

Asian Classics Institute

Kurs III: Angewandte Meditation

Session Zwei: Sechs Vorbereitungen zur Meditation

Sechs Vorbereitungen zur Meditation:

1. **Das Zimmer aufräumen und sauber machen:** Dies wird die Ursache, die später dazu beiträgt, ein Paradies zu erschaffen. Es hilft auch beim Aufwachen, Beginnen des Tages und Beruhigen des Geistes. (Vor dem Sitzen drei Niederwerfungen)
2. **Darbringung:** Wasserschalendarbringung an die fünf Sinne - Schalen von links beginnend füllen und leeren. Am Abend werden die Schalen geleert, als Zeichen der Bereitschaft zu sterben. Schalen vor dem Befüllen auswischen.
3. **Haltung:** Den linken Fuß zuerst, usw., Zuflucht nehmen (Angst und Glaube notwendig). Bodhichitta entwickeln.
4. **Den Garten der Verdienste visualisieren.** Man beginnt mit der Visualisierung der Silhouette des Herzenslamas und fügt dann weitere Merkmale, Farben und Details hinzu. Man stellt sich ihn oder sie als jung und strahlend und ohne jeglichen physischen Makel vor.
5. **Hindernisse bereinigen.** Sammeln der Kraft des Guten in sieben Schritten: Eingeständnis entfernt negative Energie vor der Meditation, die anderen sechs sammeln positive Energie. **Ganden hla-gya-ma** ist die an Je Tsongkapa gerichtete Praxis der Sieben Bestandteile, die wir in dieser Klasse verwenden.

Sieben Bestandteile:

- 1.) **CHAK-TSEL:** (Niederwerfung) Mit gefalteten Händen Scheitel, Mund und Herz berühren als Ausdruck des Wunsches nach dem Körper, der Sprache und dem Geist eines Buddha. Langsam nach unten beugen mit dem Wunsch, nicht mehr in den Höllen wiedergeboren zu werden, schnell wieder nach oben kommen. Drei Niederwerfungen: für den Lehrer, die Lehre und die, die der Lehre folgen.
- 2.) **CHU-PA:** (Darbringung)
- 3.) **SHAK-PA:** (Sich öffnen) Eingeständnis, Bereinigung von gebrochenen Freiheits-, Bodhisattva- und tantrischen Gelübden (sehr wichtig). Solange noch etwas auf dem Gewissen lastet, kann der Geist sich nicht konzentrieren. Mach zum Beispiel eine Visualisierung von Vajrasattva oder etwas ähnliches.
- 4.) **YI-RANG-WA:** (Freude) Froh sein über die guten Dinge, die du selbst und andere getan haben. Sich über die eigenen guten Taten zu freuen ist stärker, als über die von anderen. Die tugendhaften Samen und deren Kraft wachsen exponentiell, wenn wir uns über die eigenen guten Taten sehr freuen.

5.) **CHU-KOR KOR-WA:** (Drehen des Dharma-Rades) Die heiligen Wesen um Lehren bitten.

6.) **SOLN-DEP:** (Bittgebet) Die heiligen Wesen anflehen zu bleiben, die Verbindung nicht zu unterbrechen und nicht zu sterben.

7.) **NGO-WA:** (Widmung)

6. **SOLN-DEP:** Bitte um **Jin-lap** (das Potenzial, hohe spirituelle Ziele zu erreichen), um dich zu befähigen, zu wachsen. Bitte um die Fähigkeit, in jedem Pfad, vom einfachsten bis zum höchsten, zu wachsen. Bring nach der Bitte das heilige Wesen durch den Scheitel in dein Herz.

Asian Classics Institute

Kurs III: Angewandte Meditation

Session Zwei: Sechs Vorbereitungen zur Meditation

Lektüre Zwei: siehe Session Eins

Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation

Name: _____
Datum: _____
Punkte: _____

Hausaufgaben: Session Zwei

1) Wer schrieb den Text, den wir für die Sechs Vorbereitungen und die Sieben Bestandteile zu Beginn einer Meditationssitzung verwenden? Wann hat er gelebt? Wie heißt der Text? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

2) Auf welchem Sanskrit-Original basiert die Darstellung der Sieben Bestandteile dieses Autors? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

3) Nenne die Sieben Bestandteile. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)
- f)
- g)

4) Diese Sieben Bestandteile sind Teil welcher der Sechs Vorbereitungen? Welche von ihnen sammeln die Kraft des Guten, wieviele bereinigen Hindernisse für eine erfolgreiche Meditation?

5) Welche drei Arten von Gelübden werden in dem Bestandteil Eingeständnis erwähnt? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

6) Was ist der Unterschied zwischen einem Bittgebet und einer Widmung? (Beide in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

7) Welches Werk verwenden wir für die Praxis der Sieben Bestandteile?

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne die Sieben Bestandteile auswendig. (In Tibetisch für das Tibetische Zertifikat).

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, 5 Minuten pro Tag, zur selben Tageszeit, Meditation über die Sieben Bestandteile.

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 Zwei

1) Wer schrieb den Text, den wir für die Sechs Vorbereitungen und die Sieben Bestandteile zu Beginn einer Meditationssitzung verwenden? Wann hat er gelebt? Wie heißt der Text? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Der Autor heißt Je Tsongkapa (1357 - 1419). Der Text heißt *Großes Buch über die Stufen auf dem Pfad zur Erleuchtung (Lamrim Chenmo)*.

[]

je tsongkapa

[]

lamrim chenmo

2) Auf welchem Sanskrit-Original basiert die Darstellung der Sieben Bestandteile dieses Autors? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Das Gebet von Samantabhadra.

[]

sangpo chupay munlam

3) Nenne die Sieben Bestandteile. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a) Niederwerfung vor den heiligen Wesen

[]

chaktse

b) Darbringung

[]

chupa

c) Eingeständnis (Bereinigung von deinem schlechten Karma)

[]

shakpa

d) Freude - Freuen über die eigenen guten Taten und die anderer

□

yi-rangwa

e) Lehren erbitten

□

chunkor korwar kul

f) Die heiligen Wesen bitten, dir nah zu bleiben

□

sulndep

g) Das Gute, das man getan hat, allen Wesen widmen

□

ngowa

4) Diese Sieben Bestandteile sind Teil welcher der Sechs Vorbereitungen? Welche von ihnen sammeln die Kraft des Guten, wieviele bereinigen Hindernisse für eine erfolgreiche Meditation?

Sie sind Teil der fünften Vorbereitung, genannt „Bereinigung von Hindernissen und Sammlung der Kraft des Guten“. Das Eingeständnis bereinigt Hindernisse, der Rest sammelt Tugend.

5) Welche drei Arten von Gelübden werden in dem Bestandteil Eingeständnis erwähnt? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Freiheits-Gelübde, Bodhisattva-Gelübde und tantrische Gelübde

□

sotar gyi dompa

□

jangsem kyi dompa

□

sang-ngak kyi dompa

6) Was ist der Unterschied zwischen einem Bittgebet und einer Widmung? (Beide in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Ein Bittgebet ist ein allgemeiner Wunsch, Gutes zu erlangen. Hierbei ist kein gerade geschaffenes Karma involviert, das nun für einen guten Zweck eingesetzt wird. In der Widmung geht es um ein spezifisches Karma aus einer guten Tat, das dem höheren Zweck gewidmet wird, ein Buddha zum Wohle aller Lebewesen zu werden.

[]

munlam ngowa

7) Welches Werk verwenden wir für die Praxis der Sieben Bestandteile?

Wir verwenden *Tausend Engel des Himmels der Glückseligkeit (von Ganden Hlagyama)*, eine auf Je Tsongkapa ausgerichtete Lama-Praxis.

Asian Classics Institute

Kurs III: Angewandte Meditation

Name: _____

Datum: _____

Punkte: _____

Quiz: Session Zwei

1) Wer schrieb den Text, den wir für die Sechs Vorbereitungen und die Sieben Bestandteile zu Beginn einer Meditationssitzung verwenden? Wann hat er gelebt? Wie heißt der Text? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

2) Nenne die Sieben Bestandteile. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)
- f)
- g)

3) Diese Sieben Bestandteile sind Teil welcher der Sechs Vorbereitungen? Welche von ihnen sammeln die Kraft des Guten, wieviele bereinigen Hindernisse für eine erfolgreiche Meditation?

4) Welches Werk verwenden wir für die Praxis der Sieben Bestandteile?