

2

KURS

BUDDHISTISCHE ZUFLUCHT

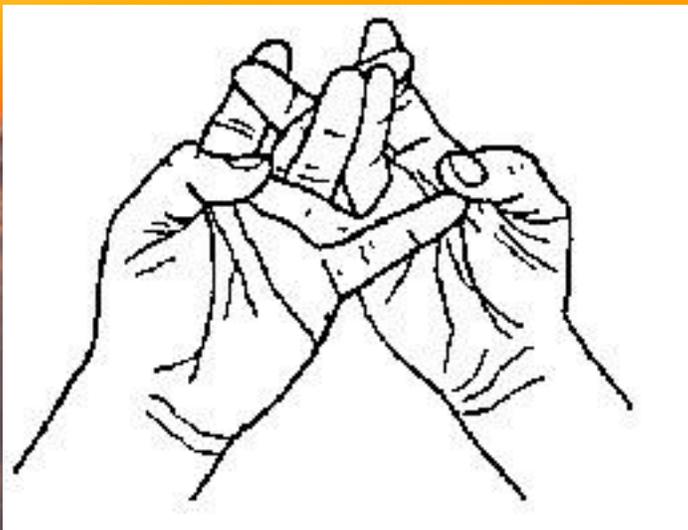
Die erste Stufe der Vollendung
der Weisheit (Prajna Paramita)



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?

**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.**



2

BUDDHISTISCHE ZUFLUCHT

KURS

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

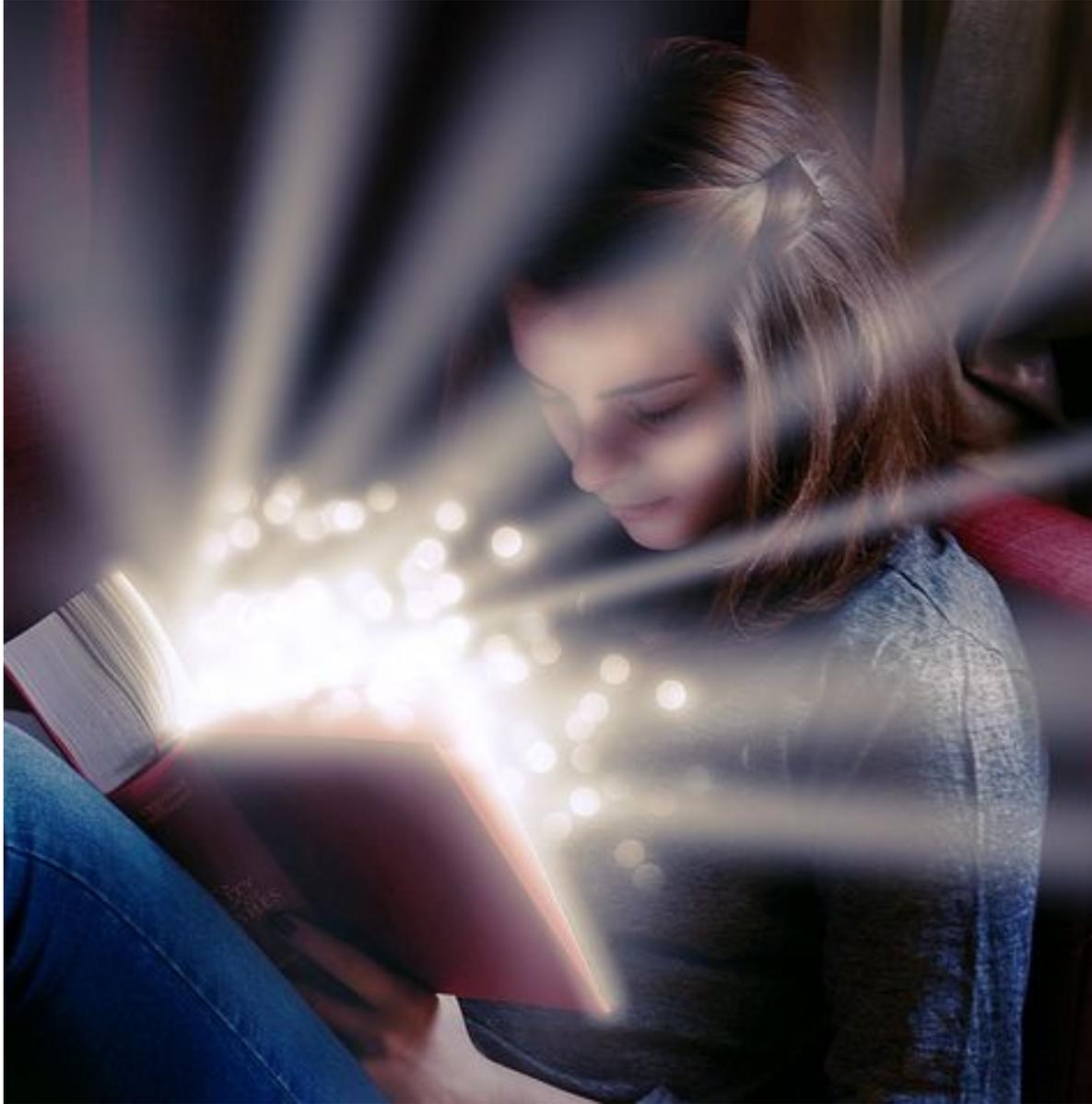


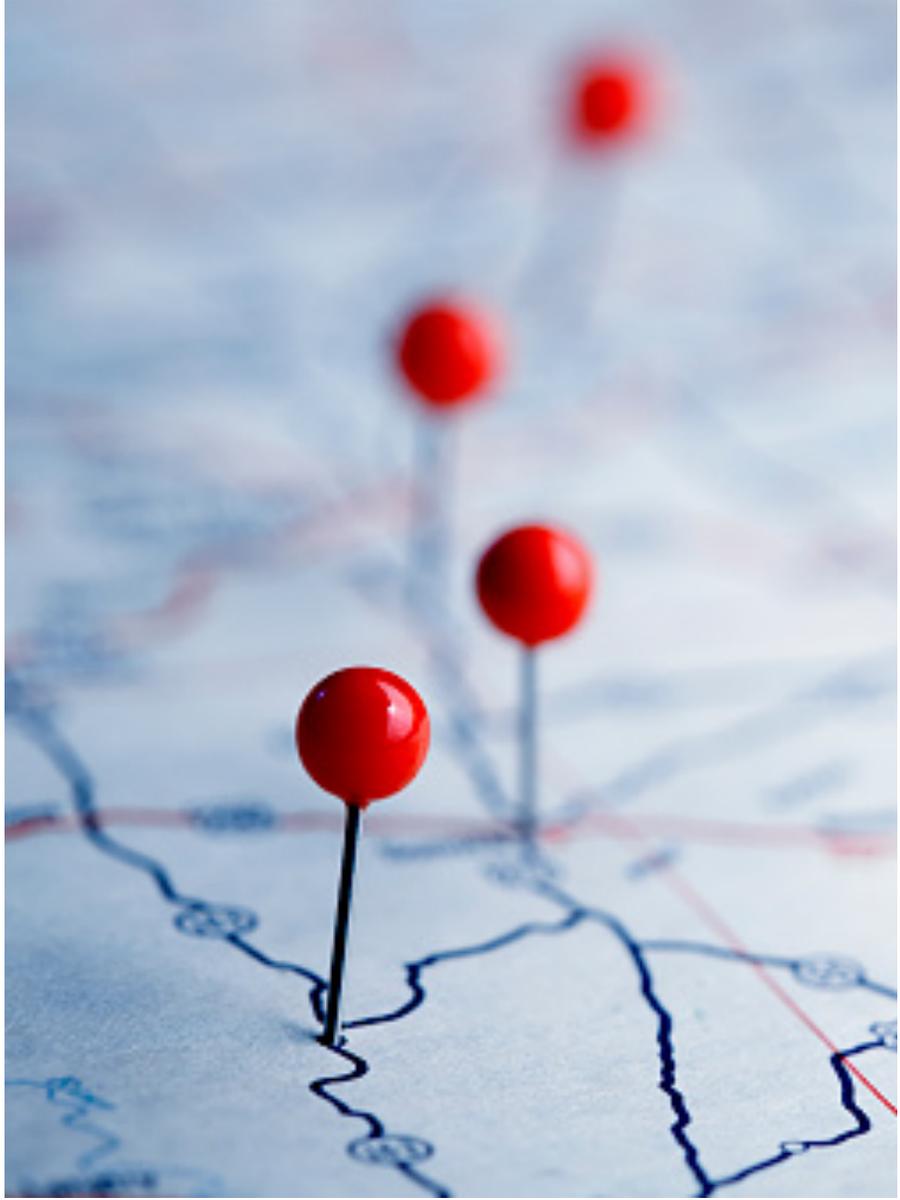
THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Kurs II: Buddhistische Zuflucht

Die erste Stufe der Vollendung der Weisheit (Prajna Paramita)

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







Zuflucht

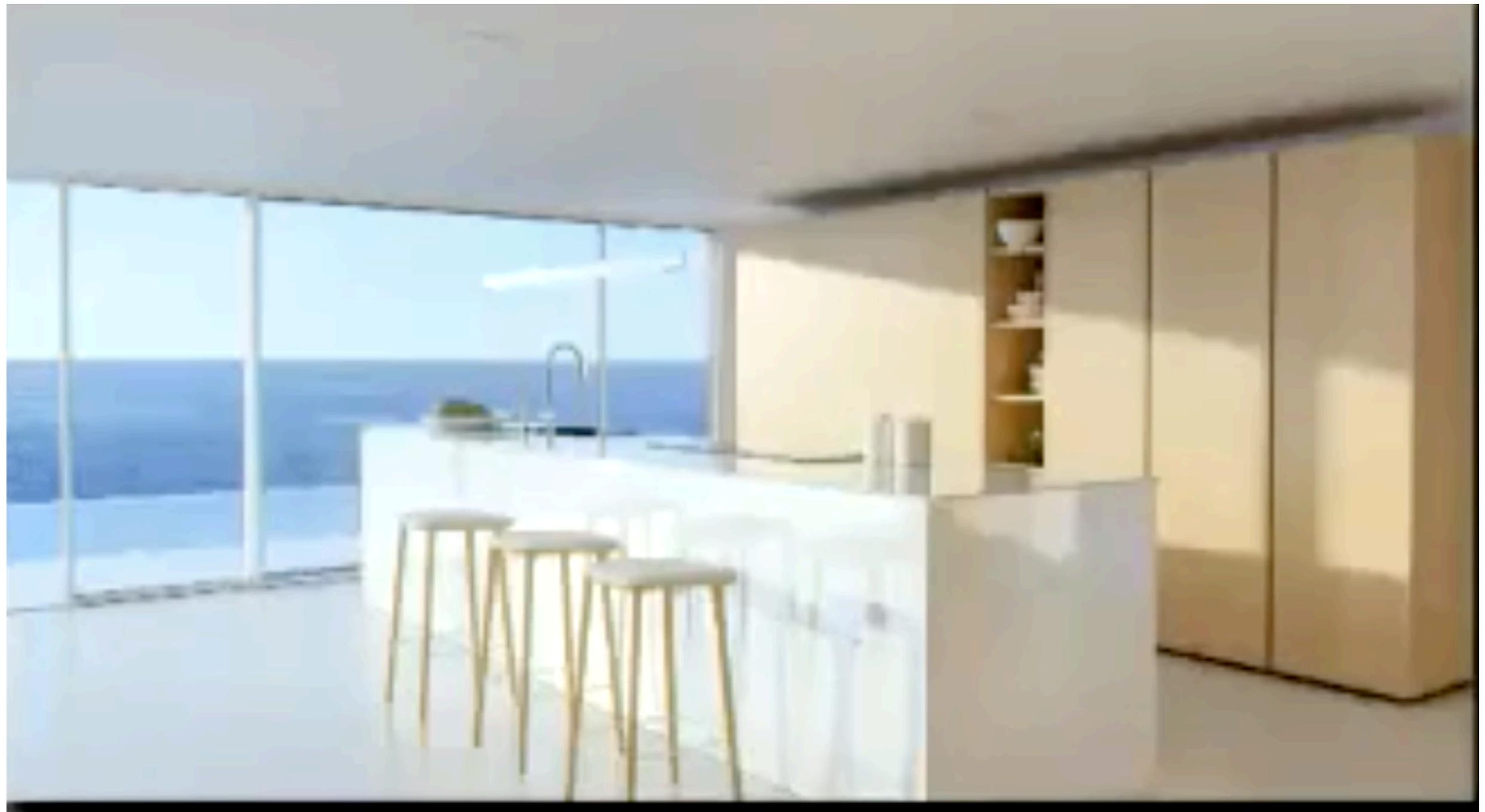
Bodhichitta

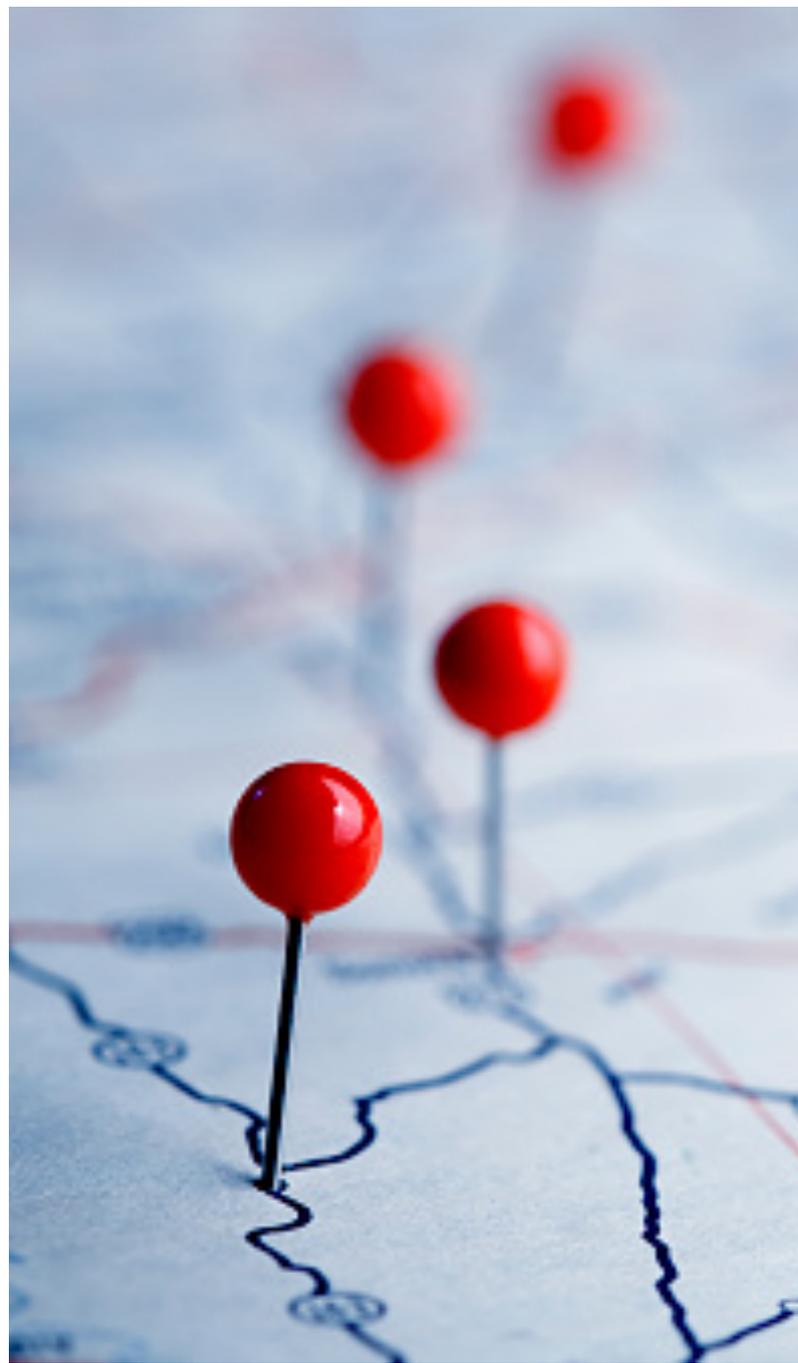
Nirvana







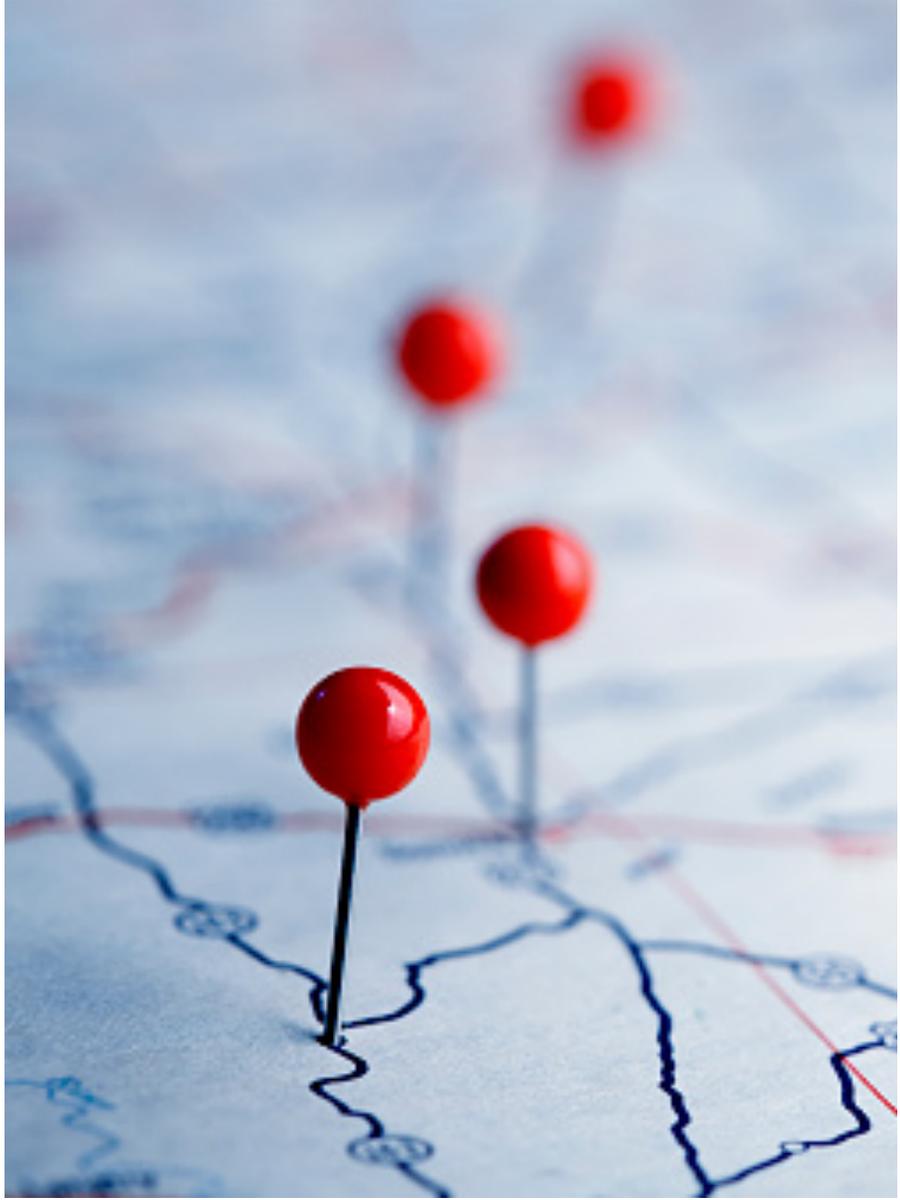






Nirvana





Dinge, die benötigt werden, um Nirvana zu erreichen (Alle zusammen sind erforderlich):

1. **DAK - ME** **TOK - PAY** **SHE - RAB** **KYI** **LAP - PA**
keine eigene Natur Erkenntnis Weisheit der Übung

Sich in der Weisheit der Erkenntnis von Leerheit üben. Das Training der Weisheit, die erkennt, dass nichts eine Natur aus sich selbst heraus hat (d.h. Weisheit, die die Leerheit erkennt).

= studiere weiter ACI (evtl. auch DCI)

2. **LAP - PA** **DAN - PO** **NYI - KYI** **SIN - PA**
Übung erster zwei von unter Einfluss

Obiges Training unter dem Einfluss hoch entwickelter Moral und Konzentration (die ersten beiden Trainings).

= meditiere regelmäßig + sei freundlich zu anderen, sei ein Vorbild einer glücklichen Person

3. **TOK - SIN** **GOM - PA**
Erkenntnis schon sich daran gewöhnen

Den Geist an das gewöhnen, was du bereits über Leerheit erkannt hast.

= Tipp von GesheHla: Führe eine Liste/ein Buch mit Durchbrüchen/Einsichten, die Du bzgl. Leerheit hattest.

Dinge, die benötigt werden, um Nirvana zu erreichen (Alle zusammen sind erforderlich):

- | | | | | | |
|----|--------------------|------------------|------------------|------------|-----------------|
| 1. | DAK - ME | TOK - PAY | SHE - RAB | KYI | LAP - PA |
| | keine eigene Natur | Erkenntnis | Weisheit | der | Übung |

Sich in der Weisheit der Erkenntnis von Leerheit üben. Das Training der Weisheit, die erkennt, dass nichts eine Natur aus sich selbst heraus hat (d.h. Weisheit, die die Leerheit erkennt).



2. **LAP - PA** **DAN - PO** **NYI - KYI** **SIN - PA**
 Übung erster zwei von unter Einfluss

Obiges Training unter dem Einfluss hoch entwickelter Moral und Konzentration (die ersten beiden Trainings).





3. **TOK - SIN** **GOM - PA**
 Erkenntnis schon sich daran gewöhnen

Den Geist an das gewöhnen, was du bereits über Leerheit erkannt hast.



Dinge, die benötigt werden, um Nirvana zu erreichen (Alle zusammen sind erforderlich):

1. **DAK - ME** **TOK - PAY** **SHE - RAB** **KYI** **LAP - PA**
keine eigene Natur Erkenntnis Weisheit der Übung

Sich in der Weisheit der Erkenntnis von Leerheit üben. Das Training der Weisheit, die erkennt, dass nichts eine Natur aus sich selbst heraus hat (d.h. Weisheit, die die Leerheit erkennt).

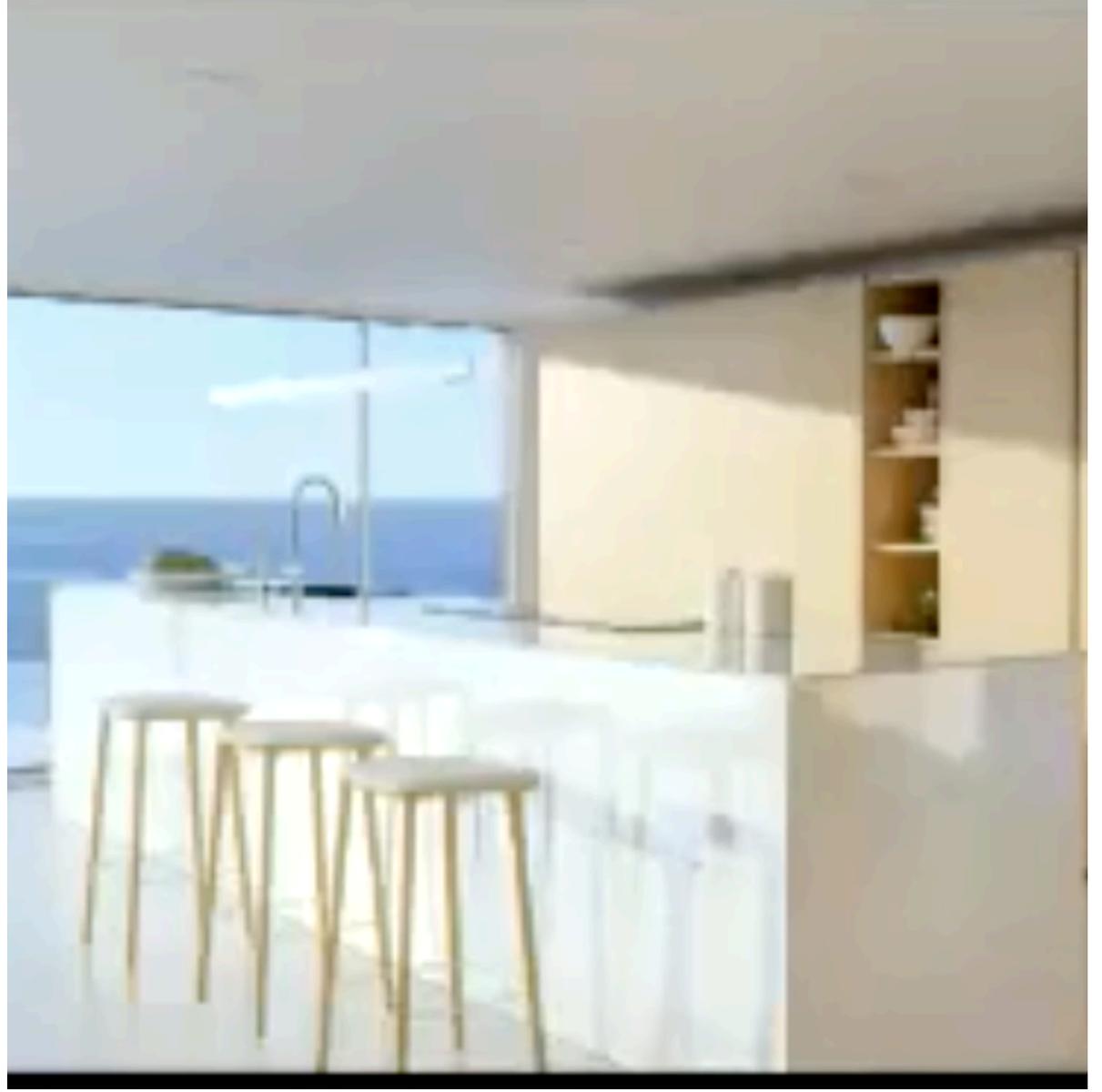
2. **LAP - PA** **DAN - PO** **NYI - KYI** **SIN - PA**
Übung erster zwei von unter Einfluss

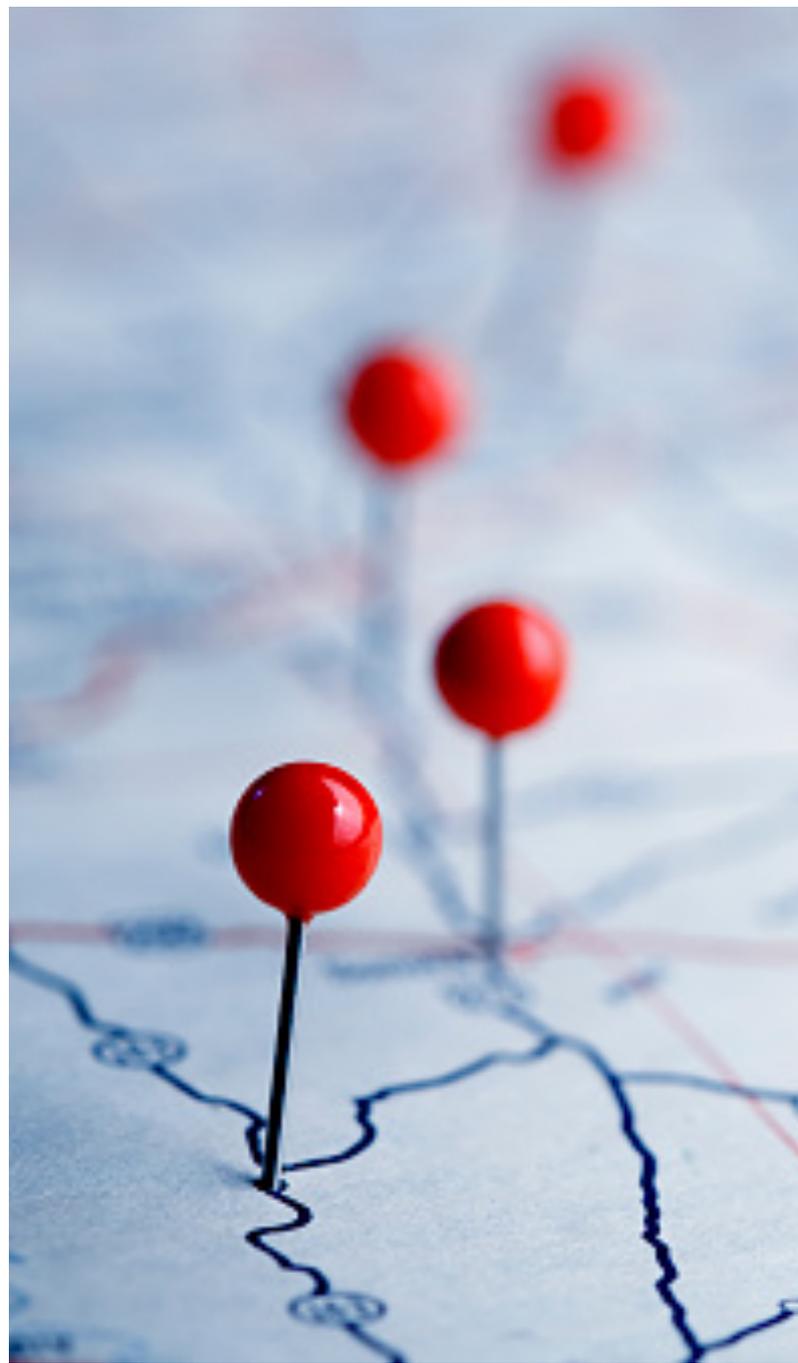
Obiges Training unter dem Einfluss hoch entwickelter Moral und Konzentration (die ersten beiden Trainings).

3. **TOK - SIN** **GOM - PA**
Erkenntnis schon sich daran gewöhnen

Den Geist an das gewöhnen, was du bereits über Leerheit erkannt hast.







Vier Ergebnisse des Buddhistischen Pfades: /4 Resultate aus dem Praktizieren guten Karmas:

1. **„Betreter des Pfades“**: Der erste Schritt auf deinem Weg Samsara zu verlassen. Du erfährst die Leerheit direkt und wirst ein Arya.
2. **„Einmal-Wiederkehrer“**: Wird nur noch einmal in Samsara wiedergeboren.
3. **„Nie mehr-Wiederkehrer“**: Wird nie mehr in die sechs Reiche des Begehrens zurückkehren.
4. **Arhant - „Feindzerstörer“**: Hat Nirvana erreicht durch die Zerstörung der schlechten Gedanken und Samen.

Hausaufgaben

Bitte lest die Lektüre 3 nochmal

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne die Definition der Methode zum Erreichen von Nirvana auswendig. (Lektüre Drei aus Session Fünf: Letzter Abschnitt vor dem Gedicht).

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zehn Atemzüge und male Dir dann aus, wie es ist, Nirvana (gemäß der Definition von Nirvana, die du gelernt hast) zu erreichen.

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.

Hausaufgaben

Aus **Session 5** und Session 6

- 1) Nenne die Definition von Nirvana.
- 2) Was bedeutet hier „individuelle Analyse“?
- 3) Inwiefern sind „Geistesgifte“ ein Hindernis?
- 4) Was ist „natürliches Nirvana“? Ist es wirklich Nirvana?

Hausaufgaben

Aus Session 5 und **Session 6**

- 1) Beschreibe die Unterschiede zwischen Nirvana mit Überbleibseln und Nirvana ohne Überbleibsel wie sie die Schule Madhyamika Svatantrika lehrt. (Beide Begriffe in Tibetisch)
- 2) Es gibt eine Art von Nirvana, die „Nirvana ohne Verweilen“ genannt wird. Was bedeutet der Ausdruck „nicht verweilend“? (Für das tibetische Zertifikat bitte den Namen dieses Nirvanas)
- 3) Was ist ein „Feindzerstörer“ und was sind die drei Ergebnisse des Pfades, die zu diesem Ziel führen? (Alle vier Begriffe in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)
- 4) Beschreibe die drei wichtigsten Punkte der Methode zum Erreichen von Nirvana.



Zusammenfassung

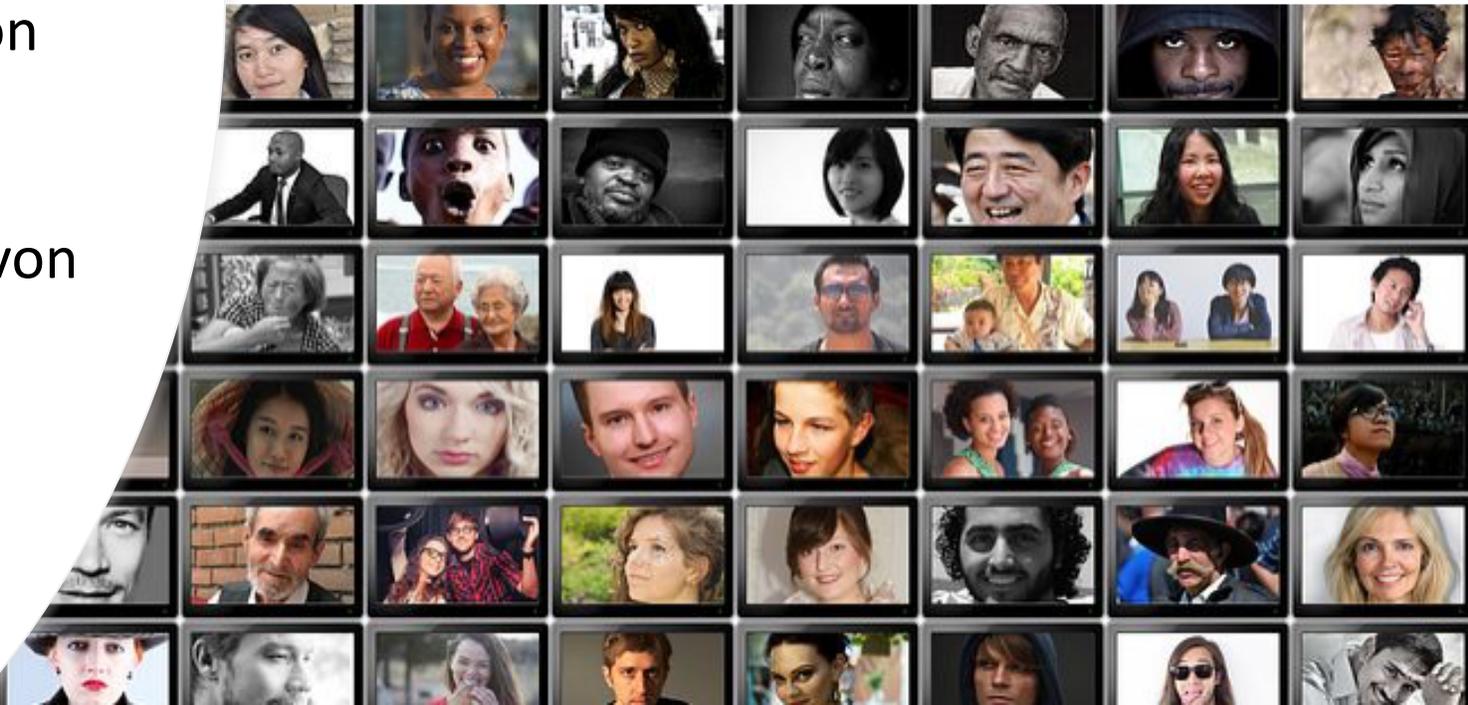
Zusammenfassung

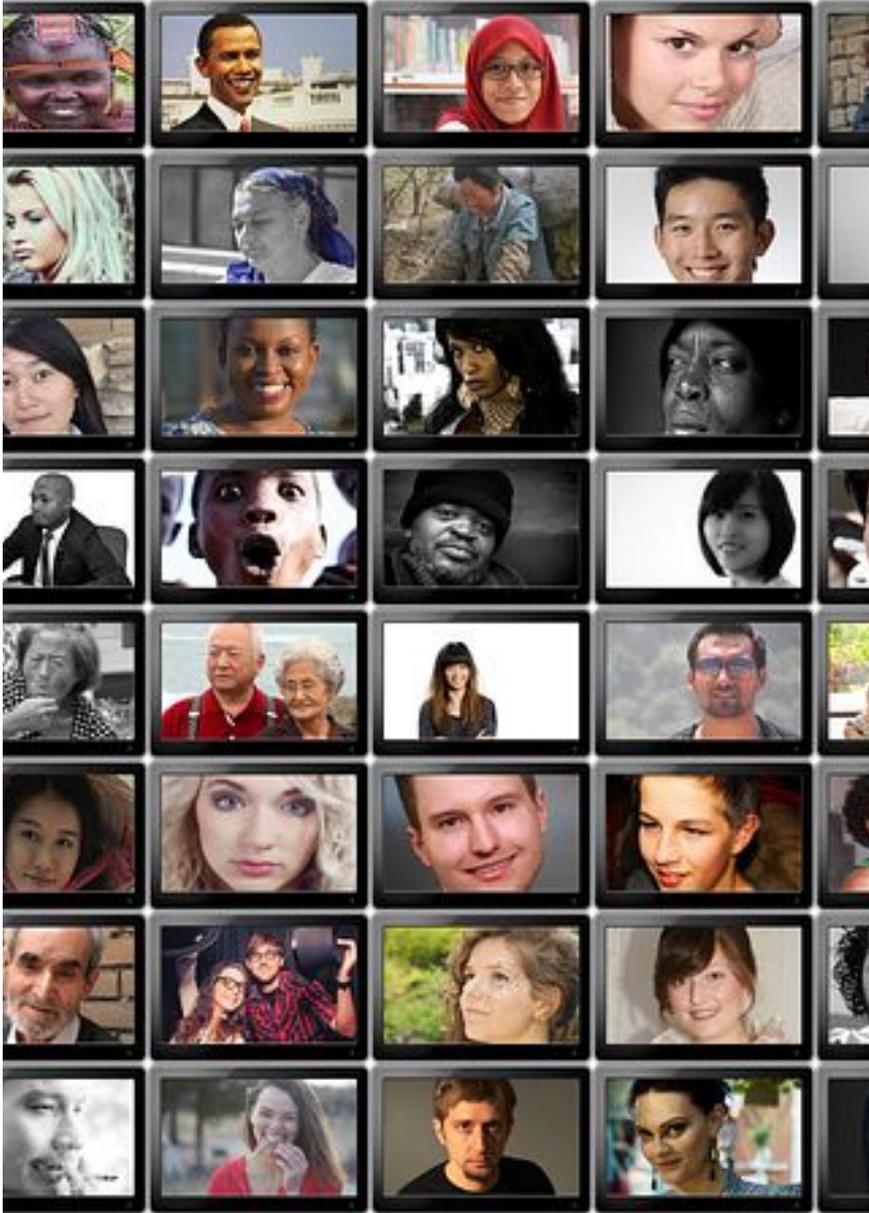
- Kurz bevor Du Leerheit direkt wahrnimmst, siehst Du abhängiges Entstehen direkt (noch auf dem Pfad der Vorbereitung)
- Wenn Du danach Leerheit direkt siehst befindest Du Dich auf dem Pfad des Sehens
 - Wenn Du Leerheit direkt gesehen hast befindest Du Dich automatisch auf Deinem “Weg raus” (aus Samsara)



Zusammenfassung

- Es gibt zwei Arten von Nirvana
 - Persönliches Nirvana - kommt von der Frage „Why me“
 - Nirvana eines Buddha – kommt von der Frage „Why us“





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

Das normale Leben

Nirvana, das in keinem der Extreme von Samsara oder Frieden (d.h. niedrigeres Nirvana) verweilt: Das Nirvana eines Buddha.

Why us?



Die 2 Extreme



Zusammenfassung



- Um den endgültigen Zustand des Nirvana zu erreichen, müssen wir einen Zustand erreichen, in dem wir uns nicht mehr als unabhängig existierend SEHEN (es zu glauben reicht nicht)
- Mit der direkten Wahrnehmung der Leerheit beginnt dieser Prozess und führt sich fort, bis dieser Zustand dann auch tatsächlich eintritt.

Vier Ergebnisse des Buddhistischen Pfades:

1. **„Betreter des Pfades“**: Der erste Schritt auf deinem Weg Samsara zu verlassen. Du erfährst die Leerheit direkt und wirst ein Arya.
2. **„Einmal-Wiederkehrer“**: Wird nur noch einmal in Samsara wiedergeboren.
3. **„Nie mehr-Wiederkehrer“**: Wird nie mehr in die sechs Reiche des Begehrens zurückkehren.
4. **Arhant - „Feindzerstörer“**: Hat Nirvana erreicht durch die Zerstörung der schlechten Gedanken und Samen.





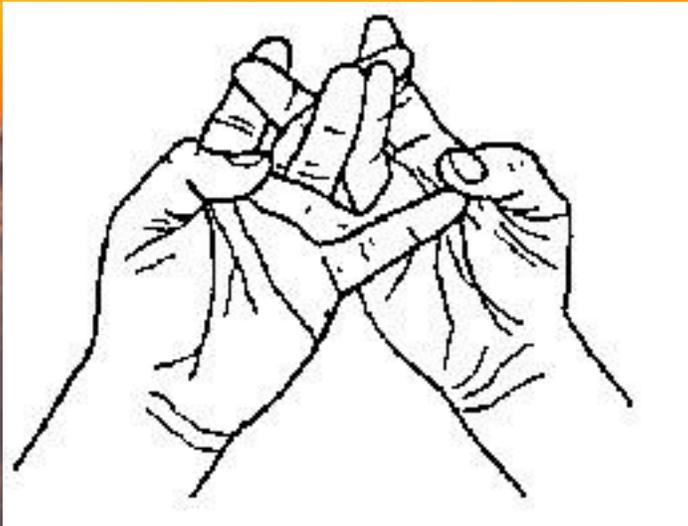


Nochmal zum Abschluss:

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.

