



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)**



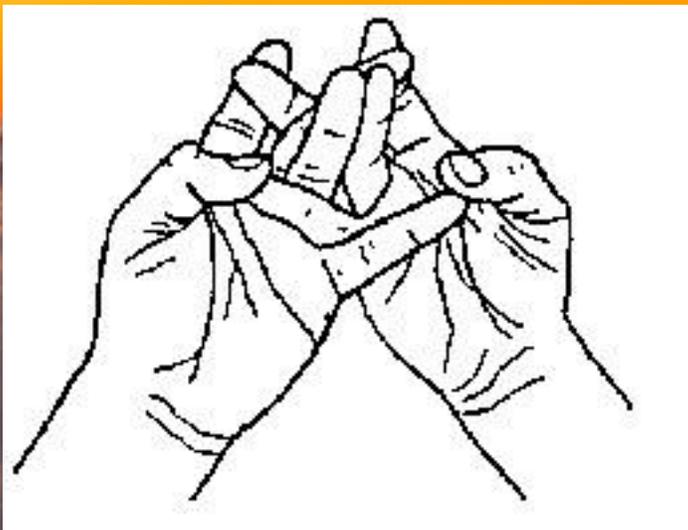
**THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE**

**Kurs II: Buddhistische Zuflucht**

Die erste Stufe der Vollendung der Weisheit (Prajna Paramita)

**Lektüre Drei (Session **Fünf** und Sechs): Was ist Nirvana?**

**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 4: Arten von Bodhichitta

Auch ein bisschen Aufwärmen für unseren Geist ;-)

# Wiederholung

**Bitte lest die Lektüre 2 (sie ist sehr kurz)**

**Hausaufgabe zum Auswendiglernen:** Lerne die Definitionen des Wunsches in Form der Absicht (des Gebets) und in Form der Handlung (des Engagements) auswendig.

**Meditationshausaufgabe:** 15 Minuten pro Tag: zehn Atemzüge und vergegenwärtige dir dann eingehend, wie nahe du in den vergangenen 24 Stunden dem Austausch zwischen dir und anderen gekommen bist.

# Wiederholung

## *Quiz: Session Vier*

1) Nenne und beschreibe die vier Arten des Wunsches nach Erleuchtung.



# Wiederholung

2) Nenne und beschreibe die zwei Arten des Wunsches nach Erleuchtung. (Falls Du zwei unterschiedliche Unterteilungen des Wunsches in zwei Arten kennst, beschreibe hier bitte eine davon.) (Für das tibetische Zertifikat bitte die beiden Arten auf Tibetisch)



Heutige Klasse:

Klasse 5: Was ist Nirvana? Teil 1



Zuflucht

Bodhichitta

Nirvana



Pause (k)

GAKJA - ein tibetisches Wort für etwas,  
das nicht existiert.



ACI DACH

## Was ist Nirvana?

<b>NYUN-DRIP</b>	<b>MA-LU-PA</b>	<b>PANG PAY</b>	<b>SO SOR</b>	<b>TAK-GOG</b>	<b>NYANG-DE</b>
<i>klesha</i>	in ihrer	beseitigt	eine nach	sehen Beendigung	Nirvana
Hindernis	Gesamtheit		der anderen		
Geistesgift					
konflikterzeugende Emotionen					

Schauen wir uns gleich nochmal genauer an...  
Und werden auch im Karma-Kurs nochmal behandelt

**Nyun-drip** umfasst Geistesgifte (schlechte Gedanken) und **Bak-chaks** (Anlage für schlechte Gedanken, Samen, geistiger Makel sowie die Tendenz, sich erneut ähnlich zu verhalten), die dir den Zugang zu Nirvana versperren. Ein Same ist das Potenzial (z.B. wütend zu werden), das durch Ereignisse in der Zukunft ausgelöst wird.

**Nyang-de** oder Nirvana ist kurz für Nyang-ngen (Leid) le (jenseits) depa (gegangen), was zusammen „Jenseits allen Leids“ bedeutet.



Ein **Bak-chak** ist ein energetisches Potenzial oder ein Same, das bzw. der aufgeht, wenn die Bedingungen stimmen. Sobald du Leerheit direkt erfahren hast, erzeugst du keine neue Ursachen für Leid, aber du hast immer noch alte, übrig gebliebene Samen, die aufgehen werden und die du erleben musst. Die Praxis der Todesmeditation bereitet dich darauf vor zu sterben, ohne die Bak-chaks zu aktivieren. Sie sind da, aber wenn du sie nicht bewässerst oder aktivierst, können sie keine niedrige Wiedergeburt verursachen.

Wenn ich keine Bak-chaks (karmische Anlagen) und keine Geistesgifte mehr in meinem Geisteskontinuum habe, bin ich ein Arhat und habe das Nirvana erreicht.



Trigger  
(äußere Umstände)



**Bak-chaks** (Bag-chags),

Können wir auch nennen:

- Tendenzen
- Gewohnheiten
  - Z.B. auch unsere Gewohnheit, Dinge als selbstexistent zu sehen/anzusehen



**Geistesgifte,**

z.B.

- Wut
- Ärger
- Begierde



**Karma** in Form von

- Denken
- Sprechen
- Handeln

➤ Pflanzt zukünftige Ergebnisse

### Definition von Nirvana:

Nirvana ist eine Beendigung. <sup>kleshas</sup> Sie entsteht durch individuelle Analyse und umfasst die Beseitigung aller Geistesgifte (und Bak-chaks) in ihrer Gesamtheit aus deinem Bewusstseinskontinuum. Hier steht individuelle Analyse für die Erkenntnis der Vier Wahrheiten eines Arya, nach der direkten Erfahrung der Leerheit, eine nach der anderen.

Wir können auch sagen:

Die Beendigung all Deiner negativen Emotionen, weil Du Leerheit direkt gesehen/erfahren hast.



Die Vier Edlen Wahrheiten sollten besser die **Vier Wahrheiten eines Arya** genannt werden, denn du erfährst jede der vier Wahrheiten, nachdem du ein Arya geworden bist (also Leerheit direkt erfahren hast), unmittelbar nach der direkten Wahrnehmung der Leerheit. Du erkennst, **dass das Leben Leiden ist**, du erkennst die **Ursache für dieses Leiden** (deine eigenen schlechten Gedanken), du siehst **die Beendigung des Leidens** (und wie viele Leben du noch bis dahin vor dir hast) und du siehst die **Ursache für diese Beendigung** (den Pfad).

Anhäufung und Vorbereitung

**Beendigungen** können in zwei Arten  unterteilt werden: Diejenigen, die erlangt werden, bevor du Leerheit direkt erfährst (auf den ersten beiden Pfaden), und diejenigen, die aus der direkten Wahrnehmung der Leerheit entstehen (auf dem dritten Pfad, dem Pfad des Sehens).



Also nochmal:

**Definition von Nirvana:**

**Nirvana ist eine Beendigung. Sie entsteht durch individuelle Analyse und umfasst die Beseitigung aller Geistesgifte (und Bak-chaks) in ihrer Gesamtheit aus deinem Bewusstseinskontinuum. Hier steht individuelle Analyse für die Erkenntnis der Vier Wahrheiten eines Arya, nach der direkten Erfahrung der Leerheit, eine nach der anderen.**

## Vier Arten von Nirvana

S. 11

Vom Namen her kann Nirvana in die folgenden vier Arten unterteilt werden: natürliches Nirvana, Nirvana mit Überbleibseln, Nirvana ohne Überbleibsel und Nirvana ohne Verweilen.

Wir schauen uns alle einmal an und dann gehen wir ins Detail

Vier Arten von Nirvana: (Es gibt noch mehr, aber wir beschreiben hier nur vier.)

<b>1. RANG-SHIN</b>	<b>NYANG-DE</b>
natürlich	Nirvana

**Natürliches Nirvana.** Es handelt sich dabei um ultimative Wirklichkeit. Sie war schon immer, es entsteht spontan. (Der Name stimmt nicht ganz, denn es ist nicht wirklich Nirvana. Es wird als Nirvana bezeichnet, weil es niemals Geistesgifte verursachen kann.)

*(Fortsetzung in Session 6)*



**2. HLAK -**  
etwas übrig-  
geblieben

**CHE**  
das  
besitzt

**NYANG-DE**  
Nirvana

**Nirvana mit Überbleibseln:** Du erreichst Nirvana und hast noch deinen Körper, mit dem du dieses Leben beendest, und du besitzt noch karmische Samen.





3. **HLAK -**  
nichts

**ME**  
übriggeblieben

**NYANG-DE**  
Nirvana

**Nirvana ohne Überbleibsel:** Du erreichst Nirvana und hast keinen Körper mehr, nachdem du gestorben bist. Du besitzt jedoch noch karmische Samen.





4. MI-NE-PAY    NYANG-DE   SI -    TA       SHI -    TA  
nicht verweilen    Nirvana    Samsara    extrem    Frieden    extrem

**Nirvana, das in keinem der Extreme von Samsara oder Frieden (d.h. niedrigeres Nirvana) verweilt:** Das Nirvana eines Buddha. Einige Gruppen des Kleinen Wegs sagen, dass die Person nach dem Erreichen von Nirvana ohne Überbleibsel keinen Körper oder Geist mehr hat. Die Person existiert irgendwie in der Beendigung.



**Vier Arten von Nirvana:** (Es gibt noch mehr, aber wir beschreiben hier nur vier.)

<b>1. RANG-SHIN</b>	<b>NYANG-DE</b>
natürlich	Nirvana

**Natürliches Nirvana.** Es handelt sich dabei um ultimative Wirklichkeit. Sie war schon immer, es entsteht spontan. (Der Name stimmt nicht ganz, denn es ist nicht wirklich Nirvana. Es wird als Nirvana bezeichnet, weil es niemals Geistesgifte verursachen kann.)

*(Fortsetzung in Session 6)*

**2. HLAK -**  
etwas übrig-  
geblieben

**CHE**  
das  
besitzt

**NYANG-DE**  
Nirvana

**Nirvana mit Überbleibseln:** Du erreichst Nirvana und hast noch deinen Körper, mit dem du dieses Leben beendest, und du besitzt noch karmische Samen.



**Beendigungen** können in zwei Arten unterteilt werden: Diejenigen, die erlangt werden, bevor du Leerheit direkt erfährst (auf den ersten beiden Pfaden), und diejenigen, die aus der direkten Wahrnehmung der Leerheit entstehen (auf dem dritten Pfad, dem Pfad des Sehens).



**2. HLAK -**  
etwas übrig-  
geblieben

**CHE**  
das  
besitzt

**NYANG-DE**  
Nirvana

**Nirvana mit Überbleibseln:** Du erreichst Nirvana und hast noch deinen Körper, mit dem du dieses Leben beendest, und du besitzt noch karmische Samen.



= alte Samen  
(aus der Zeit vor der direkten Erfahrung der Leerheit)

3. **HLAK -**                      **ME**                      **NYANG-DE**  
nichts                      übriggeblieben                      Nirvana

**Nirvana ohne Überbleibsel:** Du erreichst Nirvana und hast keinen Körper mehr, nachdem du gestorben bist. Du besitzt jedoch noch karmische Samen.



= z.B. den/die Samen, die ein Hindernis zur Allwissenheit darstellen

4. MI-NE-PAY      NYANG-DE   SI -      TA      SHI -      TA  
nicht verweilen      Nirvana      Samsara      extrem      Frieden      extrem

**Nirvana, das in keinem der Extreme von Samsara oder Frieden (d.h. niedrigeres Nirvana) verweilt:** Das Nirvana eines Buddha. Einige Gruppen des Kleinen Wegs sagen, dass die Person nach dem Erreichen von Nirvana ohne Überbleibsel keinen Körper oder Geist mehr hat. Die Person existiert irgendwie in der Beendigung. *So sehen wir (Prasangikas) das aber nicht ;-)*

Wir haben also zwei Unterscheidungen von Nirvana

Mit Überbleibseln

Ohne Überbleibseln

Entsprechend verschiedener Schulen werden diese beiden unterschiedlich beschrieben...

# Entsprechend der unteren Schulen (Hinayana)

Als erstes erreichst Du  
Nirvana mit Überbleibseln

- Überbleibsel= Dein Körper

Danach erstes erreichst Du  
Nirvana ohne Überbleibseln

- nach Deinem Tod, trittst Du ein in den Zustand des Nirvana ohne Überbleibsel
- ohne Körper und Geist (mind)

# Entsprechend der höchsten Schule (Mahayana)

## Als erstes erreichst Du Nirvana ohne Überbleibseln

In der direkten Erfahrung der Leerheit  
Existiert nichts außer Leerheit

- Auch keine Samen,  
Verunreinigungen Deines Geistes,

## Danach erreichst Du Nirvana mit Überbleibseln

Überbleibsel = nach der direkten Erfahrung  
der Leerheit, siehst Du die Dinge wieder als  
sebstexistierend an.

- Diese Gewohnheit (die Dinge aus sich  
selbst heraus existierend zu sehen) ist  
wieder vorhanden.

## Hinayana

Die direkte Wahrnehmung der Leerheit



Als erstes erreichst Du Nirvana mit Überbleibseln  
(Dein alter **Körper**)



Danach (nach Deinem Tod) erreichst Du Nirvana ohne  
Überbleibsel  
= kein Körper, kein Geist = Du löst Dich auf / existierst  
irgendwie in der Beendigung.

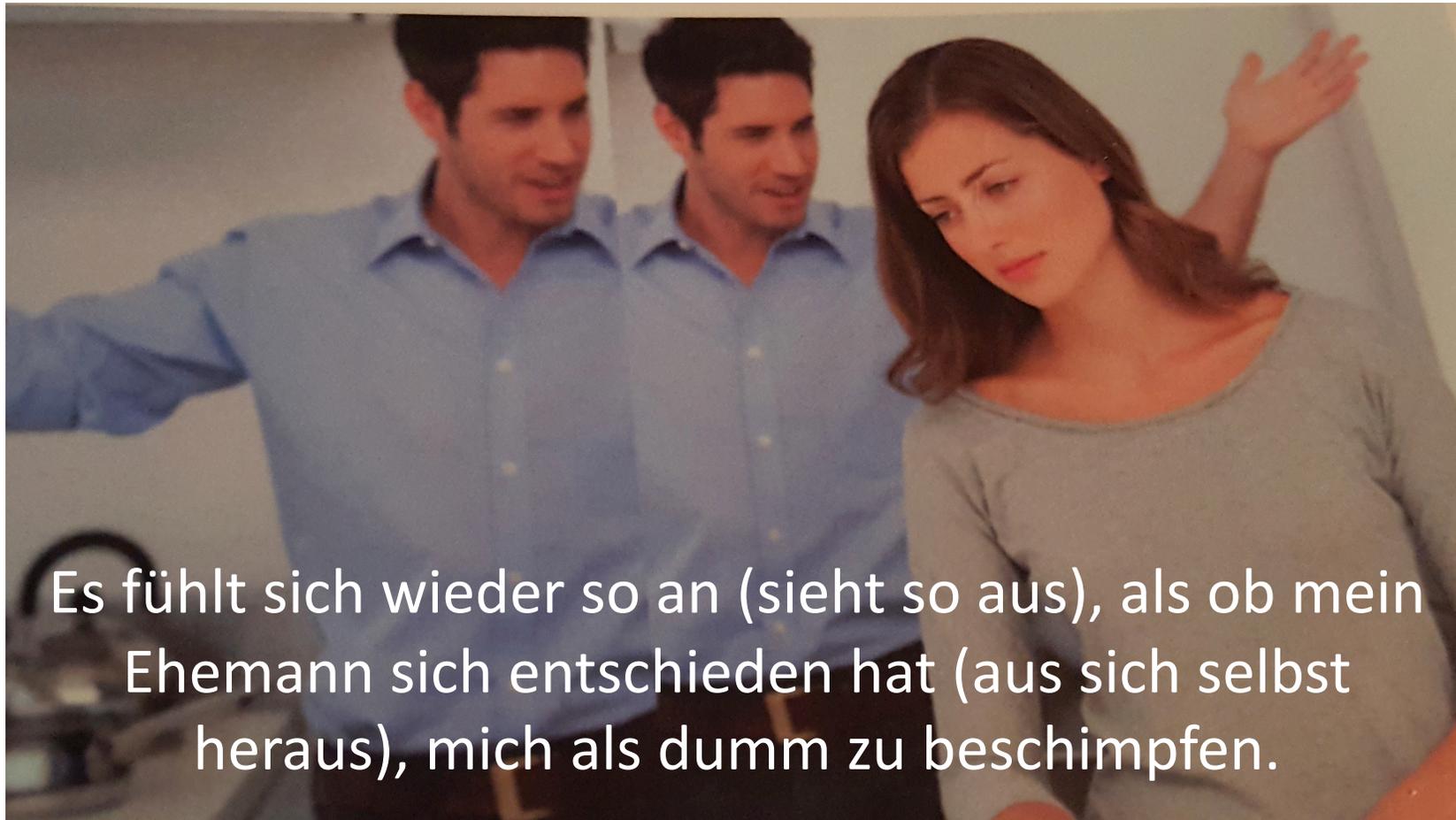
## Höchste Schule (Mahayana)

Wenn Du Leerheit direkt siehst, bist Du im Nirvana  
ohne Überbleibsel  
= keine Wahrnehmung von **Selbstexistenz**.



Wenn Du aus dieser Erfahrung herauskommst,  
befindest Du Dich im Nirvana mit Überbleibsel = Du  
siehst die Dinge wieder als selbstexistierend an (Du hast  
wieder diese Gewohnheit, die Dinge als aus sich selbst  
heraus existierend zu sehen).

Wie sieht das Überbleibsel entsprechend der höchsten Schule in der Küche aus?



Es fühlt sich wieder so an (sieht so aus), als ob mein Ehemann sich entschieden hat (aus sich selbst heraus), mich als dumm zu beschimpfen.

Frage:

Bin ich sofort leidfrei, wenn ich Nirvana erreicht habe?

# Hausaufgaben

**Bitte lest die Lektüre 3**

**Hausaufgabe zum Auswendiglernen:** Lerne die Definition von Nirvana auswendig.

**Meditationshausaufgabe:** 15 Minuten pro Tag, zehn Atemzüge und male Dir aus, wie es ist, wenn du Nirvana erreicht hast.

# Hausaufgaben

*Definitionen von Nirvana*

***Hausaufgabe: Session Fünf***

1) Nenne die Definition von Nirvana.

## Textstellen:



**Hausaufgabe zum Auswendiglernen:** Lerne die Definition von Nirvana auswendig.

S. 11

Hier ist als Zweites der Abschnitt, in dem wir unsere eigene Position darstellen. Die Definition von Nirvana ist „eine Beendigung, die durch individuelle Analyse entsteht und aus der Beseitigung der Geistesgifte in ihrer Gesamtheit besteht“.



# Hausaufgaben

2) Was bedeutet hier „individuelle Analyse“? (Begriff in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

# Hausaufgaben

3) Inwiefern sind „Geistesgifte“ ein Hindernis? (Begriff in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)



# Hausaufgaben

4) Was ist „natürliches Nirvana“? Ist es wirklich Nirvana? (Begriff in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

## Textstellen:



S. 11

Die folgenden Namen bezeichnen alle dasselbe: natürliches Nirvana, natürliche Mutter, natürliche Vollendung der Weisheit, natürlicher Dharma-Körper und ultimative Wahrheit.

## Textstellen:



S. 12

## Nirvana mit Überbleibseln

Die Definition von Nirvana mit Überbleibseln ist: „Eine Beendigung, die durch individuelle Analyse entsteht und aus der Beseitigung aller Geistesgifte in ihrer Gesamtheit besteht, bei der man jedoch noch immer die leidvollen Anhäufungen aus seinen vergangenen Taten und schlechten Gedanken besitzt.“ Ein klassisches Beispiel hierfür wäre das Nirvana im Bewusstseinskontinuum eines Zuhörers, der ein Feindzerstörer ist, jedoch die angenommenen Anhäufungen noch nicht abgelegt hat.

82. *normales leidendes Wesen*: Unser Wesen besteht aus unserer physischen Form, unseren Gefühlen, unserer Unterscheidungsfähigkeit, unseren mentalen Funktionen und verschiedenen anderen Anteilen, sowie unserem Bewusstsein. Diese werden auch „Haufen“ genannt, oder Gruppen von Dingen, die uns ausmachen, denn jeder dieser fünf Bereiche besteht aus zahlreiche Elementen, die angehäuft werden. Sie sind „unrein“, weil sie im Grunde genommen das Ergebnis unserer schlechten Gedanken und unwissenden Taten sind, und ihrerseits schlechte Gedanken und unwissende Taten verursachen.

Im englischen heißen diese **Anhäufungen** oder auch Gruppen „heaps“ oder auf deutsch „Haufen“ oder „Anhäufungen“. Auf Sanskrit = Skandhas.

- 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/Unterscheidungsfähigkeit)
  4. Der Bewusstheit ( 6 verschiedene Arten des Bewusstseins)
  5. Weitere geistige Anteile

Aus ACI 1  
Klasse 5



Es ist möglich, **unreine** Anhäufungen in **reine** Anhäufungen umzuwandeln.

## Fünf Haufen bzw. Anhäufungen: (skandas)

1. **Physischer Körper**
2. **Gefühle** (geistige Funktion des Fühlens): Sensorisch und emotional - Du hast immer Gefühle. Gefühle können unterteilt werden in Schmerz, Vergnügen und neutral.
3. **Unterscheidungsvermögen**: Fähigkeit, zwei Dinge voneinander zu unterscheiden. (Dies ist eine geistige Funktion.)
4. **Sonstige Faktoren**: Alles, was nicht in den anderen vier Haufen enthalten ist.
5. **Hauptbewusstsein**: Sechs Arten: Geist-, Augen-, Ohren-, Nasen-, Geschmacks- und Tastbewusstsein.

Von den 46 geistigen Funktionen werden Gefühle und Unterscheidungsvermögen getrennt betrachtet, weil sie die Ursache für Samsara sind. Du unterscheidest zwischen zwei Dingen und sagst: „Dies mag ich und das mag ich nicht.“

## Textstellen:



S. 12

## Nirvana ohne Verweilen

Die Definition von Nirvana ohne Verweilen ist: „Eine Beendigung, die durch individuelle Analyse entsteht und aus der Beseitigung beider Arten von Hindernissen in ihrer Gesamtheit besteht.“ Ein klassisches Beispiel hierfür wäre die wahre Beendigung im Bewusstseinskontinuum eines erleuchteten Wesens, eines Buddha.

# Textstellen



S. 13

Das Nirvana, das wir hier beschreiben, ist nicht etwas, das durch Anwendung irgendeiner Methode erreicht werden kann. Es muss vielmehr dadurch erlangt werden, dass man sich in der Weisheit übt, die erkennt, dass nichts eine Natur aus sich selbst heraus besitzt. Diese Weisheit muss unter dem Einfluss der beiden ersten Übungen erlangt werden und somit gewöhnt man sich das an, was man schon zu erkennen in der Lage war.

↓  
Moral/Ethik und Konzentration  
= wird noch in Klasse 6 vertieft



Zusammenfassung

## Zusammenfassung

---

Unser Ziel in diesem Leben ist,  
Leerheit direkt zu erfahren



## Zusammenfassung

---

Eine Person, die Leerheit direkt erfährt, durchläuft danach auch die individuelle Analyse der Vier Edlen Wahrheiten

(16 Aspekte davon).



### DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN:

- Alles Dasein ist mit Leiden verbunden
- Es gibt Ursachen für das Leid (Unwissenheit, Verlangen, Abneigungen)
- Die Beendigung der Ursachen führt zum Erlöschen von Leid
- Es gibt einen Weg zu den Beendigungen.

## Zusammenfassung

---

Nirvana ist ein Zustand, in dem durch individuelle Analyse, alle Geistesgifte und Anlagen dafür aus dem Geisteskontinuum beseitigt wurden.



## Zusammenfassung

Die direkte Erfahrung der  
Leerheit ist die  
Grundvoraussetzung, um die  
einzelnen Geistesgifte und  
Bak-chaks aus dem eigenen  
Geisteskontinuum zu beseitigen.  
Sie (die direkte Erfahrung der  
Leerheit) beseitigt unsere  
falsche Weltsicht.



## Zusammenfassung

---

Nirvana ist ein Zustand der Glückseligkeit, der daraus entsteht, dass keine Ursachen mehr vorhanden sind, die Hindernisse dafür sein könnten. Es ist ein Zustand, der durch Beendigungen erreicht wird.



## Zusammenfassung

---

Auf dem Mahayana-Pfad ist Verweilen im persönlichen Nirvana nicht erstrebenswert. Auf diesem Pfad wird die Buddhaschaft angestrebt.



# Zusammenfassung

## **NUR NOCH 7 LEBEN :-)**

Im Regelfall dauert es von der direkten Einsicht in die Leerheit bis zur Erlangung der Buddhaschaft noch sieben weitere Leben. Während dieser sieben Leben werden Sie keine größeren Probleme haben. Es wird Ihnen immer gut gehen. Sie werden sich immer unter Menschen aufhalten, die gerade zu der Zeit auf dem Planeten über genug Muße verfügen, um den Dharma zu studieren. Sie werden immer auf gute Lehrer und gute Eltern treffen. Jedes Mal werden Sie auf eine gute Schule gehen. Ihr Leben wird einem Wunder gleichen. Prinzipiell wird alles gut verlaufen. Sie werden auch in jenen Leben altern und sterben, aber Ihr Leben wird insgesamt sehr angenehm verlaufen.



*Wisdom to go* 😊

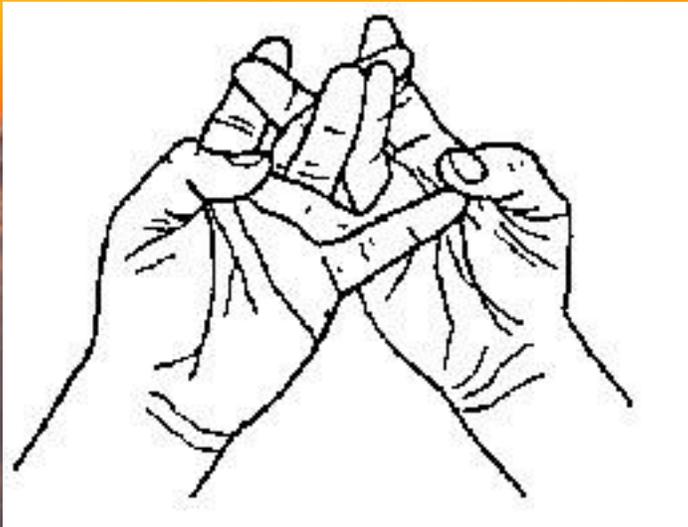
---





Wir wollen Buddhaschaft erreichen,  
um uns selbst und allen anderen fühlenden Lebewesen aus dem Leiden zu befreien.

**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.

