

Kurs 9: Ein ethisches Leben führen

Notizen Klasse Zehn: Beschreibung der mittleren und höheren Kapazitäten

Die vier Arya-Wahrheiten:

PAKBA DENPA SHI

arya nobel vier

Die vier Arya-Wahrheiten:

1. DUK NGEL DEN-PA

leidend Wahrheit, Fakt

Die Wahrheit des Leidens. Dazu gehört:

a. **Die Welt als unreines Gefäß.** Die Welt des Leidens in der wir leben.

b. **Unreiner Inhalt.** Leidender Körper und leidender Geist der Lebewesen.

2. KUNJUNG DEN-PA

alles Wahrheit
kam von

Die Wahrheit über die Ursache des Leidens. Dazu gehört:

a. **Karma.** Unsere unreinen Taten des Körpers, der Sprache und des Geistes.

b. **NYON MONG PA Dinge im Zusammenhang mit Geistesgiften.**

Alles, was Nummer Eins, der Wahrheit des Leidens entspricht, ist auch Nummer Zwei, die Wahrheit über die Ursache des Leidens. Fast alles um dich herum zählt da dazu, alles in deinem Leben, außer deine Meditation und deine wahrhaftige Praxis über den Tag verteilt. Alles andere in unserem Leben ist Leiden.

3. GOK DEN

Beendigung Wahrheit

Die Wahrheit über das Ende des Leidens. Dazu gehört:

a. **GAKJA, das durch den Pfad gestoppt wird.** Zum Beispiel, das Beenden der intellektuellen Überzeugung von der Selbstnatur der Dinge, durch die direkten Erfahrung der Leerheit.

b. **GAKJA "gestoppt" durch die Argumentation des Mittleren Weges.** Der Beweis der Nicht-Existenz von etwas, das nie existieren konnte, die Leerheit.

4. **LAM DEN** **Die Wahrheit des Pfades.** Die Ursache für das Ende des Pfad Wahrheit Leidens.
- a. **Die Pfade der Anhäufung und Vorbereitung.**
 - b. **Die Pfade des Sehens, der Gewöhnung und des Nicht-mehr-Lernens.**

Die sechs Vollendungen:

1. **Vollendung des Gebens:**

- a. **Materielle Dinge geben:** Essen, Geld, angenehme vergnügliche Dinge, etc.
- b. **Schutz vor Angst:** Wesen vor physischer Gefahr beschützen, Angst, etc.
- c. **Dharma geben:** Menschen lehren, wie man dem Leiden entflieht.

2. **Vollendung der Moral:** Mit der Moral des Vinaya, des Bodhisattvas und des Tantra.

3. **Vollendung sich nicht zu ärgern:** Geduld. Du hältst dich in jeglicher Situation zurück, ärgerlich zu werden.

4. **Vollendung des freudvollen Bemühens:** Tugendhaftes Handeln genießen und Spaß dabei haben, Gutes zu tun.

5. **Vollendung der Konzentration**

SHI NEY **Meditative Konzentration,** (skt., *shamata*) ist die letztendliche Frieden bleiben Form der Konzentration. Begriffserklärung: "Die Fokussiertheit, die durchdrungen ist von der außergewöhnlichen Glückseligkeit der durch Praxis erlangten Leichtigkeit, basierend auf der Meditation die auf ein Objekt gerichtet ist."

6. **Vollendung der Weisheit**

HLAK TONG **Leerheit sehen,** (skt., *Vipashyana*), die direkte Erfahrung speziell, sehend, der Leerheit. Begriffserklärung: "Jene Weisheit, die erfüllt ist außer- Vision von der außergewöhnlichen Glückseligkeit der durch Praxis gewöhnlich erlangten Leichtigkeit und der Kraft durch die Analyse ihres

Objekts, und die auf Stille (Shamata) gründet.“ Du untersuchst die Selbstexistenz eines gewählten Objekts und erkennst, dass es nicht wirklich existiert, sondern dass es eine Projektion deines Geistes ist, dir aufgezwungen von deinem vergangenen Karma.

Die zwei letzten Vollendungen zusammen sind extrem kraftvoll und müssen beide vorhanden sein, um Leerheit direkt zu erfahren. **Dafür ist es unbedingt notwendig, jeden Tag ein bis zwei Stunden zu meditieren um eine Konzentration zu erlangen, ausgerichtet auf ein heiliges Objekt, ohne Ablenkung durch Sinneseindrücke oder irgendwelche konzeptionelle Gedanken.** Richte dein Leben so ein, dass dafür ausreichend Meditationszeit vorhanden ist. Studiere zuvor die Madhyamika-Sichtweise zur Leerheit, um zu verstehen, worum es geht.

Kurs 9: Ein ethisches Leben führen

Lektüre Zehn: Beschreibung der mittleren und höheren Kapazitäten

Die folgende Lektüre setzt sich zusammen aus dem dritten Hauptkapitel von *Das Lied meines spirituellen Lebens (Nyam mgur)* von Je Tsongkapa (1357-1419). Dieser Text ist auch bekannt unter *Eine kurze Darstellung der Stufen des Weges (Lam-rim bsdus-don)*. Die Verse von Je Tsongkapas Haupttext werden von dem Kommentar *Eine kurze Beleuchtung des Wesentlichen (Snying-po mdor-bsdus gsal-ba)*, von Choney Lama Drakpa Shedrup (1675-1748) begleitet.

DER PFAD FÜR MENSCHEN MITTLERER KAPAZITÄT

[]

Die Methode, wie die Stufen auf dem Pfad in die Praxis umgesetzt werde für Menschen mit mittlerer Kapazität, besteht aus zwei Teilen. Die Argumente warum es notwendig ist, darüber zu kontemplieren, was es mit der Wahrheit des Leidens auf sich hat und mit der Wahrheit der Quelle des Leidens und dann die tatsächliche Kontemplation.

WARUM KONTEMPLIEREN

WAS HAT ES MIT DEN ERSTEN ZWEI WAHRHEITEN AUF SICH

Die Argumente werden in den folgenden Versen des Haupttextes genannt, wieso es notwendig ist darüber zu kontemplieren, was es mit der Wahrheit des Leidens und der Wahrheit der Quelle des Leidens auf sich hat.

[]

(15a)

**Wenn du dich nicht bemühst darüber zu kontemplieren
was es mit der Wahrheit des Leidens auf sich hat,
Wird sich dein Streben nach Freiheit
nicht so entwickeln wie es möglich wäre.
Und wenn du nicht darüber nachdenkst, dass deine Wahrheit
wo alles herkommt, dich im Kreislauf des Lebens festhält,
dann wirst du den Weg nicht erkennen, wie du den Kreislauf
des Leidens an seiner Wurzel durchtrennen kannst.**

[]

Wer sich selbst aus dem Kreislauf des wiederkehrenden Daseins befreien will, muss ganz zu Beginn darüber kontemplieren, was die Wahrheit des Leidens und die Wahrheit der Quelle des Leidens ist. *Die Wahrheit des Leidens* beinhaltet das generelle Leiden der drei niederen und der höheren Reiche ebenso wie das spezielle Leiden bei der Geburt, durch das Altern, dem Alter selbst, Krankheit, Tod und so weiter.

Wenn du dich nicht anstrengst darüber zu kontemplieren was mit diesem Kreislauf des Leidens nicht stimmt, wirst du es dir nicht sehr wünschen frei von diesem Leid zu sein und du wirst auch nicht jenen Geisteszustand erreichen, um so sehr nach Freiheit zu streben wie möglich.

Du musst die Einzelheiten verstehen von der Natur des Begehrens und der anderen (Geistesgifte) und wie sie entstehen. Denn *wenn du nicht darüber nachdenkst wie die Wahrheit der Quelle des Leidens wirkt, indem sie dich in den Kreislauf des Lebens zurück wirft, wirst du nicht verstehen, wie man die Wurzel des Kreislaufs des Leidens durchtrennt.* Das wäre wie einen Pfeil auf ein Ziel zu schießen, das du nicht sehen kannst.

DIE EIGENTLICHE KONTEMPLATION

[]

Die eigentliche Kontemplation über die Probleme der ersten zwei Wahrheiten besteht aus zwei Teilen, die Kontemplation über die Wahrheit des Leidens, die Probleme des Kreislaufs des Lebens, und die Kontemplation über die Quelle des Leidens, wie genau wir in diesen Kreislauf des Lebens zurückgeworfen werden.

Die Kontemplation über die Wahrheit des Leidens

Diese Zeilen des Haupttextes geben die Kontemplation über die Wahrheit des Leidens wieder:

[]

(15b)

**Von diesem Dasein sehr angewidert
nun endgültig heraus zu wollen,**

[]

Sieh dir all das Leiden an in diesem Kreislauf des Lebens, schau auf Geburt, Altern, Krankheit und Tod, den Kummer und das Schreien vor Schmerz, in Gedanken unglücklich sein, die Hitze und die Kälte, all das Kämpfen, so geht es immer weiter. *Von diesem Dasein heftig und sehr angewidert und nun endgültig heraus zu wollen*, aus dem Kreislauf des Leidens, musst du versuchen die Ursache verstehen, die dieses Leiden erschafft. Dies wird später im Text noch erklärt.

Die Kontemplation über die Wahrheit der Quelle

Zur Kontemplation über die Quelle des Leidens sagt der Haupttext:

[]

(15c)

Die Erkenntnisse vom Kreislauf des Leidens

müssen mit großer Sorgfalt betrachtet werden.

**Ich, erfahren in der Meditation,
habe dies getan,
Du, der die Freiheit sucht, musst
versuchen es genauso zu machen.**

[]

Die Erkenntnisse was dich an diesen Kreislauf des Leidens bindet, muss als etwas sehr Wichtiges und mit großer Sorge betrachtet werden. Du bist gebunden durch deinen Taten und durch deine schlechten Gedanken. Würden wir diese in all ihre verschiedenen Arten unterteilen wären es sehr viele. Auf den Punkt gebracht sind es die Geistesgifte im Gedankenstrom einer normalen Person wie Gier, Ärger, Stolz, Unwissenheit, schlechte Arten von Zweifel, Eifersucht und so weiter. Sie alle sind die Wahrheit der Quelle des Leidens, es sind Geistesgifte und die Taten, die sie hervorrufen ob tugendhaft oder nicht tugendhaft. Sie sind die Wahrheit der Quelle des Leidens in der Form von Taten.

[]

Hauptsächlich durch unsere Unwissenheit verursacht, machen wir diese Taten und genau das wirft uns in den Kreislauf des Lebens zurück. Wir müssen ein gutes Verständnis entwickeln, zu allen Stufen der zwölf Glieder des abhängigen Entstehens, der zu diesem Prozess gehört.

Um es kurz zu halten, du musst den persönlichen Anweisungen eines spirituellen Führers vertrauen um dadurch das Verständnis erlangen, wie es dazu kommt, dass deine Taten und deine schlechten Gedanken dich in diesem Kreislauf des Lebens festhalten. Dann wirst du die Wahrheit der Quelle verstehen, den Prozess der dich in den Kreislauf des Lebens zurückwirft.

[]

Die Wurzel dieses Kreislaufs wird durchtrennt durch die Weisheit die erkennt dass es kein "Selbst" gibt. Mit dieser Weisheit entkräftest du das Objekt, an das die Unwissenheit glaubt und bis du dich vollständig an diesen Prozess gewöhnt hast, kannst

du diese Unwissenheit beseitigen und das durchtrennt die Wurzel des Kreislaufs des Leidens. Übrigens wenn die Unwissenheit beseitigt ist verschwinden damit auch alle Geistesgifte.

[]

Wenn du zu beiden, der Wahrheit des Leidens und der Wahrheit der Quelle des Leidens imstande bist die Wahrheit der Quelle zu erkennen, wirst du auch imstande sein, die Wahrheit der Quelle des Leidens zu erkennen. So wie zum Beispiel eine Pflanze stirbt wenn du ihre Wurzel durchtrennst.

Dies ist die letztendliche Absicht der großen Schriften aber wir als spirituelle Anfänger heutzutage sind nicht fähig unsere Geistesgifte an ihrer Wurzel zu durchtrennen. Deshalb ist es entscheidend, dass wir diesen Teil der Quelle des Leidens beseitigen, der sich aus den schlechten Taten und den Übertretungen zusammensetzt indem wir die Methode der Bereinigung mit den vier Kräften anwenden.

[]

Sehr wichtig dabei ist dass wir uns in den drei Weisungen zur Moral (Konzentration und Weisheit) bemühen. Das Hauptelement der Weisungen zur Moral ist der Geisteszustand, der die zehn Untugenden aufgeben möchte. Das Hauptelement in den Weisungen zur Konzentration ist der tiefe meditative Zustand genannt Stille, aber es ist nicht das einzige beteiligte Element. Die Fähigkeit deinen Geist auf nur einen Punkt zu richten, auf ein reines oder tugendhaftes Objekt, für welchen Zeitraum auch immer du das möchtest, ist auch in den Weisungen zur Konzentration beinhaltet.

[]

Das Hauptelement in den Weisungen zur Weisheit nennen wir "außergewöhnliches Sehen", das ist aber nicht das einzige. Auch beteiligt in den Weisungen zur Weisheit ist die Intelligenz die sorgfältig kontrolliert und mit korrekter Argumentation die unterschiedlichen Ebenen untersucht, dass kein "Selbst" da ist. Und natürlich ist auch noch jene Weisheit da, die die Bedeutung alle buddhistische Texte und Lehrreden untersucht.

DER TATSÄCHLICHE PFAD FÜR MENSCHEN MIT HÖHERER KAPAZITÄT

[]

Die Methode die Stufen auf dem Pfad für Menschen mit höherer Kapazität umzusetzen besteht aus zwei Teilen, die Entwicklung des Wunsches nach Erleuchtung was die Basis für Bodhisattva-Aktivitäten ist und dann deren Ausführung selbst.

DER WUNSCH NACH ERLEUCHTUNG

Die Erklärung des Wunsches nach Erleuchtung, die Basis der Bodhisattva-Aktivitäten, besteht aus zwei Abschnitten.

Besonderheiten oder Vorteile vom Wunsch nach Erleuchtung

Zuerst möchte ich die Besonderheiten oder Vorteile vom Wunsch nach Erleuchtung erklären, wie in den folgenden Zeilen der Haupttext ausgedrückt:

[]

(16a)

**Der Wunsch nach Erleuchtung ist der zentrale Strahl
für den höchsten Weg des Pfades,
Er ist auch das Fundament und die Grundlage
der machtvollen Aktivitäten eines Bodhisattvas.
Er ist wie das Elixier eines Alchemisten
für die beiden großen Anhäufungen,
Und ein Schatzhaus von Verdiensten,
der Ansammlung unzähliger Tugendhaftigkeit.**

[]

Der Wunsch nach Erleuchtung wie er im Großen Weg zu finden ist, ist der zentrale Strahl für den höchsten Weg des Pfades. Er ist das Fundament und die Grundlage, für die

machtvollen Bodhisattva-Aktivitäten, das Geben und alle anderen der sechs Vollendungen und noch andere Aktivitäten zu entwickeln, aufrechtzuerhalten und ebenso zu erweitern.

*Wie das Elixier eines Alchemisten dessen Wirkung ein Stück gewöhnliches Eisen in Gold verwandelt, verwandelt dieser Wunsch die *beiden großen Anhäufungen* von Verdienst und Weisheit in vollständige Erleuchtung. Er ist auch *ein riesiges Schatzhaus*, das eine *große Ansammlung von unzähligen Tugendhaftigkeiten* beinhaltet.*

In seinem Text zeigt Meister Je Tsongkapa nicht nur die Argumente auf, warum wir den Wunsch nach Erleuchtung entwickeln müssen, er zeigt uns mit den Worten "Fundament und Grundlage" auch, dass dieser Wunsch nach Erleuchtung, wie er im Großen Weg zu finden ist, eben diese Tür ist, um den Pfad des Großen Weges zu betreten.

Asian Classics Institute

Kurs 9: Ein ethisches Leben führen

Name: _____

Datum: _____

Punkte: _____

Hausaufgabe Klasse Zehn

1) Nenne die vier (“noblen”) Wahrheiten eines Arya wie sie der Reihe nach zu verstehen sind. Dann nenne die zwei Unterteilungen jeder Wahrheit. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich die Wahrheiten und Unterteilungen in tibetischer Schrift).

(1)

a)

b)

(2)

a)

b)

(3)

a)

b)

(4)

a)

b)

2) Erkläre die Metapher vom Elixier des Alchimisten in Bezug auf die letztendliche Bedeutung des abhängigen Entstehens.

3) Nenne und beschreibe die drei Arten des Gebens (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift).

a)

b)

c)

4) Wie lautet die klassische Definition von Stille (*shamata*)? (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift).

5) Wie lautet die klassische Definition von "außergewöhnliches Sehen" der Leerheit (*vipashyana*)? (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift)

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten täglich eine analytische Meditation über die Möglichkeit, wie Stille und dieses außergewöhnliche Sehen der Leerheit miteinander verbunden werden können.

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

Antworten Klasse Zehn

1) Nenne die vier (“noblen”) Wahrheiten eines Arya wie sie der Reihe nach zu verstehen sind. Dann nenne die zwei Unterteilungen jeder Wahrheit. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich die Wahrheiten und Unterteilungen in tibetischer Schrift).

(1) Die Arya Wahrheit des Leidens

□

dukngel denpa

a) Das unreine Gefäß, diese Welt

□

madakpay nu kyijikten

b) Die unreinen Inhalte des Gefäßes, die Lebewesen

□

madakpay chu kyisemchen

(2) Die Arya Wahrheit der Quelle des Leidens

□

kunjung denpa

a) Karma als Quelle des Leidens

□

le kyi kunjungdenpa

b) Geistesgifte als Quelle des Leidens

[]

nyonmongpay kunjung denpa

(3) Die Arya Wahrheit zum Ende des Leidens

[]

gokden

a) Das Ende unerwünschter Objekte durch Erkenntnisse oder “Wege”, wie etwa die intellektuelle Überzeugung von einer Selbst-Existenz, die mit dem Pfad des Sehens endet

[]

lam gyi gakjakakpa

b) Das Ende durch die Abwesenheit einer Selbst-Existenz, die Leerheit selbst, oder die allgemeine Nicht-Existenz eines selbst-existenten Dings, die auf Argumentationen des Mittleren Weges gründet

[]

rikpay gakja kakpa

(4) Die Arya Wahrheit des Weges zum Ende des Leidens

[]

lamden

a) Die Pfade der Ansammlung und Vorbereitung, die erlangt werden können bevor man Leerheit direkt sieht

[]

tsok jor gyilam

**b) Die Pfade des Sehens, der Gewöhnung und des Nicht Mehr Lernens,
die erlangt werden von jenen, die Leerheit direkt sehen**

[]

tong lam, gom lam, milop lam

- 2) Erkläre die Metapher vom Elixier des Alchimisten in Bezug auf die letztendliche Bedeutung des abhängigen Entstehens.

Einfaches tugendhaftes Wirken ist wie das gewöhnliche Metall Eisen und führt nur zu weiterem Samsara. Tugendhaftes ausgeführt mit dem Wunsch nach Erleuchtung zum Wohle anderer, verwandelt sich auf zauberhafte Weise in die Ursache für vollkommene Erleuchtung und das Buddha Paradies.

- 3) Nenne und beschreibe die drei Arten des Gebens (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift).

a) Materielle Unterstützung geben

[]

sang sing gjinpa

b) Freiheit von Angst geben

[]

minjikapay jinpa

c) Dharma geben

[]

chu kyi jinpa

- 4) Wie lautet die klassische Definition von Stille (*shamata*)? (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift).

Meditative Konzentration, durchdrungen von der Glückseligkeit der außergewöhnlichen Leichtigkeit die in tiefer, auf ein Objekt ausgerichteter Meditation entsteht.

[]

rang gi mikpa la tsechik tu nyampar shak top kyi shinjang kyi dewa kyepar chen gyi sinpay ting-ngen-dzin

- 5) Wie lautet die klassische Definition von “außergewöhnliches Sehen” der Leerheit (*vipashyana*)? (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift)

Jene Weisheit, durchdrungen von der Glückseligkeit der außergewöhnlichen Leichtigkeit, die durch das analysieren des gewählten Objekts entsteht, gegründet auf Stille (*shamata*).

[]

rang gi ten shine la ten ne rang gi mikpa la sosor chetop kyi shinjang kyi dewa kyeparchen gyi sinpay sherab

Asian Classics Institute

Kurs 9: Ein ethisches Leben führen

Name: _____

Datum: _____

Punkte: _____

Quiz Klasse Zehn

1) Nenne die vier (“noblen”) Wahrheiten eines Arya wie sie der Reihe nach zu verstehen sind. Dann nenne die zwei Unterteilungen jeder Wahrheit. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich die Wahrheiten und Unterteilungen in tibetischer Schrift).

(1)

a)

b)

(2)

a)

b)

(3)

a)

b)

(4)

a)

b)

2) Erkläre die Metapher vom Elixier des Alchimisten in Bezug auf die letztendliche Bedeutung des abhängigen Entstehens.