



Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

*Hausaufgabe Klasse Eins*

1. Nenne den Autor der *Hauptlehren des Buddhismus*. Nenne beide Namen: seinen allgemein bekannten und seinen Mönchsnamen und wann er gelebt hat.
  
2. Wie lautet der Titel dieses Werkes?
  
3. Wer hat den Kommentar geschrieben, mit dem wir arbeiten? Nenne den allgemeinen Namen sowie seinen besonderen Namen. Wann hat er gelebt?
  
4. Wer war der Schüler von Trijang Rinpoche, der die Einleitung geschrieben hat? Nenne seinen vollständigen Namen inklusive aller Titel.
  
5. Nenne die drei Hauptpfade.

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*



c.

d.

e.

f.

g.

h.

i.

j.

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*

10. Nenne die drei Voraussetzungen eines guten Schülers, so wie man sie in Aryadevas 400 Versen finde.

a.

b.

c.

11. Definiere, was mit dem „Kreislauf des Lebens“ oder Sansara in Sanskrit gemeint ist.

12. Führe die acht weltlichen Gedanken auf.

a.

b.

c.

d.

e.

f.

g.

h.

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*

13. Nenne die vier Gesetze von Taten (bzw. Karma).

a.

b.

c.

d.

14. An welchem Punkt weißt du, dass du echte Entsagung entwickelt hast?

*Meditationsaufgabe:* **15 Minuten pro Tag prüfen, ob es dir gelungen ist, die drei Hauptwege zu erreichen**

*Datum und Zeit der Sitzungen (nur mit dieser Angabe werden die Hausaufgaben akzeptiert):*



c.

d.

e.

f.

g.

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*

3. Nenne die beiden Wahrheiten und beschreibe sie kurz.

a.

b.

4. Erkläre die Bedeutung von „Interdependenz“ (auch abhängiges Entstehen genannt) in jeder der drei unten erwähnten buddhistischen Schulen.

a.

b.

c.

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*





Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

*Hausaufgabe Klasse Drei*

1. Definiere kurz die Perfektion der Weisheit
2. Der Grundlagen-Text für unsere Studien ist das *Ornament der Erkenntnisse*. Wer hat diesen Text wem gelehrt? Wann wurde der Text ungefähr verfasst?
3. Wer hat den tibetischen klösterlichen Kommentar zu dem verfasst, was wir gerade studieren und wann lebte er?
4. Wie lautet die Definition des Dharma Juwels? Beschreibe mit jeweils einem Beispiel, was unter „Beendigung“ und was unter „Pfad“ zu verstehen ist.

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*

5. Definiere Zuflucht nehmen.

6. Beschreibe wie die Zufluchtnahme Praktizierenden mit niedrigem Motiv erklärt wird.

7. Beschreibe die Zuflucht ins Ergebnis.

8. Nenne die kurze Definition des Wunsches nach Erleuchtung

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*

9. Nenne und beschreibe die zwei Arten des Wunsches nach Erleuchtung. (Falls du zwei unterschiedliche Unterteilungen des Wunsches in zwei Arten kennst, beschreibe hier bitte eine davon.)

1.

a.

b.

2.

a.

b.

*Meditationsaufgabe:* **15 Minuten pro Tag analytische Meditation, in der du mental zwischen den Drei Juwelen als Gemälde oder Statuen und den tatsächlichen Drei Juwelen in Bezug auf Leerheit unterscheidest und die guten Taten tust, die dich schützen.**

*Datum und Zeit der Sitzungen (nur mit dieser Angabe werden die Hausaufgaben akzeptiert):*



Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

*Hausaufgabe Klasse Vier*

1. Nenne die Definition von Nirwana.
2. Was bedeutet hier „individuelle Analyse“?
3. Beschreibe die Unterschiede zwischen Nirwana mit Überbleibseln und Nirwana ohne Überbleibsel, wie sie die Schule Madhyamika Svatantrika lehrt.
4. Es gibt eine Art von Nirwana, die „nicht verweilendes Nirwana“ genannt wird. Was bedeutet der Ausdruck „nicht verweilend“?

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*

5. Beschreibe die drei wichtigsten Punkte der Methode zum Erreichen von Nirwana.
  - a.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  - b.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  - c.
  
6. Warum ist es wichtig, das Objekt, das wir leugnen, zu identifizieren?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
7. Beschreibe die drei unterschiedlichen Wahrnehmungen der drei verschiedenen Menschen in der Metapher der „Vorstellung des Zauberers“. Welche drei Arten realer Menschen repräsentieren diese drei?

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*



11. Meister Dharmakirti (achtes Jahrhundert) sagt in seinem Haupttext zur buddhistischen Logik, dass zwei Voraussetzungen erfüllt sein müssen, damit Tantra funktioniert. Nenne diese beiden.

a.

b.

*Meditationsaufgabe:* **15 Minuten pro Tag, in denen du versuchst, dir deinen Geist in Nirwana vorzustellen (das heißt, völlig frei von jedem kleinsten Geistesgift).**

*Datum und Zeit der Sitzungen (nur mit dieser Angabe werden die Hausaufgaben akzeptiert):*



Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute

Kurs XVI: Die Großen Ideen des Buddhismus, Teil Eins

*Hausaufgabe Klasse Fünf*

1. Benenne die fünf Kapitel für unser Studium der Meditationspraxis.
  - a.
  - b.
  - c.
  - d.
  - e.
  
2. Benenne die sechs vorbereitenden Übungen vor einer Meditations Sitzung. Achte darauf, sie nicht mit den „sieben Bestandteilen“ zu verwechseln, die wir in der nächsten Klasse näher betrachten werden.
  - a.
  - b.
  - c.
  - d.
  - e.
  - f.

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*

3. Nenne die Sieben Bestandteile.

a.

b.

c.

d.

e.

f.

g.

4. Diese Sieben Bestandteile sind Teil welcher der Sechs Vorbereitungen? Welche von ihnen sammeln die Kraft des Guten. Wie viele bereinigen Hindernisse für eine erfolgreiche Meditation?

5. Welche Sechs Bedingungen müssen für die Meditation geschaffen werden? Nicht mit den Sechs Vorbereitungen verwechseln!

a.

b.

c.

d.

e.

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*

6. Beschreibe kurz die acht Punkte der korrekten Meditationshaltung.

a.

b.

c.

d.

e.

f.

g.

h.

7. Nenne das erste der fünf Probleme bei der Meditation. Welche vier der acht Korrekturen werden als Gegenmittel verwendet?

Problem:

Die vier Korrekturen:

a.

b.

c.

d.

8. Nenne das dritte der fünf Probleme bei der Meditation. Welche Korrektur wird dafür verwendet?

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*

9. Beschreibe den Unterschied zwischen grober und subtiler Trägheit in der Meditation

10. Welches ist das vierte der fünf Probleme bei der Meditation? Woher weißt du, dass du es gerade hast?

11. Was ist die Korrektur für dieses vierte Problem? Diese Korrektur kann auf zwei unterschiedliche Arten erfolgen. Benenne sie.

12. Nenne und beschreibe die neun Level der Meditation.

a.

b.

c.

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*

d.

e.

f.

g.

h.

i.

j.

*Meditationsaufgabe:* **15 Minuten pro Tag, in denen du versuchst, Unruhe oder Trägheit oder deren subtile Formen in deinem eigenen Geist zu erkennen, während du versuchst, ein heiliges Wesen zu visualisieren.**

*Datum und Zeit der Sitzungen (nur mit dieser Angabe werden die Hausaufgaben akzeptiert):*



Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

*Hausaufgabe Klasse Sechs*

1. Nenne drei unterschiedliche Meditationen.

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?

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*

4. Nenne vier Teile der Praxis, wie man sich einem Lama anvertraut.

a.

b.

c.

d.

5. Nenne die drei Aspekte, wie man die wahre Bedeutung dieses Lebens umsetzt.

a.

b.

c.

6. Welches sind die drei Prinzipien der Todesmeditation?

a.

b.

c.

7. Nenne die vier Gesetze von Karma.

a.

b.

c.

d.

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*

8. Beschreibe kurz den Unterschied zwischen Buddhisten mit kleiner, mittlerer und großer Motivation.

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

10. Warum wird von den drei Trainings an dieser Stelle nur das Training der Ethik erwähnt?

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*

11. Nenne die beiden Teile der Stufen auf dem Pfad, die mit Praktizierenden der großen Motivation geteilt werden.

a.

b.

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

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

*Meditationsaufgabe:* **15 Minuten pro Tag, analytische Meditation darüber, warum selbst jede "gute Sache" Leiden ist.**

*Datum und Zeit der Sitzungen (nur mit dieser Angabe werden die Hausaufgaben akzeptiert):*



Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

*Hausaufgabe Klasse Sieben*

1. Nenne die tibetische und Sanskrit Bezeichnung für das Buddhistische Studium der Logik und Wahrnehmung, welche auch „korrekte oder gültige Wahrnehmung“ bedeutet.
  
2. Was ist die buddhistische Definition von Existenz?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Was sagt Buddha über den Zweck der buddhistischen Logik? (Bitte schreibe das exakte Zitat)
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. Nenne die beiden ersten Typen der gültigen Wahrnehmung. Auf welchen Ebenen der Realität werden sie für die Wahrnehmung benutzt?
  - a.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  - b.

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*



9. Nenne und beschreibe kurz die drei „Grundregeln“, um Buddhas Worte zu interpretieren. Diese helfen uns, zu entscheiden, ob der Buddha etwas nur symbolisch und nicht wörtlich gemeint hat.

a.

b.

c.

10. Was muss eine Person wissen, um „allwissend“ zu sein?

11. Welche Beweise haben wir, dass der Buddha „irrtumsfrei“ ist?

*Meditationsaufgabe:* **15 Minuten pro Tag, analytische Meditation wie folgt: Wähle drei Personen, die du heute auf die eine oder andere Weise beurteilt hast. Überprüfe die „Logik“, die du verwendet hast, um dein Urteil zu fällen, und entscheide, ob du dich möglicherweise geirrt hast.**

*Datum und Zeit der Sitzungen (nur mit dieser Angabe werden die Hausaufgaben akzeptiert):*



Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

*Hausaufgabe Klasse Acht*

1. Das letzte der vier Argumente der vorwärts gerichteten Beweisführung beinhaltet großes Mitgefühl. Was ist der Unterschied zwischen großem Mitgefühl, heiligem großen Mitgefühl und einfach nur Mitgefühl?

2. Nenne drei Gründe, warum die Charvakas glaubten, dass der Geist stirbt, wenn der Körper stirbt.

a.

b.

c.

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*





9. Nenne die drei Teile von Meister Dharmakirtis wichtigstem Beweis für zukünftige Leben.

a.

b.

c.

10. Benenne und beschreibe die drei Arten des achten Bindegliedes in der Kette der Abhängigkeiten des Lebensrades.

a.

b.

c.

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*

11. Warum kann das Verlangen dein bestehendes Karma im Moment des Todes auslösen? Der Schlüssel dazu liegt darin, wie es sich auf dich konzentriert. Beschreibe die vier Ebenen der Fokussierung auf dich selbst und erkläre, welche davon dieses Karma auslösen können.

a.

b.

c.

d.

*Meditationsaufgabe:* **15 Minuten pro Tag, übe, dich selbst auf die vier verschiedenen Weisen zu sehen, die in Frage Nr. 11 oben genannt werden.**

*Datum und Zeit der Sitzungen (nur mit dieser Angabe werden die Hausaufgaben akzeptiert):*



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

*Hausaufgabe Klasse Neun*

1. Nenne den Haupttext für das Studium des Höheren Wissens (*Abhidharma*), den Namen des Verfassers und seine Daten. Nenne auch den Hauptkommentar, den wir nutzen, den Verfasser und seine Daten.

a.

b.

2. Erkläre die Bedeutung der einzelnen Worte im Titel des Haupttextes:

3. Auf was bezieht sich das Wort „Abhidharma“ tatsächlich?

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*

4. Nenne die vier erforderlichen Eigenschaften eines achtbaren buddhistischen Buches und erkläre, was sie in diesem Fall sind.

a.

b.

c.

d.

5. Nenne die beiden grundlegendsten Einteilungen von Karma oder Taten.

a.

b.

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*

6. Die nicht-kommunizierende Form hat fünf Eigenschaften. Beschreibe die genaue Formulierung aus Meister Vasubandhus Originaltext und erkläre jede von ihnen.

a.

b.

c.

d.

e.

7. Benenne die drei Arten von Karma: tugendhaftes, nicht tugendhaftes und neutrales Karma.

a.

b.

c.

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*

8. Erkläre Scham und Rücksicht und ihren Unterschied.

a.

b.

9. Nenne die Kurzform der 10 Untugenden, unterteilt nach den drei Toren des Ausdrucks

10. Nenne die drei Arten von Erfahrungen (in drei verschiedenen Zeiten), die aus Taten reifen (Karma):

a.

b.

c.

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*

11. Wähle drei schlechte Taten, eine für jedes der Tore, und erkläre jeweils die zugehörigen vier Auswirkungen:

1.

a.

b.

c.

d.

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*

2.

a.

b.

c.

d.

3.

a.

b.

c.

d.

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*

12. Was sieht man wirklich, gemäß der Nur-Geist-Schule, wenn man denkt, dass man das Sehvermögen des Auges und ebenso die äußeren physischen Formen wahrnimmt?

13. Erkläre, wie geistige karmische Samen gepflanzt werden, wo sie sich befinden und wo sie verbleiben, bis ihre Ergebnisse entstehen, gemäß der Nur-Geist-Schule.

a.

b.

c.

14. Es gibt viele Stellen in den Sutren, in denen der Buddha sagt, dass das gesamte Universum und alles darin „nur Geist“ ist. Die Nur-Geist-Schule folgerte aus dieser Aussage, dass es überhaupt keine äußeren physischen Objekte gibt. Beschreibe die beiden Dinge, die Buddha eigentlich meinte, als er sagte, dass alles „nur Geist“ ist.

a.

b.

*Meditationsaufgabe:* **15 Minuten pro Tag, analysiere die Probleme in deinem aktuellen Leben und entschieße dich, aus den Zusammenhängen von spezifischen Handlungen und deren Konsequenzen zu verstehen, was du in der Vergangenheit getan haben musst; dann überlege, wie du solche Handlungen in Zukunft gezielt vermeiden kannst.**

*Datum und Zeit der Sitzungen (nur mit dieser Angabe werden die Hausaufgaben akzeptiert):*



Name:

Datum:

Note:

The Asian Classics Institute

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

*Hausaufgabe Klasse Zehn*

1. Maitreya beschreibt in seinem Werk mit dem Titel Die höhere Linie sechs verschiedene Stufen im Prozess, wie die Tendenz des Anhaftens an jeglicher Art von Eigennatur Karma verursacht, und damit auch die Welt des leidenden Lebens. Beschreibe diese sechs Stufen
  - a.
  - b.
  - c.
  - d.
  - e.
  - f.
  
2. Beschreibe, wie die Konsequenz-Gruppe innerhalb der Schule des Mittleren Weges erklärt, was in diesem Fall geschieht. Benutze ihr Konzept der drei Teile, der drei wesentlichen Ursachen und der drei beitragenden Faktoren.

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*

3. Nenne und beschreibe die vier Teile eines Pfades der Tat, z.B. für den Akt des Tötens, wie ihn Meister Je Tsongkapa, der Meister Asanga folgt, erklärt.
  - a.
  - b.
  - c.
  - d.
  
4. Der zweite dieser vier Teile hat drei Teile. Nenne und beschreibe sie für den Akt des Tötens.
  - a.
  - b.
  - c.
  
5. Worauf bezieht sich die „grundlegendste Tugend“ oder „Ursprung der Tugend“?
  
  
6. Beschreibe, welche Person diese grundlegendste Tugend verlieren kann.

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*

7. Beschreibe zwei Taten, die den Verlust der grundlegendsten Tugend verursachen können.
  - a.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  - b.
  
8. Warum werden diese fünf Taten „unmittelbar“ genannt? Beschreibe auch die spezifische Art von Wiedergeburt, die diese Taten verursachen.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
9. Beschreibe die Reihenfolge der Schwere der fünf unmittelbaren Untaten. Nenne vier Eigenschaften der Person, der du dein bestes Geben zukommen lässt, und gib jeweils Beispiele dafür.

*(Fortsetzung siehe nächste Seite)*

10. Nenne vier Eigenschaften der Person, der du dein bestes Geben zukommen lässt, und gib jeweils Beispiele dafür.

a.

b.

c.

d.

*Meditationsaufgabe:* **Wähle eine Person, die dir etwas Ärger bereitet. Übe, wie jeder der sechs verschiedenen Schritte, die von Lord Maitreya beschrieben werden, bei ihnen auftritt, wenn du dich ihnen gegenüber verärgert fühlst. Verbringe 15 Minuten pro Tag mit dieser analytischen Meditation.**

*Datum und Zeit der Sitzungen (nur mit dieser Angabe werden die Hausaufgaben akzeptiert):*