

**Fünf Probleme und acht Korrekturen: (aus dem Lam Rim von Pabongka Rinpoche)**

<b>NYEPA</b>	<b>NGA</b>	
Problem	fünf	Fünf Probleme bei der Meditation.
<b>NYENPO</b>	<b>GYE</b>	
Gegenmittel	acht	Acht Korrekturen der fünf Probleme.

**Fünf Probleme:**

- 1.) **LE-LO**  
Faulheit

**Faulheit: Nicht meditieren wollen. Keine Lust haben.** Wenn wir meditieren, obwohl wir keine Lust haben, machen wir die größten Fortschritte und erlangen Shamatha.

**Korrekturen:**

- a.) **TING-NGEN-DZIN**                      **LA DEPA**  
auf einen Punkt fokussiert      im Vertrauen

**Die guten Qualitäten der Meditation bewundern, sie toll finden.** Dazu gehört das Wissen, dass man nur im Zustand tiefer Meditation von einem Pfad (der fünf Pfade zur Buddhaschaft) zu einem anderen weitergehen kann, dass man unmöglich einen tiefen Meditationszustand erreichen kann, ohne dies täglich geübt zu haben, und dass die auf einen Punkt fokussierte Konzentration erforderlich ist für das Erlangen der guten Eigenschaften des Buddhismus etc.

- b.) **DUN-PA**  
es wollen

**Du willst Shamata erlangen,** weil du die oben beschriebenen guten Qualitäten verstehst.

- c.) **TSUN-DRU**  
Anstrengung

**Du bemühst dich sehr zu meditieren,** weil du Shamata erlangen willst. Dieser Wunsch führt dazu, dass du dich bemühst, dies zu erreichen. Daher bist du auch dann bereit zu meditieren, wenn du müde bist oder dich nicht danach fühlst.

d.) **SHIN-JANG**

Leichtigkeit durch Übung

**Wenn du dich immer und immer wieder darin übst, wird es ein Teil von dir und fällt dir leicht**, sowohl in geistiger als auch in körperlicher Hinsicht. Der Körper gewöhnt sich an die Sitzhaltung. Du musst es regelmäßig tun. Wenn du es nur ein paar Wochen lang tust und dann eine Pause machst, wird es nicht funktionieren. Der Geist macht dann, was du willst. Mit Shin-jang (Leichtigkeit durch Übung) kannst du deinen Geist dazu bringen, sich so lange zu fokussieren, wie du es willst. Das ist die eigentliche Korrektur für Faulheit. Die anderen drei sind flankierende Maßnahmen für diese Korrektur. Wenn du immer besser darin wirst und anfängst, es zu genießen, wirst du es regelmäßig tun wollen. Denke über das nach, was du anstatt der Meditation lieber tun würdest. Es hat keinen Bestand und wird vergehen. Es bedeutet Leid, es zu beschaffen, und es bedeutet Leid, es zu behalten. Meditiere lieber!

2.) **DAM - NGAK**                      **JE - PA**  
Anleitung/Rat                      vergessen

**Die Anleitung vergessen:** Du verlierst das Objekt deiner Konzentration. Das Objekt deiner Meditation geht völlig verloren.

**Korrektur:**

e.) **DREN - PA**  
sich erinnern

Sich wieder an das Objekt erinnern, es zurückholen, wenn es verloren gegangen ist, bzw. das Objekt festhalten, bevor es verloren geht. Gewöhne dich daran, so dass es dir vertraut ist und nicht verloren geht. Der größte Feind des Erinnerns ist der Wechsel des Meditationsobjekts. Wähle ein Objekt und halte es lange fest bzw. bis du Shamata erlangst.

3.) **JING -**                                      **GU**  
geistige Trägheit                      Unruhe

**[NE - CHA**                      **SEL - CHA**                                      **NGAR - ME**  
bleiben Aspekt:                      Fokussierung    klar Aspekt: Klarheit    Intensität, flexible Stärke]

**Geistige Trägheit und Unruhe:**

**Trägheit:** kann offensichtlich oder subtil sein. **Offensichtliche Trägheit** ist Fixierung auf das Objekt bei Verlust der **Klarheit**. Bei **subtiler Trägheit** hast du zwar **Fokussierung** und **Klarheit**, aber keine **Intensität**. Diese Art der Meditation führt zu Vergesslichkeit und Verlust der Geistesschärfe. Trägheit oder Abtauchen sind die schlimmsten Feinde des Meditierenden, denn sie können als Fortschritt missverstanden werden, wo sie in Wirklichkeit doch nur Schaden anrichten.

**Beispiel Tasse:** Man kann eine Tasse fest oder locker halten. Das Halten der Tasse steht für die Fokussierung. Wenn du sie locker hältst hast du Fokussierung und Klarheit. Wenn du sie fest hältst hast du Fokussierung, Klarheit und Intensität. Klarheit bezieht sich auf das Subjekt (den Meditierenden), nicht auf das Objekt der Meditation. Der Begriff beschreibt nicht, wie klar die Visualisierung ist, sondern wie klar dein Geist ist, wie wach, frisch und aufmerksam er ist. Wenn du die Klarheit verstärkst, bringst du den Geist zurück in einen wachen, aufmerksamen Zustand. Das bedeutet somit nicht, die Finger des Buddha klarer oder detailreicher zu sehen: Intensität bezieht sich auf den Grad der Klarheit. Intensität haben bedeutet, einen höheren Grad an Klarheit zu haben.

**Unruhe** ist das Wandern des Geistes zu einem tugendhaften Objekt, einem Verlangen oder einem untugendhaften Objekt.

**Gegenmittel bei Unruhe und Trägheit:**

f.) **SHE-SHIN**

Wachsamkeit

Du überprüfst deinen Geist auf Trägheit und Unruhe. Das machst du nicht ununterbrochen (sonst könntest du gar nicht meditieren), sondern nur gelegentlich, ca. alle fünf Minuten.

Die einzige Methode, Ärger und negative Emotionen vollständig zu eliminieren, ist die direkte Erfahrung der Leerheit. Sobald man Leerheit direkt gesehen hat, erlangt man innerhalb von maximal sieben Leben die vollständige Erleuchtung. Dies ist der Hauptanreiz der Meditation. Nur tägliche Meditation macht dies möglich. Benutze deinen gesunden Menschenverstand. Wenn eine Haltung oder eine Praxis dir monatelang Beschwerden bereiten und dich davon abhalten zu meditieren, ändere sie.

## **Asian Classics Institute**

### **Kurs III: Angewandte Meditation**

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

#### **Lektüre 5 und 6: Die fünf Probleme bei der Meditation und die acht Korrekturen**

*Der folgende Abschnitt ist eine Übersetzung einer besonderen Abbildung der Ebenen der Meditation von Kyabje Trijang Rinpoche (1901 - 1981), Tutor seiner Heiligkeit, des XIV. Dalai Lama, und Herz-Lama von Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin. Die Abbildung selbst findet sich am Ende dieser Lektüre.*

[]

Man sagt, dass jede einzelne der hohen spirituellen Eigenschaften aller drei Wege ein Ergebnis von Meditation ist, entweder in Form von Stille (Shamata) oder eines Zustand, der dem nahe kommt. Es gibt viele Vorteile der Meditation, beginnend mit der Tatsache, dass jegliche tugendhafte Praxis, die man unternimmt, extrem kraftvoll wird, wenn man erst einmal die Stille erreicht hat. Das Erlangen des Zustands der Stille extrem wichtig und unabdingbar für jeden Praktizierenden, der wirklich Freiheit erlangen will.

[]

Und so wird es gemacht: Der Meditierende muss zunächst alle sechs Bedingungen schaffen, die das Erlangen der Stille fördern. Dann sollte man sich mit den fünf Hindernissen der auf ein Objekt fokussierten Konzentration vertraut machen. Diese werden in Lord Maitreyas Werk *Die Unterscheidung zwischen Mitte und Extreme* erklärt und sind: Keine Lust auf Meditieren haben, das Objekt verlieren, Trägheit und Unruhe, nicht eingreifen, wenn notwendig sowie eingreifen, wenn nicht notwendig.

Die Korrekturen für das erste dieser Hindernisse sind: vom Nutzen der Meditation überzeugt sein, ein starkes Verlangen haben, die Meditation zu meistern, die körperlichen und geistigen Annehmlichkeiten durch die immer besser werdende Meditation, der immer besser wird in der Meditation, und die harte Arbeit, die erforderlich ist, um gut darin zu werden.

[]

Die Korrektur für das zweite Hindernis ist, den Geist wieder auf das Objekt zu konzentrieren. Die Korrektur für das dritte Hindernis ist Wachsamkeit. Die Korrektur für das vierte ist, die notwendigen Maßnahmen zu ergreifen. Die Korrektur für das fünfte Hindernis ist, es gut sein zu lassen, wenn es läuft. Erreiche die Stille durch die Anwendung der acht unterschiedlichen Korrekturen.

[]

Weiter wird gesagt, dass man - wenn man begreift, wie diese in neun geistige Zustände unterteilt werden können, und wie diese wiederum durch sechs unterschiedliche Kräfte erlangt und in vier Arten der Fokussierung gruppiert werden - ganz leicht einen perfekten Zustand der auf ein Objekt fokussierten Konzentration erreichen kann.

[]

[]

[]

Der Text *Essenz des Mittleren Wegs* beinhaltet folgenden Vers:

Meistere den Elefanten des Geistes  
Schritt für Schritt, wie folgt:  
Er will in die falsche Richtung gehen,  
also leine ihn sicher an den Stock  
des Objekts deiner Meditation  
mit einem starken Seil, geschaffen aus dem Zurückholen  
des Geistes zum Objekt.  
Und dann, zum Schluss, nutze den eisernen Haken  
deiner Weisheit, um die Führung zu übernehmen.

Hier wird das Erlernen der Meditation mit der Zähmung eines wilden Elefanten verglichen, und genau darum geht es in der Abbildung. Hier werde ich nur eine kurze Erklärung von jeder der abgebildeten Ebenen geben.

[]

Die neun geistigen Zustände sind: Ausrichten des Geistes auf das Objekt, Halten des Geistes auf dem Objekt für eine kurze Dauer, Halten des Geistes auf dem Objekt mit „Löchern“, in denen er das Objekt wieder verliert, dauerhaftes Festhalten des Geistes auf dem Objekt, Kontrolle des Geistes, den Geist still werden lassen, den Geist vollständig still werden lassen, auf ein Objekt fokussierte Konzentration erlangen, und tiefe Meditation erlangen.

[]

[]

So werden die sechs Kräfte genutzt, um diese neun Zustände zu erreichen: Der erste Geisteszustand wird durch die Kraft des Erlernens der Meditations-Anleitungen erreicht, die du von deinem Lama erhältst. Der zweite wird durch die Kraft der Kontemplation über diese Anleitungen erreicht. Der dritte und der vierte Geisteszustand werden durch die Kraft des Zurückbringens deines Geistes auf das Objekt erreicht. Der fünfte und der sechste Zustand werden durch die Kraft der Wachsamkeit erreicht. Der siebte und achte Zustand werden durch die Kraft deines Bemühens erreicht. Und der neunte Zustand wird durch die Kraft der vollkommenen Gewöhnung erreicht.

[]

So werden die neun Zustände in vier unterschiedliche Arten der Fokussierung gruppiert. Im ersten und zweiten geistigen Zustand zwingt man den Geist, sich zu konzentrieren. Bei den fünf mittleren Zuständen ist die Konzentration im Fluss, aber hat Unterbrechungen. Im achten geistigen Zustand ist die Konzentration im Fluss ohne Unterbrechungen, und im neunten geistigen Zustand kannst du die Konzentration auf das Objekt ohne jegliche Anstrengung aufrechterhalten.

[]

Wenn du diese neun Geisteszustände erreichst, einen nach dem anderen, dann genießt du den unerschütterlichen Zustands der körperlichen und geistigen meditativen Freuden. Mit dem Erlangen dieses Genusses erreicht man gleichzeitig einen Zustand der Stille, der die vorbereitende Stufe der ersten Konzentrationsebene enthält [die Meditationsplattform, die erreicht werden muss, wenn man Leerheit direkt erfahren will].

[]

Angenommen, du meditierst auf ein Objekt fokussiert über die profunde Weltsicht des Mittleren Wegs, nachdem du Stille auf die oben beschriebene Art erlangt hast, und du erreichst ein Gleichgewicht in deiner Praxis zwischen der Fähigkeit, die Wirklichkeit zu analysieren, und der Fähigkeit, deinen Geist in der Meditation auf die Schlussfolgerungen dieser Analyse zu halten. Diese Analyse wird dich automatisch in die Lage versetzen, ein außergewöhnliches Maß an körperlichen und geistigen meditativen Freuden zu erfahren. Dies ist dann der Punkt, wo man sagen kann, dass du die besondere Einsicht in die Wirklichkeit erlangt hast (*vipashyana*), in ihrer authentischen Form.

[]

Wenn du diese Anleitungen korrekt praktizierst wirst du das messerscharfe Schwert der Weisheit erlangen, eine Form der auf ein Objekt fokussierten Konzentration, bei der Stille und besondere Einsicht (*shamata* und *vipashyana*) aufs engste miteinander verwoben sind. Dann kannst du dieses mächtige Schwert in die Schlacht tragen und im Laufe der Zeit die beiden großen Hindernisse [vor dem Erreichen von Nirvana und vor dem Erlangen vollständiger Erleuchtung] zerschmettern. Oder anders gesagt: Du kannst jegliche unerwünschte Eigenschaft in dir beseitigen. So wirst du den großen Sieg erringen, die vier Körper eines Buddha, und du wirst in der Lage sein, ununterbrochen, spontan und ohne darüber nachzudenken, erleuchtete Taten zu vollbringen - und damit die Hoffnungen aller Lebewesen erfüllen, so lange der Weltraum existiert.

[]



[]

Möge jeder Mönch mit Gelübden,  
diese Stille erreichen.  
Mögen sie alles aufgeben, was ablenkt  
und die Kunst der Meditation meistern.

[]

Dies wurde geschrieben von dem,  
dem sie den Namen Trijang Trulku gaben,  
als Antwort auf die Bitte des Künstlers  
namens Udrung Sunam Rinchen,  
der zu mir sagte: „Weißt du,  
wir sehen viele unterschiedliche Varianten  
dieser Abbildung. Würdest du für uns  
bitte eine neue schreiben,  
mit verständlichen Beschriftungen?“

[]

Die Kosten für den Druck dieser Abbildung  
sind eine Spende aus dem Nachlass  
des verstorbenen Asong,  
gegeben von denen, die ihm gut dienten:  
Das Haus Gyaltun und auch  
jener Mönch aus dem Kloster Dungun  
mit dem Namen Lobsang Dorje.

Durch die tugendhafte Kraft dieser Tat,  
ermöglicht durch den materiellen Wohlstand des Verstorbenen,  
möge jedes Lebewesen, das jemals gestorben ist,  
allen voran Asong,  
das Falsche, das sie jemals begangen  
und über Leben und Leben angesammelt haben  
erkennen und auf immer bereinigt sehen.  
Und mögen sie dann die Pfade und Stufen perfektionieren,  
eine nach der anderen,  
und schnell jenen wunderbaren Weg betreten,  
und den unvergleichlichen Zustand der Erleuchtung erlangen.

[]

Dieser Holzschnitt wurde im tibetischen Jahr des Feuerschafs (1967) in Bene Dremo Jong  
fertiggestellt. Der Holzschnitt selbst wird im Tarndu Ling Tempel des Klosters Baksa  
aufbewahrt.

\*\*\*\*\*



*Im Folgenden sind die Szenen im mittleren Teil der beschriebenen Holzschnittdarstellung aufgeführt.*

[]

[1] 1) Den Geist auf das Objekt ausrichten.

[]

[2] Den Geist zum Objekt zurückbringen.

[]

[3] Wachsamkeit.

[]

[4] Die sechs Kurven des Wegs stehen für die sechs Kräfte. Die erste steht für die Kraft des Erlernens der Anleitungen. Basierend darauf erreicht man den ersten geistigen Zustand.

[]

[5] Der Elefant verkörpert den Geist, seine schwarze Farbe symbolisiert Trägheit.

[]

[6] Der Affe verkörpert die Ablenkung, seine schwarze Farbe symbolisiert Unruhe.

[]

[7] Die Flammen und ihre relative Größe, von hier bis zum siebten geistigen Zustand stehen für die relative Anstrengung, die notwendig ist, um den Geist zum Objekt zurückzubringen und den erforderlichen Grad an Wachsamkeit.

[]

[8] Die Kraft der Kontemplation über die Anleitungen. Sie ist notwendig zum Erreichen des zweiten geistigen Zustands.

[]

[9] 2) Den Geist für kurze Zeit auf dem Objekt halten.

[]

[10] Das schrittweise Größerwerden des weißen Flecks im Kopf des Elefanten steht für die allmähliche Zunahme von Klarheit und Fixierung des Geistes.

[]

[11] Dieses Symbol steht für die fünf Objekte der Sinne, die wiederum die unterschiedlichen Objekte repräsentieren, auf die die Unruhe sich richtet.

[]

[12] Die Kraft, den Geist zum Objekt zurückzubringen. Dies ermöglicht das Erlangen des dritten und vierten geistigen Zustands.

[]

[13] 3) Den Geist auf dem Objekt halten, mit Löchern, in denen das Objekt verloren geht.

[]

[14] Subtile Trägheit. Von diesem Punkt an kann man den Unterschied zwischen offensichtlicher und subtiler Trägheit und weitere derartige Details erkennen.

[]

[15] Der zurückschauende Affe steht für die Fähigkeit, sowohl zu merken, wenn der Geist abschweift, als auch ihn wieder auf das Objekt der Meditation zu fokussieren.

[]

[16] 4) Den Geist dauerhaft auf dem Objekt halten.

[]

[17] Die Kraft der Wachsamkeit. Mit ihr erlangt man den fünften und sechsten geistigen Zustand.

[]

[18] Unruhe ist das erste der beiden, das die Macht verliert, in deinem Geist zu erscheinen.

[]

[19] Wenn du versuchst, Stille zu entwickeln, dann wird sogar das Abschweifen deines Geistes hin zu einem tugendhaften Objekt zu einem Hindernis, das du aufhalten musst. Bei anderen Praktiken musst du ihn jedoch nicht aufhalten. Und deswegen sehen wir den Affen nach der Frucht einer zweiten Aktivität greifen.

[]

[20] Wachsamkeit lässt nicht zu, dass der Geist abgelenkt wird. Und wenn du erhebende Gefühle in deinem Herz hervorbringst, dann führt das zum Zustand der auf ein Objekt fokussierten Konzentration.

[]

[17] 5) Den Geist kontrollieren.

[]

[22] 6) Den Geist still werden lassen.

[]

[23] Die Kraft deines Bemühens. Mit ihr erreicht man den siebten und achten geistigen Zustand.

[]

[24] 7) Den Geist vollständig still werden lassen. An diesem Punkt treten selbst subtile Formen von Trägheit und Unruhe kaum mehr auf. Und selbst wenn sie es tun, kann man dieses Problem mit minimaler Anstrengung sofort beheben.

[]

[25] Hier hat der Elefant alles Schwarze verloren und den Affen hinter sich gelassen. Dies steht für die Fähigkeit, sich in einem geistigen Fluss ohne Unterbrechungen auf ein Objekt fokussiert zu konzentrieren. Wenn du ein wenig Anstrengung unternimmst, deinen Geist auf das Objekt auszurichten und wachsam bleibst, dann können Trägheit, Unruhe und Ablenkung deine Meditation nicht länger stören.

[]

[26] 8) Auf ein Objekt fokussierte Konzentration erlangen.

[]

[27] Die Kraft vollständiger Gewöhnung. Sie ermöglicht das Erreichen des neunten geistigen Zustands.

[]

[28] 9) Tiefe Meditation erlangen.

[]

[29] Stille erlangen [Shamata].

[]

[30] Körperliche Freuden der Meditation.

[]

[31] Geistige Freuden der Meditation.

[]

[32] Besondere Einsicht [Vipashyana] und Stille [Shamata] sind aufs engste miteinander verwoben, fokussiert auf Leerheit, und ermöglichen dir so, die Wurzeln dieses leidvollen Leben zu durchtrennen.

[]

[33] So sucht man weiter nach dem korrekten Verständnis von Wirklichkeit, mit der herausragenden Fähigkeit, den Geist auf das Objekt auszurichten und wachsam zu bleiben.



**Asian Classics Institute**

**Kurs III: Angewandte Meditation**

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

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Punkte: \_\_\_\_\_

**Hausaufgaben: Session Fünf**

**1) Nenne das erste der fünf Probleme bei der Meditation. Welche vier der acht Korrekturen werden als Gegenmittel verwendet? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)**

a) Problem:

b) Vier Korrekturen:

(1)

(2)

(3)

(4)

**2) Nenne das zweite der fünf Probleme bei der Meditation und erkläre, warum sein Name es nicht genau beschreibt. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)**

**3) Nenne die Korrektur für dieses zweite Problem. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)**

**4) Nenne das dritte der fünf Probleme bei der Meditation. Welche Korrektur wird dafür verwendet? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)**

**5) Nenne ein Beispiel für den Unterschied zwischen Fokussierung, Fokussierung mit Klarheit und Fokussierung mit Klarheit und Intensität. (Alle drei in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)**

**6) Beschreibe den Unterschied zwischen grober und subtiler Trägheit in der Meditation. (Beide in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)**

-----  
**Hausaufgabe zum Auswendiglernen:** Lerne die ersten drei Probleme und die ersten sechs Korrekturen auswendig.

**Meditationshausaufgabe:** 15 Minuten pro Tag, zur selben Tageszeit, Meditation über die diese Neun.

*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 Fünf**

1) Nenne das erste der fünf Probleme bei der Meditation. Welche vier der acht Korrekturen werden als Gegenmittel verwendet? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

**a) Problem: Faulheit, keine Lust zu meditieren.**

□

*lelo*

**b) Vier Korrekturen:**

**(1) Die Meditation schätzen, indem man sich klarmacht, wie großartig sie ist.**

□

*ting-ngen-dzin la depa*

**(2) Entscheidung treffen, dass du gut im meditieren sein willst.**

□

*dunpa*

**(3) Die erforderliche Anstrengung unternehmen, um gut im meditieren zu werden.**

□

*tsundru*

**(4) Die körperlichen und geistigen Freuden erfahren, die sich mit einer regelmäßigen Meditationspraxis einstellen. Und meditieren fällt dir leicht.**

□

*shinjang*

2) Nenne das zweite der fünf Probleme bei der Meditation und erkläre, warum sein Name es nicht genau beschreibt. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

**Die Anleitungen vergessen. Das bedeutet nicht, dass man vergessen hat, was einem gelehrt wurde. Es bedeutet vielmehr, dass man das Objekt der Meditation verloren hat. Es ist komplett aus dem Geist verschwunden.**

□

*dam-ngak jepa*

3) Nenne die Korrektur für dieses zweite Problem. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

**Die Korrektur heißt „Erinnern“. Es bedeutet, das Objekt in den Geist zurückzubringen. Indem man dies wiederholt tut, gewöhnt man sich an das Objekt der Meditation und macht es zu etwas Vertrautem, das man dann weniger leicht verliert.**

□

*drenpa*

4) Nenne das dritte der fünf Probleme bei der Meditation. Welche Korrektur wird dafür verwendet? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

**Das dritte Problem bei der Meditation ist geistige Trägheit bzw. geistige Unruhe. Das entsprechende Gegenmittel ist Wachsamkeit.**

□

*jinggu*

□

*sheshin*

5) Nenne ein Beispiel für den Unterschied zwischen Fokussierung, Fokussierung mit Klarheit und Fokussierung mit Klarheit und Intensität. (Alle drei in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

**„Fokussierung“ ist wie das Halten einer Tasse. „Fokussierung mit Klarheit“ entspricht einem lockeren Halten der Tasse. „Fokussierung mit Klarheit und Intensität“ entspricht einem festen Halten der Tasse.**

□

*necha*

□

*selcha*

□

*ngarcha*

6) Beschreibe den Unterschied zwischen grober und subtiler Trägheit in der Meditation. (Beide in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

**Im Zustand der groben Trägheit gibt es eine Fokussierung auf das Objekt, aber der Grad der Aufmerksamkeit hat seine Klarheit verloren: Damit ist nicht die Klarheit der Farben oder Umrisse eines Objekts gemeint, sondern die Aufmerksamkeit oder Klarheit des Geisteszustands, wie „klar und quicklebendig“ er ist, wie frei von geistiger Trägheit oder Unruhe er ist. Bei subtiler Trägheit gibt es Fokussierung und Klarheit, aber keine Intensität.**

□

*jinwa rakpa*

□

*jingwa tramo*

**Asian Classics Institute**

**Kurs III: Angewandte Meditation**

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

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Punkte: \_\_\_\_\_

**Quiz: Session Fünf**

**1) Nenne das erste der fünf Probleme bei der Meditation. Welche vier der acht Korrekturen werden als Gegenmittel verwendet? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)**

a) Problem:

b) Vier Korrekturen:

(1)

(2)

(3)

(4)

**2) Nenne das dritte der fünf Probleme bei der Meditation. Welche Korrektur wird dafür verwendet? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)**

**6) Beschreibe den Unterschied zwischen grober und subtiler Trägheit in der Meditation. (Beide in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)**