

## ***The Asian Classics Institute***

### **Kurs VII: Tod und die Reiche der Existenz**

#### **Notizen Klasse Vier: Die Leben der Menschen und der Vergnügungswesen**

Verwendete Bücher:

**PANCHEN LOBSANG CHUKYI GYELTSEN**    **Erster Panchen Lama (1567?-1662)**  
Großmeister | reiner Geist | Banner des Dharma

Autor des **DE - LAM**

leichter Weg

Wir werden einen Kommentar zu *Weg der Leichtigkeit* studieren, verfasst von

**NGULCHU DHARMA BHADRA (1772-1851)**, genannt **RINCHEN BANGDZU**

Quecksilber

Reichtümer    Truhe

*Truhe der Reichtümer*

**DUK -NGEL DRUK**

Leiden

sechs

**Die sechs Leiden, die uns immer begleiten**

**(Menschen und Gottheiten):**

1.) **NGEPA MEPA**

Das, was

**Nichts ist festgesetzt.** Freunde werden zu Feinden und umgekehrt.

du eine Zeitlang gerne magst, magst du später nicht mehr. Dinge verändern sich ständig und sind nie stabil. Gutes Karma wird aufgebraucht und schlechtes Karma reift, um das Gute zu ersetzen, und umgekehrt.

2.) **NGOM MI SHEPA**

**Du kannst nicht zufrieden sein.** Du siehst etwas, das du haben willst, du bekommst es, du machst es dir zu eigen und verdaust es. Das ist das Streben nach Glück. Bei uns funktioniert jedoch nichts. Unsere Natur ist es, dass uns letztendlich nichts zufriedenstellt. Es ist, als ob das Streben nach Glück mit dem Streben nach Leiden endet. Dieses Leiden hört nie auf.

3.) **YANG YANG LU NDORWA**      **Deinen Körper immer und immer wieder ablegen.**  
immer immer Körper ablegen      Du hast eine natürliche Tendenz, dich mehr um deinen eigenen Körper zu kümmern, als um den Körper anderer Menschen. Wenn du deinen Körper an erste Stelle setzt, enthälst du anderen Dinge vor, was eine Untugend ist. Wenn du stirbst, kannst du deinen Körper nicht mitnehmen, aber du nimmst deinen Geist mit, der voller Untugenden ist, weil du dich zuerst um deinen Körper gekümmert hast anstatt um die Körper der anderen.

4.) **YANG YANG NYINGTSAM JORWA**      **Immer wieder neu geboren zu werden.** Die  
immer immer wieder geboren werden      Energie, die dich in dieses Leben projiziert hat, ist die gleiche mangelhafte Energie, die zur Degeneration dieses Körpers führt. Die Energie, die dich jung und schön macht, ist die gleiche Energie, die dich alt und hässlich macht.

5.) **YANG YANG TO-MEN DU GYURWA**      **Nach hoch kommt tief.** Alles dreht sich  
immer immer hoch nach tief verändern      vom Hohen zum Tiefen. Das ist die Natur der Energie, welches dein Leben bestimmt. Es kommt in Wellen. Karma reift und verschleißt/verschwindet. Arbeit, Beziehungen und Leben enden in Tiefpunkten nach Höhepunkten.

6.) **DROK MEPA**      **Es gibt keinen Begleiter.** Du bist der Fluss deines Karmas,  
Begleiter gibt es nicht      das Ergebnis der Handlungen, die du vorher vollbracht hast. Du bist von allen anderen getrennt und wirst immer getrennt und alleine sein. Du begegnest vorübergehend Menschen und dann trennst du dich wieder und bist alleine. (Deswegen begehe nie eine schlechte Tat für irgendjemanden. Du und dein Karma gehört allein dir.)

**The Asian Classics Institute**

**Kurs VIII: Tod und die Reiche der Existenz**

**Lektüre Vier: Die Leben der Menschen und der Vergnügungswesen**

*Die folgende Auswahl ist entnommen aus der Truhe der Reichtümer von Meister Ngulchu Dharma Bhadra (1772-1851), der eine wichtige Verbindung in der Linie von Je Tsongkapa über Pabongka Rinpoche bis zu unserem eigenen Wurzellama Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin ist. Das Werk ist ein Kommentar zu Weg der Leichtigkeit, ein berühmter Lam-Rim Text von Seiner Heiligkeit, der Erste Panchen Lama, Lobsang Chukyi Gyeltsen (1567?-1662).*

[]

Hier ist zuerst die Betrachtung der Leiden des zyklischen Lebens im Allgemeinen und dann die Betrachtung der individuellen Leiden dieses Leben. Das erste davon wird im *Großen Buch über die Stufen des Pfades* in drei aufeinander folgenden Etappen abgedeckt: die Betrachtung der acht Arten des Leidens, die Betrachtung der sechs Arten des Leidens und die Betrachtung der drei Arten des Leidens. Im *Weg der Leichtigkeit* wird jedoch die Betrachtung der sechs Leiden an dieser Stelle präsentiert und dann werden die ersten sieben der acht Arten des Leidens in der Betrachtung der individuellen Leiden dieses Lebens speziell auf den Menschen angewendet. Als solches werde ich meine eigene Erklärung in der gleichen Reihenfolge abgeben.

[]

[]

Zuerst kommt der folgende Beschluss, der im Geist des Praktizierenden gefasst wird:

Angenommen, ich bin in der Lage, die zehn schlechten Taten aufzugeben, und dann die zehn guten Taten auf die richtige Art und Weise durchzuführen. Und angenommen, dass ich gerade aus diesem Grund über das Leiden der niederen Geburten hinaus gehe und die Ebene der höheren Geburten erreiche. Wenn ich es jedoch nicht schaffe die Freiheit zu erreichen, in der ich das Leiden von der Wurzel her eliminiert habe, spielt es keine Rolle, welche Art von Körper ich in den höheren Geburten erreichen kann. Die Tatsache, dass ich bis jetzt die Geistesgifte noch nicht losgeworden bin, bedeutet, dass ich nie auch nur einen einzigen Moment des Glücks genießen werde.

Gleich danach wird die Metapher des furchtbaren Verbrechers präsentiert.

[]

Hier enthält der Text die Passage, die wie folgt beginnt: „Auch wenn wir im Moment nicht das Leid haben, mit einer Keule geschlagen zu werden...“ Bevor dieser Punkt im Text angesprochen wird, werden zwei unterschiedliche Strafen - die Folter, dass geschmolzenes Wachs langsam auf deinen Körper tropft und mit einer Keule geschlagen zu werden - explizit erwähnt. Als solches sehen wir heutzutage einen Brauch, in dem, wenn der Text laut zitiert wird, die Menschen ein paar Worte hinzufügen und sagen: “Auch wenn wir im Moment nicht das Leiden haben, mit Wachstropfen gequält oder mit einer Keule geschlagen zu werden...”

Nichtsdestotrotz erscheint es mir, dass es in dieser Passage vor allem darum geht, dass wir, die ein Leben als Vergnügungswesen oder Mensch im Reich des Begehrens leben, frei von jeglichem andauernden Schmerz sind, wie der Folter des geschmolzenen Wachses. Jene, die in den beiden höheren Reichen leben, haben weder Gefühle von Schmerz noch von (sogenanntem) Vergnügen und sind daher frei von den beiden Leiden von Wachs und von der Keule.

[]

All dies ist eine Metapher für das Leben in den höheren Reichen der Wiedergeburt. Ganz egal welche gute Wiedergeburt du dort erreichen wirst, das gute Karma, das du in der Vergangenheit angesammelt hast und das dich dorthin projiziert hat, wird letztendlich aufgebraucht. Dann fällst du in die niederen Wiedergeburten und fängst an, unendliche Varianten von Schmerzen zu erfahren. Das finale Ende einer solchen Geburt ist dann immer etwas Grausames.

[]

Als nächstes ist hier die eigentliche Betrachtung der sechs Arten von Leiden. Eine Zusammenfassung von diesen in Versform geht wie folgt:

[]

Es gibt keine Sicherheit im Leben, wir kennen keine Zufriedenheit und müssen unsere Körper immer und immer wieder ablegen, müssen immer wieder eine Wiedergeburt annehmen, gehen immer wieder von hoch nach tief, ohne Begleiter. Und so leiden wir, auf sechs Arten.

[]

Das erste Leiden, das hier erwähnt wird, ist [1] die Tatsache, dass es keine Sicherheit im Leben gibt. Wir sind hier im Kreislauf des Leidens geboren, und von Natur aus hat unsere Geburt zwei Ursachen: das Paar unserer eigenen vergangenen Taten und unserer Geistesgifte. Das einzige Ergebnis, das jemals aus diesen beiden Ursachen kommen kann, ist etwas, das in seiner ganzen Essenz Schmerz ist. Und die Arten der Schmerzen, die zu uns kommen, sind die, die in den folgenden Worten beschrieben werden: „Feinde verwandeln sich in solche, die wir lieben...“ Der *Brief an einen Freund* beschreibt dieses Leiden wie folgt:

[]

Dein Vater wird zu deinem eigenen Sohn, deine Mutter wird deine Frau. Und derjenige, der dein Feind war, wird ein Angehöriger, der dir nahe steht. Das komplette Gegenteil passiert ebenso und deswegen sagen wir, dass es im Kreis des Lebens keinerlei Sicherheit gibt.

[]

[]

Was dieser Vers besagt, ist, dass es für die Person, die dein Vater in deinem vergangenen Leben war, möglich ist, in diesem Leben dein Sohn zu sein. Deine Mutter in deinem vergangenen Leben kann in diesem Leben deine Frau sein. Dein schlimmster Feind kann dein liebster Verwandter werden. Und das komplette Gegenteil von alledem kann auch geschehen: dein Sohn in deinem vergangenen Leben wird zu deinem Vater in diesem Leben und alles andere auch. Es gibt keine absolute Gewissheit, wer wer ist. Und das ist nicht alles. Sogar in diesem aktuellen Leben können wir mit unseren eigenen beiden Augen sehen, wie ungewiss das Leben sein kann. Eine Person, die bereit war, jemanden im letzten Jahr umzubringen, wird im nächsten Jahr sein allerbesten Freund sein und so weiter. Menschen halten sich jedoch am gelegentlichen Schein fest, dass diese Beziehungen gewiss sind und beginnen dann, starke Emotionen von Anhaftung oder Wut zu spüren. Diese führen dazu, dass sie ihr Leben damit verbringen, einigen Menschen zu helfen und anderen Menschen zu schaden. Sie handeln wie eine Art Tier, benommen und verwirrt, und wandern ziellos durch eine große Ödnis. Das Tier rennt, ohne zu wissen, was es tut, und erschöpft sich auf der Suche nach dem, was ein großes Ziel zu sein scheint. Und dann erscheint jemand und schreit es an, "Was machst du!" Und dann kehrt das Tier die Richtung um und läuft genauso zielgerichtet in die Gegenrichtung. Also gib jetzt diese Tendenz auf, die du hast, irgendeine Unterscheidung zwischen deinen Freunden und deinen Feinden zu treffen, diese Gewohnheit, deine Freunde zu mögen und deine Feinde zu hassen. Werde dir nun bewusst, dass es in diesem ganzen leidenden Leben nicht ein einziges Objekt gibt, dem du vertrauen kannst. Studiere, um Abscheu vor dieser Art von Existenz zu entwickeln.

[]

Das nächste Leiden, [2] die Tatsache, dass wir nie ein Gefühl von Zufriedenheit finden werden, wird in den Worten beschrieben, die Folgendes beinhalten: „Egal welche Art von Glück du hier im Kreislauf des leidenden Lebens findest...“ Der Vers hier ist:

[]

Jeder einzelne von uns hat sich von einer gigantischen Menge Milch ernährt, die die Menge des Wassers in allen vier Meeren überschreitet; und die, die sich immer noch in diesem leidenden Leben befinden, die dem Weg der gewöhnlichen Wesen folgen, können noch erwarten, eine unendliche Menge mehr zu trinken.

[]

Der Punkt in diesem Vers ist wie folgt. Angenommen, du könntest es schaffen, die gesamte Muttermilch zurückzuholen und einzusammeln, die du jemals in all den verschiedenen Körpern, die du angenommen hast, getrunken hast. Diese gigantische Menge Milch würde das Wasser in allen vier Meeren überschreiten. Die „vier Meere“ hier sind die verschiedenen Teile des größeren äußeren Ozeans, benannt nach den vier verschiedenen Farbtönen seiner vier Viertel, wie die Farben des Mount Supreme sich darin spiegeln.

Sogar die tiefsten Teile dieser Meere und ihre anderen Distanzen sind etwas, das man messen kann. Aber die Anzahl an Geburten, die du und ich genommen haben, sind unbegrenzt. Als solches haben wir schon mehr Milch von unseren Müttern getrunken als die Menge an Wasser, die diese Meere beinhalten. Und wenn wir, so wie wir sind, weitermachen, wenn wir weiterhin dem Leben gewöhnlicher Wesen folgen, versäumen, den Pfad zu praktizieren, dann können wir noch erwarten, eine Menge an Milch zu trinken, die unendlich viel mehr ist.

[]

Die Bedeutung der Worte „eine Menge, die unendlich viel mehr ist“ ist nicht „unendlich viel mehr, als das, was sie vorher getrunken haben“, da die Milch, die wir in der Vergangenheit aufgesaugt haben, selbst jenseits aller Messungen ist. Der Sinn ist vielmehr, dass wir von diesem Punkt an gezwungen werden, wieder eine Menge zu trinken, die größer als die gesamte Menge an Wasser in den vier Meeren ist.

[]



[]

Der Sinn des Genusses von Dingen, die angenehm sind, ist es, uns selbst eine Art von Zufriedenheit zu bringen. Die Tatsache jedoch ist, dass, egal wie viel Freude wir mit einem Gegenstand in diesem Kreislauf des Leidens spüren, wir nie ein Gefühl von Zufriedenheit erreichen werden. Noch schlimmer, die normale Reaktion ist, dass unsere Gefühle von Anhaftung weiter wachsen und das zwingt uns, noch länger in diesem Kreislauf des Lebens umherzuwandern. Und was uns die Freuden am Ende bringen, sind sehr viele verschiedene Arten von Leiden - unerträgliche Schmerzen, die die Freuden selbst in den Schatten stellen.

[]

So gab es auch vor langer Zeit ein wunderbares Kind, das aus dem Kopf eines Königs namens Gupali geboren wurde. Dieses Kind wurde „Kopfgeboren“ genannt und war auch als „Trink-von-meiner-Brust“ bekannt. Die Astrologen sagten vorher, dass er eines Tages der Kaiser der Welt werden wird.

Dieser Prinz versuchte, große Anstrengungen zu unternehmen, um gute Taten zu vollbringen, um für das Essen, die Kleidung und andere Bedürfnisse seines Volkes zu sorgen. Nachdem er die Möglichkeiten erforscht hatte, wie dies erreicht werden könnte, sprach er großartige Gebete, dass sein Volk in der Lage sein würde, Essen, Kleidung und andere Bedürfnisse ohne jegliche Anstrengung zu finden. Das Ergebnis war, dass sein Volk alles bekam, was es sich wünschte: Feldfrüchte sprossen hervor ohne dass jemand sie je gepflanzt hatte, Juwelen fielen wie Regentropfen vom Himmel, Kleidung wuchs wie Blätter an den Zweigen wunderbarer Bäume und so weiter.

Wegen der unglaublichen Kraft der guten Taten, die er vollbracht hat, wurde Kopfgeboren Kaiser unserer ganzen Welt, dem Kontinent Dzambu.

[]

Unzufrieden mit nur so viel, ging er dann auf den Ostkontinent Grosserkörper und hat diesen ebenfalls übernommen. Unzufrieden mit nur so viel, ging er dann auf den Westkontinent Vieh-Nutzer und hat diesen ebenfalls übernommen. Unzufrieden mit nur so viel, ging er dann auf den Nordkontinent Unangenehmer Klang und hat diesen ebenfalls übernommen. Unzufrieden mit nur so viel, ging er dann in den Himmel der Dreiunddreißig und nahm die Hälfte des Throns von Shakra in Besitz, dem König der vollen Vergnügungswesen. Er regierte dort mit diesem Wesen für die Dauer von 137 Jahren.

Dann, während der Zeit des Buddhas namens Kashyapa brach ein Krieg mit den niederen Vergnügungswesen aus. Sogar Shakra konnte sie nicht abwehren, aber Kopfgeboren war erfolgreich. Dann begann sich ein bösertiger Gedanke in seinem Kopf zu formen: Unzufrieden mit der Idee, seine Macht nach wie vor mit Shakra zu teilen, entschied er, dass er das Wesen töten musste.

Dieser einzige Gedanke löschte all die gute Energie aus, die Kopfgeboren in diesem Reich hielt, und er fiel auf den Kontinent Dzambu zurück. Nicht lange danach lag er auf seinem Sterbebett, bereit, um in die nächste Welt zu gehen. Seine Minister versammelten sich um ihn und fragten das mächtige Wesen, was es war, das ihn zwingen könnte, sie so zu verlassen. Und dann gab er seine berühmte Antwort, in der er beschrieb, wie seine schlechten Gedanken ihn in den Tod getrieben haben, und so weiter.

[]

Das nächste Leiden ist [3] die Tatsache, dass wir unsere Körper ablegen müssen, immer und immer wieder. Dies wird in den Zeilen angezeigt, die Folgendes beinhalten: „Es spielt keine Rolle, welche wunderbare Art von Körper ich erreichen kann...“ Der Punkt hier ist folgender: Unabhängig von all den schlechten Taten, die wir möglicherweise angesammelt haben, um diesen Körper zu erhalten, den wir jetzt haben, ist es am Ende eine absolute Sicherheit, dass wir gezwungen werden, ihn abzulegen. Die Kraft der schlechten Taten, jedoch, die wir um des Körpers willen vollbracht haben, führen wir in unserem Geist mit und sie bringen uns letztendlich das Ergebnis von unerträglichen Schmerzen.

Darüber hinaus gibt es die Zeilen, die besagen:

Die Größe des Stapels von verrottenden Leichen  
die zu jedem von uns gehören  
Würde ein Äquivalent zur Höhe  
des Mount Supreme selbst übersteigen.

Angenommen, du könntest einen riesigen Stapel aller Skelette zusammenstellen, die von den Körpern übrig geblieben sind, die eine bestimmte Person jemals angenommen und zurückgelassen hat. Dieser Stapel wäre höher als Summit, der große Berg in der Mitte der Welt.

Der schwierige Ausdruck *nyechik* hier soll „eine Menge äquivalent zur Höhe“ anzeigen, welche dann überstiegen wird.

[]

Das nächste Leiden ist [4] die Tatsache, dass wir wiedergeboren werden, immer und immer wieder. Der Text beinhaltet an dieser Stelle die Zeile: „Da wir seit anfangsloser Zeit gezwungen waren, wieder eine Geburt anzunehmen, immer und immer wieder...“

Die Tibetische Aussage für „wieder eine Geburt annehmen“, ist hier *nying tsam jorwa* und ist etwas ungewöhnlich. Das *nying* bedeutet „wieder“ und kommt mit dem gleichen Sinn in einer Reihe anderer Begriffe vor. Einer davon ist *nying-gu* und bedeutet „ultimatives Ziel“ oder das weitere Ziel innerhalb eines Ziels. Ein weiterer ist *nying-lak*, was „Anhang“ bedeutet und beschreibt, dass sich ein weiteres Glied [z.B. ein Finger] von dem abspaltet, was bereits ein Glied ist [z.B. ein Arm].

Der Hauptpunkt des Ausdrucks *nying tsam jorwa* hier ist es, zu betonen, dass wir während unserer Leben in diesem Kreis des Leidens in der Vergangenheit die Grenze [*tsam jorwa*] zwischen Tod und Leben nicht nur ein Mal überschritten haben, sondern dass wir das immer wieder getan haben [*nying*].

[]

Darüber hinaus sehen wir die Zeilen, die besagen,

Angenommen, du würdest versuchen, die Mütter den ganzen Weg zurück  
bis zum Anfang zu zählen, indem du winzige Kugeln aus Erde  
in der Größe von Wacholderbeeren verwendest; Fakt allerdings ist,  
dass der Planet nicht genug wäre.

Angenommen, besagt der Vers, du hast winzige Häufchen Erde von diesem riesigen Planeten Erde genommen und sie zu kleinen Kugeln in der Größe von Wacholderbeeren gerollt.

Dann hast du sie dazu verwendet, all deine Mütter zu zählen. Du fängst an mit der, die dieses Mal deine Mutter war und dann ihre Mutter und dann die Mutter ihrer Mutter und so weiter. Die Erde des gesamten Planeten wäre aufgebraucht, bevor du mit deiner Zählung fertig wärst.

[]

Das nächste Leiden ist [5] die Tatsache, dass wir von einer hohen Position zu einer niedrigen Position gehen müssen, immer und immer wieder. Dies wird in den Zeilen angezeigt, die Folgendes beinhalten: „Egal, wie viele guten Dinge du in diesem Kreislauf des Leidens bekommst...“. Wie der Vers besagt:

Zuerst erreichst du das Niveau desjenigen, der Shakra heißt,  
und verdienst die Gaben von jedem auf der Welt;

Dann, wegen der Kraft vergangener vollbrachter Taten,  
fällst du wieder auf die Oberfläche der Erde.

Zuerst erreichst du das Niveau eines Kaisers

der mit dem Rad die ganze Welt regiert;

Dann wirst du in den Reichen des Kreislaufs der Wiedergeburt  
wieder zum niedrigsten der Sklaven.

[]

Wie das *Wort der Disziplin* besagt,

Eine hohe Position führt letztendlich zu einem Sturz,

Und Beziehungen enden immer in Trennung,

Das Leben selbst führt an seinem Ende zum Tod.

Der Punkt hier ist, dass jedes gute Ereignis, das jemals hier im Kreis des leidenden Lebens passiert, letztendlich zu einer Art von Problem wird. Versuche dich auf dieses Muster zu konzentrieren,

welches das Leben uns zeigt: wie wir immer von etwas Hohem zu etwas Niedrigem gehen.  
Versuche eine gesunde Abscheu vor dieser Art von Existenz zu entwickeln.

[]

Das letzte Leiden ist [6] die Tatsache, dass wir keine Begleitung haben. Dieses Leiden wird in den Zeilen angezeigt „du gehst mit dir selbst, alleine, ohne irgendeine Begleitung...“ Wie die *Lebensweise eines Bodhisattva* besagt:

Betrachte doch nur den Körper, den wir haben;  
Wenn das Fleisch und die Knochen, die dazu gehören,  
eines Tages verrotten und davon getrennt werden müssen,  
Welches Bedürfnis hätten wir dann noch, über unsere anderen Freunde zu sprechen?

Alle, die geboren worden sind, sind alleine geboren,  
Und alle die sterben, sterben alleine;  
Da sie nicht das Geringste von deinen Schmerzen teilen können,  
Was nützen die Freunde, die dich zurückhalten?

Wie der Vers betont, neigen wir dazu, eine große Vielfalt verschiedener schlechter Taten zu sammeln, um unserer Freunden willen. Aber wenn der Zeitpunkt kommt, die Konsequenzen dieser Aktionen zu erfahren, kann keiner von genau diesen Freunden jemals an unserem Schmerz teilhaben. Und in diesen Situationen, wenn wir versuchen, ein wenig Dharma zu praktizieren, versuchen diese Freunde, uns davon abzuhalten. Also, was nützen sie überhaupt?

**Asian Classics Institute**

**Kurs VIII: Tod und die Reiche der Existenz**

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

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

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

### **Hausaufgabe Klasse Vier**

1) Nenne den Namen des Kommentars, den wir für unser Studium der Leiden der Menschen benutzen, den Autor und seine Daten. Dann nenne den Namen, den Autor und seine Daten für den Haupttext, den der Autor kommentiert. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift.)

2) Nenne und beschreibe die sechs Arten von Leiden, denen wir ausgesetzt sind. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich die Namen in tibetischer Schrift.)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

-----  
*Meditationshausaufgabe: 15 Minuten täglich:*

lerne die sechs Leiden auswendig und denke an spezifische Beispiele von ihnen in deinem Leben.

*Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert):*

-----



**Antworten Klasse Vier**

1) Nenne den Namen des Kommentars, den wir für unser Studium der Leiden der Menschen benutzen, den Autor und seine Daten. Dann nenne den Namen, den Autor und seine Daten für den Haupttext, den der Autor kommentiert. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift.)

**a) *Kommentar:*** Der Kommentar, den wir studieren, heißt *Die Truhe der Reichtümer* von Ngulchu Dharma Bhadra (1772-1851).

□

*rinchen bangdzu*

□

*ngulchu dharma bhadra*

**b) *Haupttext:*** Der Haupttext ist *Der Weg der Leichtigkeit*, geschrieben von Seiner Heiligkeit, dem Ersten Panchen Lama, Lobsang Chukyi Gyeltsen (1567? -1662).

□

*delam*

□

*panchen lobsang chu kyi gyeltsen*

2) Nenne und beschreibe die sechs Arten von Leiden, denen wir ausgesetzt sind. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich die Namen in tibetischer Schrift.)

**a) Das erste Leiden ist die Tatsache, dass es keine Sicherheit im Leben gibt: weil die Ereignisse unseres Lebens durch unser vergangenes Karma und unsere Geistesgifte bestimmt werden, gibt es keine Sicherheit, dass dein Freund nicht dein Feind werden wird oder dein Vater dein Sohn oder jegliche andere Möglichkeit.**

[]

***ngepa mepa***

**b) Das zweite Leiden ist, dass wir nie auch nur irgendein Gefühl der Zufriedenheit finden. Egal, wie viel wir von etwas bekommen, wir werden keine Zufriedenheit empfinden. Tatsächlich ist die normale Reaktion auf Genuss, dass es - anstatt uns zu befriedigen - ein Verlangen nach noch mehr von dem Objekt erzeugt und uns auf diese Weise noch mehr Schmerz bereitet.**

[]

***ngom mi-shepa***

**c) Das dritte Leiden ist die Tatsache, dass wir unseren Körper ablegen müssen, immer und immer wieder. Der Punkt ist, dass "trotz aller schlechten Taten die wir möglicherweise angesammelt haben, um unseren jetzigen Körper zu erhalten, ist es absolut gewiss, dass wir am Ende gezwungen werden, ihn abzulegen. Die Macht der schlechten Taten, die wir um des Körpers willen durchgeführt haben, tragen wir in unserem Geist herum und das bringt uns das letztendliche Ergebnis von unerträglichen Schmerzen."**

[]

***yang yang lu dorwa***

**d) Das vierte Leiden ist die Tatsache, dass wir geboren werden, immer und immer wieder. Wenn wir versuchen, unsere früheren Leben zu zählen, indem wir jedes als ein Häufchen Erde darstellen, wäre dieser Planet aufgebraucht bevor wir fertig sind.**

**[]**

***yang yang nyingtsam jorwa***

**e) Das fünfte Leiden ist die Tatsache, dass wir immer und immer wieder von einer höheren Position in eine niedrigere Position fallen. "Damit ist gemeint, dass jede gute Sache, die hier im Kreislauf des leidvollen Lebens passiert, schlussendlich immer irgendwie in eine Art von Problem mündet".**

**[]**

***yang yang tomen du gyurwa***

**f) Das sechste Leiden ist die Tatsache, dass wir keinen Begleiter haben. Wir verlieren nicht nur all unsere Freunde, sondern sogar noch den Körper, der unser intimster Begleiter ist. "Wir neigen dazu, eine große Vielfalt an schlechten Taten um unserer Freunde Willen zu begehen. Aber wenn die Zeit kommt um die Auswirkungen dieser Aktionen zu erleben, wird nicht ein einziger von ihnen an unserem Schmerz teilhaben können. Und in jenen Situationen, wenn wir versuchen etwas Dharma zu praktizieren, halten uns diese Freunde eher noch davon ab. Also, was nützen sie überhaupt?"**

**[]**

***drok mepa***

**Asian Classics Institute**

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

**Kurs VIII: Tod und die Reiche der Existenz**

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

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

### **Quiz Klasse Vier**

1) Nenne und beschreibe die sechs Arten von Leiden, denen wir ausgesetzt sind. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich die Namen in tibetischer Schrift.)

a)

b)

c)

d)

e)

f)