



Herzlich Willkommen :-)



# 2

## KURS

### BUDDHISTISCHE ZUFLUCHT

Die erste Stufe der Vollendung  
der Weisheit (Prajna Paramita)





Was schauen wir uns heute an?

**Die erste Stufe der Vollendung  
der Weisheit (Prajna Paramita)**



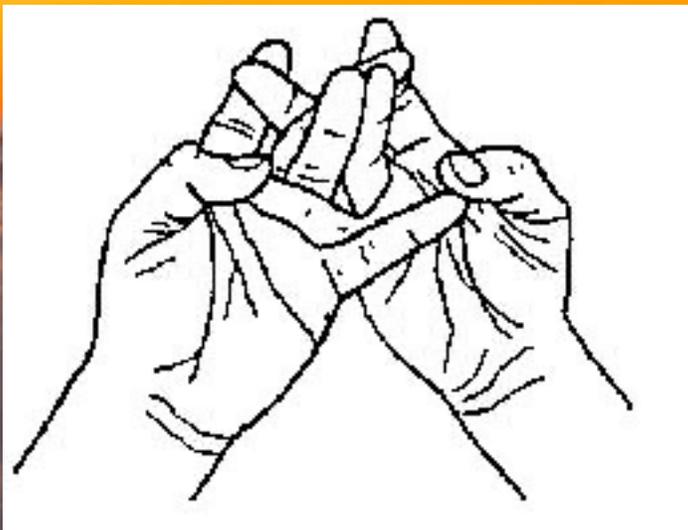
### **LEKTÜRE EINS** (Session Eins und Zwei)

Inhalt: Die drei Arten der Zuflucht

Lektüre: Kedrup Tenpa Dargye, *Überblick über die Vollendung der Weisheit, Kapitel I, Folios 79A-83B*

Kedrup Tenpa Dargye, *Analyse der Vollendung der Weisheit, Kapitel I, Teil 2, Folios 41B-52A*

**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.**

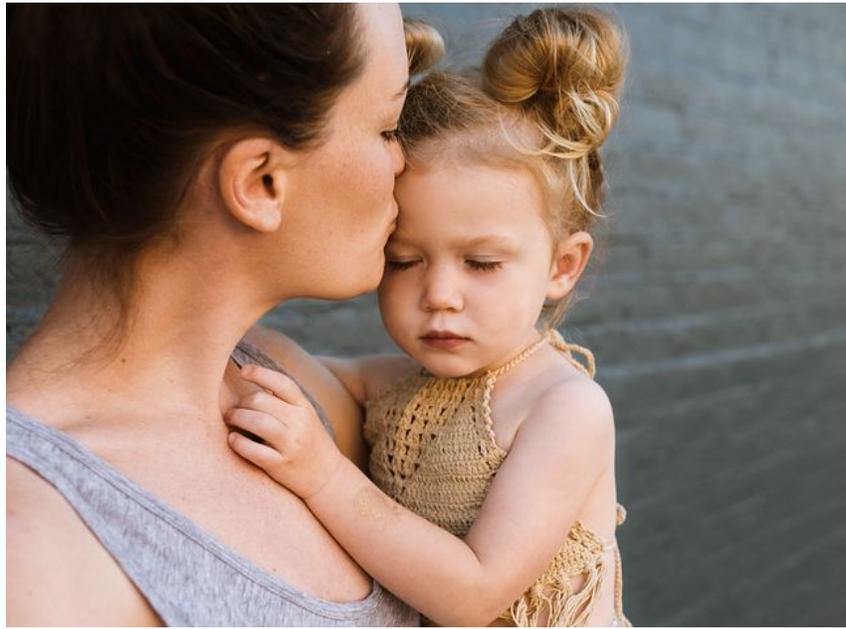


# Überblick über den Kurs

- Die 3 Arten von Zuflucht: was ist Zuflucht und was bedeutet es Zuflucht zu nehmen
- Der Wunsch nach vollkommener Erleuchtung (Bodhichitta)
- Nirvana: Was es bedeutet und welche verschiedenen Arten von Nirvana es gibt
- Beweisführung zur Leerheit
- Wer ist Maitreya

# Überblick über den Kurs

- Die 3 Arten von Zuflucht: was ist Zuflucht und was bedeutet es Zuflucht zu nehmen
- Der Wunsch nach vollkommener Erleuchtung (Bodhichitta)
- Nirvana: Was es bedeutet und welche verschiedenen Arten von Nirvana es gibt
- Beweisführung zur Leerheit
- Wer ist Maitreya

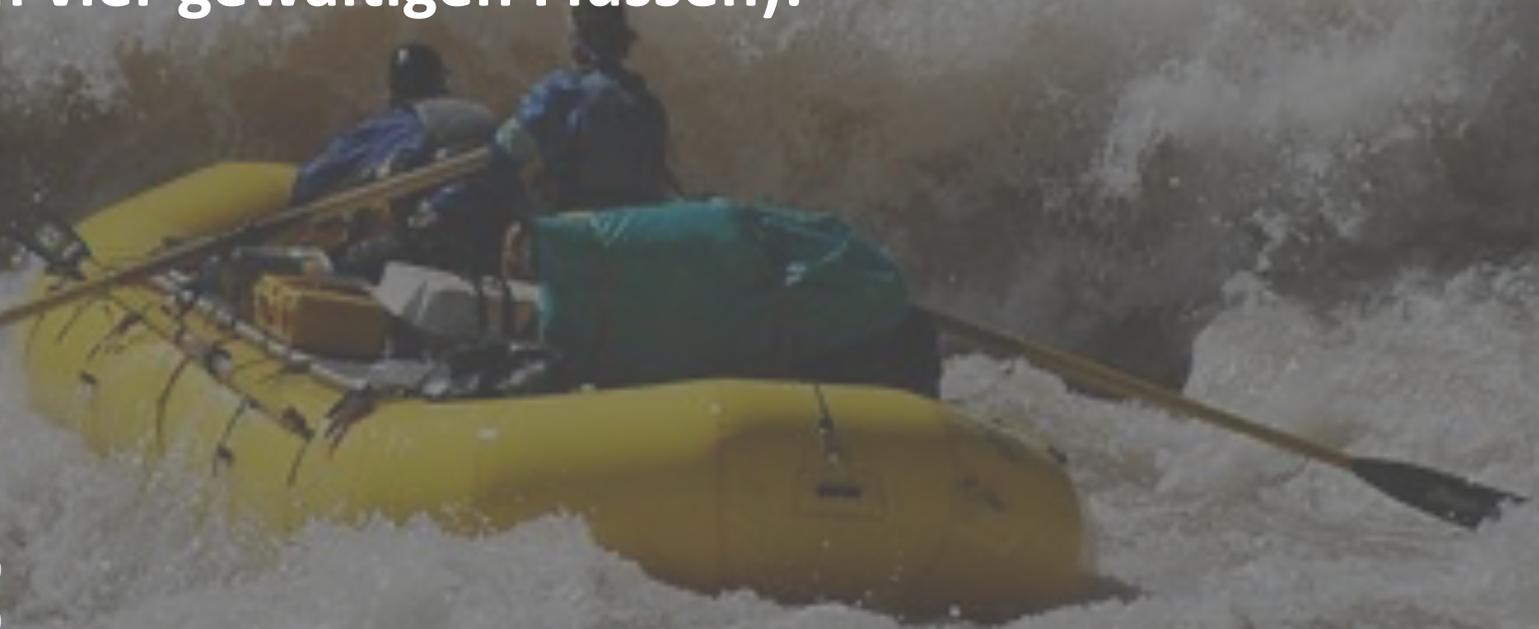


# Die Vier großen Leiden

= Die vier gewaltigen Flüsse

(fortgerissen von den vier gewaltigen Flüssen):

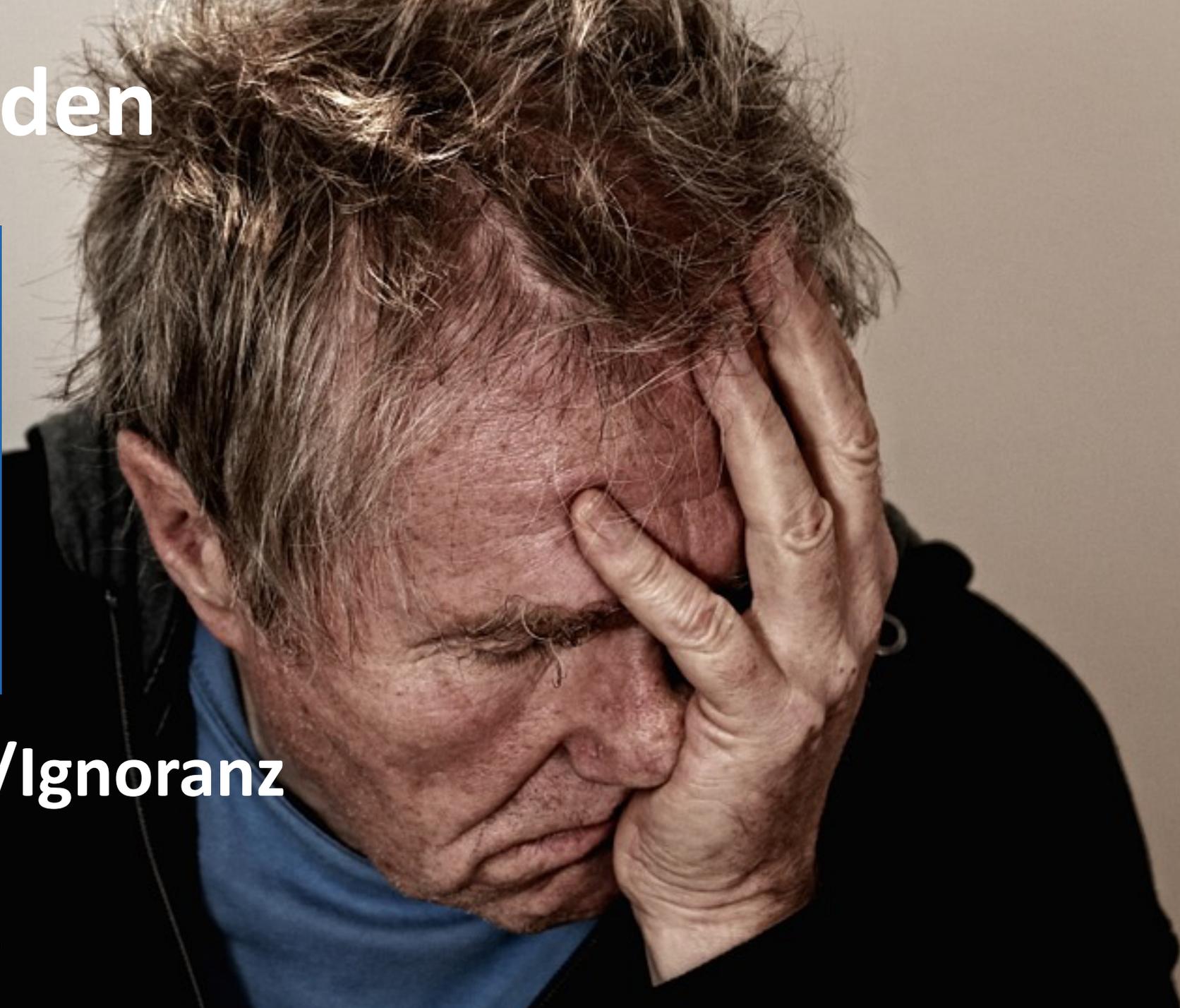
- Geburt
- Altern
- Krankheit
- Tod



# Die Drei Leiden



- **Unwissenheit/Ignoranz**
- **Hass/Wut**
- **Begierde/Gier**



Zuflucht/Schutz



# Zufluchtnahme in 3 Objekte

**Buddha-Juwel**



**Dharma-Juwel**



**Sangha-Juwel**



# Zufluchtnahme

1. Voraussetzung
  - Eine negative Erfahrung
  - Angst/Furcht vor etwas
  - Entsagung
2. Voraussetzung:
  - Ein Gegenüber bei dem wir uns beschützt fühlen vor diesem Leid.
  - Ein Objekt, dem wir vertrauen, dass es uns helfen kann



# Zufluchtnahme in 3 Objekte

**Buddha-Juwel**



**Dharma-Juwel**



**Sangha-Juwel**



**Wir nehmen Zuflucht in eine Person, die beide Bedürfnisse (seine eigenen und die der anderen) erfüllt hat.**

# Zufluchtnahme in 3 Objekte

**Buddha-Juwel**



**Dharma-Juwel**



**Sangha-Juwel**



**Dharma-Juwel: Die erleuchtete Seite der Wahrheit (Realität), die entweder eine Beendigung oder einen Pfad beinhaltet.**

Wie sieht hier die  
Zuflucht in das  
Dharma-Juwel aus?

Dharma Juwel = Die erleuchtete Seite  
der Wahrheit (Realität), die entweder  
eine Beendigung oder einen Pfad  
beinhaltet.



Es sind die Pfade, die  
uns Schutz bieten

Das, was uns Schutz bietet, sind die  
"Ideen" des Buddhismus .  
Die Ideen/Pfade, die uns aus dem  
Leiden herausführen. Uns davon  
befreien. Dauerhaft.



Und wie sieht eine  
Beendigung aus?

Etwas hat dauerhaft aufgehört zu  
existieren (vorhanden zu sein).



# Zufluchtnahme in 3 Objekte

**Buddha-Juwel**



**Dharma-Juwel**



**Sangha-Juwel**



Ein verwirklichtes Wesen, das eine oder mehrere der acht erlesenen Qualitäten des Wissens und der Befreiung besitzt.

Das Wort „realisiertes Wesen“ bedeutet hier jemanden, der Leerheit direkt erfahren hat.

## Sangha-Juwel



Ein verwirklichtes Wesen, das eine oder mehrere der acht erlesenen Qualitäten des Wissens und der Befreiung besitzt.

Das Wort „realisiertes Wesen“ bedeutet hier jemanden, der Leerheit direkt erfahren hat.

Ein Vers aus Maitreyas *Das Höchste Kontinuum (Uttaratantra)*:

*Die Gemeinschaft der Bodhisattvas, die (1) das Endgültige, (2) das Konventionelle und (3) das Innere erkennen, deren Sicht mit Ursprünglicher Weisheit (4) rein ist, die (5) weise sind und (6) sich nicht wieder abwenden [von dem Ziel, die Vollkommene Erleuchtung zum Wohle der Wesen zu erreichen], besitzt (7-8) unübertroffene Vorzüge der Erkenntnis und der Freiheit.*

Ein Mitglied der Geistigen Gemeinschaft muss nicht notwendigerweise alle acht Vortrefflichkeiten besitzen. Nach den Schriften von Maitreya, die diesen Erklärungen zugrunde liegen, gehört jeder Heilige zum Zufluchtobjekt Geistige Gemeinschaft; es muss sich also auch aus Sicht des Mahāyāna nicht unbedingt um Bodhisattva-Heilige handeln.

# Überblick über den Kurs

Die 3 Arten von Zuflucht: was ist Zuflucht und was bedeutet es Zuflucht zu nehmen

- Der Wunsch nach vollkommener Erleuchtung (Bodhichitta)
- Nirvana: Was es bedeutet und welche verschiedenen Arten von Nirvana es gibt
- Beweisführung zur Leerheit
- Wer ist Maitreya

# 2

## BUDDHISTISCHE ZUFLUCHT

KURS

Die erste Stufe der Vollendung  
der Weisheit (Prajna Paramita)



# Vollendung der Weisheit



## Notizen

[Alle Ausführungen in diesem Kurs beruhen auf Inhalten der Svatantrika Schule]

### Vollendung der Weisheit

Shakyamuni Buddha lehrte sie 51 Jahre lang. Drei Bücher sind erhalten:

<b>GYE</b>	<b>DRING</b>	<b>DU</b>	<b>SUM</b>
lang	mittel	kurz	drei

Das lange Sutra des Prajna Paramita Sutra ist 100.000 Verse lang, das mittellange hat 20.000 Verse, und das kurze hat 8.000 Verse. Zusammen werden sie **YUM** oder Mutter genannt, da die Vollendung der Weisheit alle Buddhas erschafft.

Diese Bücher sind nur noch im Tibetischen erhalten. Die Sanskrit-Fassungen wurden von den muslimischen Eroberern Indiens verbrannt.



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

Mahayana

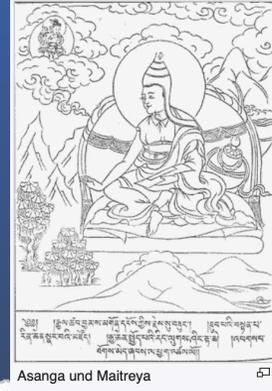
4. Madhyamika (Mittlerer Weg)  
a. Svatantrika (Unabhängigkeit)

Mahayana

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

Hinayana

# Der Kommentar, den wir studieren

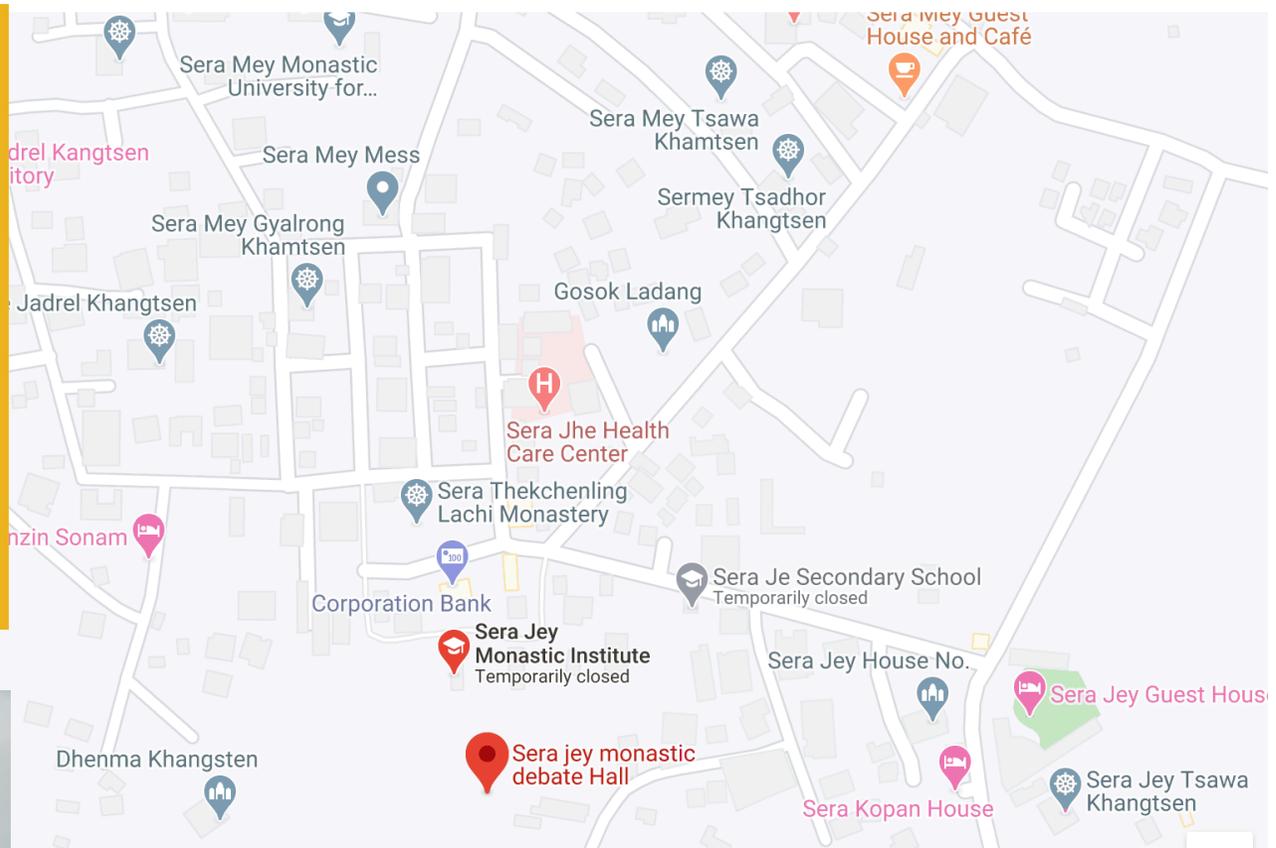


## Notizen

Maitreya lehrte Asanga diesen Kommentar (ca. 350 n. Chr.). Der Kommentar zu den drei oben erwähnten Büchern von Asanga/Maitreya wird *Ornament der Erkenntnisse* genannt (im Tibetischen kurz **GYEN**). Er ist ein 50 Seiten langer Code, daher brauchen wir einen Kommentar des Kommentars. Dieser Kommentar wurde von Haribhadra (850 n. Chr.) verfasst und heißt *Klärung*. Auch dieser Kommentar ist sehr schwer zu verstehen, genau wie der Kommentar von Je Tsongkapa (1357 - 1419). Daher studieren wir den Kommentar von Kedrup Tempa Dargye (1493 - 1568) mit dem Titel *Analyse der Vollendung der Weisheit*.

## Khedrub Gendün Tenpa Dargye

Khedrub Gendün Tenpa Dargye (tib. *Khas-grub dGe-'dun Bstan-pa Dar-rgyas*<sup>[1]</sup>;) (\* 1493; † 1568) war der 22. **Ganden Thripa**. Er war Schüler von **Jetsün Chökyi Gyeltshen** (*rJe-btsun Chos-kyi rGyal-mtshan*). Die Fakultät **Sera Me** (*Se-ra sMad Grwa-tshang*) des Klosters **Sera** benutzt bis heute Textbücher, die von ihm geschrieben wurden.





Was ist die  
„Vollendung der Weisheit“?

Das Wissen einer Person auf dem Großen Weg, mit dem sie Leerheit erfährt und das vom Wunsch nach Erleuchtung (Bodhichitta) durchdrungen ist.



# Was führt dazu, die Leerheit direkt zu sehen?

---

Vollendung der Weisheit:

Das Wissen einer Person auf dem Großen Weg, mit dem sie Leerheit erfährt und das vom Wunsch nach Erleuchtung (Bodhichitta) durchdrungen ist.



Training ist erforderlich



3. Meditation

2. Kontemplation

1. Studium

# 3 Stufen der Vollendung der Weisheit



Das Wissen einer Person auf dem Großen Weg, mit dem sie Leerheit erfährt und das vom Wunsch nach Erleuchtung (Bodhichitta) durchdrungen ist.

## Es gibt drei Stufen der Vollendung der Weisheit:

- 1. Vollendung der Weisheit auf dem Pfad:** Jemand, der Leerheit direkt erfahren hat und Bodhichitta besitzt. Diese Person ist noch kein Buddha.
- 2. Vollendung der Weisheit als Ergebnis:** Jemand, der Leerheit direkt erfahren hat und alle Dinge gleichzeitig als leer und als trügerische Realität sieht. Er sieht Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gleichzeitig. Diese Person ist ein Buddha.
- 3. Bücher und Lehren über die Vollendung der Weisheit:** Der Klang der Wort der Lehren des Buddha.



# Arya und Arhat:

Notizen

Ein **Arya** ist jemand, der Leerheit direkt erfahren hat.



Ein **Arhat** ist jemand, der Nirvana erreicht hat. Nach der direkten Erfahrung der Leerheit ist es notwendig, diese direkte Erfahrung der Leerheit immer wieder auf die eigenen Gedanken anzuwenden, um die Art und Weise, wie wir denken und uns verhalten zu verändern, damit wir Nirvana erreichen und ein Arhat werden können.



**Definition von Prajñaparamita: Die Erfahrung der Leerheit unter dem Einfluss des Wunsches, allen Lebewesen zu helfen.** Leerheit mit Liebe (Bodhichitta).

Erkenntnis oder Verständnis von Leerheit (Weisheit) ohne Bodhichitta ist keine Vollendung.

Bodhichitta ohne Verständnis der Leerheit ist keine Vollendung.





# Vollendung der Weisheit & Die 3 Juwelen



Klasse 1: Die Vollendung der Weisheit und die drei Juwelen

Klasse 2: Die fünf Arten von Zuflucht und die acht Qualitäten eines Buddha



# Hausaufgaben

**Bitte lest die Lektüre 1 bis einschließlich S. 5** (bis zu den fünf Arten von Zuflucht)

**Hausaufgabe zum Auswendiglernen:** Lerne die Definitionen des Buddha Juwels und Dharma Juwels auswendig.

**Meditationshausaufgabe:** 15 Minuten pro Tag, zehn Atemzüge und vergegenwärtige dir dann eingehend, was jedes der Drei Juwelen wirklich ist.

# Hausaufgabenfragen

## *Hausaufgabe: Session Eins*

- 1) Gib eine kurze Definition der Vollendung der Weisheit („Vollendung der Weisheit“ in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)
- 2) Benenne die drei wichtigsten Sutras der „Vollendung der Weisheit“ und erkläre, warum sie die *Mutter* genannt werden. Wann wurden sie gelehrt? (Die drei Sutras und die *Mutter* in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

# Hausaufgabenfragen

- 3) Der ursprüngliche Text für unsere Studien ist *Das Ornament der Erkenntnisse*. Wer hat diesen Text wem gelehrt? Wann wurde der Text ungefähr verfasst? (Bezeichnung des Werkes und der Autoren in Tibetisch und in Sanskrit für das tibetische Zertifikat)
- 4) Wer hat den frühen indischen Kommentar zum *Ornament* geschrieben, der die Basis für unser Studium darstellt? Wann lebte der Autor? Wer hat den tibetischen klösterlichen Kommentar zu jenem Kommentar geschrieben und wann lebte er? (Tibetisch und Sanskrit für den ersten, nur Tibetisch für den zweiten Autor für das tibetische Zertifikat)

# Hausaufgabenfragen

5) Benenne die Drei Juwelen, zu denen wir Zuflucht nehmen.

6) Wie lautet die Definition des Buddha Juwels? Erkläre mindestens drei seiner Eigenschaften.

# Hausaufgabenfragen

- 7) Wie lautet die Definition des Dharma Juwels? Beschreibe, was unter „Beendigung“ und was unter „Pfad“ zu verstehen ist.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 8) Nenne die Definition des Sangha Juwels und erkläre was „verwirklichtes Wesen“ hier bedeutet.

# Hausaufgabenfragen

9) Was macht etwas zu einer „ultimativen“ Zuflucht?



Yeah! Damit haben wir  
die Klasse und den  
Hausaufgabaenteil  
abgeschlossen! 😊



Textstellen...  
To be continued...



An dieser Stelle wollen wir uns jetzt erst einmal freuen, dass wir uns heute gemeinsam mit dieser unendlich wertvollen Weisheit beschäftigt haben 😊.



*Nochmal zum Abschluss:*

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

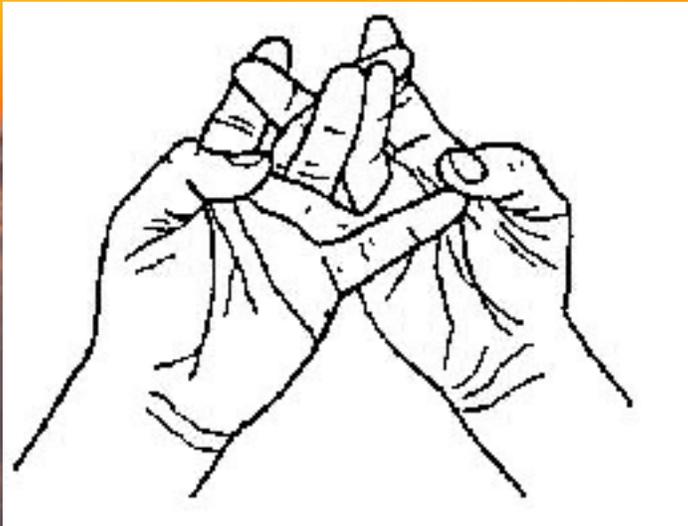
***Um Buddhaschaft zu erreichen und damit uns selbst und andere aus dem Leiden zu befreien und einen Zustand dauerhaften Glücks zu erreichen.***

*Wisdom to go* 😊

---



**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.

