

Asian Classics Institute

Kurs III: Angewandte Meditation

Session Acht: Objekt der Meditation

Drei Arten der Meditation (Jeweils mit unterschiedlichem Objekt):

- 1.) **JOK-GOM: Den Geist auf ein Objekt ausrichten**, z.B. sich einen Buddha vorstellen. Diese Art der Meditation ist das, was man sich normalerweise unter Meditation vorstellt.
- 2.) **SHAR-GOM: Schritt-für-Schritt-Meditation** - Die einzelnen Schritte einer Abfolge mit einsgerichtetem Geist durchgehen, bis man sie vorwärts, rückwärts und unabhängig von der Reihenfolge auswendig weiß. Die Schritte der Abfolge sind das Meditationsobjekt, das man immer und immer wieder auf unterschiedliche Art und Weise betrachtet.
- 3.) **CHE-GOM: Analytische Meditation** - Mit sich selbst ein Konzept diskutieren. Das Ergebnis ist eine Schlussfolgerung. Du wechselst dann zu Jok-gom mit der Schlussfolgerung als Objekt der Meditation.

Alle diese Meditationen können als Shamata (**shi-ney**)-Meditation mit einsgerichteter Konzentration erfolgen. Diese Session nutzt eine Lam-Rim-Übersicht als Meditationsobjekt. Die Lehren oder ein Bild des Buddha werden als ein Teil des Buddha betrachtet. Sie sind die tugendhaftesten Objekte der Konzentration.

YON - TEN

gute Eigenschaft

SHIR

Ursache

GYURMA

er, der ist

LAM-RIM

Pfad Stufen

Dieses Lam-Rim heißt *Er, der die Ursache aller guten Eigenschaften ist*. Der Verfasser Je Tsongkapa lehrte dieses Lam-Rim im Kloster Ra-Dreng. Dies wird für die nächsten sechs Monate das Meditationsobjekt sein. Es enthält alle für das Erreichen des Ziels erforderlichen Stufen, ist also ein vollständiger Pfad. Das erste Lam-Rim (im *Prajnaparamita*) wurde von Lord Buddha gesprochen.

Die fünf großen Texte (offene Lehren):

- 1.) Perfektion der Weisheit (Sanskrit: *Prajnaparamita*)
- 2.) Der Mittlere Weg (*Madhyamika*)
- 3.) Ethische Disziplin durch Gelübde (*Vinaya*)
- 4.) Höheres Wissen (*Abhidharma*)
- 5.) Buddhistische Logik und Wahrnehmung (*Pramana*)

Diese Lehren beinhalten die vier großen Themen des indischen Buddhismus und repräsentieren das gesamte buddhistische Wissen (ausgenommen die geheimen Lehren). Nummer drei und vier umfassen die Theravada-Lehren, die in Thailand und an anderen Orten gelehrt werden. Nicht alle Lehren haben alle Länder erreicht. Nummer eins, zwei und fünf werden nur in Mahayana gelehrt.

Keine dieser Lehren enthält allein für sich das gesamte Lam-Rim. Das Lam-Rim enthält alle Information der fünf Themen.

Vier große Teile dieses Lam-Rim:

- 1.) Grundlage/Voraussetzung für das Beschreiten des Pfad: Sich einem Lama anvertrauen, eine lebenslange Beziehung zu ihm oder ihr eingehen und sich ihm oder ihr gegenüber entsprechend verhalten.
- 2.) Wie man praktiziert und den Geist reinigt, nachdem man einen Lama gefunden hat.
- 3.) Bitte um Hilfe bei der Praxis.
- 4.) Bittgebet, Lamas zu treffen und Ziele zu erreichen.
(diese werden später in dieser Klasse im Detail ausgeführt)

- 1.) Grundlage/Voraussetzung für das Beschreiten des Pfads: Sich einem Lama anvertrauen
 - A.) den Glauben an den Lama entwickeln
 - 1.) Wie man über ihn/sie denken soll
 - 2.) Wie man sich ihm/ihr gegenüber verhalten soll
 - B.) Verehrung für den Lama entwickeln, indem man sich seine/ihre Güte bewusst macht.

Zehn Eigenschaften eines Lama - Jemand, dem du voll und ganz vertrauen kannst. (Von Maitreya)

Die ersten drei sind die Drei Übungen:

- 1.) Praktiziert die zehn Tugenden (nicht töten, nicht stehlen, kein sexuelles Fehlverhalten, nicht lügen, nicht verleumden, keine harten Worte, keine nutzlose Rede, keine Habgier, keine Schadenfreude, keine falsche Weltsicht)
- 2.) Hat Konzentration gemeistert.
- 3.) Hat Weisheit gemeistert (versteht Leerheit oder hat sie direkt erfahren).
- 4.) Weiß mehr als der Schüler.
- 5.) Unternimmt große Anstrengung für den Schüler.
- 6.) Hat ein ausgezeichnetes Verständnis der Schriften.
- 7.) Sollte Leerheit (direkt) erfahren haben, d.h. die Beschreibungen sind konsistent und führen dich zu Erkenntnissen.
- 8.) Sollte ein weiser Lehrer sein.
- 9.) Sollte seine Schüler lieben.
- 10.) Wird nicht müde, dieselbe Sache immer wieder zu lehren.

oder zumindest:

Fünf Eigenschaften eines guten Lama:

- 1-3.) Kontrolliert sein Selbst mit Moral, Konzentration und Weisheit (Drei Übungen)
- 4.) Hat Leerheit intellektuell oder direkt erfahren.
- 5.) Liebt seine Schüler.

Mindestanforderung an die fünf Eigenschaften eines guten Lehrers:

- 1.) In der großen Unterteilung zwischen weltlichen Themen und Dharma-Themen sollte er oder sie sich hauptsächlich dem Dharma widmen (im Inneren, weniger in externen Dingen wie Beruf etc.)
- 2.) In der Unterscheidung zwischen diesem und zukünftigen Leben sollte er oder sie hauptsächlich auf das zukünftige Leben hinarbeiten (ebenfalls eine innere Einstellung).
- 3.) Er oder sie kümmert sich erst um andere, dann um sich selbst.
- 4.) Er oder sie ist achtsam in Taten, Worten und Gedanken.
- 5.) Er oder sie lehrt die Schüler keinen falschen Pfad.

Wenn es im Text heißt „Segne mich“, dann bedeutet das, dass ich darum bitte, meine Einstellung zum Dharma bzw. meine Fähigkeit zu lernen möge sich verändern.

Die größte Freude, die du deinem Lama machen kannst, ist, das umzusetzen, was er oder sie dich lehrt. Dies ist die höchste Opfergabe, die du darbringen kannst.

Es besteht eine große Gefahr, einfach nur Informationen zu sammeln, und immer mehr davon zu wollen, ohne das Gelehrte zu verinnerlichen oder in die Praxis umzusetzen. Dies verhärtet dein Herz gegenüber dem Dharma.

Asian Classics Institute

Kurs III: Angewandte Meditation

Lektüre Acht: Die Stufen zur Buddhaschaft und wie man einen Lehrer findet

[]

Ausführliche Darstellung des Lam-Rim

Der Quell all meines Glücks

I. []

Grundlage des Pfads: Wie man sich einem Lehrer anvertraut

Vers: „*Der Quell ...*“

A. []

Die grundlegende Praxis: Vertrauen in sie/ihn entwickeln

1. []

Wie man ihm/ihr in Gedanken dient

2. []

Wie man ihm/ihr mit Taten dient

B. []

Verehrung entwickeln, indem man sich seine/ihre Güte bewusst macht

II. []

Wie man den Geist reinigt, nachdem man sich einem Lehrer anvertraut hat

A. []

Die eindringliche Bitte des Lehrers ernstnehmen, das Beste aus diesem Leben zu machen

Vers: „*Segne mich zuerst ...*“

1. []

Unsere Müße und Glück erkennen

2. []

Darüber nachdenken, wie wichtig sie sind

3. []

Darüber nachdenken, wie schwer sie zu finden sind

B. []

Wie wir das Beste aus diesem Leben machen können

1. []

Den Geist in den Stufen des Pfads trainieren, die mit Praktizierenden des Niedrigen Motivs geteilt werden

Verse: „*Meine Körper und mein Leben ...*“

„*Und hilf mir ...*“

beinhaltet:

a. []

Sich um das nächste Leben Gedanken machen

i. []

Sich des Todes, der Tatsache, dass wir nicht lange hier sein werden, immer bewusst sein

beinhaltet:

a) []

Über die Gewissheit nachsinnen, dass du sterben wirst

b) []

Darüber nachsinnen, dass der Zeitpunkt des Todes ungewiss ist

c) []

Darüber nachsinnen, dass wenn du stirbst, dir nichts außer dem Dharma helfen kann

ii. []

Darüber nachsinnen, was uns im nächsten Leben erwartet: das Leiden in den zwei Bereichen von Lebewesen

beinhaltet:

a) []

Nachsinnen über das Leiden der Höllenwesen

b) []

Nachsinnen über das Leiden der Tiere

c) []

Nachsinnen über das Leiden der Hungergeister

b. []

Methoden zur Erlangung einer höheren Geburt im nächsten Leben anwenden

i [].

Zuflucht nehmen, ist die Eintrittspforte zum Dharma

a) []

Die Gründe dafür, Zuflucht zu nehmen

b) []

Die Orte, zu denen man dann Zuflucht nimmt

c) []

Was man dann tun muss, um Zuflucht zu nehmen

d) []

Unterschiedliche Ratschläge, wie man sich verhalten soll, nachdem man Zuflucht genommen hat

ii. []

Das Vertrauen entwickeln, denn dies ist die Ursache von allem Guten

a) []

Karma ist festgelegt (Gutes Karma muss Angenehmes erzeugen, schlechtes Karma muss Leiden erzeugen)

b) []

Karma wächst

c) []

Wenn kein Karma begangen wird, kann keine Ursache erfolgen

d) []

Wenn Karma begangen wird, muss eine Ursache erfolgen

2. []

Den Geist in den Stufen des Pfades trainieren, die mit den Praktizierenden des mittleren Motivs geteilt werden

a. []

Den Wunsch entwickeln, Nirvana zu erreichen

Vers: „*Segne mich, damit ich erkenne ...*“

b. []

Feststellen, welcher Pfad zu Nirvana führt

Vers: „*Gib, dass diese reinen Gedanken ...*“

beinhaltet:

Das Wesen unseres leidenden Lebens:

[]

Nachsinnen über die acht Arten des Leidens:

i. []

Das Leid: geboren zu sein

ii. []

Das Leid: alt werden

iii. []

Das Leid: krank werden

iv. []

Das Leid: sterben

v. []

Das Leid, Dinge zu erfahren, die wir nicht mögen

vi. []

Das Leid, Dinge verlieren zu müssen, die wir mögen

vii. []

Das Leid, Dinge haben zu wollen, sie aber nicht bekommen zu können

viii. []

Zusammengefasst: Die Tatsache, dass wir einen Geist, einen Körper und andere Haufen angenommen haben, die alle leiden müssen

Ursache unseres Lebens voller Leid:

[]

Die zehn Geistesgifte

i. []

Verlangen

ii. []

Wut

iii. []

Stolz

iv. []

Unwissenheit

v. []

Zerstörerischer Zweifel

vi. []

Unwissenheit über meine Natur

vii. []

Glauben an eins der beiden Extreme

viii. []

Glauben, dass die eigene falsche Weltsicht die beste ist

ix. []

Glauben an exzessive spirituelle Praktiken

x. []

Glauben an eine falsche Weltsicht

Wie man aus dem leidenden Leben entkommt:

- i. []
Training der Moral / ethisches Verhalten
- ii. []
Training der meditativen Konzentration
- iii. []
Training der Weisheit

3. []

Den Geist in den Stufen des Pfades trainieren, die mit den Praktizierenden des hohen Motivs geteilt werden

- a. []
Wie man den Wunsch nach Erleuchtung entwickelt

Vers: „*Ich habe versagt und bin gefallen ...*“

beinhaltet:

- i. []
Praktiziere die Sieben-Schritt, Ursache-und-Wirkung-Methode, zu finden in den Werken von Lord Atisha

ii. []

Praktiziere die Methode „Sich selbst mit anderen austauschen“ zu finden in den Werken des erleuchteten Shantideva

b. []

Sich in den Taten eines Bodhisattvas üben, nachdem man den Wunsch nach Erleuchtung entwickelt hat

i. []

Die offenen Lehren praktizieren

a) []

Sich selbst in allen Taten eines Bodhisattvas üben

Vers: „*Gib mir die Klarheit zu erkennen*“

beinhaltet:

i) []

Wie man sich in der Vollendung des Gebens übt

ii) []

Wie man sich in der Vollendung der Moral übt

iii) []

Wie man sich in der Vollendung des Nicht-Zornig-Werdens übt

iv) []

Wie man sich in der Vollendung freudvollen Bemühens übt

v) []

Wie man sich in der Vollendung der Meditation übt

vi) []

Wie man sich in der Vollendung der Weisheit übt

b) []

Sich insbesondere in den beiden letzten Vollendungen üben

Vers: „*Gewähre mir, dass ich schnell ...*“

beinhaltet die Lehren zu [] (Shamata oder Einsicht) und [] (Vipashyana oder Einsicht)

ii. []

Die geheimen Lehren praktizieren

a) []

Den Diamantpfad betreten, nachdem du deinen Geist zu einem würdigen Gefäß gemacht hast und die vier Ermächtigungen in reiner Form erhalten hast

Vers: *„Gewähre mir, nachdem ich ...“*

b) []

Wie man die Versprechen und Gelübde einhält, die man bei der Ermächtigung gegeben hat

c) []

Wie man über die zwei Stufen meditiert, nachdem man nun die Versprechen und Gelübde einhält

Vers: *„Als nächstes gewähre mir“*

III. []

Darum bitten, dass du die Voraussetzungen vorfindest, die dir dabei helfen, erfolgreich auf dem Pfad zu sein, und dass die Voraussetzungen, die dies verhindern, aus dem Weg geräumt werden

Vers: *„Segne mich, gewähre dem spirituelle Freund...“*

IV. []

Darum bitten, dass in all deinen Leben dein Lehrer da sein wird, um dich zu leiten und dir somit hilft, das ultimative Ziel des Weges zu erreichen

Verse: *„In all meinen Leben.“*
„... der den Diamanten hält.“

Der Quell all meines Glücks

(1)

Der Quell all meines Glücks
Ist mein gütiger Lama, mein Lord.
Als erstes segne mich, damit ich erkenne,
dass mich ihm anzuvertrauen,
in angemessener Weise,
die Grundlage
des Pfades ist, und gewähre mir dann,
ihm zu dienen und zu folgen
mit all meiner Kraft und Ehrerbietung.

(2)

Segne mich zuerst, dass ich erkenne,
dass dieses wunderbare Leben
der Muse, das ich
dieses Mal gefunden habe,
so unsagbar schwer zu finden ist,
und so unsagbar wertvoll.
Gewähre mir dann,
das Verlangen und dass ich niemals den Wunsch aufgebe,
Tag und Nacht
dieses Leben zu nutzen.

(3)

Mein Körper und mein Leben
sind so flüchtig wie die Gischt
der Wellen im Ozean.
Segne mich, dass ich mir
des Todes bewusst werde, der mich bald zerstören wird.
Und hilf mir, die wahre Erkenntnis zu erlangen,
dass nach meinem Tod
die Dinge, die ich getan habe, gut oder schlecht,
und dass die Früchte dieser Taten,
mir auf dem Fuß nachfolgen,
so gewiss wie mein Schatten.

Asian Classics Institute

Kurs III: Angewandte Meditation

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

Name: _____

Datum: _____

Punkte: _____

Hausaufgaben: Session Acht, Objekt der Meditation

1) Nenne drei unterschiedliche Arten der Meditation. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

2) Was bedeutet der Begriff „Lam-Rim“? Woher kommt er?

3) Welche der fünf großen Texte und der unterschiedlichen Stufen der geheimen Praxis sind im Lam-Rim enthalten?

4) Wer schrieb *Quelle all meines Guten*? Wo und wann entstand das Werk?

5) Nenne die vier Hauptteile dieses Lam-Rim. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

6) Nenne vier Teile der Praxis, wie man sich einem Lama anvertraut. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

7) Es gibt zwei Gruppen à je fünf Qualitäten, die Mindestanforderungen an einen qualifizierten Lama sind. Nenne eine der beiden Gruppen vollständig. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

e)

8) Was bedeutet der Ausdruck „Segne mich“ in diesem Text?

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne die ersten drei Verse von “Quell all meines Glücks” auswendig.

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zur selben Tageszeit, Meditation über den ersten Vers.

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 Acht, Objekt der Meditation

1) Nenne drei unterschiedliche Arten der Meditation. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a) Den Geist auf ein Objekt ausrichten, z.B. eine Visualisierung deines Lamas.

□

jokgom

b) Schritt-für-Schritt-Meditation, bei der man immer wieder die einzelnen Schritte eines Prinzips durchgeht. Zum Beispiel die einzelnen Teile der Anleitung zur Meditation über den Tod so lange durchgehen, bis nach jedem Schritt der nächste nahezu automatisch präsent ist.

□

shargom

c) Analytische Meditation, bei der man seinen Geist ganz einem Problem widmet und es löst, indem man es sorgfältig und aus unterschiedlichen Blickwinkeln durchdenkt.

□

chegom

2) Was bedeutet der Begriff „Lam-Rim“? Woher kommt er?

Der tibetische Begriff „Lam-Rim“ bedeutet „Stufen auf dem Pfad zur Erleuchtung“. Der Name stammt ursprünglich aus den Schriften über die Vollendung der Weisheit (Prajnya Paramita).

3) Welche der fünf großen Texte und der unterschiedlichen Stufen der geheimen Praxis sind im Lam-Rim enthalten?

Die Themen aller fünf großen Texte finden sich im *Lam-Rim*. Die fünf Texte heißen Vollendung der Weisheit (*Prajnya Paramita*), Mittlerer Weg (*Madhyamika*); Ethische Disziplin durch Gelübde (*Vinaya*); Höheres Wissen (*Abhidharma*) und Logik und Wahrnehmung (*Pramana*). Das *Lam-Rim* ist eine offene Lehre, daher werden darin die geheimen Praktiken nur erwähnt, aber nicht im Detail erklärt.

4) Wer schrieb *Quelle all meines Guten*? Wo und wann entstand das Werk?

***Quelle all meines Guten* wurde von Je Tsongkapa zu Füßen einer Statue von Lord Atisha im Kloster Radreng im Jahre 1402 verfasst.**

5) Nenne die vier Hauptteile dieses Lam-Rim. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a) Die Grundlage/Voraussetzung des Pfads: Sich einem Lama anvertrauen.

□

lam gyi tsawa she-nyen ten tsul

b) Wie man praktiziert und den Geist reinigt, nachdem man einen Lama gefunden hat.

□

ten ne lo jitar jangway tsul

c) Bitte um Hilfe bei der Praxis.

□

sulwan deppa

d) Bittgebet, Lamas zu treffen und Ziele zu erreichen.

□

lame jesung dang salam toppay munlam

6) Nenne vier Teile der Praxis, wie man sich einem Lama anvertraut. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a) Vertrauen und Bewunderung in seinen Lama entwickeln.

ཇེཔ་ཇང་བ་
depa jangwa

b) Wie man über seinen Lama denken sollte. (Dieser und der nächste Punkt sind im Grunde Unterkategorien des ersten Punkts.)

ཇེཔ་ཏེཔ་
sampe tenpa

c) Wie man sich seinem Lama gegenüber verhalten sollte.

ཇེཔ་ཏེཔ་
jorwe tenpa

d) Ehrfurcht für seinen Lama entwickeln.

ཇེཔ་ཇེཔ་
gupa kyepa

7) Es gibt zwei Gruppen à je fünf Qualitäten, die Mindestanforderungen an einen qualifizierten Lama sind. Nenne eine der beiden Gruppen vollständig. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a) Er oder sie kontrolliert sich selbst mit Moral.

□
tsultrim gyi tuk dul

b) Er oder sie kontrolliert sich selbst mit Konzentration.

□
ting-ngen-dzin gyi tuk dul

c) Er oder sie kontrolliert sich selbst mit Weisheit.

□
sherab kyi tuk dul

d) Er oder sie hat Leerheit intellektuell verstanden oder direkt erfahren.

□
de-nyi tokpa

e) Er oder sie liebt seine/ihre Schüler.

□
tsewa dang denpa

ODER

a) In der großen Unterteilung zwischen weltlichen Themen und Dharma-Themen sollte er oder sie sich hauptsächlich dem Dharma widmen (im Inneren, weniger in externen Dingen wie Beruf etc.)

□
chu dang jikten nyi le chu tsor je

b) In der Unterscheidung zwischen diesem und zukünftigen Leben sollte er oder sie hauptsächlich auf das zukünftige Leben hinarbeiten (ebenfalls innere Einstellung).

□

di chi nyi le chima tsor je

c) Er oder sie kümmert sich erst um andere, dann um sich selbst.

□

rang shen nyi le shen tsor je

d) Er oder sie ist achtsam in Taten, Worten und Gedanken.

□

go sum bakme du mitong

e) Er oder sie lehrt die Schüler keinen falschen Pfad.

□

chinchilok tu mitri

8) Was bedeutet der Ausdruck „Segne mich“ in diesem Text?

Er bedeutet: „Hilf mir, meine Fähigkeit zu entwickeln, das Dharma zu lernen und zu praktizieren.“

Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation

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

Name: _____

Datum: _____

Punkte: _____

Quiz: Session Acht, Objekt der Meditation

1) Nenne drei unterschiedliche Arten der Meditation. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

2) Was bedeutet der Begriff „Lam-Rim“? Woher kommt er?

3) Welche der fünf großen Texte und der unterschiedlichen Stufen der geheimen Praxis sind im Lam-Rim enthalten?

5) Nenne die vier Hauptteile dieses Lam-Rim. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)