

Asian Classics Institute

Kurs III: Angewandte Meditation

Session Zehn: Objekt der Meditation - Mittleres und hohes Motiv

2.) Ansatz für Praktizierende des mittleren Motivs:

a.) **TAR DU LO KYE**
Freiheit was Geist/Idee entwickeln

Den Wunsch nach Freiheit entwickeln.

b.) **TAR LAM TENAB**
Freiheit Pfad herausfinden, was es ist

Herausfinden, wie der Pfad zur Freiheit erworben werden kann. Du erlangst Freiheit, indem du dich auf deine Moral konzentrierst.

3.) Ansatz für Praktizierende des hohen Motivs:

a.) **JANG-SEM KYE-TSUL**
Bodhichitta wie

Den Wunsch nach Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen entwickeln.

b) CHU - PA CAP-TSUL
Aktivitäten eines Bodhisattva lernen wie

Lernen, wie ein Bodhisattva zu handeln.

1.) **DO**
offen (nicht geheim)

Nicht geheime Bodhisattva Aktivitäten. Die sechs Vollendungen: Geben, Ethik, nicht zornig werden, sich an den eigenen tugendhaften Taten erfreuen, Konzentration (Shamata), Weisheit (Vipasyana)

2.) **NGAK**
geheim (Tantra)

Tantrische Bodhisattva Aktivitäten.

Die letzten beiden Vollendungen (die fünfte und sechste Vollendung in ihrer jeweils höchsten Form):

1.) **Shamata** (Stille): Fokussiertheit, die durchdrungen ist von der außergewöhnlichen Glückseligkeit der durch Praxis erlangten Leichtigkeit, welche auf der auf-ein-Objekt-gerichteten Meditation basiert.

2.) **Vipashyana** (Einsicht): Jene Weisheit, die erfüllt ist von der außergewöhnlichen Glückseligkeit der durch Praxis erlangten Leichtigkeit und der Kraft durch die Analyse ihres Objekts, und die auf Stille (Shamata) gründet.

Sowohl Einsicht als auch Stille betrachten dasselbe: Die Dinge, die sind, und die Art und Weise, wie Dinge sind. Beide sind Shamata. Der einzige Unterschied besteht darin, ob das Objekt analysiert wird oder nicht. Das eine ist analytisch (Vipashyana), das andere nicht-analytisch (Shamata).

Wenn du dich perfekt auf das Objekt konzentrieren kannst, ist der Geist perfekt gerüstet, seine Arbeit zu tun. Dadurch sind alle inneren Winde, auf denen der Geist reitet, perfekt geordnet (weil dein Geist perfekt geordnet ist). Und deswegen empfindest du ein körperliches Wohlgefühl, und somit auch geistige Freude und Glückseligkeit.

Diese vier Schritte sind das, was „außergewöhnlichen Glückseligkeit der durch Praxis erlangten Leichtigkeit“ bedeutet:

1. Dein **Geist konzentriert sich**. Daher
2. **richten sich die Winde aus**. Dies verursacht
3. das **Wohlgefühl im Körper**. Was wiederum dazu führt, dass du
4. **Glückseligkeit im Geist** empfindest.

Wenn du über das Lam Rim meditierst, praktizierst du einsgerichtete Konzentration. Du konzentrierst dich jeweils nur auf ein einziges Objekt. Ebenso funktioniert es mit dem Bild eines Buddha: Du konzentrierst dich jeweils auf ein Detail, um das ganze Bild zu sehen.

Shamata ist die Fokussierung auf das Objekt, Vipashyana ist die Analyse des Objekts, auf der Grundlage von Shamata. **Vipashyana analysiert das abhängige Entstehen bzw. die Leerheit (positive bzw. negative Zustände der Existenz) des Objekts mit Hilfe des Werkzeugs Shamata.** Vipashyana beinhaltet immer die Analyse der Leerheit oder des abhängigen Entstehens des Objekts. Sowohl Shamata als auch Vipashyana fokussieren einsgerichtet auf ihr Objekt. Vipashyana beinhaltet die Analyse der Leerheit bzw. des abhängigen Entstehens, Shamata nicht.

Meditation ist nichts, was du irgendwann einmal in einem Retreat tust. Du tust es jeden einzelnen Tag. Andernfalls wirst du keine positiven Resultate erhalten.

Drei Arten der Ethik:

1. **Keine schlechten Taten begehen.** (Die drei Gelübdearten nicht brechen.)
2. **Gute Taten ansammeln.**
3. **Ethisch verhalten zum Wohle aller Lebewesen.** (Also die beiden obigen Arten der Ethik, jeweils ausgeführt mit der Motivation, anderen zu helfen.)

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.

(8)

Segne mich, dass ich erkenne,
dass der Wunsch alleine
nicht genügt.
Denn wenn ich kein Meister bin
in den drei Arten der Moral,
kann ich kein Buddha werden.
Gewähre mir sodann
die unerschütterliche Entschlossenheit,
die Gelübde einzuhalten
für die Söhne und Töchter der Siegreichen.

(9)

Gewähre mir, dass ich schnell
den Pfad erreiche, wo Stille
und Einsicht sich vereinen.
Das eine, das
meinen Geist davor bewahrt,
sich ablenken zu lassen
und ihn beruhigt,
das andere, das
die perfekte Bedeutung
auf korrekte Weise untersucht.

(10)

Gewähre mir, dass ich, nachdem ich in mir
die offenen Lehren vervollkommnet habe,
und würdig geworden bin,
den Diamantweg
mit Leichtigkeit betreten möge,
den höchsten aller Pfade,
die heiligste aller Türen
für die Gesegneten.

(11)

Segne mich, damit ich
immer weiß, dass
wenn ich den Weg betreten habe,
die Ursache für die beiden Errungenschaften,
das gewissenhafte Einhalten meiner
heiligen Versprechen und Gelübde ist.
Hilf mir sodann,
sie stets zu befolgen,
selbst, wenn es mein Leben kostet.

(12)

Segne mich sodann,
die entscheidenden Punkte
beider Stufen zu erkennen,
die Essenz
der geheimen Pfade.
Gewähre mir dann
so zu praktizieren,
wie es der Eine gesagt hat,
und immerzu
all mein Augenmerk
auf die Vier-Mal-Praxis zu richten
der höchsten Praxis, die es gibt.

(13)

Bitte gewähre mir, dass
der spirituelle Lehrer,
der mich leitet,
und all meine Gefährten auf diesem Weg
lange leben mögen.
Bitte gewähre mir, dass
der Berg an Hindernissen,
in mir und im Außen,
die mich jetzt noch aufhalten könnten,
für immer und ewig verschwindet.

(14)

Möge ich in all meinen Leben
niemals getrennt sein
von meinen unübertroffenen Lamas.
Möge mich die
Herrlichkeit des Dharmas
immer umgeben.
Möge ich
alle Eigenschaften
jeder Stufe und jedes Pfads verwirklichen
und dann schnell
jenen Ort erreichen,
an dem ich selbst
zum Hüter des Diamanten werde.

Asian Classics Institute

Kurs III: Angewandte Meditation

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

Name: _____

Datum: _____

Punkte: _____

Hausaufgaben: Session Zehn

1) Beschreibe kurz den Unterschied zwischen Buddhisten mit niedrigem, mittlerem und hohem Motiv.

2) Nenne die beiden Teile der Stufen auf dem Pfad, die mit Praktizierenden des mittleren Motivs geteilt werden. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a.)

b.)

3) Ist es wahr, dass alles in unserem jetzigen Leben Leid ist? Warum bzw. warum nicht?

4) Warum wird von den drei Übungen an dieser Stelle nur die Übung der Ethik erwähnt?

5) Was bewirken Erinnerung und Wachsamkeit an diesem Punkt und was erreichen wir damit? (Die Namen für beide in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

6) Nenne die beiden Teile der Stufen auf dem Pfad, die mit Praktizierenden des hohen Motivs geteilt werden. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a.)

b.)

7) Der zweite dieser beiden Teile besteht wiederum aus zwei Teilen. Benenne sie. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a.)

b.)

8) Der erste dieser beiden Teile hat wiederum zwei Teile. Benenne sie. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

9) Warum werden hier die drei Arten von Moral erwähnt? (Achtung: Es sind nicht dieselben wie die drei Arten von Gelübden.) (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a.)

b.)

c.)

10) Nenne die Definition von Stille (Shamata auf Sanskrit, Shi-ne auf Tibetisch).

11) Nenne die Definition von Einsicht (Vipashyana auf Sanskrit, Hlak-tong auf Tibetisch).

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne die Verse von “Segne mich, dass ich klar erkenne, was trügerisch ist an den scheinbar guten Dingen dieses Lebens” bis “die perfekte Bedeutung auf korrekte Weise untersucht” auswendig.

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zur selben Tageszeit, Meditation über die gesamte Darstellung unseres Lam Rim bis zu diesem Punkt.

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 Zehn

1) Beschreibe kurz den Unterschied zwischen Buddhisten mit niedrigem, mittlerem und hohem Motiv.

Buddhisten mit niedrigem Motiv wollen lediglich verhindern, dass sie nach ihrem Tod in einem der drei niedrigen Reiche wiedergeboren werden. Buddhisten mit mittlerem Motiv möchten jegliche Wiedergeburt vermeiden, aber auch nur zu ihrem eigenen Wohle. Buddhisten mit hohem Motiv (Mahayana) wollen ebenfalls die niedrigen Reiche und überhaupt jegliche Wiedergeburt vermeiden, aber darüber hinaus wünschen sie sich, dass sie allen Lebewesen dabei helfen können, dasselbe zu erreichen.

2) Nenne die beiden Teile der Stufen auf dem Pfad, die mit Praktizierenden des mittleren Motivs geteilt werden. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Den Wunsch entwickeln, der leidenden Existenz zu entfliehen.

□

tarndu lo kye

b) Lernen, wie man den Pfad zur Freiheit erlangt.

□

tarlam ten ap

3) Ist es wahr, dass alles in unserem jetzigen Leben Leid ist? Warum bzw. warum nicht?

Jeglicher Schmerz, körperlicher, wie z.B. bei Rückenschmerzen, oder geistiger, wie der Verlust eines lieben Menschen, ist ganz offensichtlich Leid (Leid des Leidens). Aber sogar die guten Dinge, ein schönes Heim, eine großartige Familie, ein guter Job, werden sich unausweichlich verändern und uns entrissen (Leid der Veränderung). Am Ende verlieren wir sogar unseren Körper. Unser Geist wird senil. Selbst unser Name wird vergessen. Da jegliches Ereignis in unserem gegenwärtigen Leben entweder Leid ist oder unausweichlich zu Leid wird (allgegenwärtiges Leid) ist es wahr, dass alles Leid ist.

4) Warum wird von den drei Übungen an dieser Stelle nur die Übung der Ethik erwähnt?

Ethik ist die Grundlage der beiden anderen Übungen. Nur mit Ethik kann man eine tiefe Ebene der Konzentration erreichen und Einsichten in die Weisheit gewinnen. Die anderen beiden Übungen sind damit auch abgedeckt, weil sie nur auf der Grundlage von Ethik erfolgen können.

5) Was bewirken Erinnerung und Wachsamkeit an diesem Punkt und was erreichen wir damit? (Die Namen für beide in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

Du richtest sie auf Deine Moral. Erinnerung ist ganz allgemein gesprochen die Fähigkeit, den Geist darauf zu fokussieren, was man gerade tut, sagt oder denkt. Wachsamkeit ist die Fähigkeit, ein Warnsignal auszulösen bzw. sich bewusst zu werden, dass man ein Problem hat.

□

drenpa

□

she-shin

6) Nenne die beiden Teile der Stufen auf dem Pfad, die mit Praktizierenden des hohen Motivs geteilt werden. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Lernen, wie ein Bodhisattva zu denken.

□

sem kyepay tsul

b) Lernen, wie ein Bodhisattva zu handeln.

□

chupa la loptsul

7) Der zweite dieser beiden Teile besteht wiederum aus zwei Teilen. Benenne sie. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Offene Bodhisattva-Aktivitäten (offene Lehren).

□
do

b) Nicht offene Bodhisattva-Aktivitäten (geheime Lehren bzw. Tantra).

□
ngak

8) Der erste dieser beiden Teile hat wiederum zwei Teile. Benenne sie. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Die sechs Vollendungen.

□
chupa chi la lob-tsul

b) Die letzten beiden Vollendungen.

□
parchin tama nyi la lab-tsul

9) Warum werden hier die drei Arten von Moral erwähnt? (Achtung: Es sind nicht dieselben wie die drei Arten von Gelübden.) (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Die Moral, keine schlechten Taten zu begehen. (Zielt hauptsächlich darauf, jegliche Handlung zu vermeiden, die anderen schadet. Entscheidend für das Erreichen von Nirvana).

□

nyechu dompay tsultrim

b) Die Moral, gute Taten anzusammeln. (Zielt hauptsächlich darauf, in sich selbst außergewöhnlich viele Verdienste und Weisheiten anzusammeln. Erschafft einen Buddha).

□

geway chu dudpay tsultrim

c) Die Moral, sich ethisch zu verhalten zum Wohle aller Lebewesen. (Die beiden vorhergehenden Arten von Moral, ausgeführt mit der Motivation eines Bodhisattvas).

□

semchen dunje kyi tsultrim

10) Nenne die Definition von Stille (Shamata auf Sanskrit, Shi-ne auf Tibetisch).

Fokussiertheit, die durchdrungen ist von der außergewöhnlichen Glückseligkeit der durch Praxis erlangten Leichtigkeit, welche auf der auf-ein-Objekt-gerichteten Meditation basiert.

11) Nenne die Definition von Einsicht (Vipashyana auf Sanskrit, Hlak-tong auf Tibetisch).

Jene Weisheit, die erfüllt ist von der außergewöhnlichen Glückseligkeit der durch Praxis erlangten Leichtigkeit und der Kraft durch die Analyse ihres Objekts, und die auf Stille (Shamata) gründet.

Asian Classics Institute

Kurs III: Angewandte Meditation

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

Name: _____

Datum: _____

Punkte: _____

Quiz: Session Zehn

1) Beschreibe kurz den Unterschied zwischen Buddhisten mit niedrigem, mittlerem und hohem Motiv.

2) Ist es wahr, dass alles in unserem jetzigen Leben Leid ist? Warum bzw. warum nicht?

3) Warum wird von den drei Übungen an dieser Stelle nur die Übung der Ethik erwähnt?

4) Nenne die beiden Teile der Stufen auf dem Pfad, die mit Praktizierenden des hohen Motivs geteilt werden. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a.)

b.)

5) Nenne die Definition von Stille (Shamata auf Sanskrit, Shi-ne auf Tibetisch).

6) Nenne die Definition von Einsicht (Vipashyana auf Sanskrit, Hlak-tong auf Tibetisch).