

Asian Classics Institute

Kurs III: Angewandte Meditation

Session Neun: Objekt der Meditation, Lam-Rim - Niedriges Motiv

Wie man den Geistes reinigt (nachdem man sich einem Lama anvertraut hat):

1.)	NYINGPO	LENPAR	KULWA
	Essenz	verstehen / sich hinbegeben	Bedürfnis

Das Bedürfnis, die wahre Bedeutung deines Lebens zu verstehen, das Beste daraus zu machen.

2.)	NYINGPO	LENPAY	TSUL
	Essenz	nehmen	wie

Wie man die Essenz dieses Lebens für sich umsetzen kann.

Um das Bedürfnis zu entwickeln, das Beste aus deinem Leben zu machen, meditiere über:

Acht Dinge, die du nicht hast:

- 1.) Falsche Weltsicht (am Schlimmsten: Karma verneinen)
- 2.) Du bist kein Tier
- 3.) Du bist kein Hungergeist
- 4.) Du bist nicht in den Höllen geboren
- 5.) Es gibt keine Lehren
- 6.) Verroht sein - Keine ethische Disziplin durch Gelübde haben (es gibt acht Arten von Gelübden: Laiengelübde, Mönchs-/Nonnengelübde usw.)
- 7.) Geistig oder körperlich behindert sein - die Fähigkeit zum Lernen oder Praktizieren nicht besitzen
- 8.) Du bist kein Vergnügungswesen

Zehn Dinge, über die du doch glücklich schätzen kannst: (Fünf beziehen sich auf dich, fünf auf die Außenwelt)

- 1.) Du bist ein **Mensch**
- 2.) Du bist in einem **zivilisierten Land** geboren (wo Menschen der ethische Disziplin durch Gelübde folgen)
- 3.) Du bist **mit allen Fähigkeiten ausgestattet**: zu hören, zu sehen, zu denken, etc.
- 4.) Du hast keine der fünf abscheulichen Missetaten begangen (Muttermord, Vätermord, Mord an einem Arhat, der Versuch, den Buddha zu verletzen oder die Glaubensgemeinschaft des Buddha zu spalten)
- 5.) Du hast **Vertrauen** in die Lehren
- 6.) Du lebst in einer Welt, in die ein **Buddha gekommen ist**
- 7.) Du lebst in einer Welt, in der ein **Buddha gelehrt hat**
- 8.) Du lebst in einer Welt, in der das, was der Buddha gelehrt hat, noch immer im Herzen und Geist der Menschen **bewahrt wird**
- 9.) Du lebst in einer Welt leben, in der das, was der Buddha gelehrt hat, **praktiziert wird**
- 10.) Du lebst in einer Welt, in der **Praktizierende Unterstützung erfahren**.

Wie man das Beste aus seinem Leben macht:

1.) Ansatz für Praktizierende des niedrigen Motivs:

Todesmeditation - Aufstehen mit dem Gedanken „Heute werde ich sterben“.

- a.) Ich muss sterben.
- b.) Ich weiß nicht, wann.
- c.) Wenn ich sterbe, wird mir nichts helfen außer meiner Dharma-Praxis.

Karma-Gesetze:

- a.) Es ist gewiss (d.h. Gutes erzeugt Gutes und Schlechtes erzeugt Schlechtes)
- b.) Es wächst (Das Ergebnis ist viel größer als der Samen bzw. die Ursache)
- c.) Wenn du nichts tust, wirst du auch keine Ergebnisse erzielen.
- d.) Wenn Karma einmal erzeugt ist, geht es nicht verloren.

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,
den Wunsch zu haben und ihn niemals aufzugeben
Tag und Nacht
das Beste daraus zu machen.

(3)

Mein Körper und mein Leben darin
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 folgen,
so sicher wie mein Schatten.

(4)

Gewähre mir dann,
stets achtsam zu sein,
um selbst die kleinsten,
der vielen Fehler, die wir begehen, zu unterlassen,
und stattdessen, jede der guten Taten
derer wir fähig sind,
zu vollbringen.

(5)

Segne mich, dass ich klar erkenne,
was trügerisch ist
an den scheinbar guten Dingen
dieses Lebens.
Ich kann nie genug davon bekommen.
Auf sie kann man nicht bauen.
Sie erzeugen
all mein Leid.
Gewähre mir dann,
stattdessen nach der glückbringenden Freiheit
zu streben.

(6)

Gewähre, dass diese reinen Gedanken
mir helfen, wachsam zu sein
und ich mir immer bewusst bin,
was zu tun ist.
Gewähre mir, mit
der größten Sorgfalt
die ethischen Gelübde
zum Mittelpunkt meiner Praxis zu machen.
Sie sind das Fundament
der Lehren von Buddha.

(7)

Ich bin gestürzt und
in den Ozean
dieses leidvollen Lebens gefallen.
Segne mich, dass ich erkenne,
dass alle Lebewesen
jedes meine Mutter,
auch hinein gefallen sind.
Gewähre mir sodann,
den Wunsch nach Erleuchtung
zu leben,
und die Aufgabe,
sie alle zu befreien, auf mich zu nehmen.

Hausaufgaben: Session Neun

1) Der erste Teil des Lam-Rim (Stufen auf dem Pfad), das wir studieren, beschäftigt sich mit dem Thema, wie man einen Lama findet und sich ihm anvertraut. Der zweite Teil beschäftigt sich mit der Praxis, nachdem man einen Lama gefunden hat. Welches sind die beiden Teile, die beschreiben, wie man das praktizieren soll? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a.)

b.)

2) Nenne beliebige fünf der acht Arten der Muße.

a.)

b.)

c.)

d.)

e.)

3) Nenne beliebige fünf der zehn Arten des Glücks.

a.)

b.)

c.)

d.)

e.)

4) Nenne die drei Aspekte, wie man die wahre Bedeutung dieses Lebens umsetzt. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a.)

b.)

c.)

5) Welches sind die drei Prinzipien der Todesmeditation?(In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a.)

b.)

c.)

6) Nenne die vier Gesetze von Karma. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a.)

b.)

c.)

d.)

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne den Text auswendig bis zu dem Vers, der mit „Segne mich, dass ich klar erkenne, was trügerisch ist an den scheinbar guten Dingen dieses Lebens.“ beginnt.

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, 5 Minuten pro Tag, zur selben Tageszeit, Meditation über die acht Arten der Muße und die zehn Arten des Glücks.

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 Neun

1) Der erste Teil des Lam-Rim (Stufen auf dem Pfad), das wir studieren, beschäftigt sich mit dem Thema, wie man einen Lama findet und sich ihm anvertraut. Der zweite Teil beschäftigt sich mit der Praxis, nachdem man einen Lama gefunden hat. Welches sind die beiden Teile, die beschreiben, wie man das praktizieren soll? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Je Tsongkapa fordert uns auf, die wahre Bedeutung des Leben zu erkennen.

[]

nyingpo lenpar kulwa

b) Lernen, wie man das Bestmögliche aus diesem Leben macht.

[]

nyingpo lenpay tsul

2) Nenne beliebige fünf der acht Arten der Muße.

Die acht möglichen Antworten lauten:

a) Wir sind nicht als Höllenwesen geboren.

b) Wir sind nicht als Hungergeist (*Preta*) geboren.

c) Wir sind nicht als Tier geboren.

d) Wir sind nicht als Wesen in den vergänglichen Reichen des Vergnügens geboren.

e) Wir sind nicht an einem „unzivilisierten“ Ort geboren (ein Ort, wo niemand ethische Disziplin durch Gelübde praktiziert).

f) Wir sind nicht mit schwerwiegenden falschen Weltsichten geboren.

g) Wir haben keine geistige oder körperliche Behinderungen, die uns vom Studium des Dharma abhalten.

h) Wir sind nicht in einer Zeit geboren, in der die Lehren des Buddha nicht in die Welt gekommen sind.

3) Nenne beliebige fünf der zehn Arten des Glücks.

Die zehn möglichen Antworten lauten:

a) Wir sind als Mensch geboren.

b) Wir leben in einem „zentralen Land“, also einem Land, in dem ethische Disziplin durch Gelübde praktiziert und befolgt wird.

c) Wir besitzen alle wichtigen Fähigkeiten, die es uns ermöglichen, das Dharma zu studieren und zu praktizieren.

d) Wir haben niemals eine der fünf „ultimativen schlechten Karmas“ begangen, also keine der fünf unmittelbaren Missetaten.

e) Wir leben in einer Welt, in der die Lehren respektiert werden.

f) Wir leben in einer Welt, in die ein Buddha gekommen ist.

g) Wir leben in einer Welt, in der ein Buddha gelehrt hat.

h) Wir leben in einer Welt, in der die Lehren fortbestehen, in der Menschen Erkenntnisse haben, so wie z.B. die direkte Erfahrung der Leerheit.

i) Wir leben in einer Welt, in der die Menschen aktiv den Lehren des Buddhismus folgen.

j) Wir leben in einer Welt, in der „Menschen Mitgefühl für andere haben“, was sich in diesem Fall auf mitfühlende Menschen bezieht, die Dharma-Praktizierenden helfen und sie mit dem unterstützen, was sie brauchen, um weiter zu praktizieren.

4) Nenne die drei Aspekte, wie man die wahre Bedeutung dieses Lebens umsetzt. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Die Stufen, die mit den Praktizierenden des Niedrigen Motivs geteilt werden.

[]

kyebu chung-ngu dang tunmongway lam gyi rimpa

b) Die Stufen, die mit Praktizierenden des Mittleren Motivs geteilt werden.

[]

kyebu dring dang tunmongway lam gyi rimpa

c) Stufen für die Praktizierenden des Hohen Motivs.

[]

kyebu chenpoy lam gyi rimpa

5) Welches sind die drei Prinzipien der Todesmeditation?(In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Der Tod ist gewiss.

[]

ngepar chiwa

b) Es gibt keine Gewissheit, wann du stirbst.

[]

nam chi ngeme

c) Wenn du stirbst, kann dir nur das Dharma helfen.

[]

chi tse chu matok mipen

6) Nenne die vier Gesetze von Karma. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Handlungen verursachen unausweichlich Ergebnisse, die ihnen im Inhalt gleichen (Gutes kann nur zu Gutem führen, Schlechtes nur zu Schlechtem).

[]

le ngepa

b) Die Ergebnisse sind größer als die Handlungen.

[]

le pel chewa

c) Ohne eine Handlung kann es keine Ergebnisse geben.

[]

le majepa dang mitrepa

d) Wenn eine Handlung einmal begangen ist, kann das Ergebnis nicht verloren gehen.

[]

jepa chu misawa

Asian Classics Institute

Name: _____

Kurs III: Angewandte Meditation

Datum: _____

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

Punkte: _____

Quiz: Session Neun

1) Der erste Teil des Lam-Rim (Stufen auf dem Pfad), das wir studieren, beschäftigt sich mit dem Thema, wie man einen Lama findet und sich ihm anvertraut. Der zweite Teil beschäftigt sich mit der Praxis, nachdem man einen Lama gefunden hat. Welches sind die beiden Teile, die beschreiben, wie man das praktizieren soll? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a.)

b.)

2) Nenne die drei Aspekte, wie man die wahre Bedeutung dieses Lebens umsetzt. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a.)

b.)

c.)

3) Welches sind die drei Prinzipien der Todesmeditation?(In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a.)

b.)

c.)

6) Nenne die vier Gesetze von Karma. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a.)

b.)

c.)

d.)