

Asian Classics Institute

Kurs III: Angewandte Meditation

Notizen Session 3: Die Sechs Bedingungen der Umgebung

Die Sechs Bedingungen der Umgebung aus Je Tsongkapas Kommentar zu **Dodey Gyen - Ornament der Sutren** (Sanskrit: Sutralamkara) von Meister Asanga (ca. 350 n.Chr).

1.) TUNPAY YUL

Harmonie Ort

Wähle einen guten Ort.

Fünf Punkte:

- 1.) Es sollte alles da sein, was du brauchst, um dich körperlich wohl zu fühlen: Kleidung und Wärme, Essen und Getränke, das für dich vorbereitet wird, etc.
- 2.) Der Platz sollte sicher sein.
- 3.) Es sollte eine gute Umgebung sein, ein Ort, der dich nicht krank macht, der nicht zu heiß, zu kalt oder zu laut ist (Lärm ist die schlimmste Ablenkung!).
- 4.) Gute Freunde: Wenn du in ein Retreat gehst, sollte sich dort jemand mit guter Moral und gleichen Werten um dich kümmern. Die Menschen um dich herum sollten dich in deinem Vorhaben unterstützen. Wenn du keine Unterstützung bekommst, wirst du scheitern.
- 5.) Abgeschiedenheit - Es sind wenige Menschen um dich herum und es gibt keinen Lärm. Geh nicht nach draußen, decke die Fenster so ab, dass du nichts siehst, insbesondere keine Lebewesen. Verzichte auf Bücher, Radio und Fernsehen, jegliche Beschäftigung. Die Einsamkeit soll dich tief in deinen Geist transportieren.

(Ein Hinweis zu **LUNG**: Lung wird durch ein Ungleichgewicht der seelischen Energien verursacht. Symptome sind Völlegefühl, Panik- und Angstattacken, schnelle, kurze Atmung, Benommenheit, Albernheit, Schlaflosigkeit (sehr schlecht schlafen!) Gegenmaßnahmen: schwere und proteinreiche Nahrung zu sich nehmen und den Lama kontaktieren. Wenn du zwei Tage lang nicht geschlafen hast und keinen Lama erreichen kannst, beende das Retreat.)

2.) DU-PA CHUNG-WA: Einstellung, dass du nicht viel brauchst, um zufrieden zu sein. Wenig Bedürfnisse

3.) CHOK SHE-PA: Einstellung, mit allem zufrieden zu sein, was du bekommst.

Punkt 2.) und 3.) sind sehr wichtig. Lass alles los, sobald du mit der Meditation beginnst, und sei zufrieden. Denke nicht, dass du irgendetwas anderes oder mehr von etwas brauchst, um ein gutes Retreat zu haben. (Aus dem *Abhidharmakosha* von Meister Vasubandhu (ca. 350 n.Chr.).

- 4.) **JO** **MANG** **PANG**
 Aktivitäten viele aufgeben

Gib die vielen Aktivitäten/Geschäftigkeit auf. Tu nur das Notwendigste.

- 5.) **TSUL-TRIM** **DAK-PA**
 Moral rein

Vermeide es, irgendeinem Lebewesen Schaden zuzufügen (körperliches wie auch geistiges Leiden). Wenn du mit der Last schlechter Taten auf deinem Gewissen ins Retreat gehst, kannst du keine Konzentration entwickeln. Bemühe dich, ein besonders reines, gutes Leben zu führen, bevor du in ein Retreat gehst.

- 6.) **NAM - TOK** **PANG**
 Fantasie, falscher Gedanke aufgeben
 (die Sinne betreffend)

Befreie dich von Bedürfnissen der Sinne. Mach dich frei von dem Wunsch nach Dingen, zu denen sich deine Sinne hingezogen fühlen. Zieh dich von den Sinnen auf eine höhere Ebene zurück. Dort nimmt dein Geist die Sinne - Geschmack, Sehen, Hören etc. - nicht wahr.

GOM-RIM (Stufen der Meditation) von Meister Kamalashila (750 n.Chr.) ist die Quelle dieses Textes. Außerdem wurde Meister Vasubandhus *Abhidharmakosha* für Punkte 2.) und 3.) verwendet.

Ebenso förderlich für die Konzentration sind die ersten vier Vollendungen. Jede der Vollendungen unterstützt die nächste. Geben fördert moralisches Leben, das wiederum Geduld fördert, die wiederum das freudvolle Bemühen unterstützt, das wiederum die Konzentration fördert, und diese unterstützt dann ihrerseits die Weisheit.

Asian Classics Institute

Kurs III: Angewandte Meditation

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

Lektüre 3: Die Sechs Bedingungen für die Meditation

Die folgende Auswahl stammt aus dem *Großen Buch über die Stufen auf dem Pfad (Lam-rim chen-mo)* von Meister Je Tsongkapa (1357 - 1419).

[]

Die Bedingungen, um Stille zu entwickeln

[]

Aus dem *Großen Buch über die Stufen auf dem Pfad*:

[]

Die Erklärung, wie du dich in jeder der beiden [Stille und besonderen Sicht] üben kannst, besteht aus drei Teilen: Wie du dich in Stille üben kannst, wie du dich in **besonderer Sicht** üben kannst, und wie die beiden vereint werden. Der erste dieser drei Teile besteht wiederum aus drei Abschnitten: Wie die Bedingungen für Stille geschaffen werden, wie du über Stille meditierst, wenn du diese Bedingungen geschaffen hast, und wie du weißt, dass

du in deiner Meditation die Stille auch tatsächlich erreicht hast. Der erste Punkt ist in den Worten beschrieben: „Heilige Praktizierende sollten zunächst die Bedingungen für Stille schaffen: die Ursachen, die ihnen erlauben, Stille schnell und leicht zu entwickeln.“ Dies sind die sechs verschiedenen Bedingungen:

[]

[1] Die erste Bedingung ist, dass du an einem Ort bist, der für deine Meditation förderlich ist. Dieser Ort sollte fünf Qualitäten besitzen:

- a) Es sollte ein Ort sein, wo Dinge „einfach zu bekommen sind“, in dem Sinne, dass du Lebensmittel, Kleidung und alles Notwendige ohne Probleme besorgen kannst.
- b) Es sollte ein „guter Ort“ sein, in dem Sinne, dass es keine gefährlichen Tiere, Umstände oder Menschen, z.B. Feinde, gibt, die dir Schaden zufügen könnten.
- c) Er sollte in einer „guten Umgebung“ sein, in dem Sinne, dass die Umgebung dich nicht krank macht.
- d) Es sollten „gute Freunde“ dort sein, in dem Sinne, dass die Menschen, die diesen Ort mit dir teilen, auch deine Moral und deine Weltsicht teilen.
- e) Der Ort sollte „Abgeschiedenheit“ besitzen, in dem Sinne, dass es dort tagsüber wenige Menschen gibt und in der Nacht wenig Geräusche.

[]

[]

[]

Wie es in *Juwel der Sutren* heißt:

Der Ort, wo intelligente Menschen praktizieren
Sollte Dinge haben, die leicht zu finden sind,
Sollte ein guter Ort sein, mit guter Umgebung,
Ein Ort, wo gute Freunde sind,
Mit allem, was der Praktizierende braucht, gut verfügbar.

[]

[2] Die zweite Bedingung ist, wenige Bedürfnisse zu haben. Du hast keine Anhaftung an Dinge wie schöne Kleider, die Anhäufung von Dingen oder ähnlichem.

[]

[3] Die dritte Bedingung ist, dass du leicht zufrieden zu stellen bist. Du hast immer das Gefühl, genug zu haben, selbst, wenn du nur Kleidung im schlechtesten Zustand usw. bekommst.

[]

[4] Die vierte Bedingung ist der Versuch, nicht zu viele Dinge zu tun. Du gibst nicht erstrebenswerte Handlungen wie die Geschäftigkeit des Berufs auf. Du vermeidest zu engen Kontakt mit Laien wie auch Ordinierten. Du gibst die Praxis der kleineren Künste wie Medizin, Astrologie oder ähnliches auf.

[]

[5] Die fünfte Bedingung ist eine völlig reine Moral. In Bezug auf deine Freiheits- und Bodhisattva-Gelübde stellst du niemals die grundlegenden Ideen deines Trainings in Frage, du begehst nichts, von dem du gelernt hast, dass es natürlicherweise falsch ist, und auch nichts, was der Buddha verboten hat. Wenn du aufgrund mangelnder Aufmerksamkeit dennoch eine solche Tat begehst, bereust du sie schnell und tust was Gutes, um sie auszugleichen.

[]

[6] Die sechste Bedingung ist, dass du dich vollständig von den törichten Gedanken des Begehrens und dem Rest befreist. Du meditierst über das Problem des Begehrens in diesem Leben: wie es dir den Tod und das Gefangensein bringen kann. Und du meditierst über die Probleme, die dir das Begehren im Leben danach bringen kann: eine Wiedergeburt in den niederen Reichen oder ähnliches. Oder du meditierst darüber, wie jedes einzelne dieser hübschen Dinge im Kreislauf des Leids vergehen wird, wie schnell es verschwindet, wie sicher es ist, dass es dir über kurz oder lang entrissen wird. Dann gewöhne dich an Gedanken wie diesen: Warum hänge ich immer noch an diesen Dingen? Was bringen sie mir überhaupt? Benutze dies, um dich von allen törichten Gedanken des Begehrens zu befreien.

[]

Ich habe all diese mit den *Stufen der Meditation* erklärt. Detailliertere Informationen findest du in *Grade der Zuhörer*. Diese sechs beinhalten alle essentiellen Punkte, alle Ursachen und Bedingungen, die du kennen musst, um gute Konzentration überhaupt zu entwickeln, und um zu verhindern, dass du sie wieder verlierst, nachdem du sie entwickelt hast, und um dich auf immer höhere Ebenen zu bringen. Der wichtigste Punkt ist, dass du deine Moral rein hältst, und dass du alle Probleme des Begehrens erkennst, und dass du dich an einem Ort aufhältst, der deiner Meditation förderlich ist.

[]

Geshe Tonpa hat gesagt: „Wenn wir keine tiefe Konzentration entwickeln können, dann machen wir die erhaltenen Anweisungen dafür verantwortlich, und wir suchen uns andere. Aber der wahre Grund ist, dass wir uns nicht gesammelt haben.“ Hier steht „sammeln“ für die Sechs Bedingungen, wie wir sie oben beschrieben haben.

[]

[]

Wir können also sagen, dass die ersten vier Vollendungen als Bedingung für die fünfte Vollendung, die Meditation, wirken. Wie das erste Buch von *Stufen der Meditation* besagt:

Wenn Du Stille schnell erreichen willst, dann streng dich sehr an: Höre auf, Dinge zu begehren. Halte deine Moral rein. Sei bereit, alle Anstrengungen zu unternehmen, die notwendig sind. Dies ist der Grund, warum Texte wie der hohe *Kommentar des Wahren Gedankens* lehren, dass Geben und der Rest jeweils die Ursache für die nachfolgende Vollendung ist.

[]

[]

[]

Licht auf den Pfad besagt ebenso:

Du kannst dich in der Meditation anstrengen, wie du willst, wenn du die „Teile“ der Stille verlierst, kannst du tausend Jahre sitzen und praktizieren und wirst dennoch niemals diese tiefe Konzentration erlangen.

[]

Daher müssen diejenigen, die wahrhaftig diesen Zustand erreichen wollen, in dem Stille und **besondere Sicht** vereint sind, große Anstrengungen in diesen „Teilen“ oder Bedingungen der Konzentration unternehmen, z.B. den dreizehn Bedingungen in *Grade der Zuhörer*. Diese Bedingungen sind unabdingbar für deinen Erfolg.

Asian Classics Institute

Kurs III: Angewandte Meditation

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

Name: _____

Datum: _____

Punkte: _____

Hausaufgaben: Session Drei

1) Welche Sechs Bedingungen müssen für die Meditation geschaffen werden? Nicht mit den Sechs Vorbereitungen verwechseln! (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

2) Welches Buch verwendet Je Tsongkapa für seine Erklärung der ersten dieser Punkte? Wer hat es geschrieben und wann hat er gelebt? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

3) Welche Quelle verwendet Je Tsongkapa für alle sechs? Wer hat sie verfasst und wann hat er gelebt? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

4) Wie heißt eine wichtige Quelle für die Lehren über geringe Bedürfnisse und Zufriedensein mit dem, was da ist? Wer hat dieses Werk geschrieben, wann ist es entstanden?

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne die Namen der Sechs Bedingungen für die Meditation auswendig.

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zur selben Tageszeit, Meditation über die Sechs Bedingungen.

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) Welche Sechs Bedingungen müssen für die Meditation geschaffen werden? Nicht mit den Sechs Vorbereitungen verwechseln! (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Einen Platz wählen, der förderlich für die Meditation ist.

□

tunpay yul

b) Einfach leben: Wenig brauchen.

□

dupa chungwa

c) Zufrieden sein, mit dem, was man hat.

□

chok shepa

d) Geschäftigkeit aufgeben.

□

ja mang pang

e) Ein ethisch vorbildliches Leben führen.

□

tsultrim dakpa

f) Sinnesbegehren und Wunsch nach weltlichen Freuden eliminieren.

□

namtok pang

2) Welches Buch verwendet Je Tsongkapa für seine Erklärung der ersten dieser Punkte? Wer hat es geschrieben und wann hat er gelebt? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

Er verwendet *Ornament der Sutren (Sutralamkara)* von Meister Asanga (ca. 350 n.Chr.).

[]

dode gyen

3) Welche Quelle verwendet Je Tsongkapa für alle sechs? Wer hat sie verfasst und wann hat er gelebt? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

Er verwendet die *Stufen der Meditation* von Meister Kamalashila (ca. 750 n.Chr.).

[]

gomrim

4) Wie heißt eine wichtige Quelle für die Lehren über geringe Bedürfnisse und Zufriedensein mit dem, was da ist? Wer hat dieses Werk geschrieben, wann ist es entstanden?

Das *Schatzhaus des Höheren Wissens (Abhidharmakosha)* von Meister Vasubandhu (ca. 350 n.Chr.).

Asian Classics Institute

Kurs III: Angewandte Meditation

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

Name: _____

Datum: _____

Punkte: _____

Quiz: Session 3

1) Welche Sechs Bedingungen müssen für die Meditation geschaffen werden? Nicht mit den Sechs Vorbereitungen verwechseln! (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

4) Wie heißt eine wichtige Quelle für die Lehren über geringe Bedürfnisse und Zufriedensein mit dem, was da ist? Wer hat dieses Werk geschrieben, wann ist es entstanden?