



THE ASIAN CLASSICS  
INSTITUTE

**1**

## **DIE GRUNDLEGENDEN LEHREN DES BUDDHISMUS**

---

**KURS**

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



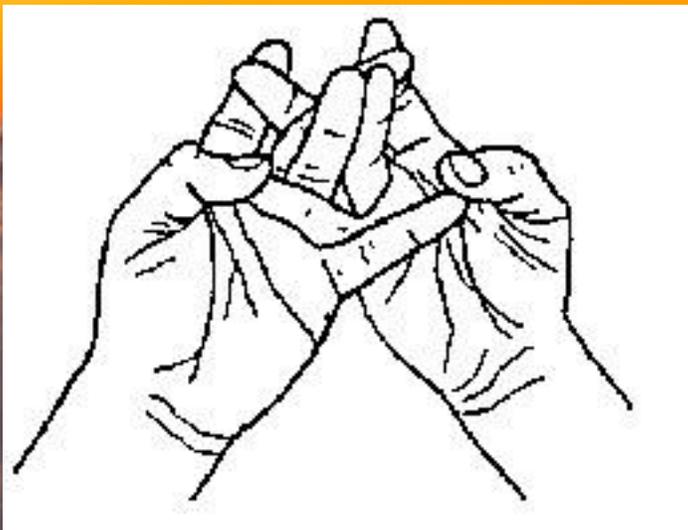
Was schauen wir uns heute an?



**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**

**Die siebenteilige Unterweisung zu Ursache und Wirkung:**



# Die siebenteilige Unterweisung zu Ursache und Wirkung:

# 7

## 0. TONG - NYOM

*Unvoreingenommenheit*



## Quiz: Session Acht

Zusammenfassung

# 7

1) Nenne die sieben Stufen der Ursache-und-Wirkung-Methode zur Entwicklung des Wunsches nach Erleuchtung. Beschreibe kurz, warum jede für das Erreichen der nächsten erforderlich ist. (Die sieben Stufen in Tibetisch für das tibetische Zertifikat, die Beschreibung auf deutsch).

1. **MAR** – **SHE**  
Als Deine Mutter      sehen



2. **DRIN** – **DREN**  
Güte      erinnern



3. **DRIN** – **SO**  
Güte      zurückzahlen  
Zahle die Güte deiner Mütter zurück.



4. **YI-ONG**      **JAM-PA**  
Wunderbar      Liebe



5. **NYING** – **JE**      **CHEN-PO**  
Herz    Herr      groß



6. **HIAK** –      **SAM**      **NAM** –      **DAK**  
Außergewöhnlich      Geisteszustand      vollständig      rein



## 7.) JANG-SEM

Bodhichitta

Der Bewusstseinszustand eines Bodhisattva – der Wunsch, ein Buddha zu sein, um allen anderen Lebewesen helfen zu können.



## Wir brauchen beides: Weisheit und Methode



S. 174

Weisheit allein ist aber auch nicht ausreichend. Auch Mitgefühl ist ein „ohne-das-nichts“. Und deshalb sagen wir, dass wir beides brauchen, „Methode“ und „Weisheit“, niemals das eine ohne das andere.

**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

**Heute sehr wichtig:  
Sich ganz entspannt zurücklehnen und einfach nur anhören...**



**Warum die korrekte Sicht von Leerheit so wichtig ist:**

**Ohne korrekte Weltsicht ist es unmöglich Nirvana oder Buddhaschaft zu erreichen.**

**Es gibt zwei Arten, sich die korrekte Weltsicht zu erschließen:**

**Logik**

(Denken und Schlussfolgern)



**Die direkte Einsicht  
in Leerheit**

(dafür braucht es einen Zustand tiefer Meditation)



# **Die direkte Einsicht in Leerheit**

(dafür braucht es einen Zustand tiefer Meditation)



**Der Geist befindet sich im Form-Reich**  
(auf einer höheren Ebene)

**Der Körper befindet sich im Begierde-Reich**

**Es gibt zwei Arten, sich die korrekte Weltsicht zu erschließen:**

**Logik**

(Denken und Schlussfolgern)



**Die direkte Einsicht/Wahrnehmung**



Um Leerheit wirklich eines Tages



direkt sehen zu können....

müssen wir die 2 Realitätsebenen (Wahrheiten) erkennen:

Notizen

**DEN-PA**  
Wahrheit

**NYI**  
zwei

Um Leerheit direkt zu erfahren, muss man die beiden  
Wahrheiten erkennen.

## Wahrheit/Wahrnehmungsebene Nr. 1:

1.      **KUN** –      **DZOB**                      **DEN-PA**  
            Komplett      trügerisch                      Wahrheit

Dinge, die uns anders erscheinen, als sie wirklich sind. Das bezieht sich auf das, was wir „Realität“ nennen. Sie erscheint real, aber das ist eine Täuschung. Sie scheint so und ist doch anders.



**Alle Objekte besitzen beide Wirklichkeiten aber sie sind nicht beide Wirklichkeiten.**

# Warum ist es so, dass jeder von uns ein anderes Bild, eine andere Wahrnehmung von z.B. einer Person hat?

Das hängt u.a. auch mit unseren 5 Skandhas zusammen:



- 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 an dieser Stelle ganz wichtig:  
Entspannen! Und einfach nur zuhören...**



**Zusammenfassung des bisher Gehörten...**

**DEN-PA**  
Wahrheit

**NYI**  
zwei

= 2 Wahrnehmungs-/Realitätsebenen

= Wir können Objekte auf verschiedenen Wahrnehmungsebenen wahrnehmen

Wahrnehmungsebene 1

1. **KUN** - **DZOB** **DEN-PA**  
Komplett trügerisch Wahrheit

= unsere Wahrnehmung eines Objekts unterscheidet sich davon, wie das Objekt wirklich existiert.

Wahrnehmungsebene 2

2. **DON-DAM** **DEN-PA**  
Ultimative Wahrheit

= unsere Wahrnehmung eines Objekts ist identisch damit, wie das Objekt wirklich existiert.

**DEN-PA**  
Wahrheit

**NYI**  
zwei

= 2 Wahrnehmungs-/Realitätsebenen

= Wir können Objekte auf verschiedenen Wahrnehmungsebenen wahrnehmen

### Wahrnehmungsebene 1

1. **KUN** – **DZOB** **DEN-PA**  
Komplett trügerisch Wahrheit

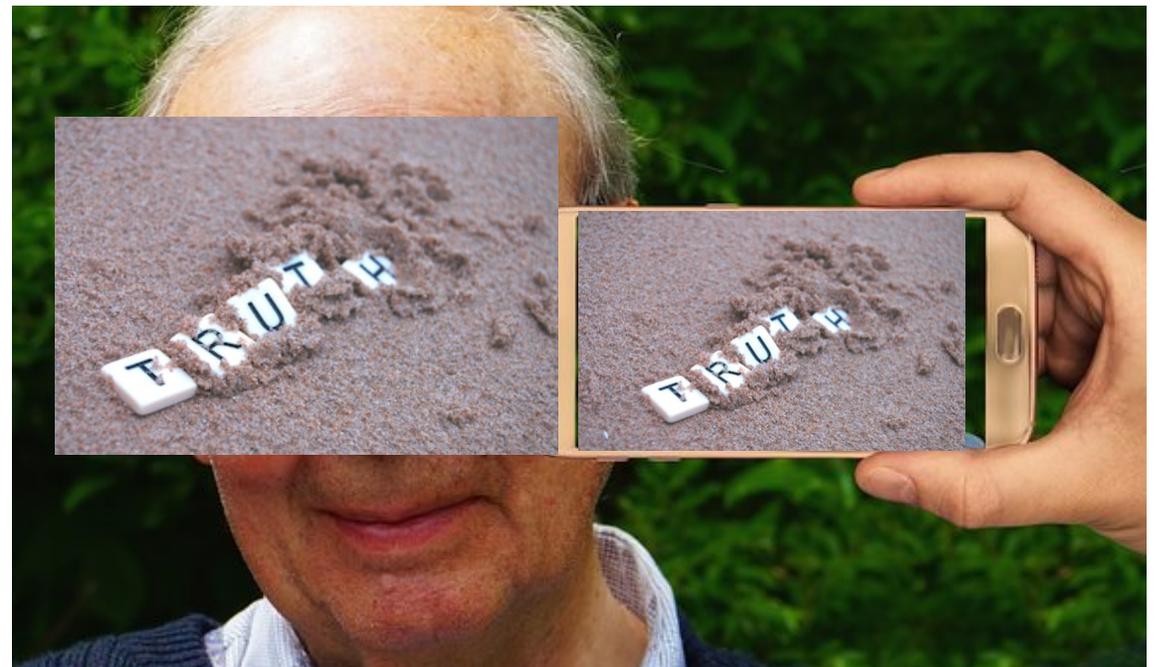
= unsere Wahrnehmung eines Objekts unterscheidet sich davon, wie das Objekt wirklich existiert.



### Wahrnehmungsebene 2

2. **DON-DAM** **DEN-PA**  
Ultimative Wahrheit

= unsere Wahrnehmung eines Objekts ist identisch damit, wie das Objekt wirklich existiert (unveränderlich).



Zum Vergleich

Wahrnehmungsebene 0



**DEN-PA**  
Wahrheit

**NYI**  
zwei

= 2 Wahrnehmungs-/Realitätsebenen

= Wir können Objekte auf verschiedenen Wahrnehmungsebenen wahrnehmen

### Wahrnehmungsebene 0

= wir glauben normalerweise (mit einem normalen Geist), dass die Dinge so existieren, wie wir sie wahrnehmen:

- „da draußen“ existent
- Unabhängig von uns (ohne unser Zutun existierend)
- Selbstexistent
- Aus sich selbst heraus existierend



**DEN-PA**  
Wahrheit

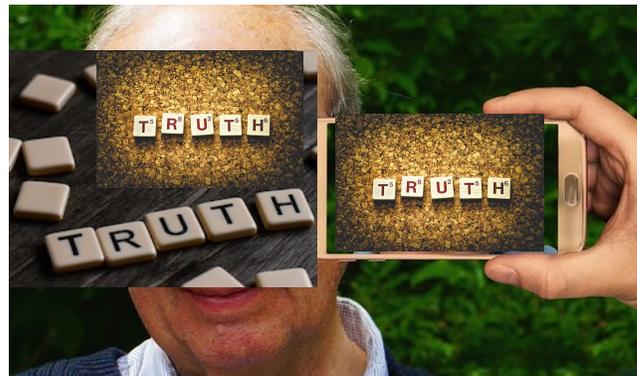
**NYI**  
zwei

= 2 Wahrnehmungs-/Realitätsebenen

= Wir können Objekte auf verschiedenen Wahrnehmungsebenen wahrnehmen

### Wahrnehmungsebene 0,5

= jemand erzählt uns vom Stift



Und wir bekommen eine Idee, dass die Dinge eventuell anders existieren als wir bisher dachten...

## Wahrnehmungsebene 0,5

= jemand hat uns vom Stift erzählt und wir haben die Idee bekommen, dass die Dinge anders sein könnten, als sie uns erscheinen ;-)



**DEN-PA**  
Wahrheit

**NYI**  
zwei

= 2 Wahrnehmungs-/Realitätsebenen

= Wir können Objekte auf verschiedenen Wahrnehmungsebenen wahrnehmen

### Wahrnehmungsebene 1

1. **KUN** – **DZOB** **DEN-PA**  
Komplett trügerisch Wahrheit

= unsere Wahrnehmung eines Objekts unterscheidet sich davon, wie das Objekt wirklich existiert.



### Wahrnehmungsebene 2

2. **DON-DAM** **DEN-PA**  
Ultimative Wahrheit

= unsere Wahrnehmung eines Objekts ist identisch damit, wie das Objekt wirklich existiert.



**Alle Objekte besitzen beide Wirklichkeiten**

## Wahrnehmungsebene 1

Die Objekte „da draußen“  
**existieren** anders als wir dachten,  
dass sie existieren.

Das Objekt, das ich untersuchen kann,  
Ist **positiv** zu erfassen.

Das Objekt **existiert** anders  
als ich es dachte. Und dieses **Andere** kann ich  
untersuchen.

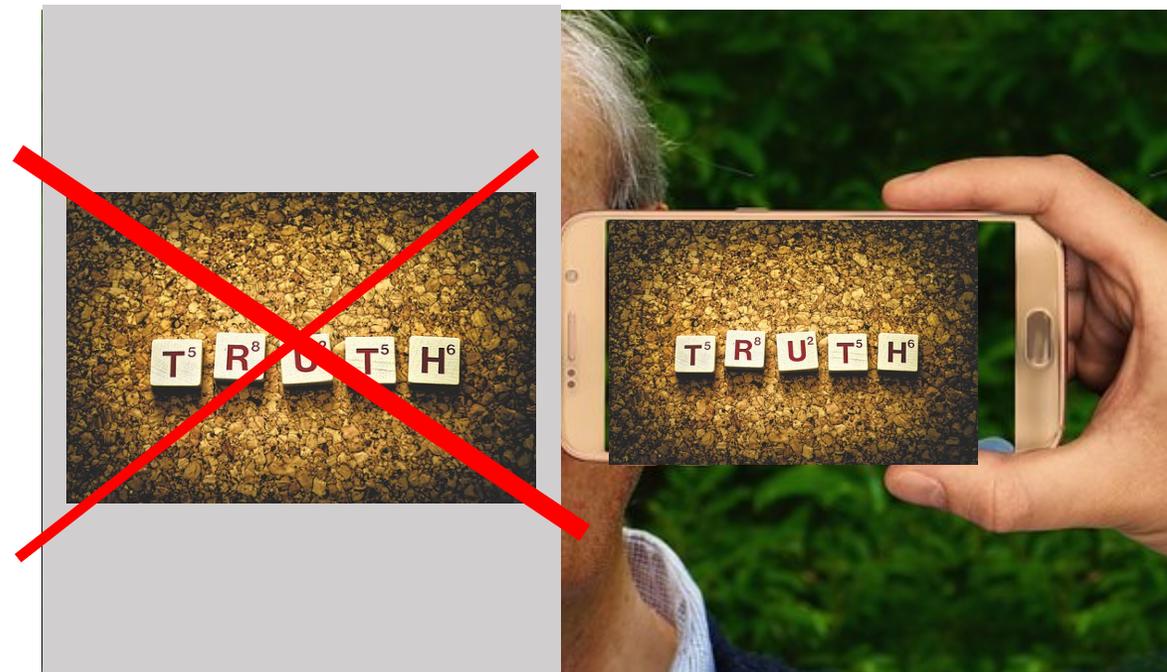


## Wahrnehmungsebene 2 - Zwischenschritt

Die Objekte „da draußen“  
**existieren nicht** in der Art und Weise,  
wie wir es dachten.

Das Objekt, das ich untersuchen kann,  
Ist **negativ** = es ist gar nicht da.

Das heißt, das Einzige, was ich wahrnehmen kann,  
Ist die **Abwesenheit** des Objekts.



## Wahrnehmungsebene 2

DON-DAM  
Ultimative

DEN-PA  
Wahrheit



Zwischenschritt

Sie **existieren nicht** in der Art und Weise,  
wie wir es dachten.

Das Objekt, das ich untersuchen kann,  
Ist **negativ** = es **ist gar nicht da**.

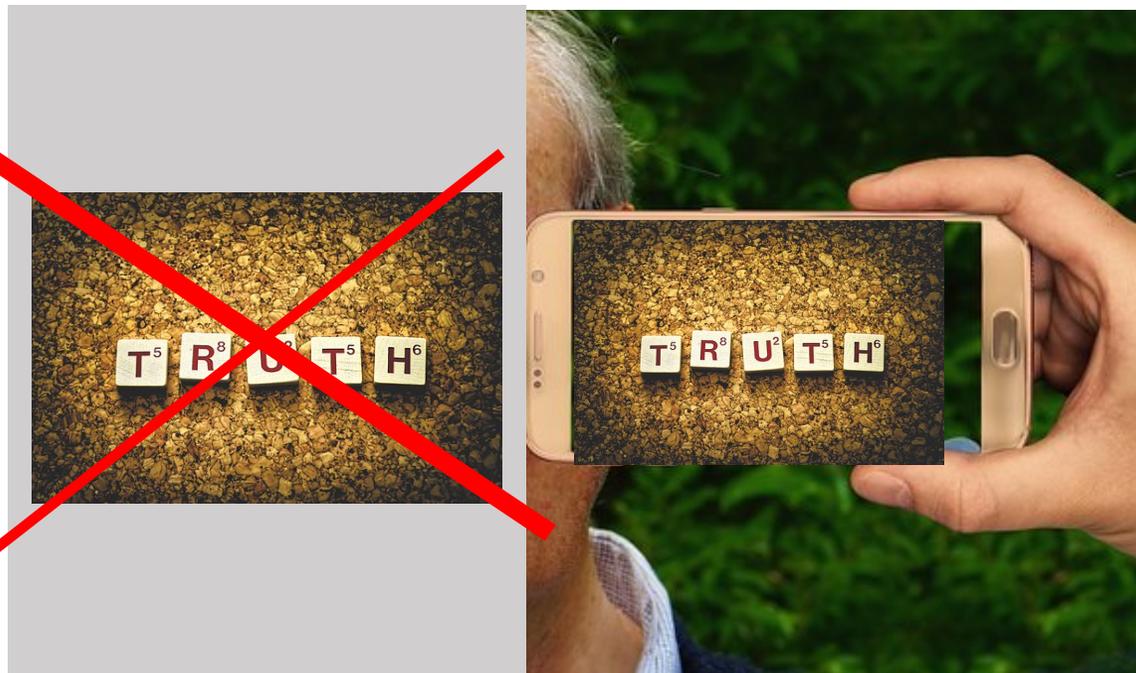
Das heißt, das Einzige, was ich wahrnehmen kann,  
Ist die **Abwesenheit** des Objekts.

= unsere Wahrnehmung eines Objekts  
ist identisch damit, wie das Objekt  
wirklich existiert.

Wenn ich in der Lage bin diese  
**Abwesenheit** des Objekts = seine  
Leerheit wahrzunehmen, dann (und nur  
dann) nehme ich das Objekt so wahr, wie  
es tatsächlich existiert = in seiner  
ultimativen Existenzform

=

=



**Und an dieser Stelle ganz wichtig:**

**Entspannen und tief durchatmen! Und einfach nur zuhören...**



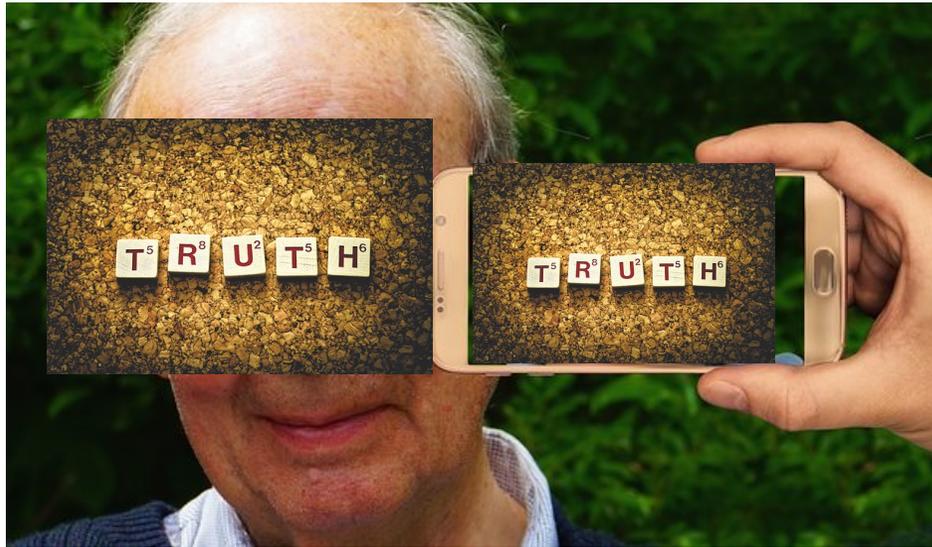
**Warum ist das so wichtig für uns?...**

**Warum ist das so wichtig für uns?...**



# Warum ist das so wichtig für uns?...

## Wahrnehmungsebene 0



## Wahrnehmungsebene 1



## Wahrnehmungsebene 2



# Warum ist das so wichtig für uns?...

## Wahrnehmungsebene 0



## Wahrnehmungsebene 1



## Wahrnehmungsebene 2



## Hausaufgabe: Session Neun

1) Benenne die beiden Wahrheiten und beschreibe sie kurz. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

### Wahrnehmungsebene 1



### Wahrnehmungsebene 2



**Jetzt gehen wir noch einen Schritt weiter...**

**...und schauen uns das abhängige Entstehen an**

### Abhängiges Entstehen:

TEN – DREL  
Abhängiges Entstehen

Das, was durch abhängiges Entstehen geschieht. So wird der trügerische Aspekt der Dinge beschrieben.

### Abhängiges Entstehen:

TEN – DREL  
Abhängiges Entstehen

Das, was durch abhängiges Entstehen geschieht. So wird der trügerische Aspekt der Dinge beschrieben.

# Wahrnehmungsebene 1

1.      **KUN** -      **DZOB**                      **DEN-PA**  
          Komplett      trügerisch                      Wahrheit

## Abhängiges Entstehen:

**TEN** -      **DREL**  
Abhängiges      Entstehen

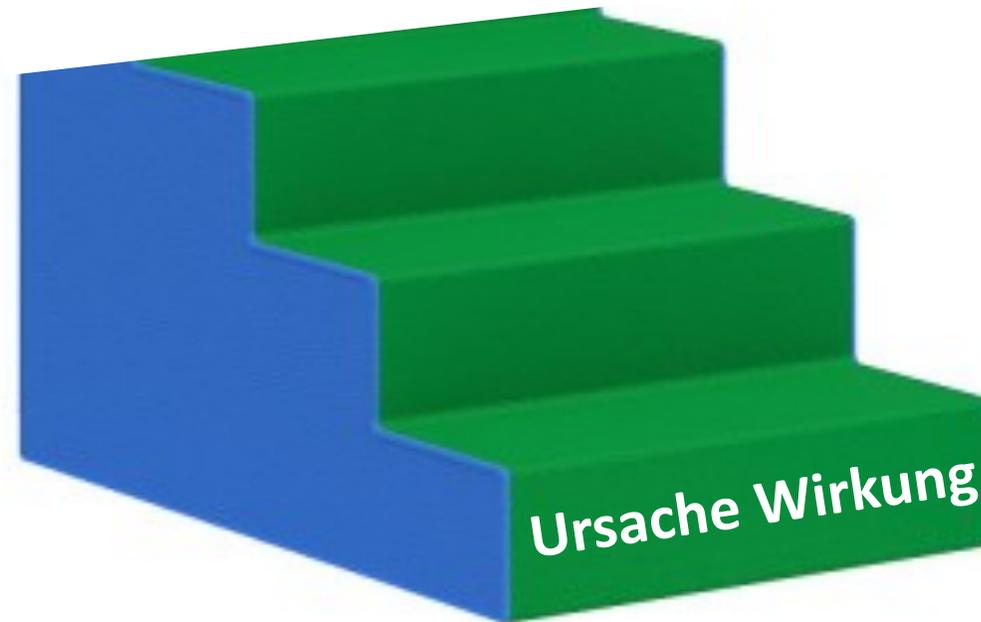
Das, was durch abhängiges Entstehen geschieht. So wird der trügerische Aspekt der Dinge beschrieben.

= unsere Wahrnehmung eines Objekts unterscheidet sich davon, wie das Objekt wirklich existiert.



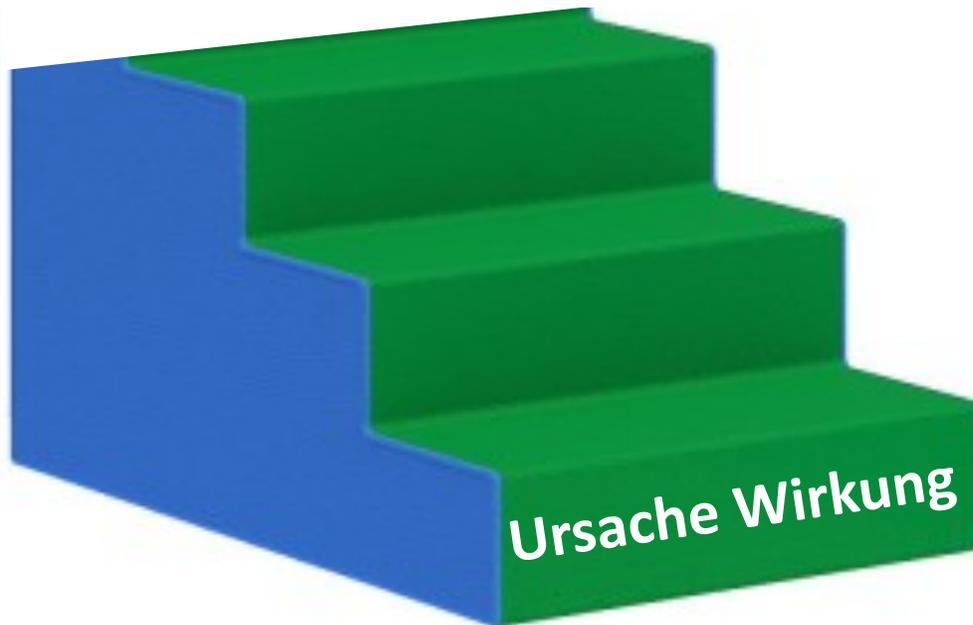
Es gibt verschiedene Betrachtungen zum **abhängigen Entstehen** (und damit auch zur Leerheit)

- verschiedene Stufen der Einsicht in das abhängige Entstehen und in die Leerheit -



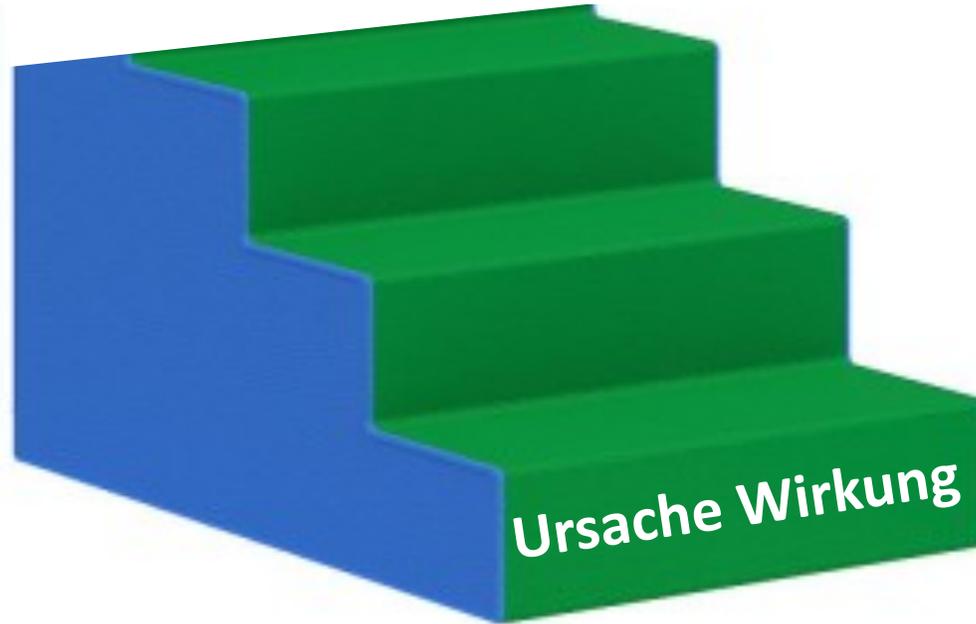
Es gibt verschiedene Betrachtungen zum **abhängigen Entstehen**  
(verschiedene Stufen der Einsicht in das abhängige Entstehen)

Und zu jeder Stufe gibt es eine entsprechende **buddhistische Schule/Schulrichtung** aus der eine Einsicht in das abhängige Entstehen hervorgegangen ist.



Funktionalisten-Schule

Die allermeisten Dinge in der Welt haben eine Funktion - sie machen etwas..



Funktionalisten-Schule

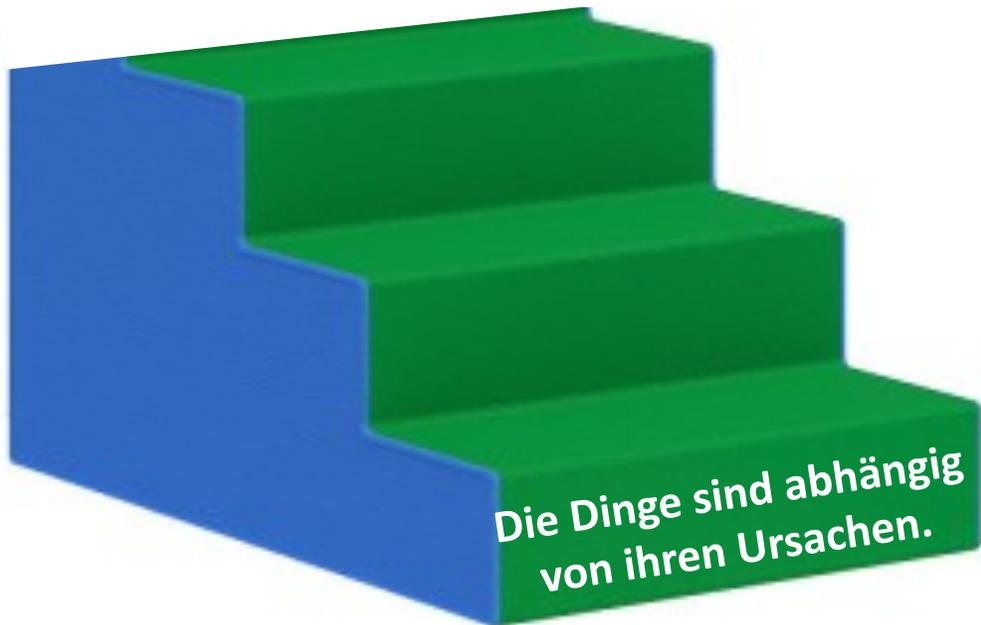
Es gibt nur wenige Ausnahmen:

- z.B. Leerer Raum

Die allermeisten Dinge in der Welt haben eine Funktion - sie machen etwas..

Gruppe von Schulen:

Einzelne Schulen  
(davon gibt es 4):



Die Dinge sind abhängig  
von ihren Ursachen.

Funktionalisten-Schule

1. Abhidharma Schule (Wissen)
2. Sautrantika oder Sutra Schule (Logik)
3. Chittamatra oder Yogachara (Nur-Geist)

Gruppe von Schulen:

Einzelne Schulen  
(davon gibt es 4):



Unabhängigen-Schule

Funktionalisten-Schule

4. Madhyamika (Mittlerer Weg)  
a. Svatantrika (Unabhängigkeit)

1. Abhidharma Schule (Wissen)
2. Sautrantika oder Sutra Schule (Logik)
3. Chittamatra oder Yogachara (Nur-Geist)

Was mit „leerem Raum“ gemeint ist...

Gruppe von Schulen:

Einzelne Schulen  
(davon gibt es 4):



Unabhängigen-Schule

Funktionalisten-Schule

4. Madhyamika (Mittlerer Weg)  
a. Svatantrika (Unabhängigkeit)

1. Abhidharma Schule (Wissen)

2. Sautrantika oder Sutra Schule (Logik)

3. Chittamatra oder Yogachara (Nur-Geist)

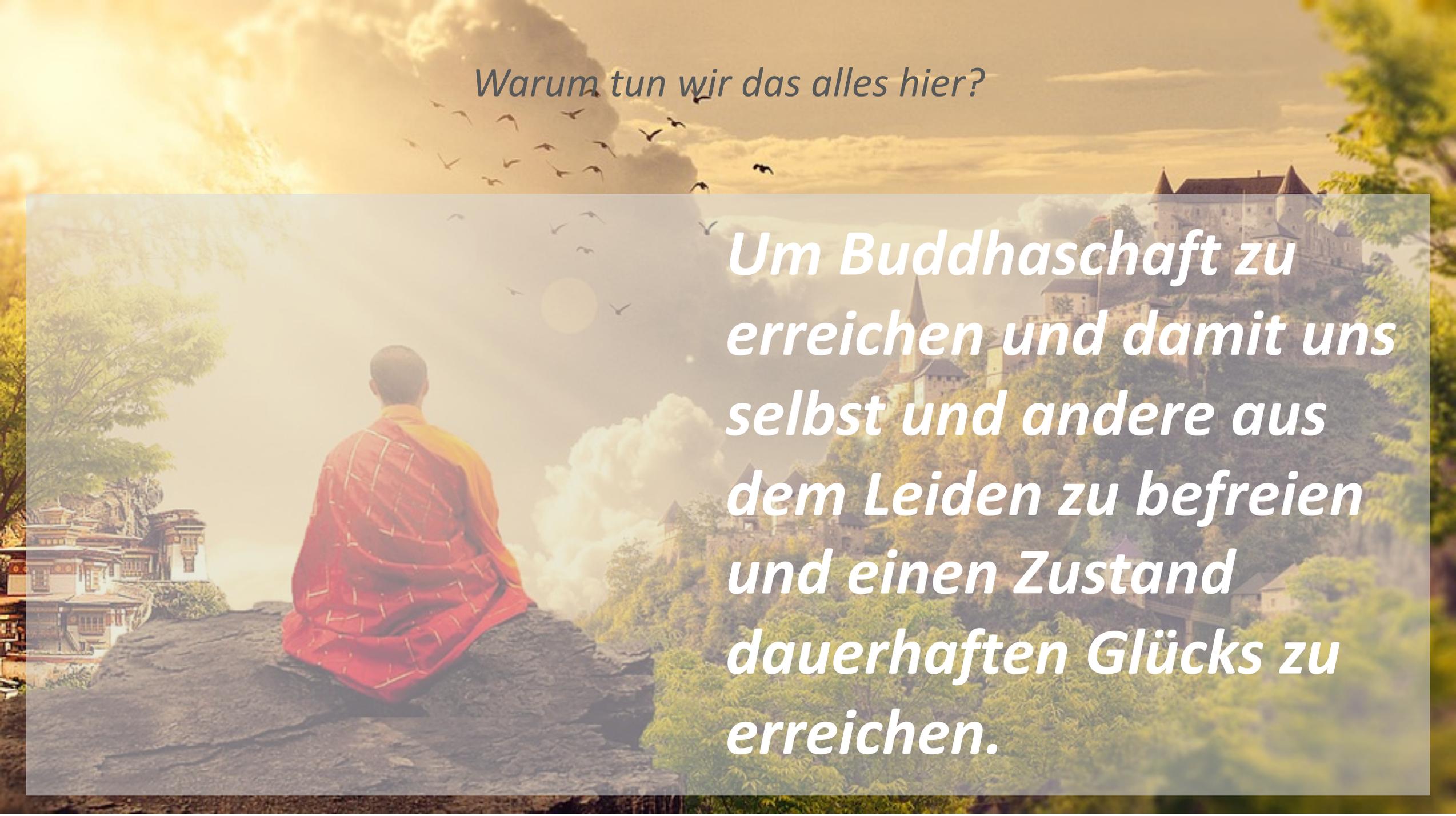
**Und an dieser Stelle ganz wichtig:**

**Entspannen und tief durchatmen! Und einfach nur zuhören...**



*Warum tun wir das alles hier?*

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



Gruppe von Schulen:

Einzelne Schulen  
(davon gibt es 4):



Unabhängigen-Schule

Funktionalisten-Schule

4. Madhyamika (Mittlerer Weg)  
a. Svatantrika (Unabhängigkeit)

1. Abhidharma Schule (Wissen)

2. Sautrantika oder Sutra Schule (Logik)

3. Chittamatra oder Yogachara (Nur-Geist)

Gruppe von Schulen:

Einzelne Schulen  
(davon gibt es 4):

Weg:



Unabhängigen-Schule

Funktionalisten-Schule

4. Madhyamika (Mittlerer Weg)  
a. Svatantrika (Unabhängigkeit)

1. Abhidharma Schule (Wissen)
2. Sautrantika oder Sutra Schule (Logik)
3. Chittamatra oder Yogachara (Nur-Geist)

Mahayana

Hinayana

Gruppe von Schulen:

Einzelne Schulen  
(davon gibt es 4):

Weg:



Unabhängigen-Schule

Funktionalisten-Schule

4. Madhyamika (Mittlerer Weg)  
a. Svatantrika (Unabhängigkeit)

1. Abhidharma Schule (Wissen)
2. Sautrantika oder Sutra Schule (Logik)
3. Chittamatra oder Yogachara (Nur-Geist)

Mahayana

Hinayana

Gruppe von Schulen:

Einzelne Schulen  
(davon gibt es 4):

Weg:



Unabhängigen-Schule

Funktionalisten-Schule

4. Madhyamika (Mittlerer Weg)  
a. Svatantrika (Unabhängigkeit)

1. Abhidharma Schule (Wissen)
2. Sautrantika oder Sutra Schule (Logik)
3. Chittamatra oder Yogachara (Nur-Geist)

Mahayana

Hinayana

Gruppe von Schulen:

Einzelne Schulen  
(davon gibt es 4):

Weg:



4. Madhyamika (Mittlerer Weg)  
b. Prasangika (Konsequenz)

Mahayana

4. Madhyamika (Mittlerer Weg)  
a. Svatantrika (Unabhängigkeit)

Mahayana

1. Abhidharma Schule (Wissen)  
2. Sautrantika oder Sutra Schule (Logik)  
3. Chittamatra oder Yogachara (Nur-Geist)

Hinayana

Gruppe von Schulen:

Einzelne Schulen  
(davon gibt es 4):

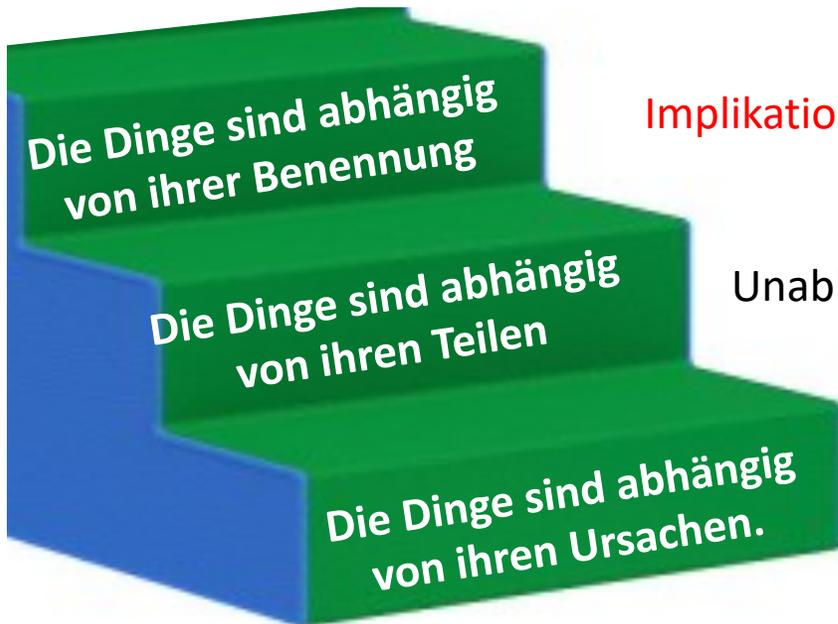
Weg:

**MING** –  
Mit einem Namen und

**DE**  
einem Gedanken

**TAK** –  
gekennzeichnet

**TSAM**  
nur



Implikations-Schule

Unabhängigen-Schule

Funktionalisten-Schule

- 4. Madhyamika (Mittlerer Weg)
- b. Prasangika (Konsequenz)

- 4. Madhyamika (Mittlerer Weg)
- a. Svatantrika (Unabhängigkeit)

- 1. Abhidharma Schule (Wissen)
- 2. Sautrantika oder Sutra Schule (Logik)
- 3. Chittamatra oder Yogachara (Nur-Geist)

Mahayana

Mahayana

Hinayana

Ende dieser Klasse

**Bitte lest die Lektüre 9 bis S. 181**

-----  
= (11)

**Hausaufgabe zum Auswendiglernen:** Lerne den zehnten 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 drei unterschiedlichen Erklärungen des „abhängigen Entstehens“.

**(11) Ihr habt noch nicht die Denkweise eines Fähigen erlangt,  
Wenn Ihr diese zwei Ideen nicht als Einheit seht:  
Der äußere Anschein der Dinge – unfehlbar voneinander abhängig;  
Und Leerheit – jenseits jeglicher Wertung.**

## Gruppe von Schulen:



Implikations-Schule

Unabhängigen-Schule

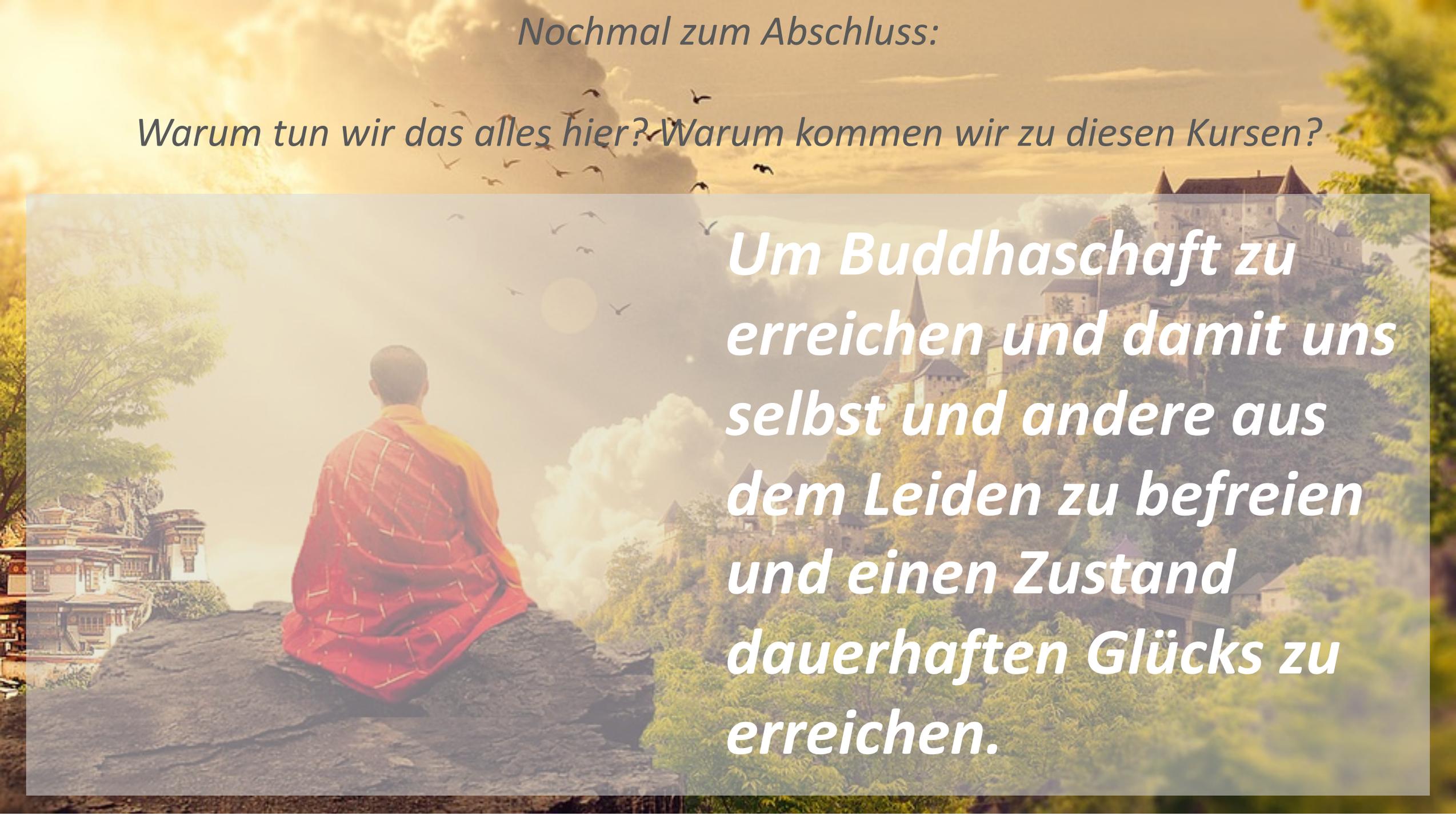
Funktionalisten-Schule



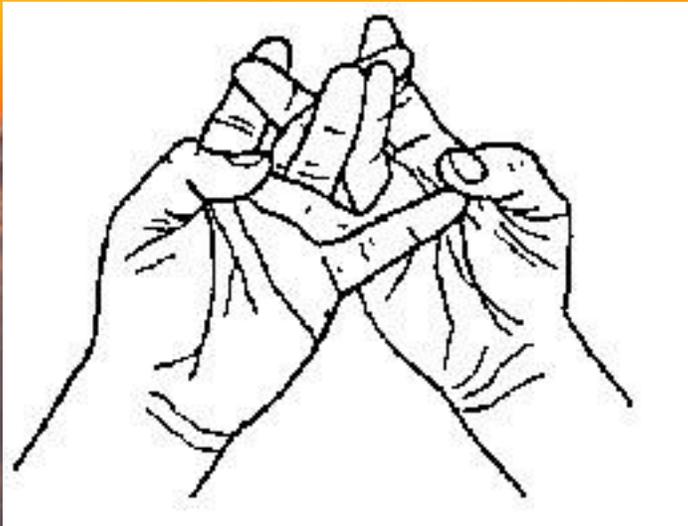
*Nochmal zum Abschluss:*

*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.

