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

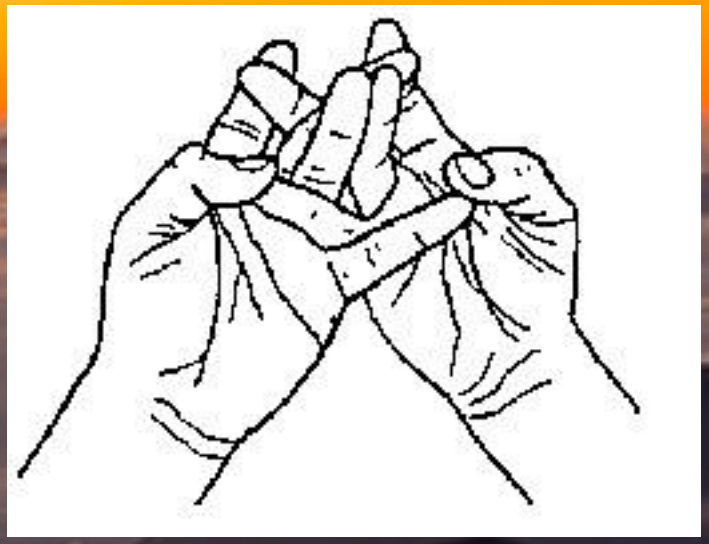
The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus

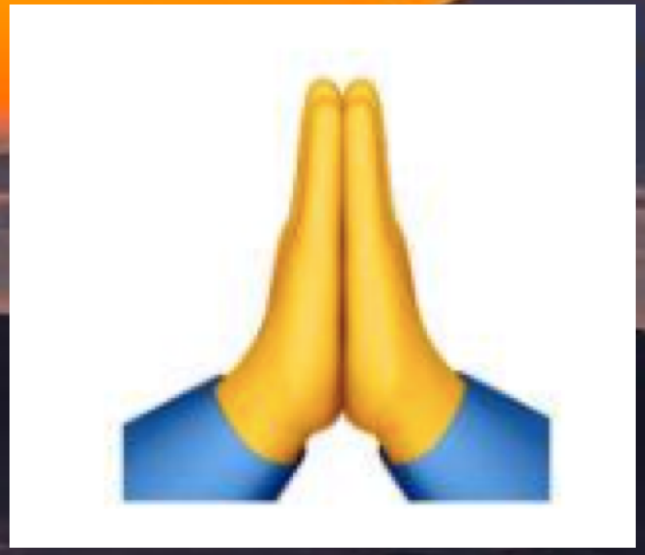
- ❑ Klasse 1: „Die Drei Hauptpfade“, Überblick und Abstammung
- ❑ Klasse 2: „Mu-shi Mu-sum“, Was ist Buddha-Natur?
- ❑ Klasse 3: Was ist ein qualifizierter Lehrer?
- ❑ Klasse 4: Was ist ein authentischer Schüler und was ist authentisches Dharma?
- ❑ Klasse 5: Was ist Samsara und was ist Entsagung?
- ❑ 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.

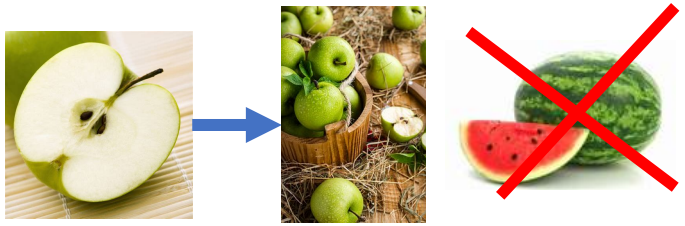


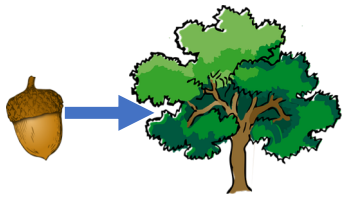


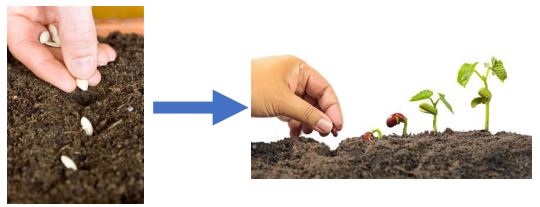
Wiederholung der letzten Klassen

Quiz: Session Sechs

1) Nenne die vier Gesetzmäßigkeiten der Taten (bzw. Karma). (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)







Quiz: Session Sechs

2) An welchem Punkt weißt du, dass du echte Entsagung entwickelt hast?

+

+

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

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

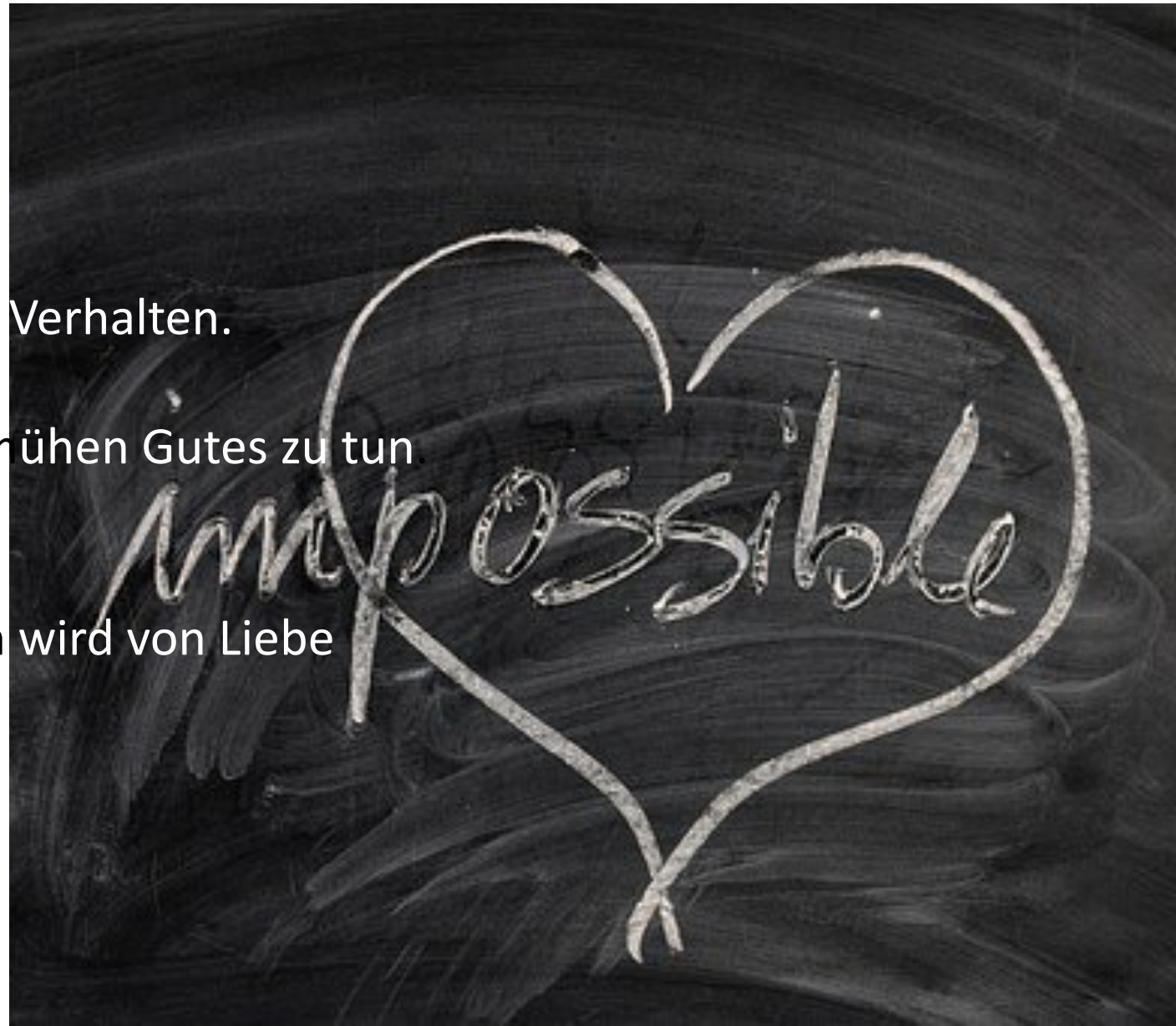
- ❑ Klasse 1: „Die Drei Hauptpfade“, Überblick und Abstammung
- ❑ Klasse 2: „Mu-shi Mu-sum“, Was ist Buddha-Natur?
- ❑ Klasse 3: Was ist ein qualifizierter Lehrer?
- ❑ Klasse 4: Was ist ein authentischer Schüler und was ist authentisches Dharma?
- ❑ Klasse 5: Was ist Samsara und was ist Entsagung?
- ❑ 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

DER ZWEITE PFAD:

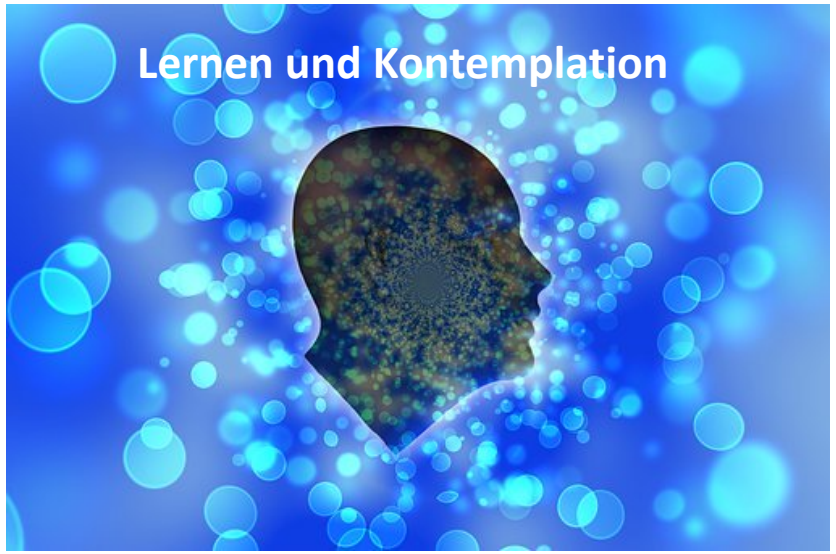
DER WUNSCH NACH ERLEUCHTUNG ZUM WOHLE ALLER LEBEWESEN

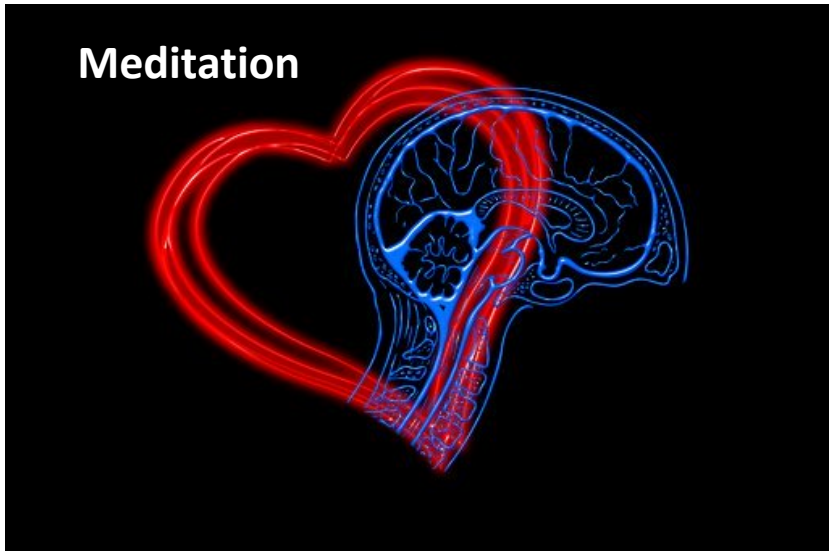
Ein Gebet von Arya Nagarjuna:

Freigebigkeit bringt Wohlstand.
Ein glückliches Herz beruht auf ethischem Verhalten.
Geduld bewirkt Schönheit.
Hohes Ansehen beruht auf freudigem Bemühen Gutes zu tun.
Meditation bringt Frieden.
Und aus Weisheit entwickelt sich Freiheit.
Aber all diese Ziele und jedes andere auch wird von Liebe verwirklicht



Ein wichtiges Werkzeug für positive Veränderung:
Meditation = Verbindung von Intellekt und Herz





2. Hauptpfad: Bodhichitta

Erleuchtung/ Buddhaschaft Geist/ Gedanken

SEM = SEM – KYE
Geist wachsen /etwas entwickeln

JANG SEM (in Sanskrit: ***Bodhichitta***)
bereinigen Geist

JANG = JANG – CHUB
rein verstehen/enthalten

།སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ།
sangye chudang tsokyi choknam la,

།བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།
jangchub bardu dakni kyabsu chi,

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.

།བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།
dakki jinsok gyipay sunam kyi,

།འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །།
drola penchir sangye druppar shok.

Wenn wir Bodhichitta (diese Geisteshaltung) entwickeln, sind wir dann ein Buddha?...

Was Bodhichitta bedeutet bzw. nicht bedeutet (aus den Notizen)...

Bodhichitta

(Wird nicht als der Geist des Buddha übersetzt, sondern als der Geist, der ein Buddha sein will.)

Hinweis für Hausaufgaben-Frage 1)

1) Erkläre die beiden Bestandteile des Wortes „Bodhichitta“. Bezieht es sich auf den Geist eines Buddhas? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Der Begriff „Bodhisattva“:

Ein Bodhisattva ist jemand, der...

Die tibetische Umschreibung für „Bodhisattva“:

JANG-CHUB	**SEM –**	**PA =**	Bodhisattva
Bodhi	Geist		Krieger

Unsere Wegbeschreibung, um ein Bodhisattva zu werden findet sich in der „Anleitung zur Lebensführung eines Bodhisattvas“ = *Bodhisattva Charya Avatara*
Von Meister Shantideva

Die Vorteile, ein Bodhisattva zu sein oder Bodhichitta zu entwickeln:

1.	**GE –**	**WA**	**NAM – KYEN**	**GYI**	**GYU**
	Gute	Tat	allwissend	von	Ursache

Wenn du Bodhichitta besitzt, sind deine guten Taten eine Ursache für Allwissenheit.

Die Vorteile, ein Bodhisattva zu sein oder Bodhichitta zu entwickeln:

1.	**GE –**	**WA**	**NAM – KYEN**	**GYI**	**GYU**
	Gute	Tat	allwissend	von	Ursache

Wenn du Bodhichitta besitzt, sind deine guten Taten eine Ursache für Allwissenheit.

2.	**HLA –**	**MI**	**CHAK – JAR**		**U-PA**
	Guter	Mensch	sich verbeugen vor	sein	wert

Du bist eine Person, die es wert ist, dass Menschen und Götter (Vergnügungswesen) sich vor dir verneigen.

Die Vorteile, ein Bodhisattva zu sein oder Bodhichitta zu entwickeln:

1. **GE – WA NAM – KYEN GYI GYU**
   Gute Tat allwissend von Ursache

Wenn du Bodhichitta besitzt, sind deine guten Taten eine Ursache für Allwissenheit.

2. **HLA – MI CHAK – JAR U-PA**
   Guter Mensch sich verbeugen vor sein wert

Du bist eine Person, die es wert ist, dass Menschen und Götter (Vergnügungswesen) sich vor dir verneigen.

3. **NYEN – RANG SIL-GYI NUN-PA**
   Zuhörer selbst gemachte Buddhas überragen/überstrahlen

Du überstrahlst Zuhörer und Alleinverwirklichte (die Leerheit erfahren, Nirvana erreichen, usw.)

S. 141

„Zuhörer“ und „Alleinverwirklicher“

Vielleicht bist du in der Lage, ein starkes Gefühl der Entsagung, so wie wir es oben beschrieben haben, zu entwickeln. Jede gute Tat, die du unter dem Einfluss dieser Haltung vollbringst, kann dir aber nur ein niedriges Nirvana bescheren – diese alleine können dich niemals zur allwissenden Erleuchtung bringen. Das folgern wir aus der Tatsache, dass sogar Praktizierende des Kleinen Wegs – die wir die „Zuhörer“ und „alleinverwirklichte Sieger“ nennen – wahre Entsagung besitzen können.[126]

126. *Zuhörer und alleinverwirklichte Sieger:* Praktizierende, die noch nicht die höchste Motivation entwickelt haben, nämlich Buddhaschaft zum Wohle aller Lebewesen zu erreichen. „Zuhörer“ werden so genannt, weil sie den höheren Lehren zuhören und sie zwar auf andere beziehen, aber nicht selbst praktizieren können. „Alleinverwirklichte Sieger“ können ihr Ziel in diesem Leben ohne die Hilfe eines spirituellen Lehrers erreichen, wenn auch nur aufgrund der ausführlichen Unterweisung zahlloser Lehrer in ihren vergangenen Leben.

S. 141

Du brauchst den Wunsch, um <u>vollständige</u> Glückseligkeit
für Dich <u>und andere</u> erreichen zu können

Ohne diesen höchsten Wunsch wird dir keine deiner Eigenschaften vollständige Glückseligkeit bringen – keine davon, absolut keine, wird dich zur Buddhaschaft bringen: Der Fähigkeit, jedes einzelne Lebewesen aus aller Mühsal des Lebenskreislaufs und aus den niedrigen Fluchten aus dem Lebenskreislauf zu befreien .[127]

127. *einer niedrigeren Flucht:* Siehe Anmerkung 83.

83. *niedriges Nirvana:* Nirvana oder das dauerhafte Ende aller Geistesgifte, entspricht dem Erreichen der Buddhaschaft mit dem Wunsch, alle Wesen zu befreien. Nirvana ohne diesen Wunsch ist „niedriges Nirvana".

S. 142

„Leerheit direkt zu sehen“ bringt Dich allein noch nicht zur Buddhaschaft

Ein „Feindzerstörer“ ist jemand, der all seine Geistesgifte beseitigt hat - damit befindet er sich im Zustand des „Nirvana“

Diese großen Praktizierenden des Kleinen Wegs – die „Feindzerstörer” aus der Gruppe der „Zuhörer-” oder der Gruppe der „Alleinverwirklichten” – besitzen großartige Eigenschaften, wie ein riesiger Berg aus purem Gold; sogar solche, wie die Eigenschaft, die Leerheit direkt zu sehen. Aber diese Wege bringen sie niemals zur Buddhaschaft. Warum? Weil ihnen der Wunsch nach Erleuchtung zum Wohl aller Lebewesen fehlt.[128]

Hinweis für Hausaufgaben-Frage 4)

4) Kann man Nirvana erreichen (das heißt ein Arhat werden und alle Geistesgifte beseitigen), bevor man ein Bodhisattva wird?

Die Vorteile, ein Bodhisattva zu sein oder Bodhichitta zu entwickeln:

1. **GE – WA NAM – KYEN GYI GYU**
   Gute Tat allwissend von Ursache

Wenn du Bodhichitta besitzt, sind deine guten Taten eine Ursache für Allwissenheit.

2. **HLA – MI CHAK – JAR U-PA**
   Guter Mensch sich verbeugen vor sein wert

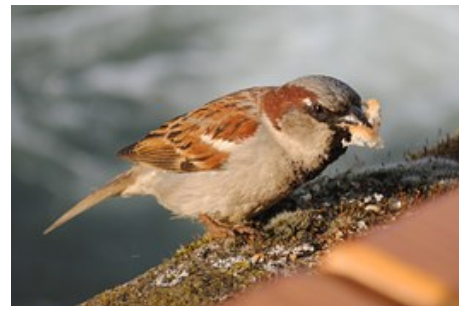
Du bist eine Person, die es wert ist, dass Menschen und Götter (Vergnügungswesen) sich vor dir verneigen.

3. **NYEN – RANG SIL-GYI NUN-PA**
   Zuhörer selbst gemachte Buddhas überragen/überstrahlen

Du überstrahlst Zuhörer und Alleinverwirklichte (die Leerheit erfahren, Nirvana erreichen, usw.)

4. **GE –WA CHUNG-SE TEK-CHEN GYI CHU**
   gute Tat kleinste Mahayana von Dharma

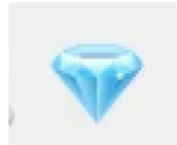
Die allerkleinste gute Tat, die du tust, wird zu Mahayana Dharma, wenn du Bodhichitta besitzt. Sobald du wirklich Bodhichitta besitzt, ist dein Geist von Bodhichitta durchdrungen, und alle Handlungen enthalten einen Teil davon. Sogar schlechte Taten sind weniger schädlich. Die kleinste Tugend ist die Ursache für Buddhaschaft, wenn du Bodhichitta hast.



Die Vorteile, ein Bodhisattva zu sein oder Bodhichitta zu entwickeln:

5.	**GYEL-SE**	**KYI**	**CHU-PA**
	Bodhisattva	von	der Handlung

Die kleinste Tat ist die Handlung eines Bodhisattva.



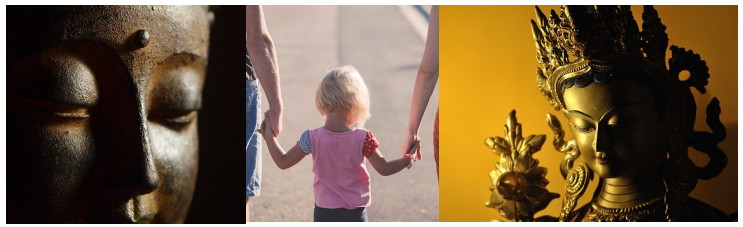
Die Vorteile, ein Bodhisattva zu sein oder Bodhichitta zu entwickeln:

5.	**GYEL-SE**	**KYI**	**CHU-PA**
	Bodhisattva	von	der Handlung

Die kleinste Tat ist die Handlung eines Bodhisattva.

6.	**SANG-YE**	**NAM -**	**KYI**	**SE – SU**	**GONG**
	Buddha	(Plural)	von denen	Sohn Tochter	erachten

Der Bodhisattva wird von den Buddhas als ihr Sohn oder ihre Tochter erachtet.



Die Vorteile, ein Bodhisattva zu sein oder Bodhichitta zu entwickeln:

5.	**GYEL-SE**	**KYI**	**CHU-PA**
	Bodhisattva	von	der Handlung

Die kleinste Tat ist die Handlung eines Bodhisattva.

6.	**SANG-YE**	**NAM -**	**KYI**	**SE – SU**	**GONG**
	Buddha	(Plural)	von denen	Sohn Tochter	erachten

Der Bodhisattva wird von den Buddhas als ihr Sohn oder ihre Tochter erachtet.

7.	**JANG-CHUB SEM-PA**	**NAM**	**KYI**	**PUN**		**DU**	**CONG**
	Bodhisattva	(Plural)	von	Bruder oder Schwester		als	erachten

Alle Bodhisattvas erachten dich als ihren Bruder oder ihre Schwester.

Die Vorteile, ein Bodhisattva zu sein oder Bodhichitta zu entwickeln:

5.	**GYEL-SE**	**KYI**	**CHU-PA**
	Bodhisattva	von	der Handlung

Die kleinste Tat ist die Handlung eines Bodhisattva.

6.	**SANG-YE**	**NAM -**	**KYI**	**SE – SU**	**GONG**
	Buddha	(Plural)	von denen	Sohn Tochter	erachten

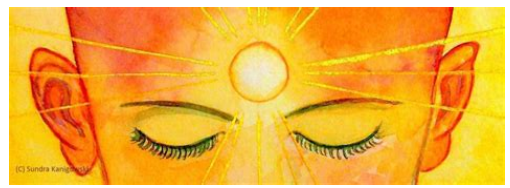
Der Bodhisattva wird von den Buddhas als ihr Sohn oder ihre Tochter erachtet.

7.	**JANG-CHUB SEM-PA**	**NAM**	**KYI**	**PUN**	**DU**	**CONG**
	Bodhisattva	(Plural)	von	Bruder oder Schwester	als	erachten

Alle Bodhisattvas erachten dich als ihren Bruder oder ihre Schwester.

8.	**TEK**	**CHEN**	**LA**	**SHUK**
	Yana	Maha	ins	eintreten

Du bist in das Mahayana eingetreten (wörtlich „große Kapazität"; bedeutet, dass du eine große Kapazität besitzt, Dinge zu erfassen, zu verstehen.)



Die Vorteile, ein Bodhisattva zu sein oder Bodhichitta zu entwickeln:

5. **GYEL-SE** **KYI** **CHU-PA**
Bodhisattva von der Handlung
Die kleinste Tat ist die Handlung eines Bodhisattva.

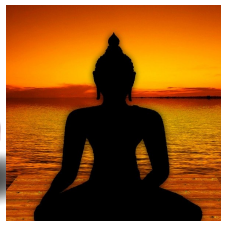
6. **SANG-YE** **NAM -** **KYI** **SE – SU** **GONG**
Buddha (Plural) von denen Sohn Tochter erachten
Der Bodhisattva wird von den Buddhas als ihr Sohn oder ihre Tochter erachtet.

7. **JANG-CHUB SEM-PA** **NAM** **KYI** **PUN** **DU** **CONG**
Bodhisattva (Plural) von Bruder oder Schwester als erachten
Alle Bodhisattvas erachten dich als ihren Bruder oder ihre Schwester.

8. **TEK** **CHEN** **LA** **SHUK**
Yana Maha ins eintreten
Du bist in das Mahayana eingetreten (wörtlich „große Kapazität"; bedeutet, dass du eine große Kapazität besitzt, Dinge zu erfassen, zu verstehen.)

9. **TSE -** **CHIK** **LA** **TSANG – GYA**
Leben eins in werden ein Buddha
Wenn du Bodhichitta hast, kannst du in nur einem Leben ein Buddha werden (d.h.: du kannst Tantra praktizieren und es wird funktionieren).

Tantrische Praxis



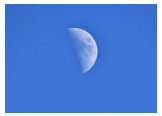
Die Vorteile, ein Bodhisattva zu sein oder Bodhichitta zu entwickeln:

1. **GE – WA** **NAM – KYEN** **GYI** **GYU**
   Gute Tat allwissend von Ursache

Wenn du Bodhichitta besitzt, sind deine guten Taten eine Ursache für Allwissenheit.

2. **HLA –** **MI** **CHAK – JAR** **U-PA**
   Guter Mensch sich verbeugen vor sein wert

Du bist eine Person, die es wert ist, dass Menschen und Götter (Vergnügungswesen) sich vor dir verneigen.

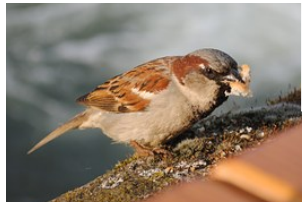


3. **NYEN –** **RANG** **SIL-GYI** **NUN-PA**
   Zuhörer selbst gemachte Buddhas überragen/überstrahlen

Du überstrahlst Zuhörer und Alleinverwirklichte (die Leerheit erfahren, Nirvana erreichen, usw.)

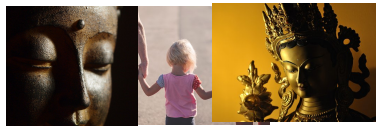
4. **GE –WA** **CHUNG-SE** **TEK-CHEN** **GYI** **CHU**
   gute Tat kleinste Mahayana von Dharma

Die allerkleinste gute Tat, die du tust, wird zu Mahayana Dharma, wenn du Bodhichitta besitzt. Sobald du wirklich Bodhichitta besitzt, ist dein Geist von Bodhichitta durchdrungen, und alle Handlungen enthalten einen Teil davon. Sogar schlechte Taten sind weniger schädlich. Die kleinste Tugend ist die Ursache für Buddhaschaft, wenn du Bodhichitta hast.



5. **GYEL-SE** **KYI** **CHU-PA**
   Bodhisattva von der Handlung

Die kleinste Tat ist die Handlung eines Bodhisattva.



6. **SANG-YE** **NAM -** **KYI** **SE – SU** **GONG**
   Buddha (Plural) von denen Sohn Tochter erachten

Der Bodhisattva wird von den Buddhas als ihr Sohn oder ihre Tochter erachtet.

7. **JANG-CHUB SEM-PA** **NAM** **KYI** **PUN** **DU** **CONG**
   Bodhisattva (Plural) von Bruder oder Schwester als erachten

Alle Bodhisattvas erachten dich als ihren Bruder oder ihre Schwester.

8. **TEK** **CHEN** **LA** **SHUK**
   Yana Maha ins eintreten

Du bist in das Mahayana eingetreten (wörtlich „große Kapazität"; bedeutet, dass du eine große Kapazität besitzt, Dinge zu erfassen, zu verstehen.)

9. **TSE -** **CHIK** **LA** **TSANG – GYA**
   Leben eins in werden ein Buddha

Wenn du Bodhichitta hast, kannst du in nur einem Leben ein Buddha werden (d.h.: du kannst Tantra praktizieren und es wird funktionieren).

Tantrische Praxis

3) Hat jeder Bodhisattva Leerheit direkt erfahren?

Hausaufgabenfragen der Klasse 7:

1) Erkläre die beiden Bestandteile des Wortes „Bodhichitta“. Bezieht es sich auf den Geist eines Buddhas? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

2) Wann wird man zum Bodhisattva?

3) Hat jeder Bodhisattva Leerheit direkt erfahren?

4) Kann man Nirvana erreichen (das heißt ein Arhat werden und alle Geistesgifte beseitigen), bevor man ein Bodhisattva wird?

5) Benenne mindestens sechs Vorteile, warum es sich lohnt, den Wunsch nach Erleuchtung zu entwickeln. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Ende dieser Klasse

Bitte lest die Lektüre 7

= (4)

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

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zehn Atemzüge und anschließend eine analytische Meditation über die Vorteile des Wunsches nach Erleuchtung

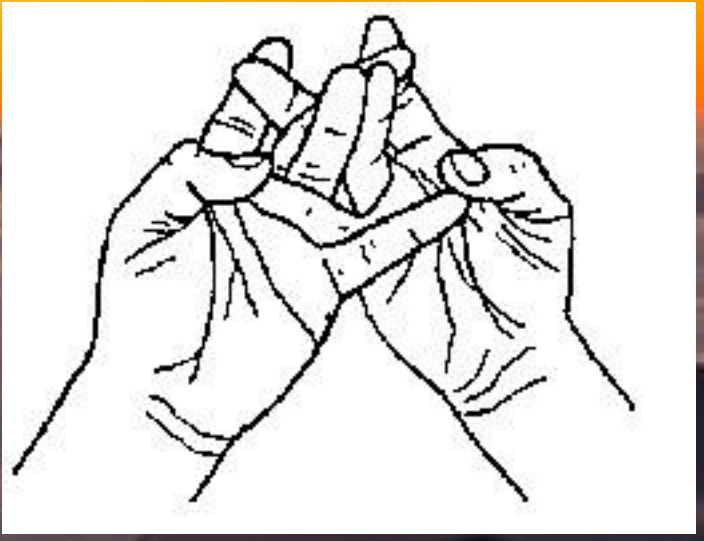
(4) Ohne reine Entsagung gibt es keine Möglichkeit,
Dieses Verlangen nach den schönen Dingen im Ozean des Lebens zu beenden.
Weil das Leben der Menschen voller Verlangen ist,
Sind sie gefesselt, daher sucht zuerst Entsagung.

Gehe online und wähle 5 Bilder (oder Videos, Filme, Gedichte, Zeitungsartikel) aus, die für Dich das Gefühl von Entsagung widerspiegeln bzw. Dich daran erinnern. Wähle eines aus und mache es zum Hintergrundbild Deines Telefons und Computers, mache einen Screenshot des Startbildschirms und POSTE es dann in den Kommentaren. Keine Worte!

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.