



Herzlich Willkommen :-)



2

KURS

BUDDHISTISCHE ZUFLUCHT

Die erste Stufe der Vollendung
der Weisheit (Prajna Paramita)





Was schauen wir uns heute an?

2

BUDDHISTISCHE ZUFLUCHT

KURS

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



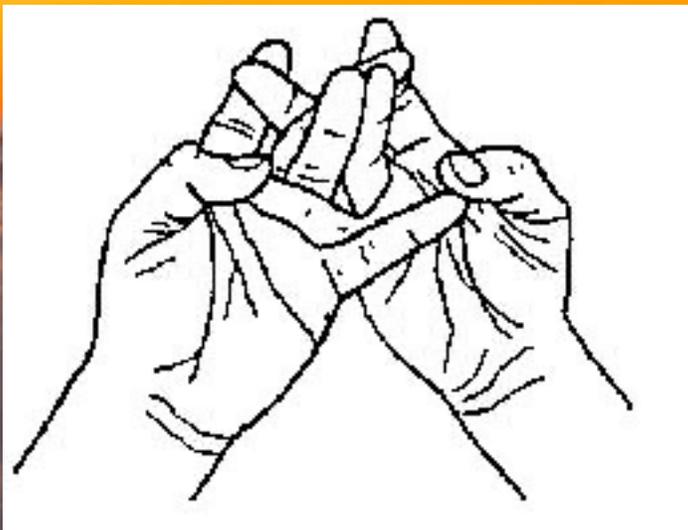
THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Kurs II: Buddhistische Zuflucht

Die erste Stufe der Vollendung der Weisheit (Prajna Paramita)

Lektüre Zwei (Session Drei und Vier): Der Wunsch nach Erleuchtung

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

Klasse 1: Die Vollendung der Weisheit und die drei Juwelen

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

Klasse 3: Bodhichitta und der Geist

Klasse 4: Arten von Bodhichitta

Klasse 5: Was ist Nirvana? Teil 1

Klasse 6: Arten von Nirvana – Teil 2

Klasse 7: Beweis der Leerheit

Klasse 8: Fünf weitere Beweise der Leerheit

Klasse 9: Beweis der Leerheit: Eins oder viele?

Klasse 10: Wer ist Maitreya?

Wiederholung

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

Auch ein bisschen Aufwärmen für unseren Geist ;-)



Wiederholung

Quiz: Session Zwei

1) Definiere Zuflucht nehmen. (Tibetisch für das tibetische Zertifikat)



Zuflucht ist jener Gedanke, der...

2) Beschreibe das Zufluchtnehmen, das mit Praktizierenden mit niedrigem Motiv geteilt wird.
(Praktizierende mit niedrigem Motiv in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Erstens hast du Angst davor... + Zweitens glaubst Du, dass...



+ Drittens hoffst Du/vertraust Du darauf, dass...



Wiederholung

Quiz: Session Zwei

3) Beschreibe, wie Praktizierende mit hohem Motiv Zuflucht nehmen (Praktizierende mit hohem Motiv in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Erstens hast du Angst davor... + Zweitens glaubst Du, dass... + Drittens hoffst Du/vertraust Du darauf, dass...

4) Beschreibe Zuflucht ins Ergebnis. (Zuflucht in die Ursache und Zuflucht ins Ergebnis in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Wiederholung

Text aus Lektüre 1

S. 5 Begrifflich hat das Zufluchtnehmen zwei Teile: das Zufluchtnehmen in Worten, das Ausdrücken von Zuflucht; und das Zufluchtnehmen in Gedanken, das Vertrauen in die Zuflucht. Ein Beispiel für das Erste wären etwa die Worte, die man benutzt, wenn man Zuflucht nimmt.

Das Letztere ist von zweierlei Art: das gewöhnliche und das außergewöhnliche Zufluchtnehmen. Die Definition des ersten ist „jedwede Bewegung des Geistes, die aus eigenem Antrieb heraus geschieht und aus der Hoffnung besteht, dass ein gewöhnliches Zufluchtnehmen in der Lage sein wird, einem Hilfe zu leisten.“

Die Definition des Letzteren ist „jedwede Bewegung des Geistes, die aus eigenem Antrieb heraus geschieht und aus der Hoffnung besteht, dass eines oder mehrere der Drei Juwelen in der Lage sein werden, einem Hilfe zu leisten.“

Wiederholung



Die acht Qualitäten eines Buddha

Dies ist der Eine, der Buddha:
Er ist ohne Ursache, er ist spontan,
Er ist durch keine andere Methode verwirklicht;
Er hat Erkenntnis und Liebe und Kraft;
Er hat beide Bedürfnisse befriedigt.



Heutige Klasse:

Klasse 3: Bodhichitta und der Geist



Bodhichitta (kurze Definition)



Kurze Definition von Bodhichitta:

SEM KYE PA NI SHEN DUN DU YANGDAY DZOKPAY JANGCHUB DU
Bodhichitta ist zum Wohle anderer vollständig Erleuchtung der Wunsch

Bodhichitta ist definiert als der Wunsch, vollständige Erleuchtung zum Wohle der anderen zu erlangen.

Bodhichitta wird auch der Geist mit den 2 Wünschen genannt

Unterschiedliche Buddhaschaften

Kurze Definition von Bodhichitta:

SEMKYE PA NI SHEN DUN DU YANGDAY DZOKPAY JANGCHUB DU
Bodhichitta ist zum Wohle anderer vollständig Erleuchtung der Wunsch

Bodhichitta ist definiert als der Wunsch, vollständige Erleuchtung zum Wohle der anderen zu erlangen.

Die Svatantrika (niedrige Madhyamika) Schule beschreibt die folgenden drei Buddhaschaften, d.h. drei Wege, die alle ein unterschiedliches Ziel haben:

Mahayana	(fünf Pfade)	----->	Buddhaschaft
Alleinverwirklichte Buddhas	(fünf Pfade)	----->	Nirvana
Zuhörer (<i>Shravakas</i>)	(fünf Pfade)	----->	Nirvana

(Sie heißen Zuhörer, weil sie Mahayana hören und lehren können, es jedoch nicht praktizieren.)

Mahayana zeichnet sich dadurch aus, dass auf diesem Weg ALLE fühlenden Lebewesen mitgenommen werden. Und das wird erreicht durch die eigene Buddhaschaft. Und das ist der Mahayana Weg.



- 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





Jede Buddhaschaft hat fünf Pfade: Ansammlung, Vorbereitung, Sehen, Meditation und Nicht-mehr-Lernen. Jeder der drei Wege geht mit unterschiedlichen Erkenntnisse einher. Jeder Pfad erfährt eine andere Art von Leerheit. In beiden Nirvanas und der Buddhaschaft ist alles Leid beendet, jedoch nur Buddhaschaft hat Allwissenheit über alle Dinge.

Es gibt drei unterschiedliche **Semkyes** oder Wünsche nach Erleuchtung: Das Mahayana-**Semkye** ist, allen fühlenden Lebewesen von Nutzen zu sein. Die anderen beiden beziehen sich auf die beiden Nirvanas - das der Zuhörer und das der alleinverwirklichten Buddhas.



Kleiner Exkurs: Stufen zum Verständnis der Leerheit

- 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



1. Stufe: Wirkungen sind abhängig von Ursachen
2. Stufe: Alles entsteht aus Bewußtsein
3. Stufe: Nichts existiert in endgültiger Weise

Bodhichitta (kurze Definition)



Kurze Definition von Bodhichitta:

SEM KYE PA NI SHEN DUN DU YANGDAY DZOKPAY JANGCHUB DU
Bodhichitta ist zum Wohle anderer vollständig Erleuchtung der Wunsch

Bodhichitta ist definiert als der Wunsch, vollständige Erleuchtung zum Wohle der anderen zu erlangen.

Bodhichitta wird auch der Geist mit den 2 Wünschen genannt

Bodhichitta – lange Definition



Die lange Definition von Bodhichitta:
1. Teil "grundlegende geistige Bewusstheit"

Lange Definition von Bodhichitta:

Zunächst ist es die grundlegende, zum Großen Weg gehörende geistige Bewusstheit, die darauf konzentriert ist, vollständige Erleuchtung zum Wohle der anderen zu erlangen. Sie ist eng verbunden mit dem dazugehörenden Geisteszustand: dem Streben nach vollständiger Erleuchtung.

Schauen wir uns die 2 Wünsche des Bodhichitta noch etwas genauer an:

Was bei Bodhichitta zusammenkommt

S. 9

Die lange Definition des Wunsches

nach Erleuchtung des Großen Wegs ist wie folgt.

Zunächst ist es die **grundlegende**, zum Großen Weg gehörende **geistige Bewusstheit**, die sich darauf konzentriert, vollständige Erleuchtung zum Wohle der anderen zu erlangen. Sie geht einher mit einem anderen Geisteszustand: dem Streben, vollständige Erleuchtung zu erlangen.





Der Geist kann zwei sich ergänzende Gedanken gleichzeitig halten, jedoch nicht zwei unterschiedliche Gedanken. Der Hauptgedanke ist Bewusstheit eines Objekt - das Halten des Objekts im Geist. Der ergänzende Gedanke ist das Gefühl gut, schlecht usw. bezüglich dieses Objekts. Der Hauptgedanke fokussiert auf das Objekt, der ergänzende Gedanke folgt danach.

Die lange Definition von Bodhichitta:

1. Teil: Streben + 2. Teil “Wissen” + “Haltung “ und “Aktivität”.

Lange Definition von Bodhichitta:

Grundlegende geistige Bewusstheit = Hauptbewusstsein

Zunächst ist es die grundlegende, zum Großen Weg gehörende geistige Bewusstheit, die darauf konzentriert ist, vollständige Erleuchtung zum Wohle der anderen zu erlangen. Sie ist eng verbunden mit dem dazugehörenden Geisteszustand: dem Streben nach vollständiger Erleuchtung.

Es gibt 5 allgegenwärtige Geistesfaktoren: Empfindung, Unterscheidung, Wille, Aufmerksamkeit und Berührung. Das Streben nach vollständiger Erleuchtung könnte man wahrscheinlich vor allem zum Willen und zur Aufmerksamkeit zählen.

Zweitens ist es ein zum Großen Weg gehörendes Wissen, das gewissermaßen als Tür zum Betreten des Großen Wegs dient, und das auf die Aktivitätsseite der allgemeinen Unterscheidung zwischen „Haltung“ und „Aktivität“ gehört.

Ist eher ein Wunsch, dass etwas so sein möge und äußert sich z.B. durch Gebete

Äußert sich darin, dass man auch alle dazugehörigen Aktivitäten tatsächlich ausführen möchte (geht über die Haltung/den Wunsch hinaus)

GesheHla spricht zusätzlich auch von sogenannten mentalen Funktionen, die in unserem Geist bestehen. Dazu zählen: Eifersucht, Liebe, Zweifel (= sind wie die Fische im Goldfischglas).

Begriffe (weitere Umschreibungen) zur
Abgrenzung von anderen Geisteszuständen:

Wir haben in der Definition von Bodhichitta folgende Begriffe gesehen:

Die Definition von Bodhichitta verwendet den Begriff „**geistige Bewusstheit**“ um klarzustellen, dass sich dies nicht auf das sensorische Bewusstsein oder die Bewusstheit eines Buddha bezieht.

Sie verwendet „**zum großen Weg gehörend**“ um klarzustellen, dass nicht das Bodhichitta gemeint ist, das wir uns aufzwingen wollen oder zu bekommen versuchen (künstliche oder oberflächliche Vorstufe zu Bodhichitta). Sondern es ist das Gefühl, das ganz ohne Anstrengung kommt. Das ist echtes und wahrhaftiges Bodhichitta und der Eintritt in Mahayana.

Der Wortlaut „**zum Wohle der anderen**“ in der Definition von Bodhichitta stellt klar, dass es nicht um die Erleuchtung der Zuhörer oder der Alleinverwirklichten geht.

In der Definition wird „**vollständige Erleuchtung**“ benutzt um klar zustellen, dass es um den Wunsch nach Erleuchtung in die Buddhaschaft und nicht um den Wunsch nach Nirvana geht.

Abgrenzung zur Bewusstheit eines Buddha. Ein Buddha nimmt die Dinge anders wahr als wir. Ein Buddha nimmt mit jeder Pore seines Wesens alles wahr. Und der Begriff „geistige Bewusstheit“ grenzt davon ab und zeigt, dass es sich nicht darum handelt.

Abgrenzung zur Vorstufe des wahren Bodhichitta (spontan). Vorstufe von Bodhichitta auch: sugarcane Bodhichitta/Zuckerrohr Bodhichitta. Außen ist es süß aber drinnen noch hohl.

Abgrenzung zur persönlichen Leidfreiheit = Ausrichtung auf den Mahayana-Pfad. Zum Wohle der anderen schließt ALLE Lebewesen mit ein. Kein einziges ist davon ausgenommen.

Abgrenzung zum Verweilen im Zustand des Nirvana. Die vollständige Erleuchtung beinhaltet die Allwissenheit eines Buddha. Ebenfalls die Ausrichtung auf den Mahayana-Pfad.

A monk in a red robe is seen from behind, sitting on a dark, rocky ledge. He is looking out over a scenic landscape. In the foreground, there are lush green trees. In the middle ground, a hillside is covered in greenery and features a large, stone castle with multiple towers and a central spire. To the left, there are some traditional buildings with ornate facades. The sky is filled with soft, golden light from a setting or rising sun, with numerous birds flying across it. The overall atmosphere is peaceful and contemplative.

Das ganz große Ziel immer vor Augen haben

Heutige Klasse:

Klasse 3: Bodhichitta und der Geist



Heutige Klasse:

Klasse 3: Bodhichitta und der Geist



Die lange Definition von Bodhichitta:

1. Teil: Streben + 2. Teil “Wissen” + “Haltung “ und “Aktivität”.

Zweitens ist es ein zum Großen Weg gehörendes Wissen, das gewissermaßen als Tür zum Betreten des Großen Wegs dient, und das auf die Aktivitätsseite der allgemeinen Unterscheidung zwischen „Haltung“ und „Aktivität“ gehört.

Ist eher ein Wunsch, dass etwas so sein möge und äußert sich z.B. durch Gebete

Äußert sich darin, dass man auch alle dazugehörigen Aktivitäten tatsächlich ausführen möchte (geht über die Haltung/den Wunsch hinaus)

Das Wissen: „Worüber willst du meditieren, wenn du nichts weißt?“ So sagen es S.H. der 14. Dalai Lama und viele andere Meister.

Das bedeutet, wir müssen wissen, was wir uns anschauen können, worüber wir kontemplieren und meditieren können, um diesen Wunsch tatsächlich in uns zu verwirklichen. Um unser Wesen zu verändern. Um ein Buddha zu werden zum Wohle aller fühlenden Lebewesen.

Es gibt zwei Methoden, den Erleuchtungsgeist zu entwickeln: die Meditation des Austauschs von Selbst und anderen, und die Meditation der Siebenfachen Anweisung von Ursachen und Wirkung. Beiden Schulungen sollte die Entwicklung von Gleichmut vorausgegangen sein

THE
END

ClipDealer
Royalty Free Video



Hausaufgaben:

Bitte lest die Lektüre 2 (sie ist sehr kurz)

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne die kurze Definition des Wunsches nach Erleuchtung auswendig, wie sie in Lord Maitreyas *Ornament der Erkenntnis* formuliert ist.

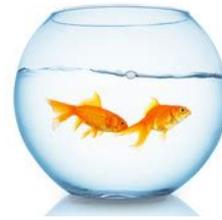
Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zehn Atemzüge und überlege dann eingehend, in welchen Momenten du diesem Wunsch nach Erleuchtung in den letzten 24 Stunden besonders nah gekommen bist.



Hausaufgaben:

1) Nenne die ausführliche Definition des Wunsches nach Erleuchtung des Großen Wegs. (Für

1. Eine grundlegende geistige Bewusstheit, die...



2. Das (zum großen Weg gehörende) Wissen, das auf die Aktivitätsseite gehört...

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



2. **DRIN** – Güte
DREN erinnern



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



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



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



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



7.

7.) **JANG-SEM**
Bodhichitta
Der Bewusstseinszustand eines Bodhisattva – der Wunsch, ein Buddha zu sein, um allen anderen Lebewesen helfen zu können.



Hausaufgaben:

Lange Definition von Bodhichitta:

Zunächst ist es die grundlegende, zum Großen Weg gehörende geistige Bewusstheit, die darauf konzentriert ist, vollständige Erleuchtung zum Wohle der anderen zu erlangen. Sie ist eng verbunden mit dem dazugehörenden Geisteszustand: dem Streben nach vollständiger Erleuchtung.

- 2) Was ist der Wunsch nach Erleuchtung nicht, könnte aber damit verwechselt werden, wenn das Wort „grundlegend“ in der Definition nicht vorkäme? („grundlegend“ auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat)



Es ist nicht jeder Wunsch für sich einzeln genommen.

Hausaufgaben:

3) Was ist der Wunsch nicht, könnte aber damit verwechselt werden, wenn das Wort „geistig“ in der Definition nicht vorkäme? („geistiges Bewusstsein“ auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat)



Abgrenzung zur Bewusstheit eines Buddha...

Hausaufgaben:

4) Was ist der Wunsch nach Erleuchtung nicht, könnte aber damit verwechselt werden, wenn die Worte „zum Großen Weg gehörend“ nicht vorkämen?



Hat mit dem Zuckerrohr-Bodhichitta zu tun (der Vorstufe des echten Bodhichitta).

Hausaufgaben:

5) Was ist der Wunsch nach Erleuchtung nicht, könnte aber damit verwechselt werden, wenn das Wort „vollständig“ nicht vorkäme? („vollständige Erleuchtung“ auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat)



Hat mit dem Nirvana der Zuhörer und Alleinverwirklichten Buddhas zu tun.

Hausaufgaben:

6) Was ist der Wunsch nach Erleuchtung nicht, könnte aber damit verwechselt werden, wenn die Worte „für das Wohl der anderen“ nicht vorkäme? („für das Wohl der anderen“ auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat)



Hat damit zu tun, dass ALLE Lebewesen die Befreiung aus dem Leiden erreichen. Also in dem Wunsch ALLE Lebewesen inbegriffen sind.

Textstellen:



S. 8

Sharibu, jene, die vollständige Erleuchtung erlangen wollen, das Wissen aller Dinge, müssen sich in der Vollendung der Weisheit üben. Jene, die sich dies wünschen, müssen sich in der Weisheit der Vollendung üben.

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.



Zusammenfassung



Um ein Buddha zu werden brauchen wir Bodhichitta



Um Bodhichitta ganz zu verstehen/zu durchdringen, hilft es auch zu verstehen, was es nicht ist (wovon es abzugrenzen ist). Das hilft für die Klarheit ;-)



Je besser wir Bodhichitta verstehen, um so mehr können wir uns der Verwirklichung von Bodhichitta im eigenen Geist annähern und eines Tages verwirklichen.



Wir streben eine grundlegende geistige Bewusstsheit an, die durch und durch durchdrungen ist von den zwei Wünschen und verbunden ist mit der Aktivitätsseite.



Im Buddhismus gibt es unterschiedliche Schulen und Traditionen und etwas Wissen darüber ist hilfreich.

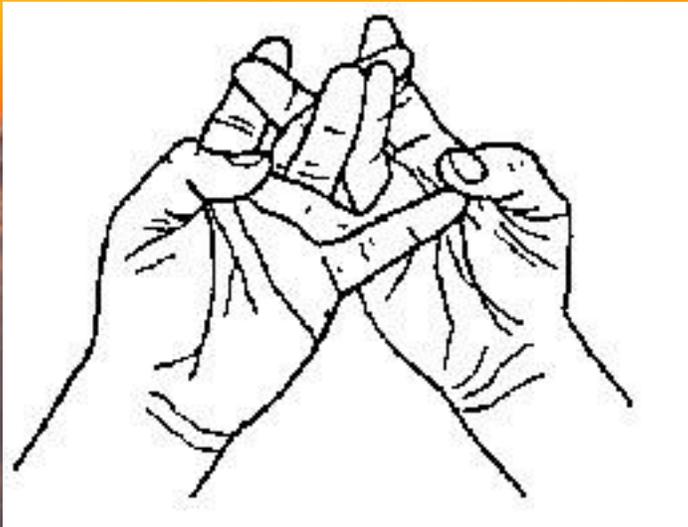


Nochmal zum Abschluss:

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 für alle.

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.

