboren. Und es gibt nur zwei Arten von Geburten: eine leidvolle oder eine glückliche. Du hast keinen Einfluss darauf, welche der beiden du annehmen wirst: Deine vergangenen Taten entscheiden darüber. Tugendhafte Taten bescheren dir eine der glücklicheren Geburten und nicht tugendhaften Taten werfen dich in eine der drei leidvollen.

Unser Verlangen nach zukünftigen Leben soll durch eine Kombination aus dem Verständnis der Gesetzmäßigkeiten von Taten und ihren Konsequenzen und der Kontemplation über die verschiedenen Leiden im Kreislauf des Lebens beendet werden.

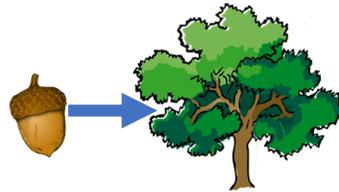
Diese Kontemplation basiert darauf, die vier Gesetze der Taten, die der Buddha verkündet hat, gründlich zu reflektieren:

- 1) Taten bringen immer gleichgeartete Konsequenzen hervor.



Diese Kontemplation basiert darauf, die vier Gesetze der Taten, die der Buddha verkündet hat, gründlich zu reflektieren:

- 1) Taten bringen immer gleichgeartete Konsequenzen hervor.
- 2) Die Konsequenzen sind größer als die Taten.



Diese Kontemplation basiert darauf, die vier Gesetze der Taten, die der Buddha verkündet hat, gründlich zu reflektieren:

- 1) Taten bringen immer gleichgeartete Konsequenzen hervor.
- 2) Die Konsequenzen sind größer als die Taten.
- 3) Man kann keine Konsequenz erfahren, wenn keine Tat ausgeübt wurde.



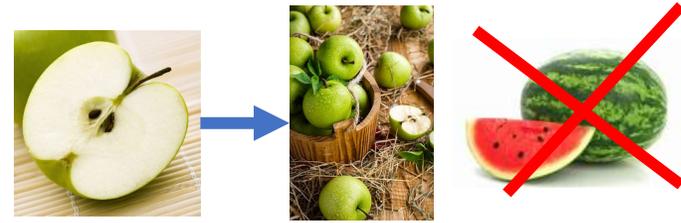
Diese Kontemplation basiert darauf, die vier Gesetze der Taten, die der Buddha verkündet hat, gründlich zu reflektieren:

- 1) Taten bringen immer gleichgeartete Konsequenzen hervor.
- 2) Die Konsequenzen sind größer als die Taten.
- 3) Man kann keine Konsequenz erfahren, wenn keine Tat ausgeübt wurde.
- 4) Wenn eine Tat ausgeübt wurde, kann die Konsequenz nicht verloren gehen.

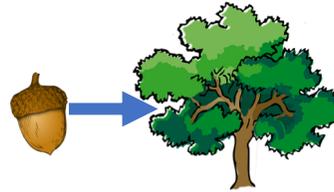


Wenn du ein fundiertes Verständnis dieser Gesetzmäßigkeiten erlangt hat, wirst du im Alltag automatisch vermeiden, Schlechtes zu tun und beginnen, Gutes zu tun.

1) Taten bringen immer gleichgeartete Konsequenzen hervor.



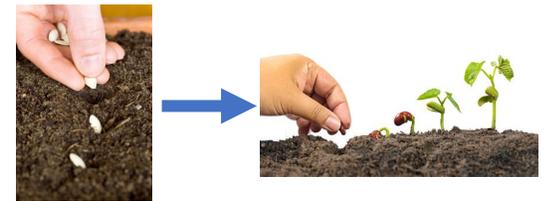
2) Die Konsequenzen sind größer als die Taten.



3) Man kann keine Konsequenz erfahren, wenn keine Tat ausgeübt wurde.



4) Wenn eine Tat ausgeübt wurde, kann die Konsequenz nicht verloren gehen.



S. 119

Wir können somit sagen, dass man, um dem Kreislauf des Lebens zu entkommen, die weißen Taten übernehmen und die schwarze Taten aufgeben muss. Aber um das zu tun, musst du zunächst grundsätzlich an die Gesetzmäßigkeit von Taten und ihren Konsequenzen glauben. Und um das zu tun, musst du über diese Gesetzmäßigkeit nachdenken.

Ende dieser Klasse

**Bitte lest die Lektüre - bis S. 126, 1. Absatz einschließlich !**

-----  
**Hausaufgabe zum Auswendiglernen:** Lerne den zweiten Vers der *Drei Hauptpfade* auswendig  
(In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

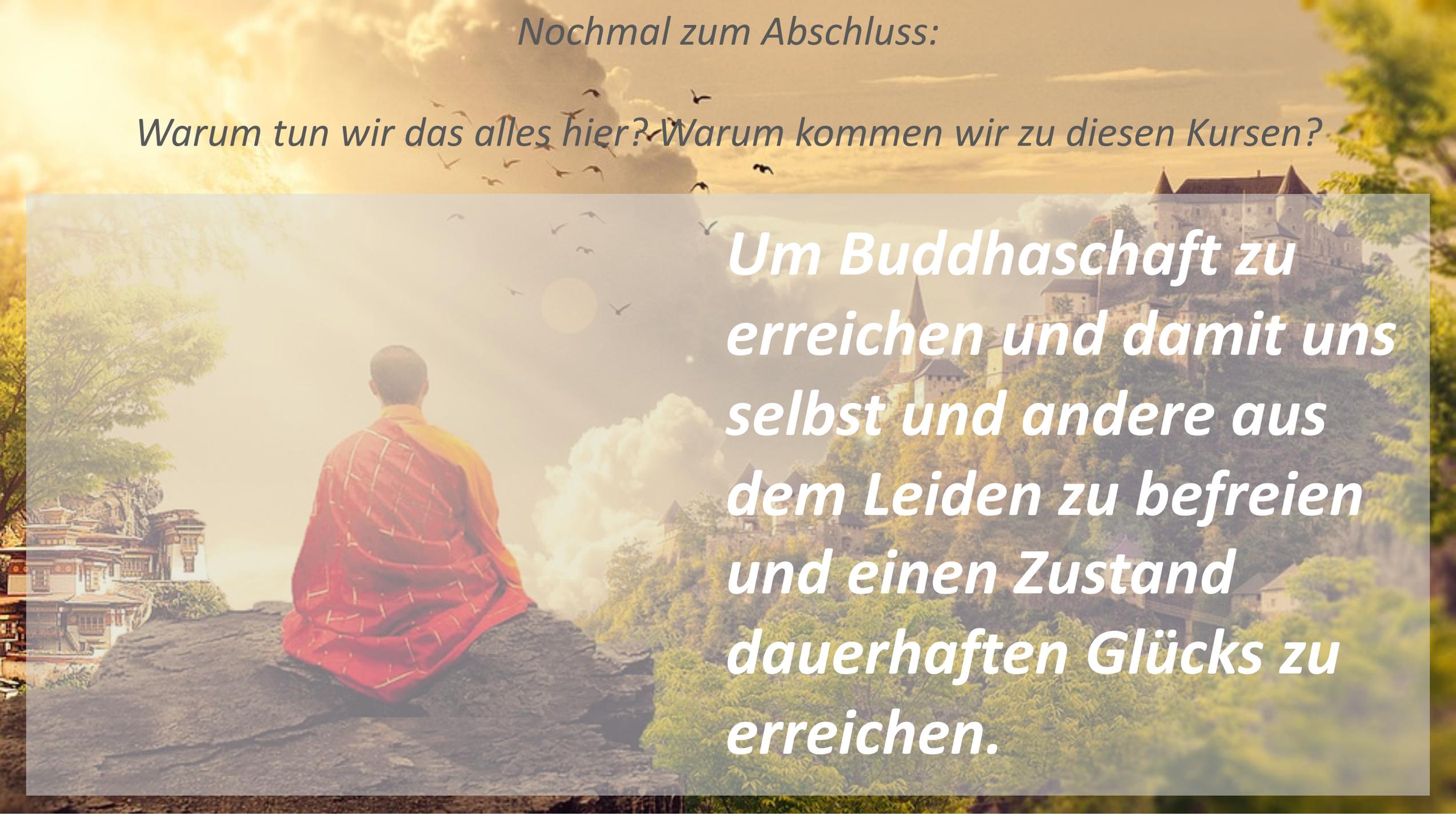
**Meditationshausaufgabe:** 15 Minuten pro Tag, zehn Atemzüge und anschließend eine analytische Meditation zum Thema: Die vier Gesetze der Taten

**(3) Hört mit klarem Geist, Ihr Glücklichen,  
Die ihr kein Verlangen habt nach den Vergnügungen des Lebens,  
Und die ihr, Muße und Glück wahren Sinn gebt, und danach strebt  
Euren Geist auf den Pfad zu richten, der die Siegreichen erfreut.**

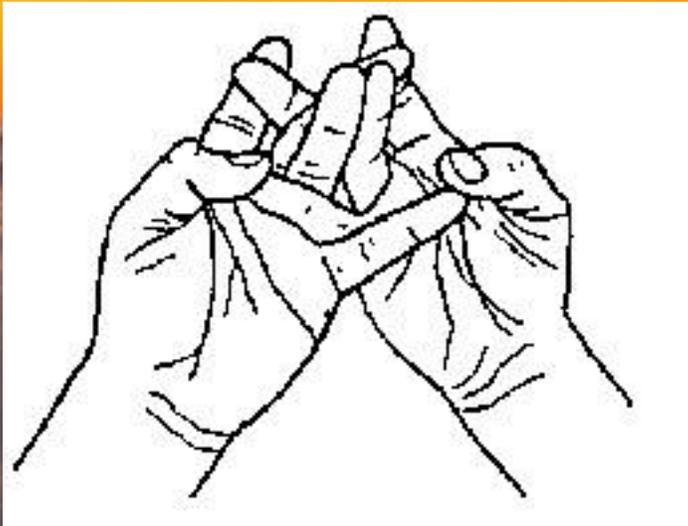
*Nochmal zum Abschluss:*

*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.

