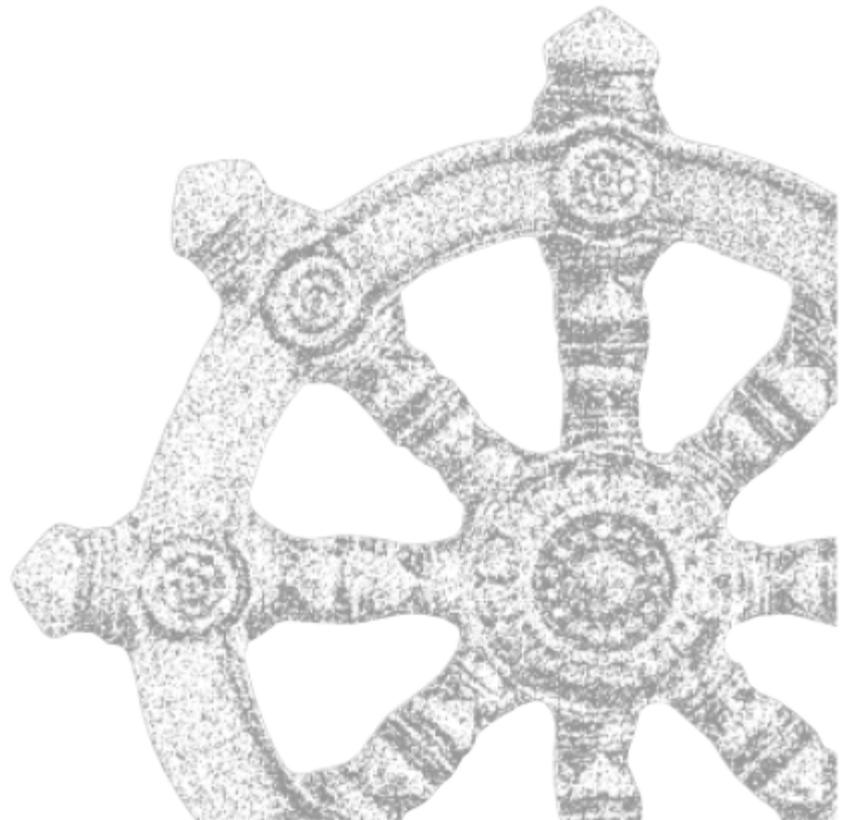




Kurs III

Angewandte Meditation

Die zweite Stufe auf dem Weg zur Buddhaschaft (Lam Rim)



Danke für Dein Interesse an den Fernkursen des *Asian Classics Institutes* (ACI). Ein kompletter Kurs besteht aus den Audioaufnahmen sowie den schriftlichen Unterlagen zu jeder Session. Die Original-Unterlagen und Audioaufnahmen von Geshe Michael Roach können in Englisch unter www.theknowledgebase.com heruntergeladen werden. [Anmerkung: Die deutschen Kurse und Unterlagen findest Du hier: www.denstiftverstehen.de].

Der Kurs besteht aus 10 Sessions zu je ca. 1,5 Stunden und den dazugehörigen schriftlichen Unterlagen. Die Audioaufnahmen kannst Du online hören oder als MP3 Datei auf Deinen Computer / iPod laden, um sie später anzuhören. Die schriftlichen Kursunterlagen liegen als PDF vor und können in DIN4 ausgedruckt werden.

Die Unterlagen zu einem Kurs enthalten: Deckblatt, Einschub für den Ordner, einen Überblick über das komplette Lehrer-Programm, Kursübersicht, Lektüre, Notizen, Hausaufgaben, Quizzes, Abschlusstest, Antwortkatalog, tibetische Studienunterlagen. Die Unterlagen sind optimiert für den Ausdruck auf A4 Papier.

Zu jeder Session gehören Hausaufgaben, ein Quiz, eine Meditation und Notizen. Für die meisten Sessions gibt es Lektüre, aber nicht für jede. Nachdem Du die Audiodatei der Session gehört hast, sollten die Hausaufgaben, das Quiz und die Meditationen zu dieser Session erledigt werden, bevor Du zur nächsten Session weitergehst. Die Hausaufgaben können mithilfe der Notizen ausgefüllt werden. Die Quizzes sollte man ohne Notizen oder andere Hilfsmittel ausfüllen. (Ein guter Ansatz ist es, nach den Hausaufgaben diese mit dem „Antwortkatalog“ zu vergleichen und den Antwortkatalog zum Lernen für das Quiz zu benutzen). Am Ende des Kurses wird ein Abschlusstest durchgeführt.

Wenn Du möchtest, kannst Du Deine eigene Arbeit mithilfe des Antwortkatalogs bewerten. Du kannst Deine Quizzes, Hausaufgaben und den Abschlusstest aber auch an das *Asian Classics Institute* zur Bewertung senden. Alle Fragen der Quizzes und des Abschlusstests sind in den Hausaufgaben enthalten, deswegen kann der Antwortkatalog verwendet werden, um diese zu bewerten.

Falls Du den Antwortkatalog verwendest, um Hausaufgaben oder Quizzes auszufüllen, schicke Deine Unterlagen bitte NICHT ein. Wenn Du Deine Unterlagen einschickst und eine ausreichende Bewertung erhältst, wird Dir ein Befähigungsnachweis des ACI zugesendet.

Solltest Du Dich dafür entscheiden, Deine Unterlagen vom ACI bewerten zu lassen (das ist eine weitere Möglichkeit), schicke bitte alle Unterlagen ZUSAMMEN ein: Hausaufgaben, Quizzes und das Abschlussexamen – Bitte NICHT einzelne Hausaufgaben oder nur teilweise ausgefüllte Kurse einsenden. Sobald Du den Kurs komplettiert hast, schicke ihn bitte an die unter www.denstiftverstehen.de hinterlegte Adresse. Bitte fertige eine Kopie aller Unterlagen an, die Du an uns schickst, für den Fall, dass sie in der Post verloren gehen. Bitte lege einen frankierten Rückumschlag in ausreichender Größe bei, damit wir Dir die Unterlagen zurücksenden können.

Wir möchten mit Nachdruck darauf hinweisen, auch wenn Aufnahmen und das geschriebene Wort sehr hilfreich sind, dass es für einen ernsthaft praktizierenden Buddhisten außerordentlich wichtig ist, einen Lehrer zu treffen und mit ihm zu studieren. Nur dieser kann die notwendige Anleitung bieten und die persönlichen Ratschläge dieser Tradition weitergeben.

Die Weisheit der Erleuchteten ist in einer ungebrochenen Linie in Form dieser Lehren weitergegeben worden. Mögest Du sie in Deinem Leben anwenden, Erleuchtung erlangen und allen Lebenwesen helfen.

Möge die Güte jetzt in alle Richtungen wachsen und gedeihen!

Alle Fernkurse sollten per Post an die folgende Adresse gesendet werden:
Dr. Brigitte Mayr, Siegenburgerstr. 31, 81373 München, Deutschland

Übersicht des offiziellen ACI Lehrer Studien Kurses

Die sechs großen Bücher des Buddhismus, die im Folgenden aufgeführt sind, sind Gegenstand des 18jährigen klösterlichen Geshe Programms. Das *Asian Classics Institute* hat diese sechs großen Bücher des Buddhismus zu einem 15teiligen Studienkurs zusammengefasst.

DAS ERSTE BUCH

Geshe Studienfach: Die Perfektion der Weisheit (Prajnya Paramita)

Gelehrte Philosophieschule des Buddhismus:

Anfang des „mittleren Weges“ (Madhyamika Svatantrika);
beinhaltet auch einige Auszüge der „Nur-Geist“ Schule (Chitta Matra)

Quelltext: *Das Juwel der Erkenntnis (Abhisamaya Alamkara)*

Von: Maitreya (dem kommenden Buddha), Datierung aufgrund seiner Beziehung zu Meister Asanga, ca. 350 n. Chr.

Traditionelle Studiendauer in einem tibetischen Kloster: sechs Jahre

Zusammenfassung in den folgenden ACI Kursen:

Kurs II: Buddhistische Zuflucht
Kurs XV: Was der Buddha wirklich meinte

Die wichtigsten verwendeten klösterlichen Lehrbücher:

Analyse der Perfektion der Weisheit, Überblick über die Kunst der Interpretation, Überblick der zwanzig Praktizierenden, Überblick des abhängigen Ursprungs, Überblick des Gestalthaften und Gestaltlosen.

Von: Kedrup Tenpa Dargye (1493 - 1568); Gyalwang Trinley Namgyal (viel publiziert um 1850)

Klassische Studienfächer:

Die drei Arten der Zuflucht; Der Wunsch nach Erleuchtung; Was ist Nirvana?; Die Beweise für Leerheit; Wer ist Maitreya?; Die zwölf Verbindungen des abhängigen Entstehens zum Rad des Lebens; Tiefe Ebenen der Meditation; Wie wissen wir, wenn der Buddha bildlich spricht?; Ein Ablaufdiagramm zur Befreiung.

DAS ZWEITE BUCH

Geshe Studienfach: Der „mittlere Weg“ (Madhyamika)

Gelehrte Philosophieschule des Buddhismus:

Fortgeschrittener „mittlerer Weg“ (Madhyamika Prasangika);
beinhaltet auch einige Auszüge der „Nur-Geist“ Schule (Chitta Matra)

Haupttext: *Einführung in den mittleren Weg (Madhyamaka Avatara)* und *Die Anleitung für ein Leben als Bodhisattva (Bodhisattva Charya Avatara)*

Von: Das erste von Meister Chandrakirti, ca. 650 n. Chr. als Erklärung von Meister Nagarjuna, etwa 200 n. Chr.; und das zweite von Meister Shantideva, ca. 700 n. Chr.

Traditionelle Studiendauer in einem tibetischen Kloster: vier Jahre

Zusammenfassung in den folgenden ACI Kursen:

Kurs VI: Das Diamant Schneider Sutra
Kurs VII: Die Gelübde eines Bodhisattva
Kurse X, XI, XII: Die Anleitung für ein Leben als Bodhisattva

Die wichtigsten verwendeten klösterlichen Lehrbücher:

Überblick des mittleren Weges; Ein Kommentar zum Diamant Schneider Sutra; Die Kette der strahlenden Juwelen, über die drei Arten von Gelübden; Der Einstieg für Bodhisattva, ein Kommentar zu „Die Anleitung für ein Leben als Bodhisattva“

Von: Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364 - 1432); Kedrup Tenpa Dargye (1493 - 1568);
Choney Lama Drakpa Shedrup (1675 - 1748); Geshe Tsewang Samdrup (ca. 1830)

Klassische Studienfächer:

Leerheit und der Wunsch nach Erleuchtung; Leerheit und die Körper eines Buddha;
Die Zukunft von Buddhas Lehren; Leerheit und Karma; Die direkte Erfahrung der Leerheit; Leerheit und das Paradies; Wie leere Dinge trotzdem funktionieren; Die Haupt- und Hilfgelübde eines Bodhisattva; Wie man die Gelübde einhält; Wie man schlechte Taten reinigt; Freude haben; Wie man Geistesgifte bekämpft; Die Perfektion des Gebens; Wie Ärger gutes Karma zerstört; Die Natur des Ärgers; Woher die schlechten Dinge wirklich kommen; Der Umgang mit Eifersucht; Ruhe; Das Ende des verhaftet Seins; Über die Freude der Einsamkeit; Sich selbst der Meditation hingeben; Über die Notwendigkeit, die Leerheit zu sehen; Die zwei Wirklichkeiten; Die Leerheit von Gefühlen; Der Diamantsplitter.

DAS DRITTE BUCH

Geshe Studienfach: Die höheren Lehren (Abhidharma)

Gelehrte Philosophieschule des Buddhismus: Schule der ausführlichen Erläuterung (Vaibhashika)

Haupttext: *Das Kronjuwel der hohen Lehre (Abhidharma Kosha)*

Von: Meister Vasubandhu, ca. 350 n. Chr.

Traditionelle Studiendauer in einem tibetischen Kloster: zwei Jahre

Zusammenfassung in den folgenden ACI Kursen:

Kurs V: Wie Karma funktioniert
Kurs VIII: Der Tod und die Bereiche der Existenz

Die wichtigsten verwendeten klösterlichen Lehrbücher: *Licht auf dem Pfad zur Freiheit, ein Kommentar zum Kronjuwel*

Von: Gyalwa Gendun Drup, dem ersten Dalai Lama (1391 - 1474)

Klassische Studienfächer:

Die Natur von Karma; Die Rolle der Motivation; Die Beziehung von Taten und ihren Ergebnissen; Wie Karma „aufbewahrt“ wird; Der relative Schweregrad von Taten; Die drei Bereiche der Existenz; Die Natur des *Bardo* (der Zwischenzustand zwischen Tod und Wiedergeburt); Eine Beschreibung von Zeit und Raum; Die Zerstörung der Welt; Wie man über den Tod meditiert

DAS VIERTE BUCH

Geshe Studienfach: Die ethische Disziplin durch Gelübde (Vinaya)

Gelehrte Philosophieschule des Buddhismus: Schule der ausführlichen Erläuterung (Vaibhashika)

Haupttext: *Eine Zusammenfassung der ethischen Disziplin durch Gelübde (Vinaya Sutra)*

Von: Meister Gunaprabha, ca. 500 n. Chr.

Traditionelle Studiendauer in einem tibetischen Kloster: zwei Jahre

Zusammenfassung in den folgenden ACI Kursen:

Kurs IX: Das ethische Leben

Die wichtigsten verwendeten klösterlichen Lehrbücher: *Die Essenz des Ozeans der Disziplin; Starte den Tag; Ein Kommentar zu „Die Essenz des Ozeans“*

Von: Je Tsongkapa (1357 - 1419), Meister Ngulchu Dharma Bhadra (1772 - 1851)

Klassische Studienfächer:

Die Natur der Gelübde der Freiheit; Ihre Aufteilungen; Die spezifischen Gelübde: (Notiz: Die Gelübde der Nonnen und Mönche werden nur Ordinierten erklärt); Wer kann Gelübde nehmen; Wie die Gelübde verloren gehen; Die Vorteile, die Gelübde einzuhalten.

DAS FÜNFTE BUCH

Geshe Studienfach: Buddhistische Logik (*pramana*)

Gelehrte Philosophieschule des Buddhismus: Sutra Schule (Sautrantika)

Haupttext: *Der Kommentar zur gültigen Wahrnehmung (Pramanavarttika)*

Von: Meister Dharmakirti, ca. 650 n. Chr., zu Meister Dignaga, ca. 450 n. Chr.

Traditionelle Studiendauer in einem tibetischen Kloster: Drei Monate pro Jahr für 15 Jahre

Zusammenfassung in den folgenden ACI Kursen:

Kurs IV: Der Beweis für zukünftige Leben

Kurs XIII: Die Kunst der Beweisführung

Die wichtigsten verwendeten klösterlichen Lehrbücher: *Die vier Argumente; Licht auf dem Pfad zur Freiheit; Eine Erläuterung zum „Kommentar zur gültigen Wahrnehmung“; Juwel des wahren Gedankens; Eine Erklärung zur „Kunst der Beweisführung“; Eine Erklärung zu „Der Pfad des Argumentierens“; Die gesammelten Themen des spirituellen Sohnes; Die Sammlung von Rato; Eine klare Darstellung des Geistes und der geistigen Funktionen*

Von: Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin (1921 - 2004); Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364 - 1432); Der Erste Panchen Lama, Lobsang Chukyi Gyaltsen (1567? - 1662); Geshe Yeshe Wangchuk (1928 - 1997); Meister Tutor Purbuchok Jampa Tsultrim Gyatso (1825 - 1901); Meister Ngawang Trashi (ca. 1700); Meister Chok-hla U-ser (ca. 1500)

Klassische Studienfächer:

Die Bedeutung der gültigen Wahrnehmung; Die Natur des Allwissens; Beweise für vergangene und zukünftige Leben; Die Qualitäten eines Buddha; Warum die Kunst der Beweisführung studieren?; Die Definition eines Arguments; Wie debattieren Buddhisten?; Die Teile einer logischen Aussage; Ursache und Effekt; Die Natur des voreingenommen Geistes; Das Konzept Negativität und Positivität; Die Natur von Definitionen; Das Konzept von Zeit.

DAS SECHSTE BUCH

Geshe Studienfach: Die Stufen zur Buddhaschaft (Lam Rim)

Gelehrte Philosophieschule des Buddhismus: Fortgeschrittener „mittlerer Weg“ (Madhyamika Prasangika)

Haupttext: Das große Buch über die Stufen zur Buddhaschaft (Lam Rim Chenmo)

Von: Je Tsongkapa (1357 - 1419)

Traditionelle Studiendauer in einem tibetischen Kloster: In loser Folge über 15 Jahre

Zusammenfassung in den folgenden ACI Kursen:

Kurs I: Die wichtigsten Lehren des Buddhismus

Kurs III: Angewandte Meditation

Kurs XIV: Lojong, Ein gutes Herz entwickeln

Die wichtigsten verwendeten klösterlichen Lehrbücher: *Befreiung in unseren Händen; Die wichtigsten Lehren des Buddhismus; Ein Kommentar zu den wichtigsten Lehren des Buddhismus; Tausend Engel im Himmel der Glückseligkeit (Ganden Hlagyama); Vorbereitung zu Tantra (Die „Quelle alles Guten“ und der Kommentar); Ein Sammlung von Lojong Texten; Darbringung des Mandala; Wie man das Mandala in 37 Teilen darbringt*

Von: Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin (1921 - 2004); Je Tsongkapa (1357 - 1419); Pabongka Rinpoche (1878 - 1941); Meister Ngulchu Dharma Bhadra (1772 - 1851)

Klassische Studienfächer:

Die Bedeutung der Entsagung, der Wunsch nach Erleuchtung und eine korrekte Weltsicht; Die Durchführung der täglichen Praxis; Wie man meditiert; Über was man meditiert; Wie man bei der Arbeit praktiziert und in anderen alltäglichen Situationen; Wie man das Mandala darbringt; Wie man Liebe und Mitgefühl praktiziert; Eine kurze Darstellung des kompletten Pfades zur Erleuchtung; Wie man sich auf die geheimen Lehren vorbereitet.

Darbringen des Mandalas

sashi pukyi jukshing metok tram,
rirab lingshi nyinde gyenpa di,
sangye shingdu mikte ulwar gyi,
drokun namdak shingla chupar shok.

Idam guru ratna mandalakam niryatayami.

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.

Ich reiche meinem Lehrer dieses juwelengeschmückte Mandala dar.

Zuflucht und der Wunsch

sangye chudang tsokyi choknam la,
jangchub bardu dakni kyabsu chi,
dakki jinsok gyipay sunam kyi,
drola penchir sangye druppar shok.

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.

Widmung einer guten Tat

gewa diyi kyewo kun,
sunam yeshe tsok-dzok shing,
sunam yeshe lejung way,
dampa kunyi topar shok.

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.

Buddhistisches Tischgebet

tonpa lame sanggye rinpoche,
kyoppa lame damchu rinpoche,
drenpa lame gendun rinpoche,
kyabne konchok sumla chupa bul.

Ich bringe dies
Meinem Lehrer dar,
Größer als jeder andere,
Dem edlen Buddha,

Ich bringe dies
Dem Schutz dar,
Größer als jeder andere,
Dem kostbaren Dharma,

Ich bringe dies
Der Gemeinschaft dar
Höher als allen anderen,
Der wertvollen Sangha.

Ich bringe
dies den Orten der Zuflucht dar,
Den Drei Juwelen,
Selten und einzigartig.

Asian Classics Institute

Kurs III: Angewandte Meditation

Die zweite Stufe auf dem Weg zur Buddhaschaft (Lam Rim)

Kursübersicht

Lektüre Eins und Zwei

Inhalt: Sechs Vorbereitungen für die Meditation und sieben Bestandteile

Lektüre:

Je Tsongkapa: *Großes Buch über die Stufen auf dem Pfad*, Folios 37a - 40a, ein Kommentar über Auszüge aus *König aller Gebete*, *Das Gebet des Verwirklichten* und *Allgute Taten*, Folios 198b - 199a
Tausend Engel des Himmels der Glückseligkeit

Lektüre Drei

Inhalt: Die sechs Voraussetzungen für die Meditation

Lektüre: Je Tsongkapa, *Großes Buch über die Stufen auf dem Pfad*, Folios 314a - 315b

Lektüre Vier

Inhalt: Die acht Aspekte der Haltung

Lektüre: Je Tsongkapa, *Großes Buch über die Stufen auf dem Pfad*, Folios 315b - 316a

Lektüre Fünf und Sechs

Inhalt: Die fünf Probleme der Meditation und die acht Gegenmaßnahmen

Lektüre: *Eine besondere Darstellung der Meditationsstufen* von Kyabje Trijang Rinpoche (1901 - 1981)

Lektüre Sieben

Inhalt: Die neun Meditationszustände

Lektüre: Pabongka Rinpoche, *Befreiung in unseren Händen*, Folios 357a - 359a

Lektüre Acht

Inhalt: Die Stufen auf dem Weg zur Buddaschaft und einen Lama finden

Lektüre: Pabongka Rinpoche, *Erkenne, was zu behalten und was aufzugeben ist*, ein Kommentar zu Je Tsongkapas *Quelle meines Glücks*, Teil Eins

Lektüre Neun

Inhalt: Den Sinn des Lebens verstehen

Lektüre: Pabongka Rinpoche, *Erkenne, was zu behalten und was aufzugeben ist*, ein Kommentar zu Je Tsongkapas *Quelle meines Glücks*, Teil Zwei

Lektüre Zehn

Inhalt: Stufen für Menschen mit mittlerer und größere Kapazität

Lektüre: Pabongka Rinpoche, *Erkenne, was zu behalten und was aufzugeben ist*, ein Kommentar zu Je Tsongkapas *Quelle meines Glücks*, Teil Drei

Diese Notizen wurden von einem Schüler angefertigt und sollten nur als Referenz verwendet werden. Bitte vergleiche den Inhalt gewissenhaft mit den (englischen) Audioaufnahmen.

Asian Classics Institute

Kurs III: Angewandte Meditation

Notizen von Session Eins: Unterschiedliche Arten der Meditation, fünf Aspekte der Meditationspraxis

Folgende Texte dienen als Grundlage für die Klasse: Alle Lehren zur Vorbereitung auf die Meditation basieren auf *Gebet von Samantabhadra* (gelehrt von Buddha). Wir verwenden zudem **Je Tsongkapas** (1357 - 1419) Kommentar aus dem **Lam Rim Chen Mo**.

Die fünf Aspekte der Meditationspraxis:

- 1.) **Vorbereitungen am Anfang** - Sechs vorbereitende Tätigkeiten sind erforderlich, damit die Meditationssitzung erfolgreich ist. Den Geist neu ausrichten: Vom Außen auf die Meditation.
- 2.) **Sechs Bedingungen der Umgebung.**
- 3.) **Körperhaltung** - Acht-Punkt-Haltung.
- 4.) **Geistiger Prozess:** 1) Fünf Probleme 2) Acht Korrekturen 3) Neun geistige Stufen.
- 5.) **Objekt der Meditation.**

Meditation ist ein Werkzeug. Bei der Meditation entstehen zeitweilige angenehme Nebeneffekte. Sie sind jedoch nicht das Ziel an und für sich, sondern haben nur dann einen spirituellen Wert, wenn sie auf ein spirituelles Objekt ausgerichtet werden. Der Geist ist sehr beeinflussbar. Womit auch immer sich der Geist beschäftigt, das wird er. Wenn wir uns also auf ein heiliges Objekt ausrichten, wird der Geist heilig.

Allgemeine Definition der Arten von Meditation:

- 1.) **GOM-PA** (Sanskrit: *bhavana*): (sehr allgemeine Definition): Sich an etwas gewöhnen, indem man es immer wieder tut. Sich ein Objekt immer wieder vorstellen, bis man gut darin ist (Gewöhnung). Etwas in den Geist einbrennen, bis es fest im Geist verankert ist.
- 2.) **SAM-TEN** (Sanskrit: *dhyana*): Das ist der Name für die fünfte Vollendung (Konzentration bzw. Meditation). Bezieht sich auch auf die vier Ebenen sehr tiefer Meditation, die eine Wiedergeburt in den vier Ebenen des Formreichs bewirken. Wenn man Leerheit direkt erfährt, befindet sich der Geist in der ersten Ebene des Formreichs.

Die drei Reiche leidender Wesen

- 1.) **Reich der Begierde:** Beinhaltet Erde, Bardos, Höllen, Gipfel vom Berg Meru
- 2.) **Formreich:** Wir können es nicht sehen. Die Wesen dort leben in einem Zustand höchster Freude, sie haben wunderschöne Körper, Regenbogenkörper, etc.

3.) **Formloses Reich**: keine physischen Körper – rein geistige Wesen. Gute Taten, große Tugend (definiert als das Vermeiden schlechter Gewohnheiten) haben eine hohe Wiedergeburt zur Folge. Wenn man in tiefer Meditation ist, kann man keine schlechten Taten begehen, daher ist die Folge die Wiedergeburt in einem höheren Reich.

3.) **NYOM-JUK** (Sanskrit: *samapatti*): Nennt man Kausalmeditation, weil sie zu einer Wiedergeburt führt:

- a.) Meditation, die eine Wiedergeburt im Formreich bewirkt
- b.) Meditation, die eine Wiedergeburt im formlosen Reich bewirkt
- c.) Beendigungsmeditation, ein Zustand, in dem der grobstoffliche Geist fast vollständig inaktiv ist. Er ist voller Glückseligkeit, aber man wird wiedergeboren.

4.) **SHI-NEY** (**SHI** = Frieden, **NEY** = verweilen) (Sanskrit: *shamatha*): Immer verbunden mit **HIAK-TONG** (**HIAK** = außergewöhnlich, **TONG** = sehen) (Sanskrit: *vipashyana*): Diese beiden sind immer eine Einheit. **Shi-ney** ist die höchste Stufe der Meditation und die kraftvollste. Sie sollte mit der Erfahrung der Leerheit verschmelzen, um ihre höchste Ausprägung zu erreichen. Sie ist wie eine mächtige Waffe, die darauf wartet, auf etwas gerichtet zu werden. **Shi-ney** ist das Werkzeug, Weisheit ist das Fadenkreuz (**hiak-tong**).

5.) **TING-NGE-DZIN** (Sanskrit: *samadhi*): Auf ein einziges Objekt konzentrierter Geisteszustand. Man ist in der Lage, seinen Geist auf ein einziges Objekt zu fokussieren. **Shi-ney** ist die höchste Stufe von Samadhi. In Samadhi kann man seinen Geist kurzfristig auf ein einziges Objekt konzentrieren. In Shi-ney kann man seinen Geist sehr lange auf ein einziges Objekt konzentrieren.

6.) **NYAM-SHAK JE-TUP**: Meditation, in der man Leerheit direkt erfährt. Nachsinnen, was man in der Leerheit erfahren hat, nachdem man aus dem Zustand herauskommt (man erkennt die vier Arya-Wahrheiten).

Sechs Dinge, die vor der Meditation durchzuführen sind (Sechs Vorbereitungen):

- 1.) **NE-KANG TSANG-MA** – Zimmer putzen und aufräumen
- 2.) **CHU-PA** – Darbringung: Altar aufbauen, Opfergaben darbringen
- 3.) **KYAB-DRO SEM-KYE** – Zufluchtnehmen und Bodhichitta erzeugen (dafür muss zuvor die richtige Meditationshaltung eingenommen werden)
- 4.) **TSOK-SHING MIK-PA** – Visualisierung der Lamas beider großen Traditionen (Leerheit und Mitgefühl)
- 5.) **DRIP-JANG TSOK-SAK** – Bereinigung von Hindernissen und Sammeln der Kraft des Guten durch die sieben Bestandteile.
- 6.) **SOLN-DEP** – Um Segen bitten

Lektüre Eins und Zwei: Sechs Vorbereitungen für die Meditation und sieben Bestandteile

[]

Die folgende Auswahl stammt aus dem *Großen Buch über die Stufen auf dem Pfad (Lam-rim chen-mo)* von Je Tsongkapa (1357 - 1419). Dieser Teil seines Werks ist ein Kommentar zu einem speziellen Gebet, das auch *König aller Gebete, Gebet des Verwirklichten, Allgute Taten* genannt wird.

[]

Aus dem *Großen Buch über die Stufen auf dem Pfad* von Je Tsongkapa:

[]

Hier beginnen wir mit einer kurzen Darstellung, wie die Stufen auf dem Pfad zur Buddhaschaft zu praktizieren sind. Zuerst werden wir sie darlegen, dann widerlegen wir eine Reihe von fehlerhaften Vorstellungen über die Stufen. Die Darstellung ist in zwei Abschnitte unterteilt: Der erste beschäftigt sich damit, wie man in der Meditation vorgehen sollte. Er beginnt mit den sechs Vorbereitungen für die Meditation.

[]

[1] An dieser Stelle folgen wir der Beschreibung, wie Serlingpa praktizierte. Die erste Vorbereitung für die Meditation ist das Putzen und Aufräumen des Zimmers. Danach errichte einen schönen Altar mit Darstellungen von Körper, Rede und Geist des Buddha.

[]

[2] Die zweite Vorbereitung ist das Besorgen von Opfergaben, wobei unbedingt darauf zu achten ist, dass sie nicht unehrlich erworben werden. Arrangiere sie schön auf dem Altar.

[]

[3] Als nächstes empfiehlt das Werk *Zuhörerebenen* [von Meister Asanga] beim Praktizieren der Reinigung des Geistes von Schläfrigkeit und Verworrenheit „sie aufeinander zu pressen“. Ebenso rät dieses Werk beim Praktizieren der Reinigung des Geistes von anderen Arten von Hindernissen, z.B. Anziehung zu Objekten der Sinne, in vollem Lotussitz und etwas erhöht zu sitzen. In diesem Sinne ist die dritte Vorbereitung, sich auf ein bequemes Kissen zu setzen und mit den Beinen den vollen Lotussitz einzunehmen (der halbe Lotos ist ebenfalls möglich). In dieser Haltung versenke man den Geist in die Gedanken der Zufluchtnahme und des Wunsches nach Erleuchtung.

[]

[]

[4] Die vierte Vorbereitung ist die Visualisierung des Gartens zum Ansammeln der Macht des Guten. Vor sich stellt man sich sowohl die Lamas der weitreichenden Linie als auch der Linie der tiefen Weltansicht vor. Bei ihnen befindet sich eine unvorstellbar große Zahl von Buddhas, Bodhisattvas, Zuhörern, selbstverwirklichten Buddhas und Beschützern des Dharma.

[]

[5] Es ist sehr schwierig, den Pfad im Geist wachsen zu lassen, wenn man nur die unterschiedlichen Hauptursachen praktiziert. Damit der Pfad wächst, sind auch die unterstützenden Ursachen erforderlich: Man muss die unterschiedlichen Faktoren, die für den Pfad förderlich sind, ansammeln. Und man muss die Hindernisse, die dem Pfad entgegenstehen, reinigen. Hierzu muss der Geist in den sieben Bestandteilen geübt werden, die in sich alle wichtigen Punkte zum Sammeln des Guten und zum Bereinigen von Hindernissen enthalten.

[]

[a] Der erste Bestandteil ist die Niederwerfung. Es gibt eine Art der Niederwerfung, die alle drei Formen des Ausdrucks vereint. Zu finden ist sie im Vers [aus *König aller Gebete, Gebet des Verwirklichten, Allgute Taten*] mit den Worten „Wer auch immer sie sind, so viele sie sein mögen.“ [Der vollständige Vers lautet:

[]

Ich verbeuge mich, in Reinheit
von Körper, Rede und Geist,
Vor all jenen Löwen der Lebenden,
Wer auch immer sie sind,
So viele sie sein mögen,
Vor jenen, die voran gegangen sind,
In der Vergangenheit,
In der Gegenwart oder in der Zukunft,
auf allen Planeten
In den zehn Richtungen des Raums.]

Hier sprechen wir nicht von einem Buddha auf einem bestimmten Planeten in einer bestimmten Richtung des Raums, ebenso wenig sprechen wir von einem Buddha einer spezifischen Zeit. Die Niederwerfungen richten sich vielmehr an alle Siegreichen Buddhas, die in allen zehn Richtungen des Raums leben – jene, die bereits dagewesen sind, jene, die in der Zukunft kommen werden, und jene, die jetzt hier sind. Mache deine Niederwerfung nicht einfach nur, weil jeder sie macht. Mache sie aus tiefstem Respekt, aus tiefstem Herzen.

Hierzu schreibt Meister Yeshe De in seinem Kommentar: „Die gute Tat, die wir mit der Niederwerfung vor einem einzigen Buddha tun, ist unermesslich groß. Um wie viel größer ist sie also, wenn wir uns unendlich viele Buddhas vorstellen und uns vor ihnen niederwerfen.“

[]

[]

Jetzt erklären wir, wie Niederwerfungen durch jede der drei Pforten des Ausdrucks ausgeführt werden. Als erstes kommt die Niederwerfung mit den Körper. Wir finden Informationen hierzu in dem Vers mit der Zeile „Gute Taten“. [Der vollständige Vers lautet:

[]

Durch die Kraft
des Gebets der Guten Taten
ist jeder einzelne Siegreiche
hier
in meinem Geist.
Und ich verbeuge mich vor ihnen
in Vollkommenheit,
mit so vielen Körpern
wie es Atome in
allen Welten
des Universums gibt.]

Hier stellt man sich zunächst jeden einzelnen Siegreichen vor, an allen Orten und zu allen Zeiten. Sieh sie vor dir im Geiste, als wären sie wirklich hier. Dann sende Kopien deiner selbst aus, so viele Körper wie es Atome in allen Welten des Universums gibt, und werfe dich damit vor ihnen nieder.

[]

[]

Als nächstes erfolgt die Niederwerfung im Geist. Dies finden wir in dem Vers mit den Worten „Auf einem einzigen Atom“. [Der vollständige Vers lautet:

[]

Auf einem einzigen Atom
existieren so viele Buddhas
wie es Atome
gibt.
Um sie herum sind
ihre Söhne und Töchter.
Ich sehe
jeden Winkel des Raums,
jeden einzelnen Ort,
so gefüllt,
mit den Siegreichen.]

Stell dir jedes einzelne Atom im Universum vor und auf jedem davon Buddhas, so viele, wie es Atome gibt. Diese Buddhas sind umgeben von ihrem Gefolge, allen Bodhisattvas. Versuche, dich in ihrer Gegenwart zu sehen und all ihre unglaublich guten Eigenschaften zu spüren.

[]

[]

Zum Schluss kommt die Niederwerfung in der Sprache. Dies ist zu finden in dem Vers mit den Worten „meine Worte der Bewunderung“. [Der vollständige Vers lautet:

[]

Ich singe das Lob
all jener,
die in die Glückseligkeit eingegangen sind.
Ich verkünde
die großartigen Eigenschaften
jedes einzelnen Siegreichen.
Und meine Worte der Bewunderung
sind ein nie versiegender Ozean,
ein See an Klängen
gewachsen aus dem Samen der Harmonie.]

Sprich nun Worte der Bewunderung, Worte, die nie enden, für jedes der heiligen Wesen vor dir, in einem Lied von wunderschöner Harmonie. Tue dies, wie es in den anderen Büchern beschrieben ist: Gib den Köpfen der entsandten Körper zahllose Sprachen und singe. „Harmonie“ bezieht sich hier auf das gesungene Lob, und ihr „Same“ ist das, was sie entstehen lässt, also die eigene Zunge. Die Worte „See“ und „Ozean“ sollen hier die Vielzahl ausdrücken.

[]

[]

[b] Dies bringt uns zum zweiten Bestandteil: der Darbringung. Die Darbringung, die etwas Höheres enthält, ist in den beiden Versen mit den Worten „heilige Blumen“ zu finden. [Die vollständigen Verse lauten:

[]

Ich bringe meine Opfergaben
all diesen
Siegreichen dar:
Heilige Blüten, heilige Girlanden,
Zimbeln und Balsam,
den heiligen Sonnenschirm,
die heilige Lampe,
und heiliges Räucherwerk.

[]

[]

Ich bringe meine Opfergaben
All diesen
Siegreichen dar:
Heilige seidene Gewänder,
heilige Düfte,
und Berge von Räucherwerk,
so hoch wie Meru.
Alles liebevoller
dargebracht
als jegliches andere Ding.]

Die Worte „heilige Blüten“ beziehen sich auf die allerschönsten Blumen im Reich der Vergnügungswesen und im Reich der Menschen. Hier stehen sie für einzelne Blumen. „Girlanden“ sind aus vielen Blumen zusammengebunden. Sie können aus echten Blumen oder aus anderen Dingen gefertigt sein.

Das Wort „Zimbeln“ steht für alle Arten von Musik, ganz gleich ob auf einem Saiten-, Blas- oder Schlaginstrument wie Trommel oder Zimbel. „Balsam“ steht für wunderbar nach Weihrauch duftende Öle. Der „heilige Sonnenschirm“ steht für den feinsten aller schirmgleichen Schattenspender. Die „heilige Lampe“ brennt mit einer duftenden Mischung aus Weihrauch und Butter und leuchtet hell mit einem Licht, das funkelt wie ein kostbarer Edelstein. Das Räucherwerk kann sowohl eine Mischung unterschiedlicher wohlriechender Düfte als auch ein einzelner Duft sein.

„Heilige seidene Gewänder“ bezieht sich auf die kostbarste Kleidung. „Heiliger Duft“ steht für eine parfümierte Flüssigkeit, die als Wasser-Opfergabe dargebracht wird. Sie besteht aus Wasser oder ähnlichem mit einem herrlichen Duftzusatz, der so stark ist, dass er sich über ein ganzes System von tausendmal tausend Planeten verbreiten kann. „Räucherwerk“ gibt es in Pulverform, das man verteilt oder in ein Feuer wirft, um duftenden Rauch zu erzeugen. Es wird als Päckchen ausgelegt oder in Linien gestreut wie gefärbter Sand in einem Mandala, so hoch und so weit wie Meru, der große Berg in der Mitte der Welt.

Der Ausdruck „dargebracht“ bezieht sich auf alle Opfergaben. Das ursprüngliche Sanskrit-Wort kann sowohl „Mehrheit“ als auch „darbringen“ oder „verschiedene“ bedeuten.

[]

Die andere Art der Darbringung ist die, die nichts Höheres enthält. Sie findet sich in dem Vers mit den Worten „Jede einzelne Darbringung“. [Der vollständige Vers lautet:

[]

Ich sehe auch
jede einzelne Opfergabe,
unübertroffen, fern und nah,
dargebracht allen Siegreichen.
Durch die Kraft meines Glaubens
an gute Taten möge ich mich wahrhaftig
niederwerfen und Opfer darbringen
allen Siegreichen.]

Darbringungen, die „etwas Höheres enthalten“, sind die der weltlichen Wesen. Daher bestehen die Darbringungen in diesen Versen aus all den vielen wunderbaren Dingen, die sehr mächtige Wesen wie Bodhisattvas mit ihrem Geist aussenden können.

Die Worte der zweiten Hälfte dieser Verse sollten in den vorangegangene Versen angewandt werden, wo die Absicht nicht direkt angegeben wird. Sie drücken dann sowohl die Motivation aus, mit der Niederwerfung und Darbringung erfolgen, als auch das Objekt, an das sie gerichtet sind.

[]

[c] Der dritte Bestandteil ist das Eingeständnis, zu finden im Vers mit den Worten „Begehren und Ablehnung“. [Der vollständige Vers lautet:

[]

Ich bekenne mich
zu jeder einzelnen
aller schlechten Taten,
die ich vielleicht begangen habe,
in Taten oder Worten
und auch in Gedanken,
getrieben durch Begehren oder Ablehnung,
oder tiefste Ignoranz.]

Dies bezieht sich auf all das, was durch die drei Geistesgifte verursacht wurde - ausgeführt durch Körper, Sprache oder Gedanken. Dinge, die entweder von einem selbst oder durch einen Dritten, den man dazu aufgefordert hat, begangen wurden, oder die von einem Dritten begangen wurden und man froh war, dass dieser Jemand es getan hat. Die Worte „aller schlechten Taten, die ich vielleicht begangen habe“ schließen alle diese Elemente ein.

Versuche, dir alle Probleme vorzustellen, die dir diese Taten bringen werden, bedauere die Taten, die du in der Vergangenheit getan hast, und verpflichte dich, sie in der Zukunft zu unterlassen. Dann machst du dein Eingeständnis. Dadurch wird zukünftiges Leid bereits vor dem Entstehen verhindert.

[]

[d] Die vierte Zutat ist die Freude. Sie findet sich im Vers mit den Worten „Siegreiche in allen zehn Richtungen.“ [Der vollständige Vers lautet:

[]

Ich freue mich
an jeder einzelnen
guten Tat, die jemals begangen wurde
von Wesen in allen zehn Richtungen:
Von allen Siegreichen,
von all ihren Söhnen und Töchtern,
von den Selbstverwirklichten,
von jenen auf den Pfaden des Lernens,
von jenen auf den Pfaden jenseits des Lernens,
von jeglichen Wesen.]

[d] Stelle dir das unermesslich Gute der vortrefflichen Taten dieser fünf unterschiedlichen Arten heiliger Wesen vor und empfinde große Freude, wie ein Bettler, der auf eine Goldmine gestoßen ist.

[]

[]

[e] Der fünfte Bestandteil ist die Bitte an die heiligen Wesen, das Rad des Dharma zu drehen. Dies ist zu finden in dem Vers mit den Worten „diejenigen in allen zehn Richtungen“. [Der vollständige Vers lautet:

[]

Lampen, die ihr erleuchtet
alle Welten
in allen zehn Richtungen
des Raums.
Ihr, die ihr
alle Schritte
zur Buddhaschaft gegangen seid
und so
den Zustand jenseits des Begehrens erreicht habt,
die Erleuchtung eines Buddhas.
Ihr Retter, ich flehe euch alle an,
dreht das Rad des Dharma.
Nichts ist wertvoller.]

Dieser Vers richtet sich an alle, die in den Paradiesen aller zehn Richtungen des Raums vor kurzem Buddhaschaft erreicht haben, perfekte Erleuchtung eines Buddha - jene, die den Zustand jenseits des Begehrens erreicht haben, ein Wissen, das überall hin reicht, unaufhaltsam. Wir flehen sie an, eine große Anzahl an Körpern auszusenden, um das Dharma zu lehren.

Der Kommentar von Meister Yeshe De gibt den Haupttext hier als „die Buddhaschaft in perfekter Erleuchtung eines Buddha erreicht haben" wieder [anstatt „diejenigen, die jeden der Schritte zur Buddhaschaft gegangen sind“ und ich tue es ihm nach.]

[]

[f] Der sechste Bestandteil ist das Bittgebet , zu finden im Vers mit den Worten „vorzugeben, ins Nirvana einzutreten.“ [Der vollständige Vers lautet:

[]

Ich falte meine Hände vor meiner Brust,
und richte dieses Bittgebet
an alle, die vielleicht beabsichtigen,
vorzugeben, ins Nirvana einzutreten:
Bleibt, ich bitte euch, helft allen Wesen
und bringt ihnen Glückseligkeit.
Bleibt so viele Zeitalter
wie Atome in der Welt sind.]

Hier richten wir ein Bittgebet an alle in den Welten der zehn Richtungen des Raums, die vielleicht vorgeben, ins Nirvana einzutreten. Wir bitten sie zu bleiben, letztendlich um allen Lebewesen Hilfe zu bringen und bis dahin Glückseligkeit. Wir bitten sie zu bleiben und nicht wegzugehen, für so viele Zeitalter wie es Atome in den unterschiedlichen Welten des Universums gibt. Wir flehen sie in unserem Bittgebet an, in unzähligen Körpern zu bleiben.

[]

[]

[g] Der siebte Bestandteil ist die Widmung, zu finden in dem Vers mit den Worten in „Niederwerfung und ...“ [Der vollständige Vers lautet:

[]

Ich widme
meiner zukünftigen Erleuchtung
alle meine Verdienste,
selbst die kleinste gute Tat,
die ich hiermit angesammelt haben möge
durch Niederwerfung und Darbringung,

durch Eingeständnis und Freude,
durch Bitte und Bittgebet.]

Hier widmen wir all die guten Samen, die wir durch das Praktizieren der sechs vorangegangenen Bestandteile erworben haben, der vollständigen Erleuchtung sowohl von uns selbst als auch von allen anderen Lebewesen. Wenn man mit starkem Willen widmet, wird die Kraft des Guten auf immer weiter fließen und niemals enden.

Lies dieses Gebet, wie ich es dir hier beigebracht habe. Verstehe die Bedeutung von jedem Vers und sprich ihn langsam, ohne deinen Geist abschweifen zu lassen. Wenn du dies tun kannst, wirst du einen unermesslich großen Berg guter Taten erwerben.

Fünf der Bestandteile, die wir hier aufgeführt haben - Niederwerfung, Darbringung, Bitte, Bittgebet und Freude - helfen dir dabei, die für den Pfad förderlichen Faktoren zu sammeln. Einer der Bestandteile, Eingeständnis, hilft dir, die den Pfad behindernden Faktoren zu bereinigen. Ein Aspekt von Freude - das Gefühl der Freude über die guten Taten, die du begangen hast - wirkt auch als Multiplikator deiner Verdienste.

Widmung multipliziert auf wunderbare Weise selbst die kleine guten Taten, die du beim Sammeln, Bereinigen und Vermehren getan hast. Sie wirkt auch auf Taten, die dir schnell ein gutes Ergebnis bringen und dann verschwinden, indem sie sie so verändert, dass sie sich nie erschöpfen. Kurz gesagt wirkt sie auf alle drei Arten: sie sammelt, bereinigt und vermehrt, so dass das Gute niemals endet.

[]

Bei der sechsten und letzten vorbereitende Übung kehrt man zur Visualisierung zurück und bringt das Mandala dar. Danach bitte die Lamas, den Strom deiner Gedanken zu segnen.

Bitte sie, dir zu helfen, schnell alles zu beenden, von Respektlosigkeit gegenüber deinen spirituellen Lehrern bis zum Anhaften am Glauben an eine vermeintliche Selbstnatur in einer der beiden Arten. Bitte sie um Hilfe bei der schnellen Entwicklung aller Arten von perfekten und nicht fehlgeleiteter Gedanken, von Respekt für deine spirituelle Lehrer bis zur Erkenntnis der Leerheit, der Tatsache, dass nichts eine Natur aus sich selbst heraus hat. Und bitte sie schließlich darum, dir dabei zu helfen, in dir und außerhalb von dir alle Dinge endgültig zu beenden, die deinem spirituellen Fortschritt im Wege stehen.

Sprich dieses Gebet immer und immer wieder mit leidenschaftlicher Hoffnung auf Erfolg.

**Tausend Engel
im Himmel der Glückseligkeit
Ein Hingabegebet an den Lama**

[]

lamay nelnjor ganden hlagyama

[]

ganden hla-gyay gungyi tukka ne,

[]

rabkar shosar pungdray chunzin tser,

[]

chu-kyi gyalpo kun-kyen losang drak,

[]

sedang chepa nendir sheksu sol.

Bitte komm zu mir,
Lobsang Drakpa,
König des Dharma, der du alle Dinge weißt,
komm mit deinen Söhnen und Töchtern,
auf Wolken reitend,
wie Berge reinen weißen Schnees.
Komm,
komm aus dem Herzen
des Herrn der Tausend Engel
im Himmel der Glückseligkeit.

[]
dun-gyi namkar sertri penday teng,
[]
jetsun lama gyepay dzumkar chen,
[]
daklo depay sunam shingchok tu,
[]
tenpa gyechir kalgyar shuksu sol.

Nimm vor mir Platz,
auf einem Thron bedeckt mit Kissen
aus Mond und Lotus,
ruhend auf dem Rücken von Löwen.

Mein heiliger Lama,
mit deinem reinen weißen Lächeln,
voll des Glücks über mich,
ich bitte dich, bleib
eine Million Jahre
und verbreite die Lehren.
Bleib, denn es ist keiner
höher als du,
durch den ich Verdienste sammeln kann
durch die Tugend meines Vertrauens.

[]
shejay kyunkun jelway lodru tuk,
[]
kelsang naway gyengyur lekshe sung,
[]
drakpay pelgyi hlammer dzepay ku,
[]
tongtu drenpe dunden la chaktse.

Dein Geist
ist Wissen und umfasst
alles, was es zu wissen gibt.

Deine Worte
sind Juwelen der guten Erklärung,
die wir Glücklichen in unseren Ohren tragen.

Dein Körper leuchtet,
leuchtet mit Helligkeit,
leuchtet mit Glanz,
sichtbar für die ganze Welt.

Ich verbeuge mich vor dir:
Allein dich zu sehen,
allein dich zu hören,
allein an dich zu denken,
bewirkt große Dinge.

[]
yi-ong chuyun natsok metok dang,
[]
drishim dukpu nansel drichab sok,
[]
ngusham yitrul chutrin gyatso di,
[]
sunam shingchok kyela chupar bul.

In meinem Geist
bringe ich dir
einen Ozean von Geschenken dar,
die den Himmel bedecken.

Geschenke,
um alle deine Sinne zu erfreuen,
Blumen jeglicher Farbe,
süßduftender Weihrauch,
leuchtende Lampen und Parfüm
für deinen Körper,
und noch weitere Geschenke
bringe ich dir dar.
Es gibt keinen Höheren,
durch den ich Verdienste erwerben kann.

[]
gangshik tokme dune sakpa yi,
[]
lu-ngak yisum mige chigyi dang,
[]
kyepar dompa sumgyi mitun chok,
[]
nyingne gyupa drakpu sosor shak.

Aus der Tiefe meines Herzens,
bereue ich aufrichtig,
und bekenne offen,
ein Unrecht nach dem anderen,
das ich begangen habe
in meinen Taten, Worten und Gedanken.
Jedes einzelne Unrecht,
das ich von Zeiten ohne Anbeginn
in mir getragen habe,
besonders jene, die ich vielleicht begangen habe
bezüglich der drei Arten
von Gelübden.

[]
nyikmay dundir mangtu drupla tsun,
[]
chugye pangpe delnjor dunyu je,
[]
gunpo kyukyi labchen dzepa la,
[]
dakchak sampa takpe yirang ngo.

Hier, im Zeitalter
des Niedergangs,
hast du alle Anstrengung unternommen
und großes Wissen erworben.

Du hast dich
der acht weltlichen Gedanken entledigt
und somit
Muße und Glück genutzt.

Retter, wir freuen uns,
wir fühlen tiefes Glück,
über das, was du getan hast,
so unendlich gut und kraftvoll.

[]
jetsun lama dampa kyenam kyi,
[]
chukuy kala kyentsey chunzin trik,
[]
jitar tsampay duljay dzinma la,
[]
sabgye chukyi charpa aptu sol.

Ihr hohen, heiligen Lamas,
hüllt den Himmel
eurer Dharma-Körper
in mächtige Wolken
von Wissen und Liebe
und schickt sie
zur Erde
eurer Schüler.
Denn wir sind bereit:
Lasst sie herabregnen,
die Lehren,
tief und weit.

[]
dakki ji-nye sakpay gewa di,
[]
tendang drowa kunla gangpen dang,
[]
kyepar jetsun losang drakpa yi,
[]
tenpay nyingpo ringdu selje shok.

Möge alles Gute,
das ich
durch dieses Gebet vollbracht habe,
den Lehren
und jedem Lebewesen helfen.

Ich bitte auch besonders darum,
dass ich noch viele Jahre
das Licht,
die Essenz der Worte,
die Lehren von Je Tsongkapa
verbreiten möge.

[]
peInden tsaway lama rinpoche,
[]
dakki chiwor penday tengshuk la,
[]
kadrin chenpoy gone jesung te,
[]
kusung tukkyi ngudrup tsoldu sol.

Komm, ich bitte dich,
mein Herzenslama,
leuchtend und kostbar,
nimm Platz auf dem Lotus
über meinem Kopf.
Sei gütig
und lass mich dir folgen.
Gewähre mir, dir gleichzukommen
in Körper, Rede und Geist.

[]
ngudrup kuynjung tubwang dorje chang,

Ich bete zum Einen, dem Hüter des Diamanten,
der Quelle,
die jedes Ziel verkörpert.

[]
mikme tseway terchen chenre sik,
[]
drime kyenpay wangpo jampel yang,
[]
dupung malu jomdze sangway dak,
[]
gangchen kepay tsuk-gyen tsongkapa,
[]
losang drakpay shabla solwa deb.

Ich bete zu Liebende Augen,
Hort der Liebe
ohne Liebe zu halten.

Ich bete zu Sanfte Strahlende Stimme,
Herr des Wissens,
unbefleckt.

Ich bete zum Hüter des Geheimnisses,
Zerstörer
der Dämonenarmeen.

Ich bete zu Tsongkapa
Kronjuwel
Meister im Land des Schnees.

Ich bete zum Einen,
ich bete zu seinen Füßen,
ich bete zu Lobsang Drakpa.

[]
peInden tsaway lama rinpoche,
[]
dakki nying-kar penday tengshuk la,
[]
kadrin chenpoy gone jesung te,
[]
kusung tukkyi ngudrup tsoldu sol.

Komm, ich bitte dich,
mein Herzenslama,
leuchtend und kostbar,
nimm Platz auf dem Lotus
in meinem Herz.
Sei gütig
und lass mich dir folgen.
Gewähre mir, dir gleichzukommen
in Körper, Rede und Geist.

[]
peInden tsaway lama rinpoche,
[]
dakki nying-kar penday tengshuk la,
[]
kadrin chenpoy gone jesung te,
[]
chokdang tunmong ngudrup tsoldu sol.

Komm, ich bitte dich,
mein Herzenslama,
leuchtend und kostbar,
nimm Platz auf dem Lotus
in meinem Herz.
Sei gütig
und lass mich dir folgen.
Gewähre mir, dir gleichzukommen
und sowohl die gewöhnlichen als auch die höchsten Ziele zu erreichen.

[]
peInden tsaway lama rinpoche,
[]
dakki nying-kar penday tengshuk la,
[]
kadrin chenpoy gone jesung te,
[]
jangchub nyinpoy bardu tenpar shuk.

Komm, ich bitte dich,
mein Herzenslama,
leuchtend und kostbar,
nimm Platz auf dem Lotus
in meinem Herz.
Sei gütig
und lass mich dir folgen.
Bleib hier und verlass mich nie
bis zur Essenz des Buddha.

[]
tserab kuntu gyalwa tsongkape,
[]
tekchok she-nyen ngusu dzepay tu,
[]
gyalwe ngakpay lamsang de-nyi le,
[]
kechik tsamyang dokpar magyur chik.

In allen meinen zukünftigen Leben
möge Tsongkapa der Siegreiche bei mir sein
und meinen spirituellen Lehrer verkörpern
in den Lehren des Großen Wegs.

[]
kyewa kuntu yangdak lama dang,
[]
drelme chu-kyi pella longchu ching,
[]
sadang lamgyi yunten rabdzok ne,
[]
dorje chang-gi gopang nyurtop shok.

In allen meinen Leben
möge ich niemals getrennt sein
von meinen perfekten Lamas.
Möge ich mich im Glanz des
prachtvollen Dharma sonnen.

Möge ich
alle guten Qualitäten
jeder Stufe
und jeden Pfads
perfekt erfüllen.
Und möge ich dann schnell
die Stufe erreichen, wo ich selbst
zum Hüter des Diamanten werde.

Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation

Name: _____
Datum: _____
Punkte: _____

Hausaufgaben: Session Eins

1) Benenne die fünf Kapitel für unser Studium der Meditationspraxis.

a)

b)

c)

d)

e)

2) Es gibt eine Reihe von tibetischen und Sanskrit-Ausdrücken für die unterschiedlichen Arten der Meditation. Einige wichtige sind *gompa* (Sanskrit: *bhavana*), *samten* (*dhyana*), *nyomjuk* (*samapatti*), *nyamshak* (*samahita*), *shi-ne* (*shamata*) und *ting-ngen-dzin* (*samadhi*). Beschreibe kurz, was jedes dieser Wörter bedeutet (Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) *gompa*:

b) *samten*:

c) *nyomjuk*:

d) *nymshak*:

e) *shi-ne*:

f) *ting-nge-dzin*:

3) Benenne die sechs vorbereitenden Übungen vor einer Meditations Sitzung. Achte darauf, sie nicht mit den „sieben Bestandteilen“ zu verwechseln, die wir in der nächsten Klasse näher betrachten werden. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne die sechs vorbereitenden Übungen auswendig.

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zur selben Tageszeit, Meditation über die sechs vorbereitenden Übungen.

Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert)

Asian Classics Institute

Kurs III: Angewandte Meditation

Die zweite Stufe auf dem Weg zur Buddhaschaft (Lam Rim)

Antworten: Session Eins

1) Benenne die fünf Kapitel für unser Studium der Meditationspraxis.

- a) **Wie man sich auf die Meditation vorbereiten**
- b) **Sechs Bedingungen für eine ideale Meditationsumgebung**
- c) **Korrekte Körperhaltung bei der Meditation**
- d) **Der geistige Prozess während der Meditation**
- e) **Meditationsobjekt: Worüber wir meditieren**

2) Es gibt eine Reihe von tibetischen und Sanskrit-Ausdrücken für die unterschiedlichen Arten der Meditation. Einige wichtige sind *gompa* (Sanskrit: *bhavana*), *samten* (*dhyana*), *nyomjuk* (*samapatti*), *nyamshak* (*samahita*), *shi-ne* (*shamata*) und *ting-ngen-dzin* (*samadhi*). Beschreibe kurz, was jedes dieser Wörter bedeutet (Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) ***gompa***: Der allgemeinste Ausdruck für Meditation. Die Wurzel dieses Wortes im Tibetischen bedeutet „gewöhnen“. Daher liegt hier der Schwerpunkt darauf, sich wiederholt mit einem Objekt zu beschäftigen, mit dem Ziel, den Geist daran zu gewöhnen.

□
gompa

b) ***samten***: Dieser Begriff für Meditation wird auch im Namen der fünften Vollendung verwendet. Er bezieht sich auch auf die vier Ebenen tiefer Meditation, die eine Wiedergeburt in den vier Formreichen bedingen. Daher werden auch diese Reiche manchmal so benannt. Die Konzentration des Geistes muss auf der ersten Ebene der Formreich-Konzentration sein, damit man Leerheit erfahren kann. Im Tibetischen hat dieses Wort auch die Bedeutung „stabiler Geisteszustand“.

□
samten

c) **nyomjuk**: Bezieht sich generell auf tiefe Meditation, ebenso auf Meditationspraktiken, die eine Wiedergeburt im Form- oder im formlosen Reich bedingen. Es ist auch der Name für eine „Beendigungsmeditation“, bei der der Geist fast vollständig still ist. Diese letztgenannte Art der Meditation wird oftmals fälschlicherweise mit Nirvana verwechselt, aber sie ist an und für sich kein spirituelles Ziel. Das Wort ist verwandt mit einem Begriff, der „Gleichgewicht“ bedeutet und dies verweist auf die Tatsache, dass man in der Meditation das Gleichgewicht zwischen den beiden Extremen von geistiger Trägheit und geistiger Unruhe erlernen muss.

□
nyomjuk

d) **nyamshak**: Die Bedeutung dieses tibetischen Begriffs ist sehr eng verwandt mit dem vorherigen. Auch hier liegt der Schwerpunkt darauf, das Gleichgewicht zwischen den beiden Extremen in der Meditation zu finden. Der Begriff wird häufig zur Erklärung des Pfads des Sehens bzw. der Meditation zur direkten Wahrnehmung verwendet, um den konzentrierten Geisteszustand während der kurzen Phase der direkten Wahrnehmung zu beschreiben.

□
nyamshak

e) **shi-ne**: Meditation in ihrer fortgeschrittensten Form und ein allgemeiner Ausdruck für die Meditationsebene, die man erreichen muss, um Leerheit direkt erfahren zu können. Dies entspricht einer auf ein Objekt fokussierten, durch körperliche und geistige Glückseligkeit charakterisierten Konzentration, die entsteht, wenn man die Kunst der Meditation durch beständiges Üben vollständig gemeistert hat. Der tibetische Begriff bedeutet wörtlich „im Zustand der Ruhe oder des Friedens verweilen“.

□
shi-ne

f) **ting-nge-dzin**: Dieses Wort für Meditation betont die Fähigkeit des Geistes, sich auf ein einziges Objekt zu fokussieren, entsprechend der Bedeutung von „auf ein Objekt fokussierte Meditation“. Wörtlich bedeutet *ting-nge* „tief“ im Sinne einer leuchtenden Farbe, und *dzin* das Objekt „halten“.

□
ting-nge-dzin

3) Benenne die sechs vorbereitenden Übungen vor einer Meditationsitzung. Achte darauf, sie nicht mit den „sieben Bestandteilen“ zu verwechseln, die wir in der nächsten Klasse näher betrachten werden. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a) Einen reinen, heiligen Ort mit einem Altar schaffen

□

nekang chi dang ten dram

b) Schöne Opfergaben darbringen

□

chupa

c) Zuflucht nehmen und den Wunsch nach Erleuchtung vergegenwärtigen (Bodhichitta)

□

kyamdro semkye

d) Alle Lamas und heiligen Wesen visualisieren (den „Garten zur Ansammlung guten Karmas“)

□

tsokshing seldeb

e) Gute Energie sammeln und Hindernisse bereinigen (durch die sieben Bestandteile)

□

tsok-sak dripjang

f) Den Segen der heiligen Wesen erbitten

□

sulndep

Quiz: Session Eins

1) Benenne die fünf Kapitel für unser Studium der Meditationspraxis.

a)

b)

c)

d)

e)

3) Benenne die sechs vorbereitenden Übungen vor einer Meditations Sitzung. Achte darauf, sie nicht mit den „sieben Bestandteilen“ zu verwechseln, die wir in der nächsten Klasse näher betrachten werden. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

e)

f)