

Diese Notizen wurden von einem Schüler während des Unterrichts erstellt und sollten nur als Referenz verwendet werden. Bitte prüfe und vergleiche sie mit den Video- bzw. Audio-Aufzeichnungen der Klassen auf Richtigkeit.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil Klasse Eins: Die Hauptlehren des Buddhismus

Originaltext und Autor:

LAM TSO NAM SUM *die Drei Hauptpfade*
Pfad Haupt die drei

Der Text ist auch bekannt als die *Hauptlehren des Buddhismus*

Autor: Je Tsongkapa (1357–1419)

Je Tsongkapa war der Lehrer des ersten Dalai Lama. Der Originaltext ist vier Seiten lang und ist ein Brief an seinen Schüler Tsako Wonpo, was „Bruder von Tsako“ bedeutet.

Der Kommentar zum Originaltext und der Autor:

Der Kommentar zum Originaltext wurde von Pabongka Rinpoche (1878–1941) geschrieben, dessen geheimer Name Dechen Nyingpo war. Pabongka Rinpoche war der Lehrer von Trijang Rinpoche, dem Tutor des 14. Dalai Lama. Die Einleitung des Kommentars wurde von einem Schüler Trijang Rinpoches, Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin (1921), verfasst.

Das Ziel in diesem Leben ist es, Leerheit direkt zu sehen. Indem du das tust, wirst du deine Erleuchtung erfahren und wenn es passiert (das heißt, wenn du den Zyklus deines derzeitigen Leids, das als *Sansara* (Sanskrit) bekannt ist, verlassen wirst. Die Erfahrung, Leerheit direkt zu sehen, wird durch intensives, tiefes Studium ausgelöst und gipfelt in einem tiefen meditativen Zustand, der etwa 20 Minuten andauert.

Die 3 Hauptpfade

Mit Pfad meinen wir eine Stufe der Verwirklichung, nicht einen Weg. Um die Buddhaschaft zu erreichen, musst du diese drei Pfade oder spirituellen Zustände verwirklichen.

1. NGEN JUNG Entsagung / Zurückweisung

Du musst zuerst erkennen, dass dieses Leben Leid ist. Alles, was du an Gutem oder Schlechtem getan hast (Handlungen werden als Karma bezeichnet), wird entsprechende gute oder schlechte Ergebnisse hervorbringen. Entsagung ist der erste Pfad. Er bedeutet: „Ich erkenne, dass nur geistige Dinge wichtig sind. Ich muss eine Lösung für die Probleme in diesem Leben finden – und ich weiß, dass das möglich ist.“ Es ist in Ordnung, Dinge in diesem Leben zu wollen – es kommt nur darauf an, wie du diese Dinge für dein letztendliches Ziel der Erleuchtung einsetzt. Zum Beispiel ist es in Ordnung, wenn du Geld willst, um anderen zu helfen. Du wirst wissen, dass du wahre Entsagung entwickelt hast, wenn du Tag und Nacht daran denkst, Freiheit von deinem Leid zu erlangen, und keine Anziehung mehr zu den sogenannten guten Dingen dieses Lebens verspürst.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Eins: Fortsetzung

2. **JANG CHUB KYI** **SEM** der Wunsch nach Erleuchtung
Erleuchtung Geist
Bodhichitta (skt.)

Der zweite Pfad ist der Wunsch, Erleuchtung zu erlangen, um anderen wirklich helfen zu können. Du siehst, dass alles um dich herum leidet und dass du sterben wirst. Du fühlst mit und willst anderen helfen. Er wird daher auch als „Ultimatives Mitgefühl“ bezeichnet.

Wenn du diesen Zustand erreichst, befindest du dich in einem Zustand ständiger, vollkommener Glückseligkeit und du wirst in der Lage sein, die Zukunft zu sehen und Gedanken zu lesen, so dass du anderen wirklich helfen kannst. Als Bodhisattva (Erleuchtungskrieger) ist es dein Ziel, das Paradies so schnell wie möglich zu erreichen, um anderen zu helfen. Als ein erleuchtetes Wesen kannst du andere Körper aussenden, um anderen zu helfen. Der Wunsch nach Erleuchtung ist kein egoistischer Wunsch – es ist das Beste, was du dir für dich und andere nur wünschen kannst.

3. **YANGDAKPAY** **TAWA** korrekte Sicht der Leerheit
rein, korrekt Weltanschauung
Leerheit

Der dritte Pfad besteht darin, ein korrektes Verständnis der Leerheit zu erlangen und eine Weltsicht zu entwickeln, die auf Leerheit basiert.

Diese drei Hauptpfade verändern dich und können dich zu einem erleuchteten Wesen machen.

Die Zwei Körper (Teile) eines Buddhas

1. **SUK KU** Physischer Körper eines Buddhas
Rupakaya (skt.)

Ein menschlicher Körper ist ein Unfall, der nur darauf wartet, dass etwas passiert. Man wird sterben – aber man weiß nicht, wann. Der menschliche Körper hat einen subtilen inneren unsichtbaren physischen Körper, der aus „Chakren“ und „innerem Wind“ besteht. Durch tantrische Praxis kannst du deinen Körper in den einer tantrischen Gottheit verwandeln. Wenn du deine Gelübde einhältst, die Gesetze von Karma verstehst und Güte und Mitgefühl praktizierst, wird sich dein Körper allmählich in den Körper eines Engels verwandeln, der wie Licht ist. Sobald du den physischen Körper eines Buddhas erlangt hast, kannst du grenzenlos andere Körper ausstrahlen, um anderen zu helfen.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Eins: Fortsetzung

3. **NYER** **SHIWA**
tiefer Frieden

Er sollte Weisheit oder ein außergewöhnliches Verständnis von Leerheit und Karma erlangt haben.

4. **YUNTEN** **HLAKPA**
spirituelle schaften Eigen- besser als

Der Lehrer muss geistige Eigenschaften haben, die über die des Schülers hinausgehen, damit er ihm helfen kann.

5. **TSUNCHE**
Anstrengung

Der Lehrer sollte Freude daran haben, gute Dinge zu tun. Er sollte begeistert sein, dich zu unterrichten, und es wirklich genießen, dir zu helfen. Er sollte bereit sein, dies kostenlos zu tun.

6. **LUNG** **GI** **CHUK**
spirituelles Wissen reich

Der Lehrer muss die heiligen Bücher gut kennen und ein umfassendes Wissen über alle großen Themen haben. Er muss intensiv studiert haben und über ein großes Wissen verfügen, um dir helfen zu können.

7. **DE-NYI** **RABTOK**
Leerheit wahrgenommen

Dies ist die wichtigste Eigenschaft. Wenn der Lehrer dies verstanden hat, ist er für immer verändert. Das ist eine extrem seltene Errungenschaft. Wenn der Lama Leerheit nicht direkt gesehen hat, solltest du zumindest jemanden finden, der ein tiefes intellektuelles Verständnis von Leerheit hat. Beachte, dass die allgemeine Etikette von verwirklichten Wesen darin besteht, nicht zuzugeben, dass sie Leerheit direkt gesehen haben. Du musst dein Urteil also darauf stützen, wie der Lama die Leerheit beschreibt und beurteilen, ob dies mit der Beschreibung in den Schriften übereinstimmt oder nicht.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Eins: Fortsetzung

8. **MAKE DEN**

guter Lehrer

Der Lehrer muss in der Lage sein, sich gut auszudrücken und auf einem für den Schüler geeigneten Niveau zu kommunizieren.

9. **TSEWAY** **DAKNYI**

Liebe

Bild von

Der Lehrer sollte dich Dharma lehren, weil er dich liebt, unabhängig davon, was du denkst oder tust.

10. **KYOWA** **PANG**

Müde

niemals

Der Lehrer sollte sehr geduldig sein und es sollte ihm egal sein, wie oft er dir Dharma-Konzepte erklären muss.

Du musst versuchen, einen Lama zu finden. Ohne einen Lehrer kannst du nicht lernen. Finde einen qualifizierten Lama, dann widme dich ihm und verpflichte dich zu ernsthafter Praxis. Es ist sehr schwierig, jemanden zu finden, der alle Eigenschaften besitzt. Der Schlüssel ist, jemanden zu finden, der zumindest die ersten drei hat (Moral, meditative Konzentration, Weisheit, Verständnis der Leerheit).

Drei Eigenschaften eines guten Schülers

Wie in den *400 Versen* von Aryadeva beschrieben:

1. Frei von Vorurteilen – bereit, sein Weltbild zu überdenken, kritisch zu denken und offen für neue Möglichkeiten zu sein.
2. Intelligent im spirituellen Sinne – Ein guter Schüler sollte einen hohen spirituellen IQ haben. Er sollte sich zum Beispiel fragen: Woher kommen wir? Warum passieren schlimme Dinge? Er sollte spirituell neugierig sein.
3. Er muss hohe Ansprüche an das Leben haben – er sollte sich mit dem Tod beschäftigen und damit, wie man das Leid beenden kann.

Der Kreislauf des Lebens

Das Ziel ist es, diesem Kreislauf des Lebens oder Sansara (skt.), zu entkommen.

KORWA

Sansara

im Kreis gehen

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Eins: Fortsetzung

Der Kreislauf des Lebens ist der Zustand, durch die Macht des Karmas und der Geistesgifte gezwungen zu sein, die unreinen Teile, die ein leidendes Wesen ausmachen, immer wieder anzunehmen. Die Wesen werden in Sansara alt, sterben und verändern sich, hilflos. Sie haben keine Kontrolle. Wenn du dich aus Sansara befreist, musst du nicht alt werden und die Dinge werden auf eine neue Weise funktionieren.

Um aus Sansara auszubrechen, muss man Leerheit verstehen, was die Art und Weise, wie man Phänomene betrachtet und wie man lebt, verändern wird. Zum Beispiel ist es der menschliche Instinkt, zurückzuschreien, wenn man angeschrien wird. Aber wenn du Leerheit verstehst, wirst du nicht zurückschreien.

Wenn du die Erfahrung, Leerheit direkt zu sehen, nutzt, wirst du in der Lage sein, aus dem Kreislauf des Lebens auszubrechen.

Die acht weltlichen Gedanken

Diese weltlichen Gedanken ruinieren deine spirituelle Praxis:

1. Glücklich sein, wenn man etwas bekommt.
2. Unglücklich sein, wenn man etwas nicht bekommt.
3. Glücklich sein, wenn man sich gut fühlt.
4. Unglücklich sein, wenn man sich nicht gut fühlt.
5. Glücklich sein, wenn man berühmt wird.
6. Unglücklich sein, wenn dich niemand kennt.
7. Glücklich sein, wenn die Menschen gut über dich reden.
8. Unglücklich sein, wenn die Menschen schlecht über dich reden.

Wenn dich oben genannte Gedanken quälen, wirst du deine spirituelle Praxis ruinieren. Es geschehen ständig Dinge, die du als gut oder schlecht empfindest – mach dir keine Gedanken darüber. Verschlimmere die Hochs oder Tiefs nicht – akzeptiere sie einfach und konzentriere dich auf deine Praxis.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Eins: Fortsetzung

Die Vier Gesetze von Karma

1. **LE NGEPA** Karma ist definitiv
Karma definitiv

Wenn du gute Dinge aus Güte tust, können sie niemals zu einem schlechten Ergebnis führen. Wenn man Dinge mit einer schlechten Motivation tut, werden die Ergebnisse schlecht sein.

Lass dich nicht vom äußeren Schein täuschen. Auch wenn es manchmal so aussieht, als würden Lügen funktionieren, tun sie das nicht immer - es sollte also klar sein, dass Lügen im Allgemeinen nicht helfen.

2. **LE PEL CHEWA** Die Folgen sind größer als die Handlungen
Karma wird immer größer

Karmische Dinge funktionieren wie organisches Wachstum. Kleine Irritationen können zu etwas Großem auswachsen und sich über Jahre hinweg auswirken.

3. **LE MAJEPA DANG MI TREPA** Von nichts kommt nichts

Wenn du kein Karma machst, dann wird dir auch nichts passieren. Wenn du zum Beispiel kleine negative Taten vermeidest, hast du die große positive Auswirkung, dich vor zukünftigen karmischen Schmerzen zu bewahren. Wenn du dich nicht sehr anstrengst, wirst du auch keine großen Veränderungen bewirken. Du musst ein Experte im Einhalten von Gelübden werden. Wenn du die Bodhisattva-Gelübde nicht kennst oder einhältst, wirst du dich nicht verändern.

4. **JEP A CHU MISAWA** Hast du einmal Karma geschaffen, verschwindet es nie wieder von selbst.

Du zeichnest alles auf, was du tust – du kannst den Folgen deiner Handlungen nicht entkommen. Die Möglichkeiten, eine karmische Handlung zu begehen, sind, sie mit dem Körper zu begehen, Worte zu sagen oder etwas zu denken. Gedanken sind rohes Karma. Das ultimative Karma ist der Gedanke, also musst du deine Gedanken kontrollieren. Wenn du denkst, sammelst du Karma an. Die einzige Ausnahme, der vollen Wucht einer karmischen Konsequenz zu entgehen, ist die Reinigung oder die Vier Kräfte. Die Vier Kräfte beschreiben, wie du dich von den Folgen deines vergangenen negativen Karmas reinigen kannst.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Zwei: Die Hauptlehren des Buddhismus

Bodhichitta – Ultimatives Mitgefühl

JANGCHUB

Bodhi

Buddha

KYI SEM

Chitta (skt.)

Geist

Der Wunsch nach Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen (so dass man anderen wirklich helfen kann).

Dieser Wunsch, ein Buddha zu werden, kann lange vor dem tatsächlichen Erreichen der Buddhaschaft auftreten. Wahres Bodhichitta ist ein seltener spiritueller Durchbruch – es ist eine mystische Erfahrung, die von Visionen begleitet wird und extrem schwer zu erreichen ist. Man sieht sich selbst wirklich alles tun, was anderen hilft, indem man die Buddhaschaft erreicht. Dies erfordert Meditation und nicht nur die direkte Hilfe für andere. Der Bodhisattva hat nur eines im Sinn – seine ganze Energie darauf zu verwenden, das Ziel zu erreichen und dabei andere im Blick zu haben. Bodhichitta bringt dich auf einen einspurigen Kurs, bei dem jede Handlung auf die Erleuchtung ausgerichtet ist. Unweigerlich wirst du auch anderen helfen.

Sieben Schritte zur Entwicklung von Bodhichitta

Die sieben Schritte der Ursache-Wirkung-Methode zur Entwicklung von Bodhichitta sind:

1. **MARSHE**

Erkenne, dass alle anderen Wesen deine Mutter gewesen sind. Deine Mutter hat dich geboren und dich mit all deinen Grundfunktionen ausgestattet, indem sie sich jede Minute um dich kümmerte. Jedes Wesen auf der Welt ist, unzählige Male deine Mutter gewesen. Dein Geist hatte keinen Anfang und hat kein Ende. So bist du jede Art von Wesen unzählige Male gewesen, ohne dass es einen Anfang gab.

2. **DRINDEN**

Rückbesinnung der Güte

Denke an die ultimative Güte deiner Mutter, die das physische Material zur Verfügung gestellt hat, um dir einen menschlichen Körper zu geben, mit dem du Erleuchtung erlangen kannst, die Möglichkeit, das Leid zu beenden. Nachdem du dich also daran erinnerst hast, dass alle anderen Wesen deine Mutter gewesen sind, erinnere dich an ihre Güte.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Zwei: Fortsetzung

3. **DRINSO**

Güte zurückgeben

Überlege, wie du die Güte deiner Mutter zurückzahlen kannst. Dankbarkeit ist im Buddhismus eine hohe spirituelle Ebene, ein wunderbares Gefühl. In den Schriften wird man als Monster betrachtet, wenn man nicht daran denkt, Güte zurückzuzahlen.

4. **YI-ONG** **JAMPA**

schöne Liebe

Liebe alle Menschen mit der Intensität einer Mutter für ihr einziges Kind. Wenn eine Mutter nur ein Kind haben könnte, würde dieses eine Kind für sie hübsch oder schön aussehen, egal was es ist. Das Kind sieht für die Mutter „yiong“ aus. Wenn man das von jedem denkt, ist das ein hoher Zustand (und sehr schwer zu erreichen). „Jampa“ bedeutet Liebe – man möchte dem Kind alles geben oder es mit allem versorgen, was man kann.

5. **NYINGJE** **CHENPO**

Mitgefühl groß

Denk daran, dass du alle Probleme beseitigen willst, unter denen die Menschen leiden. Hilf ihnen, Probleme zu erkennen und loszuwerden (z.B. lehre sie, wie man Geistesgifte und die Tyrannei schlechter Gedanken vermeidet). Elend wird durch den eigenen Geist verursacht – du willst anderen helfen, dies zu verhindern, indem du den unreinen Teil des Geistes stoppst.

6. **HLAKSAM** **NANDAK**

höchst persönliche Verantwortung

Denke: „Ich werde mein Bestes tun, um ihr Leid zu lindern und ihnen zu geben, was sie brauchen und es ist mir egal, wenn mir niemand dabei hilft.“ Dies ist eine große persönliche Entscheidung, nicht länger zu warten und Zeit zu verschwenden.

7. **SEMKYE**

Erfülle dir den Wunsch, so schnell wie möglich erleuchtet zu werden, damit du anderen zeigen kannst, wie sie sich befreien können.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Zwei: Fortsetzung

Durch Studium und tantrische Praxis wirst du erkennen, wie wichtig es ist, die Erleuchtung so schnell wie möglich zu erreichen. Nach der Erleuchtung wirst du mehrere Körper haben und in der Lage sein, Gedanken zu lesen, um anderen zu helfen. Im Lam Rim heißt es „Iss zuerst“. Das Konzept ist vergleichbar mit dem eines Vaters, der alles isst, um die nötige Kraft zu bekommen, um Nahrung für die ganze Familie zu finden. Mit anderen Worten: du wirst anderen nicht wirklich helfen können, wenn du ihnen nicht zeigen kannst, wie sie den Kreislauf des Leids verlassen können. Du musst den Zustand erreichen, der dir ermöglicht, dies zu tun.

Drei Versionen des abhängigen Entstehens

TENDREL

abhängiges Entstehen

Dinge geschehen aufgrund von Abhängigkeit. Dinge erscheinen aufgrund von etwas anderem. Zuerst musst du diesen positiven Aspekt der Existenz der Dinge verstehen, der die Kehrseite der Leerheit ist (der negative Aspekt – d.h. alles ist leer, da nichts aus sich selbst heraus existiert, ohne dass es in Abhängigkeit entstanden ist). Dann wirst du verstehen, warum die Dinge nicht aus sich selbst heraus existieren, so wie wir normalerweise denken. Um Befreiung und Glück zu erlangen, musst du Leerheit direkt sehen.

Es gibt 3 Varianten des abhängigen Entstehens:

1. **Die Gruppe der Funktionalisten**, die sich zusammensetzt aus:
 - a) Die Abhidharma-Schule
 - b) Die sutristische (logische) Schule
 - c) Die Nur-Geist-Schule

Von den vier großen Schulen Indiens sind dies die unteren Schulen. Sie glauben, dass die Dinge in dem Sinne abhängig sind, dass sie von Ursachen und Bedingungen abhängen. Sie glauben zum Beispiel, dass ein Baum von einem Samen (Ursache) sowie von Sonnenlicht und Wasser (Bedingungen) abhängt. Dies erfasst jedoch nicht die gegenseitige Abhängigkeit von unveränderlichen Dingen, wie dem leeren Raum. Dieses Verständnis beseitigt jedoch nicht das Unglück. Dies ist nicht ausreichend.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Zwei: Fortsetzung

2. Die **Unabhängigkeitsgruppe** besteht aus der Sautantrika Madhyamika, die die untere Hälfte der Schule des Mittleren Weges darstellt.

Die Unabhängigkeitsgruppe ist der Ansicht, dass etwas abhängig entstanden ist, wenn es von seinen Teilen abhängt. Diese Definition ist besser, da sie auch Dinge umfasst, die keine Ursachen haben, wie Leerheit und leerer Raum. Der Raum ist auch dann noch da, wenn die Planeten verschwinden. Die Teile des Raums sind seine Richtungen. Das Unglück ist damit aber noch nicht beseitigt.

3. Die **Konsequenz Gruppe** besteht aus dem Prasangika Madhyamika, der höheren Hälfte der Schule des Mittleren Weges. Dies ist die Schule von Lord Buddha, dem Dalai Lama und den tantrischen Schulen.

Diese Schule glaubt an die Macht der Konsequenzlogik – Dinge zu beweisen, indem man die Konsequenzen falscher Ideen aufzeigt. Die Konsequenz Gruppe glaubt, dass alles abhängig ist, weil es als Projektion des eigenen Verstandes existiert, als eine Projektion, die einem durch das vergangene Karma aufgezwungen wird.

Nimm zum Beispiel deinen Arm. Dein Geist nimmt den fleischfarbenen Zylinder als deinen Arm wahr. Der Arm hat nichts an sich, was ihm seine „Armhaftigkeit“ verleiht – er ist vielmehr deine Projektion. Wäre dein Karma schlechter, würdest du ihn nicht als menschlichen Arm wahrnehmen, sondern eher als so etwas wie ein Hundebein (d.h. wenn du das Karma hättest, ein Hundeleben zu führen). Mit anderen Worten: was du siehst, hängt vom Zustand deines Geistes ab. Was du siehst und erlebst, wird durch deinen Geist und dein Karma verursacht. Der Arm entsteht in Abhängigkeit von einer vernünftigen Basis und der Projektion des Geistes. Wäre dein Karma anders oder würde es sich verschieben, würde sich der Arm in ein Hundebein „verwandeln“.

Oder stell dir vor, du siehst deinen Chef, der dich anschreit. Objektiv gesehen, besteht alles, was geschieht, aus einem Strom lauter Klänge mit hoher Dezibelzahl und winkenden Körperteilen. Der Chef ist leer von jeglicher Existenz. Dein Geist zwingt dich, die Situation als eine wütende Person zu sehen, die dich anschreit. Dein Verstand und dein Karma haben die Situation verursacht. (Eine andere Person – z.B. dein Feind – würde dies vielleicht nicht als eine „schlechte“ Situation wahrnehmen).

Wenn du zurückschreist, hältst du den Schmerz aufrecht und legst den Grundstein dafür, dass du dies in Zukunft wieder erleben wirst. Wenn du freundlich bist und nicht zurückschreist, kannst du den Kreislauf des Leids durchbrechen.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Zwei: Fortsetzung

Alles ist abhängig entstanden (eine Projektion, die dir von deinem Geist und vergangenem Karma aufgezwungen wurde). Nichts ist nicht in Abhängigkeit entstanden. **Du kannst das Karma für dich selbst erzeugen, um eine erleuchtete Existenz in die Zukunft zu projizieren.**

Drastische karmische Verschiebungen können innerhalb von Minuten auftreten:

Leben -> Sterben -> Bardo-Reich -> Wiedergeburt -> Neue Projektion des Geistes

Dieser Prozess kann innerhalb von Minuten ablaufen und deine Projektionen radikal verändern. Deshalb ist es so wichtig, erleuchtet zu werden, solange man es noch kann.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil Klasse Drei: Zuflucht im Buddhismus

Die Perfektion der Weisheit

Bezieht sich auf die Sutras der Perfektion der Weisheit, die sich auf die Leerheit konzentrieren. Es bezieht sich auch auf die 6. der Sechs Perfektionen.

SHERAB KYI	PARUL TU	CHINPA
Weisheit	andere Seite	gegangen nach
<i>Prajnya</i>	<i>Paramita (skt.)</i>	

Die Weisheit, die auf die Andere Seite Geht, bezieht sich auf die Weisheit, die dich vollkommen macht.

Die Perfektion der Weisheit ist das Wissen einer Person des Großen Weges, mit der sie Leerheit wahrnimmt und die von dem Wunsch nach Erleuchtung (Bodhichitta) durchdrungen ist.

Das Sehen der Leerheit, auf das hier Bezug genommen wird, muss nicht direkt sein – es kann auch intellektuell sein. Der Große Weg bezieht sich auf den Mahayana-Weg, Dinge zum Nutzen aller anderen fühlenden Wesen zu tun.

Ursprungstext und Autor:

NGUNTOK	GYEN	Ornament der Verwirklichung
Verwirklichung	Ornament	
<i>Abhisamaya</i>	<i>Alamkara (skt.)</i>	

Autor: Jetsun Jampa Lord Maitrya ist der zukünftige Buddha
 Lord Maitreya
 liebepoll

Der Text wurde von Lord Maitreya gelehrt:

Pakpa	Tokme	(~350 AD)
<i>Arya</i>	<i>Asanga (skt)</i>	
	unaufhaltsam	

Pakpa Tokme transkribierte den Text.

Der Kommentar und sein Autor:

Der Kommentar zum Ursprungstext wurde von Kedrup Tenpa Dargye (1493 – 1568) verfasst und trägt den Titel *Analyse der Vollkommenheit der Weisheit*. Kedrup Tenpa Dargye war ein Verfasser von Lehrbüchern für das Kloster Sera Mey.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Drei: Fortsetzung

Zuflucht

KYAMDRO

Zuflucht nehmen bedeutet, dass man sich an ein Objekt außerhalb seiner selbst wendet, in der Hoffnung, dass dieses Objekt einem hilft. Normale Zuflucht beinhaltet in der Regel Angst und ein Objekt, das hilft, dich zu schützen (z.B. gehst du zur Polizei, um Hilfe zu erhalten). Im Buddhismus sind die Drei Juwelen die Zuflucht. Andere Zufluchtsorte (z.B. Menschen, Behörden, Geld usw.) sind nicht von Dauer.

Die Drei Juwelen sind: das Buddha-Juwel, das Dharma-Juwel und das Sangha-Juwel.

Dharma-Juwel

Eine Wahrheit oder Realität, die sich auf den Großen Weg und die erleuchtete Seite der vier Wahrheiten bezieht und die entweder eine Beendigung oder einen Pfad beinhaltet.

Das Dharma-Juwel ist das wichtigste der Drei Juwelen. Dein Verständnis und die Verwirklichungen in deinem Geist und im Geist der anderen schützen dich.

Besonders wichtig ist die direkte Wahrnehmung der Leerheit. Während dieser 20-minütigen Erfahrung siehst du den Tag deiner Erleuchtung, wie viele zukünftige Leben du vor deiner Erleuchtung haben wirst, und du weißt, dass du einem Buddha direkt begegnet bist. Sobald du einen Blick auf die Leerheit geworfen hast, wirst du unter guten Bedingungen geboren, angetrieben durch die Kraft deines guten Karmas.

Du erlangst eine Beendigung der Zweifel am Buddhismus in Form eines dauerhaften Endes. Du erkennst, dass deine Wahrnehmung richtig ist und du wirst deine ganze Kraft darauf verwenden, andere zu retten. Ein Beispiel für einen Pfad wäre das Erreichen der wahren Entsagung, der als Pfad der Anhäufung bekannt ist.

Die fünf Pfade

1. **Anhäufung** – kultiviere Tugend, Entsagung und Bodhichitta. Du hast wahre Entsagung erreicht, wenn du unaufhörlich daran denkst, dein Leid zu beenden.
2. **Vorbereitung** – Erreichen eines intellektuellen Verständnisses der Leerheit
3. **Sehen** – die direkte Wahrnehmung der Leerheit

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Drei: Fortsetzung

4. **Gewöhnung** – nutze deine Wahrnehmung, um Geistesgifte dauerhaft zu beseitigen; nutze deine Erfahrung, um dein Leben neu zu gestalten.
5. **Nicht mehr Lernen müssen** – Nirwana oder Erleuchtung, je nach dem Grad deiner Praxis. Hinayana-Praktizierende erreichen das Nirwana. Mahayana-Praktizierende erreichen volle Erleuchtung und Buddhaschaft.

Sangha-Juwel

Jeder, der Leerheit direkt gesehen hat, ist das Sangha-Juwel. Suche Schutz bei denen, die die Leerheit direkt gesehen haben, was große Anstrengungen, Training und Meditation erfordert. Wenn du sie selbst direkt siehst, wirst du zu jemandem, zu dem andere beten.

Buddha-Juwel

Der Buddha sieht alles, was existiert (trügerische Realität – Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft) und die Leerheit von allem (ultimative Realität) zur gleichen Zeit. Wenn du kein Buddha bist, kannst du Leerheit selbst und die trügerische Realität nicht gleichzeitig wahrnehmen. Buddhas sind nicht allmächtig, sondern allwissend. Sie helfen durch Lehren.

Das gemeinsame Thema der Drei Juwelen ist die Leerheit, die den Schutz darstellt. Du selbst lieferst die Realität – die Dinge haben keine inhärente eigene Realität. In schlechten Situationen musst du Liebe und Mitgefühl haben. Was geschieht, ist ein Produkt deines Karmas. Nimm Zuflucht und bewahre ein Verständnis der Leerheit.

Arten der Beschreibung von Bodhichitta

Die erste Art, den Wunsch in zwei Typen zu unterteilen:

1. **MUNSEM** Der Wunsch in Form einer Absicht/Gebet
Gebetszustand des Geistes
2. **JUKSEM** Der Wunsch durch Handlung
In die Handlung kommen

Es gibt zwei Stufen: wie ein Bodhisattva zu denken und Gelübde abzulegen und wie ein Bodhisattva zu handeln.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil Klasse Drei: Fortsetzung

Die zweite Art, den Wunsch in zwei Typen zu unterteilen:

1. **KUNDZOB SEMKYE**
trügerisches Bodhichitta

Der Wunsch, wie er normalerweise genannt wird. Er ist trügerisch, da er sich auf Objekte konzentriert, die als trügerische Realität existieren, so wie sie von einem durchschnittlichen Menschen gesehen werden. Wenn man eine Person sieht, denkt man, sie sei eine selbst-existente Person. Für einen normalen Menschen ist das Objekt eine Täuschung, auch wenn der normale Mensch helfen will.

2. **DUNDAM SEMKYE**
absolutes Bodhichitta

Der Wunsch in seiner ultimativen Form, was ein Codewort für die direkte Wahrnehmung der Leerheit ist.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Vier: Zuflucht im Buddhismus

Nirwana

NYUNDRIP Geistesgifte	MALUPAR in ihrer Gesamtheit	PANGPAY eliminiert	SO-SOR eines nach dem anderen	TANGOK die 4 Arya Wahrheiten
---------------------------------	--	------------------------------	--	---

Nirwana (**NYANGDE** auf Tibetisch) wird definiert als „die dauerhafte Beendigung, in der man die Hindernisse der Geistesgifte aufgrund der eigenen individuellen Analyse vollständig beseitigt hat.“

Die „individuelle Analyse“ bezieht sich auf die Verwirklichung der verschiedenen individuellen Details der Vier Arya-Wahrheiten, eines nach dem anderen, nach der direkten Wahrnehmung der Leerheit. Nachdem man die Leerheit direkt gesehen hat, ist man ein „Strom-Eintretender“ oder Arya (wörtlich: jemand, der die Leerheit gesehen hat).

Die vier Arya-Wahrheiten

1. Alles ist Leid in diesem Reich
2. Du siehst die Ursache des Leids (Geistesgifte)
3. Du siehst das Ende des Leids
4. Du siehst die Ursache für das Ende des Leids (den Pfad)

Um Nirwana zu erreichen, musst du alle Geistesgifte beenden. Leerheit direkt zu sehen, gibt dir diese Fähigkeit.

Dein geistiges Kontinuum ist ein Produkt deiner karmischen Samen und deiner Konfiguration oder des Abdrucks in deinem Geist. Die Abdrücke kommen zusammen oder konfigurieren sich und führen zu Ergebnissen. Jede Wahrnehmung, die du hast, ist eine Reifung karmischer Samen. Nachdem du Leerheit direkt gesehen hast, wirst du nichts anderes mehr tun, als so zu denken, zu sprechen und sich so zu verhalten, dass positive Prägungen entstehen, die zur Konfiguration deines Nirwanas führen.

Nirwana ist das Auslöschen aller negativen Prägungen und Samen. Die Leerheit gibt dir die Einsicht, beständig Tugend zu üben und positive Prägungen und Potenziale zu pflanzen. Ohne dieses Wissen hast du nicht genug Kraft, um Nirwana zu erreichen. Sie gibt dir die Fähigkeit, keine negativen Prägungen mehr zu erzeugen.

Notizen

Kurs XVI: Die Großen Ideen des Buddhismus, Teil Eins

Klasse Vier: Fortsetzung

Arten von Nirwana

1. **HLAKCHE NYANGDE** Nirwana mit etwas übriggebliebenem
etwas hat Nirwana

Dies wird auch als Nirwana mit Rest bezeichnet. Damit ist der Zustand des Nirwana gemeint, in dem man noch einen Körper besitzt, der durch unreines Karma entstanden ist.

Der Körper besteht aus **Fünf Haufen** oder Ansammlungen von Stoffen.

- a) Körperliche Form
- b) Gefühle (sensorisch, emotional, Freude, Schmerz)
- c) Unterscheidungsvermögen (den Unterschied zwischen zwei Dingen zu erkennen)
- d) Hauptverstand (Bewusstsein, Sinne, mentale Funktionen)
- e) Andere Faktoren

Fühlen und Unterscheiden sind zwei der 46 geistigen Funktionen – sie werden besonders hervorgehoben, weil diese beiden geistigen Funktionen dein Leid verursachen.

2. **HLAKME** **NYANGDE** Nirwana mit nichts, was übrig bleibt
Etwas, das übrig geblieben ist nichts Nirwana

Dies bezieht sich auf das Nirwana, wo man keinen solchen Körper mehr besitzt.

3. **NI-NEPAY** **NYANGDE** Nirwana, das nicht bleibt
nicht bleibt Nirwana

Dies bezieht sich auf das Nirwana, das weder im Extrem des Leids noch in der reinen Glückseligkeit verbleibt. Es ist das Nirwana eines vollkommen erleuchteten Wesens.

SITA – Rand des Rades - das Extrem des Leids, wo wir jetzt sind.

SHITA – Friedensrand - das Extrem des Friedens, das sich auf das Nirwana des Niedrigeren Weges (Hinayana) bezieht, wo eine Person ihre Geistesgifte für immer beseitigt, aber keine vollständige Erleuchtung erlangt hat.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Vier: Fortsetzung

Drei Pfade zum Nirwana

1. Übe dich in der Weisheit, die Leerheit zu erkennen.
2. Führe das oben genannte Training unter dem Einfluss von guter Moral und Konzentration (Meditation) durch.
3. Werde sehr vertraut mit den Verwirklichungen, die du siehst, wenn du Leerheit direkt wahrnimmst.

Das Objekt, das wir verneinen

GAKJA – das Objekt, das wir leugnen,; ein selbstexistierendes Ding. Leugnen

Object

Das ist das, was wir glauben, dass es da draußen ist, was aber nicht wirklich da ist. Leerheit ist die Abwesenheit von etwas. Sie ist ein negativer Zustand. Ein „gakja“ ist das, was wir verneinen. Ohne zunächst zu wissen, was ein selbst-existierendes Ding ist, kann man nicht beweisen, dass es nicht da ist. Das ist notwendig, um Leerheit zu sehen.

Ein Gakja ist etwas, das aus sich heraus existiert. Unsere übliche Vorstellung ist, dass Objekte aus sich selbst heraus existieren. Das ist jedoch nicht wahr – Dinge existieren nur in Abhängigkeit von etwas. Dinge existieren in Abhängigkeit von Teilen, Ursachen oder Projektionen. Die Dinge existieren nicht, indem sie ihre eigene Natur ausstrahlen. Die Dinge sind leer von jeder selbst-existierenden Natur.

Wenn du eine negative Emotion hast, denkst du, sie käme aus sich heraus. Aber das ist nicht wahr. Du siehst die Dinge als eine Projektion, die dir durch dein vergangenes Karma aufgezwungen wurde.

Arten von Lebewesen

Es gibt diejenigen, die Leerheit nicht gesehen haben und diejenigen, die sie gesehen haben.

1. **SOSO** **KYEWO**
gewöhnliche Person

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Vier: Fortsetzung

2. **JETOP** **JANGSEN** **PAKPA**
nach dem Erhalt Bodhichitta Arya

Ein Bodhisattva, der Leerheit direkt gesehen hat. Dennoch erscheinen ihm die Dinge immer noch als selbst-existent, aber er glaubt nicht, was er sieht

3. **TONGNYI** **NGUNSUM** **DU** **TOKPAY** **LOPA**
Leeheit direkt in Siehe Praktizierender

Eine Person, die kein Buddha ist, aber in der direkten Wahrnehmung der Leerheit ist

Um Leerheit direkt zu sehen, gibt es verschiedene Stufen. Zuerst muss man ein ethisches Leben führen. Dies ermöglicht es, sich klar zu konzentrieren und tiefe Meditation zu erreichen (ein unethisches Leben hat subtile Auswirkungen auf den Geist, die tiefe Meditation verhindern). Tiefe Meditation ermöglicht, Leerheit zu sehen.

Die Metapher der Zaubershow

In der Metapher der Zaubershow wirft ein Zauberer einen kleinen Stock auf den Boden und spricht einen Zauberspruch, so dass die Menschen, die dort stehen, den Stock als Pferd oder Kuh sehen. Andere Personen, die später hinzukommen, sehen den Stock nicht als Tier, weil sie nicht dabei waren, als der Zauber gesprochen wurde.

Die Zuschauer des Zaubers sind wie Menschen, die Leerheit noch nicht direkt gesehen haben, da sie die Dinge als selbst-existent sehen und auch glauben, dass sie es sind. Der Zauberer ist wie ein Bodhisattva, der die Leerheit direkt gesehen hat – die Dinge erscheinen ihnen als selbst-existent, aber sie glauben nicht, was sie sehen. Die später Hinzugekommenen sind wie jemand, der kein Buddha ist, sich aber in der direkten Wahrnehmung der Leerheit befindet: die Dinge erscheinen ihnen weder als selbst-existent, noch glauben sie zu diesem Zeitpunkt, dass sie selbst-existent sind.

Beweise der Leerheit

In der buddhistischen Logik gibt es vier Elemente für einen Beweis:

- 1) Grundlage der Betrachtung
- 2) Behauptung des Merkmals
- 3) Begründung
- 4) Beispiel

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Vier: Fortsetzung

#1 und #3 müssen eine Verbindung herstellen. # Nr. 2 und Nr. 3 müssen gültig sein. Wenn #3 gilt, dann muss auch #2 gelten. Wenn du #2 negierst, negiert dies auch #3. Jedes Element muss einzeln annehmbar sein.

Zum Beispiel:

- 1) Betrachte die Sonne
- 2) Die Sonne ist nicht blau
- 3) Die Sonne ist gelb

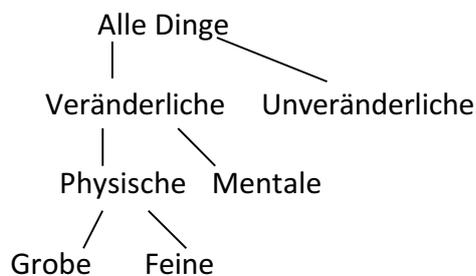
Die Leerheit des Einen oder der Vielen

Der Gegenstand bzw. die Grundlage des Beweises sind die „drei Erkenntnisse“.

- 1) Betrachte die drei Erkenntnisse
- 2) Die drei Erkenntnisse existieren nicht wirklich (d.h. sie sind nicht selbst-existent)
- 3) Weil sie nicht wirklich als eins existieren, noch existieren sie wirklich als viele
- 4) Sie sind zum Beispiel wie die Reflexion eines Bildes in einem Spiegel

Wenn man etwas als Singular widerlegt, dann widerlegt man automatisch auch etwas als Plural. Daher müssen wir beweisen, dass die drei Erkenntnisse nicht wirklich als eine Sache existieren.

Dinge können wie folgt organisiert werden: Alle



Wenn etwas Teile hat, dann kann es nicht als ein Ding für sich existieren, da das Ding in Abhängigkeit von seinen Teilen existiert. Daher müssen wir beweisen, dass alle Dinge Teile haben.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Vier: Fortsetzung

Grobstoffliche Dinge haben Teile, also können sie nicht als Einheit existieren. Feinstoffliche physikalische Dinge (wie Atome) haben ebenfalls Teile (z.B. oben und unten in einem Atom), so dass sie nicht als Einheit existieren können. Geistige Dinge sind aus Momenten zusammengesetzt. Der Strom der Momente sind die Teile der geistigen Dinge. Unveränderliche Dinge wie Leerheit, leerer Raum und Beendigungen haben ebenfalls Teile. Die Teile der Leerheit sind die Leerheiten aller verschiedenen Dinge (alle Dinge haben eine Leerheit). Der leere Raum hat Richtungen. Es gibt verschiedene Arten von Beendigungen. Daher hat Alles Teile.

Damit haben wir bewiesen, dass es kein einziges Ding gibt, das wirklich existiert (denn alle Dinge haben Teile und Dinge mit Teilen existieren nicht wirklich als ein Ding). Und da wir bewiesen haben, dass kein einziges Ding wirklich existiert, folgt daraus, dass die Dinge auch nicht wirklich als viele existieren.

Tantra

Der offene Weg des Buddhismus und der geheime Weg des Buddhismus (Tantra) dürfen nicht vermischt werden. Es gibt zwei Elemente, die vorhanden sein müssen, damit Tantra funktionieren kann:

1. Die Person, die das Tantra gesprochen hat, muss ein Wesen von außergewöhnlicher spiritueller Kraft sein.
2. Die Person, die das Tantra praktiziert, muss ein sehr reines Leben führen

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil Klasse Fünf: Angewandte Meditation

GOMPA Gewöhnung

Den Geist auf etwas Spirituelles fixieren, damit der Geist von den Eigenschaften des spirituellen Objekts durchdrungen und geprägt wird

SAMTEN

Die 5. der Sechs Perfektionen – Meditative Konzentration.

Es gibt drei Reiche in Sansara: das Reich der Begierde, das Formreich und das formlose Reich. Die Menschen befinden sich im Reich der Begierde. Strebe in deiner Meditation danach, die 1. Ebene des Formreiches zu erreichen, wo du die direkte Wahrnehmung der Leerheit erfahren kannst.

TING NGE DZIN

Samadi (skt)

Die Fähigkeit, den Geist für einen Moment auf etwas Bestimmtes zu konzentrieren.

SHI-NE

Shamata (skt)

Die höchste Form von *Samadhi*

Mit *shiney* kann man Erleuchtung erlangen. Es gibt neun Stufen in dieser Meditation (die weiter unten besprochen wird). Wenn du sie erreichst, richte die Konzentration auf die Leerheit.

Fünf Teile einer jeden Meditation

1. Vorbereitung auf den Beginn der Meditation (die sechs Vorübungen)
2. Die sechs Bedingungen für eine ideale Meditationsumgebung
3. Die richtige Haltung für die Meditation einnehmen
4. Sich während der Meditation auf den eigentlichen geistigen Prozess einlassen
5. Wähle das Objekt der Meditation

Diese werden im Folgenden näher erläutert.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Fünf: Fortsetzung

Vorbereitung für den Beginn – die sechs Vorbereitungen

1. **NEKANG** **CHI DANG** **TEN** **DRAM** Einen heiligen Platz einrichten
Platz reinigen und einrichten Altar

2. **CHUPA** Darbringungen machen

3. **KYAMDRO** **SEMKYE** Zuflucht suchen und Bodhichitta üben
Zuflucht suchen chitta

Entwickle den Wunsch nach Erleuchtung (Bodhichitta), während du in meditativer Haltung verweilst.

4. **TSOKSHING** **SELDEB** Visualisieren von Verdiensten
Versammlungsort anflehen

Visualisiere die versammelten Lamas und heiligen Wesen – diejenigen, zu denen du Zuflucht suchst.

5. **TSOKSAK** **DRIPJANG** Energie ansammeln und Hindernisse bereinigen
gemeinsam sammeln Hindernis bereinigen

Dieser Prozess setzt sich aus sieben Elementen zusammen und wird als die **Sieben Zutaten** bezeichnet (siehe unten).

6. **SULNDEP** Um Segnungen der Heiligen Wesen bitten
bitten

Bitte die Lamas (die du dir vorstellst), dich zu segnen (*jinlap*). Bitte sie, dir zu helfen, deine spirituellen Fähigkeiten zu steigern (z.B. Leerheit zu sehen).

Die sieben Zutaten

Sie bündeln das positive Potenzial und reinigen die Hindernisse. Das Ziel der spirituellen Praxis ist es, den Geist zu verändern. Dies ist der 5. Schritt der sechs Vorstufen.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Fünf: Fortsetzung

3. **CHOK SHEPA** Mit den Dingen zufrieden sein, die man hat.

4. **JA MANG PANG** zuviel Aktivität aufgeben
Aktivitäten zu viele aufgeben

Verzichte darauf, zu sehr zu beschäftigen zu sein – mache nur das Nötigste, um dich nicht von der Meditation abzulenken.

5. **TSULTRIM DAKPA** Beibehaltung einer ethischen Lebensweise.
Ethik rein

Negative Energie wirkt sich nachteilig auf deine Konzentration aus. Deshalb solltest du ethisch leben. Dharma zu lehren ist die höchste Tugend.

6. **NAMTOK PANG** gib Sinnesobjekte auf
Sinnesobjekte aufgeben

Versuche, dich von den sechs Sinnen zurückzuziehen – ziehe den Geist zurück und löse dich von der Anhaftung an sinnliche Dinge.

Die Acht-Punkte-Haltung

1. **KANGPA KYILNTRUL** Kreuze die Beine, wie du kannst.
Beine gekreuzt

Normalerweise bedeutet es voller Lotus oder halber Lotussitz, aber es geht darum, so zu sitzen, wie man kann und den Geist nicht von der Konzentration abzulenken.

2. **MIK MIYE MIDZUM** Halte die Augen nicht ganz offen oder geschlossen.

Halte sie leicht geöffnet – so vermeidest du Ablenkungen von außen und verhinderst, dass du einschläfst. Du solltest keine visuellen Ablenkungen im Blickfeld haben.

3. **LU DRANG** Setz dich gerade hin. Die Notwendigkeit, gerade zu sitzen, hat mit dem feinen spirituellen Körper zu tun.

4. **TRAKPA NYAM** Halte die Schultern gerade (beide auf gleicher Höhe).

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Fünf: Fortsetzung

5. **SO MITU MIMA** Achte darauf, dass der Kopf weder nach oben noch nach unten geneigt ist.
6. **SU CHU RANGLUK** Lasse Zähne und Lippen in ihrer natürlichen, lockeren Stellung. Presse den Kiefer nicht zusammen – entspanne dich.
7. **CHE YASOY RANGLUK** Die Zunge sollte sich in einer natürlichen Position befinden, nahe dem oberen Gaumen hinter den Vorderzähnen.
8. **UK JUNG - NGUP** Den Atem vollständig beruhigen. Jeden Atemzug zählen, mit der Ausatmung beginnend

Die Gewöhnung an die Meditationshaltung ist sehr hilfreich, denn sie hält diese Variablen fest. Halte die linke Hand unter der rechten Hand – dies hat wiederum mit dem subtilen spirituellen Körper zu tun und wird im Tantra weiter besprochen.

Die fünf Hindernisse und ihre Beseitigung

- 1: **LELO** Faulheit - keine Lust zu meditieren.

Gegenmittel:
 - a) **DEPA** Glaube an die Ergebnisse der Meditation (sich auf den fünf Pfaden bewegen).
 - b) **DUNPA** Entscheide, dass du ein guter Meditierender sein willst, weil du die Ergebnisse willst.
 - c) **TSUNDRU** Bemühe dich, ein guter Meditierender zu sein, weil du die Ergebnisse haben willst.
 - d) **SHINJANG** (geübte Leichtigkeit) – Wenn du genug meditiert hast, wird es dir leicht fallen und du fühlst dich gut dabei und genießt es.

2. Das Objekt verlieren.

Gegenmittel: Rufe das Objekt zurück.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Fünf: Fortsetzung

3. **JINGGU** Dumpfheit oder Unruhe (grob oder subtil)

Fixierung ist die Fähigkeit, den Geist auf sein Objekt zu fixieren.

Klarheit bedeutet, wie klar der Geist ist, nicht wie klar die Visualisierung ist. Intensität ist eine Frage des Grades.

JINGWA Dumpfheit	RAKPA grob	Grobe Dumpfheit ist Fixierung ohne Klarheit.
----------------------------	----------------------	--

JINGWA Dumpfheit	TRAMO subtil	Subtile Dumpfheit ist Fixierung und Klarheit, aber mit einem Mangel an Intensität.
----------------------------	------------------------	--

Dumpfheit ist der größte Feind, denn sie kann einem vorgaukeln, dass man Fortschritte macht (aber in Wirklichkeit macht sie dümmer).

Gegenmittel:

SHESHIN	Wachsamkeit
----------------	-------------

4. **DU MIJEPA** Du unterlässt es, Maßnahmen zur Beseitigung von Dumpfheit oder Unruhe zu ergreifen, wenn du es solltest:

Gegenmittel: Halte den Fokus. Bemühe dich, Dumpfheit oder Unruhe zu korrigieren.

5. Korrekturen vorzunehmen, wenn es nicht notwendig ist, dies zu tun. Dies kann durch Zweifel verursacht werden, die es schwierig machen, den Geist in der einsgerichteten Konzentration zu halten

Gegenmittel: Selbstvertrauen in das, was du tust.

Die 9 Stufen von Shamata

Dies sind die neun Stufen der Verwirklichung, die zu vollständigem Shamata führen.

1. **SEM JOKPA** Sich auf das Objekt konzentrieren

In diesem Stadium richtest du deine Gedanken auf das Objekt, aber der Geist kann seine Konzentration kaum aufrechterhalten. Grafisch lässt sich das folgendermaßen darstellen: * * * * *

(Die Positionen der * bedeuten Momente der Konzentration auf das Objekt und die Zwischenräume bedeuten Momente, in denen die Konzentration fehlt).

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Fünf: Fortsetzung

2. **GYUNDU JOKPA** Richte deine Gedanken auf ein Objekt im Geistesstrom

Hier werden die Konzentrationszeiten länger und können grafisch dargestellt werden durch: - - - - -

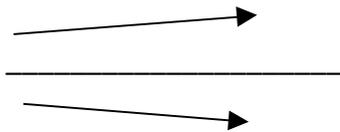
3. **LENTE JOKPA** Konzentrationsflecken

Hier bist in der Lage, dich länger auf das Objekt zu konzentrieren und dich zurückzurufen, um die Lücken schnell zu schließen, wenn deine Konzentration nachlässt:

— — — —

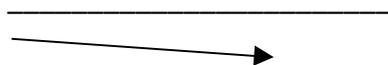
4. **NYEWAR JOKPA** Den Geist eng an das Objekt binden.

Hier hast du eine gute Fixierung und Klarheit, aber eine geringe Intensität. Du hast grobe Unruhe (Pfeil oberhalb der Linie) und Dumpfheit (Pfeil unterhalb der Linie), die wie folgt dargestellt werden:



5. **DULWAR JEPÄ** Den Geist unter Kontrolle bringen, um ihn zu zähmen
Zähmen tun

Du hast eine gute Wachsamkeit und verlierst das Objekt nicht mehr. Gute Fixierung und Klarheit, aber noch nicht sehr intensiv. Es gibt immer noch eine subtile Dumpfheit, die aus einer zu starken Zählung der groben Erregung resultiert, dargestellt durch:



6. **SHIWAR JEPÄ** Den Geist beruhigen
Frieden tun

Du hast eine starke Wachsamkeit und kannst die subtile Unruhe erkennen, die aus der Anhebung des Geistes aus dem vorherigen Zustand resultiert.



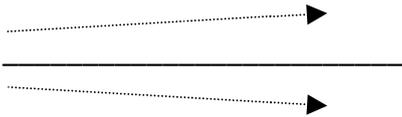
Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Fünf: Fortsetzung

7. **NAMPAR SHIWA JEPÄ** Mache den Geist ganz ruhig
vollständig Frieden tun

Rückholkraft und Wachsamkeit sind vollkommen, es gibt nur eine sehr schwache, subtile Dumpfheit oder Unruhe



8. **TSE CHIKTU JEPÄ** Den Geist auf einen Punkt ausrichten
ein Punkt tun

Es ist mühelos, konzentriert zu bleiben, sobald man den Geist dorthin gebracht hat. Es erfordert nur minimale Anstrengungen, um dorthin zu gelangen.



9. **NYAMPAR JOKPA** Mühelos in der Meditation verweilen
gleichmäßig Geist ausrichten

Du verweilst mühelos in der Meditation, automatisch, ohne Anstrengung. Dies ist die letzte Stufe von Shamata und ist erforderlich, damit du Leerheit direkt sehen kannst

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Sechs: Angewandte Meditation

Drei Arten der Meditation

Der Geist ist wie ein Spiegel. Deine Meditation muss einen Inhalt haben. Es ist sinnlos, über nichts zu meditieren.

Es gibt drei Arten der Meditation:

1. **JOKGOM** Einsgerichtete Meditation

Richte deine Gedanken auf ein Objekt oder eine Idee. Erfolg kommt von Zielstrebigkeit (sogar in weltlichen Dingen). Visualisiere zum Beispiel Buddha. Beginne mit der Silhouette, dann das Gesicht, die Farben, den Atem, den Geruch, die Wärme – es ist eine Meditation mit allen Sinnen. Spüre das ganze Wesen. Das ist echte Jokgom.

2. **SHARGOM** Rückblickende Meditation

Zum Beispiel, indem du dir Bilder in einer bestimmten Reihenfolge vor Augen hältst. Schaffe neue Gewohnheiten, indem du die Zusammenhänge durchdenkst. Wenn du zum Beispiel die Meditation über den Tod Revue passieren lässt, wird dies neue Gedanken in deinem Geist erzeugen.

3. **CHEGOM** Analytische Meditation

Dies ist eine Problemlösungsmeditation. Stelle dir eine buddhistische Frage und untersuche sie von allen Seiten. Frage dich zum Beispiel, was die wichtigste buddhistische Sache ist, die zu tun ist? Ringe jeden Tag mit der Frage – intellektuelles Hinterfragen. Löse die Frage. Sobald du dich für die Antwort entschieden hast, wende die Jokgom-Meditation an.

Lam Rim Meditation

LAM **RIM** Schritte auf dem Pfad zur Erleuchtung
Pfad Schritte

Dies ist das wichtigste Objekt der Meditation. Der Name stammt aus den Sutras von Buddha über die *Perfektion der Weisheit*. Sie geben eine bestimmte Reihenfolge vor, der man folgen soll – Schritte in der spirituellen Entwicklung (obwohl manche diese Idee anfechten). Wie bei jeder anderen Tätigkeit (z. B. Klavierspielen) braucht man einen Lehrer, Anleitung und Übung. Im Buddhismus ist die Praxis sehr subtil. Wenn du alle Schritte befolgst, musst du erleuchtet werden.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Sechs: Fortsetzung

Das Lam Rim deckt die Theorie des Buddhismus und die traditionellen Lehren in einer vollständigen, wenn auch verkürzten Weise ab. Das Studium, das auf den Schritten basiert, wird als LAM RIMPA bezeichnet.

Das Lam Rim umfasst Teile der fünf großen Texte, die die Grundlage des Geshe-Studiums bilden. „Tsen Nyipa“ ist der Pfad des Mönchs, der sich auf Beweisführungen stützt, wie es in den großen Klöstern der Fall ist. Tsen Nyipa deckt die gleichen Inhalte wie Lam Rimpa ab, mit sehr großer Tiefe und Detailgenauigkeit. Die Ergebnisse sind daher viel größer, wenn du bereit bist, hart zu arbeiten und die Details zu verstehen, wie es ein Geshe tut.

Jede der vier großen Schulen in Indien bot Studien in Verbindung mit Meditation und Retreats an. Jeder, der die nötige Ausdauer hat, kann große Leistungen erbringen. Die fünf großen Texte sind:

1. **PARCHIN** Perfektion der Weisheits Sutras (*Prajnaparamita*, skt.)

Dies ist das Studium der unteren Hälfte der Schule des Mittleren Weges (der Unabhängigkeitsschule) und dauert 12 Jahre im Kloster.

2. **UMA** Mittlerer Weg (*Madhyamika*)

Dies ist das Studium der oberen Hälfte der Schule des Mittleren Weges, die die höchsten Lehren über die Leerheit enthält und der Nur-Geist-Schule (4 Jahre im Kloster).

3. **DULWA** Gelobte Moral (*Vinaya*)

Das ist das Studium der Ethik, um ein moralisches Leben zu führen. Vorstellung der Detailistenschule (2 Jahre im Kloster).

4. **DZU** Höheres Wissen (*Abhidharma*)

Dies ist eine Enzyklopädie der buddhistischen Philosophie aus der ersten der vier großen Schulen, die Themen wie die Teile des Geistes, die Entstehung des Universums, Zeit, Kosmologie, Karma, Meditation und Geistesgifte behandelt (2 Jahre im Kloster).

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Sechs: Fortsetzung

5. TSEMA Logik und Wahrnehmung (*Pramana*)

Im traditionellen Studiengang sind jedes Jahr drei oder vier Monate dem Studium der Logik und der Wahrnehmung gewidmet, basierend auf dem Sutrist der Logikschule. Theorien der Wahrnehmung, wie sie funktioniert und warum wir Dinge erkennen, sind sehr wichtig zu verstehen, um das direkte Sehen der Leerheit zu erleichtern. Wie man klar denkt, ist ein Tor zum Sehen. Dieses Studium gipfelte normalerweise in den Winterdebatten.

Das Lam Rim ist eine Abkürzung für alle fünf großen Texte. Um ein Lehrer zu sein, ist es notwendig, die fünf großen Texte in allen Einzelheiten zu kennen, um in der Lage zu sein, dem zu begegnen, was in der Meditation auftaucht.

Lama Meditation

YUNTEN gute Spiritualität	SHIR grundlegende Eigenschaften	GYURMA Buch über	Die Quelle All Meiner Güte
--	--	----------------------------	----------------------------

In diesem Buch geht es um die Quelle aller subtilen Tugenden. Die Quelle aller Güte ist dein Lama oder Lehrer.

Das erste Lam Rim bespricht die Vorteile der Hingabe an deinen Lama. Du musst diese Person finden. Er muss qualifiziert sein und sollte eine enge Beziehung zu dir haben, um deine Fortschritte zu überwachen. Alle großen spirituell verwirklichten Wesen haben Mentoren.

Um über das Lam Rim zu meditieren, mach eine rückblickende Meditation und dann eine einsgerichtete Meditation.

Die 4 Schritte der Lama Meditation:

1. **DEPA** **JANGWA** Entwickle Vertrauen und Bewunderung für deinen Lama entwickeln

Überprüfe den Lama und sieh, ob er weiß, wovon er spricht. Komme zu einem Punkt, an dem du Vertrauen in den Lama hast, weil du den Lama gründlich überprüft hast. Sobald du zufrieden bist, entwickle Vertrauen in deinen Lama. Sei vorsichtig mit deiner Wahl; du wirst wie er denken und werden wie er.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Sechs: Fortsetzung

4. GUPA KYEWA Entwickle Ehrfurcht vor deinem Lama

Du wirst diese Hingabe spüren – sie ist ein wichtiges Zeichen der spirituellen Entwicklung. Er hat jahrelang geduldig gewartet und sich darauf vorbereitet, dich zu führen, damit du Hingabe spürst

Das Wesentliche in diesem Leben nehmen

Was sollte deine Motivation in diesem Leben sein? Es gibt drei Teile, die Essenz dieses Lebens zu nehmen, wie im Lam Rim besprochen.

1. Schritte, die mit denjenigen geteilt werden, die über geringere Fähigkeiten verfügen – Motivation, sich von den niederen Reichen fernzuhalten und eine Wiedergeburt in den niederen Reichen zu vermeiden.
2. Gemeinsame Schritte mit denjenigen, die über eine mittlere Kapazität verfügen – Motivation zur Vermeidung jeglicher Wiedergeburt, um ihrer selbst willen.
3. Schritte für diejenigen, die über große Fähigkeiten verfügen – Motivation, anderen zu nützen; niedere Reiche und Wiedergeburt zu vermeiden und jedem Lebewesen zu helfen, dasselbe zu tun. Dies besteht aus zwei Teilen: zu lernen, wie ein Bodhisattva zu denken, und zu lernen, wie ein Bodhisattva zu handeln.

Meditation über den Tod

Dies ist ein Teil des Lam Rim.

1. Der Tod ist sicher. Nur deine Taten werden bleiben. Mache eine rückblickende Meditation, dann eine einsgerichtete Meditation - versuche, an jemanden zu denken, der nicht gestorben ist. Verstehe diesen Punkt.
2. Es gibt keine Gewissheit, wann du sterben wirst.
3. Wenn du stirbst, kann dir nur das Dharma helfen.

Die drei Trainings

Moral, Konzentration und Weisheit (Verständnis der Leerheit).

Moral ist die Grundlage für die beiden anderen Trainings. Man muss Moral haben, um sich gut zu konzentrieren, was notwendig ist, um Leerheit direkt zu sehen.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Sechs: Fortsetzung

Stille und Einsicht

Stille (*Shamata* in Sanskrit und *Shi-ne* auf Tibetisch) ist jene Zielstrebigkeit, die durch tiefe, auf ein Objekt gerichtete Meditation von der außergewöhnlichen Glückseligkeit praktizierter Leichtigkeit durchdrungen ist.

Einsicht (*Vipashyana* in Sanskrit und *Hlak-tong* auf Tibetisch) ist jene Weisheit, die voll des außergewöhnlichen Glücks praktizierter Leichtigkeit durch die Kraft der Analyse ihres Objekts ist und die auf Stille beruht.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Sieben: Fortsetzung

Das heißt, ein Buddha, jemand, der Gedanken lesen kann, kann über andere Menschen urteilen, aber kein normaler Mensch sollte versuchen, über einen anderen normalen Menschen zu urteilen, denn er wird versagen und in die niederen Reiche fallen. Ein normaler Mensch sollte nicht über andere Menschen urteilen, aber er kann ihre Handlungen beurteilen. Ein normaler Mensch kann nie sicher sein, warum ein anderer etwas tut. Kenne die Grenzen deiner direkten Wahrnehmung.

Arten der gültigen Wahrnehmung

1. **NGUNSUM TSEMA** Direkte Wahrnehmung

Das ist die direkte Wahrnehmung von Dingen wie Farben, Formen, Klängen – die scheinbare Realität. Die Wahrnehmung von scheinbaren Objekten (NGUNGYUR).

Dies unterscheidet sich von der Leerheit, die schwer zu sehen ist und den subtilen Auswirkungen des Karmas, die sehr schwer zu sehen sind.

2. **JEPAK TSEMA** deductive gültige Wahrnehmung
deduktiv gültige Wahrnehmung

Eine auf Deduktion beruhende Wahrnehmung ist genauso gültig oder richtig wie eine direkte Wahrnehmung. Deduktive Wahrnehmung wird verwendet, um verborgene oder tief verborgene Objekte wahrzunehmen.

Um Leerheit zu sehen, beginne mit einer deduktiven Wahrnehmung und gehe dann zu einer direkten Wahrnehmung über. Gewöhne dich daran, dass deduktive Wahrnehmungen gültig sind. Eine direkte Wahrnehmung der Leerheit verleiht jedoch eine gewisse Kraft, einschließlich des Sehens der Vier Arya - Wahrheiten. Die Wirkung auf den Geistesstrom ist nicht dieselbe wie bei einer deduktiven Wahrnehmung.

KOKGYUR Die verborgenen realitäten, die verborgene Ebene der Realität
(zweite Ebene der Realität)

Ein Beispiel ist die Leerheit selbst. Für erleuchtete Wesen gibt es kein kokgyur – alles ist direkt.

Für einen Blinden ist alles kokgyur – es ist eine tiefere Ebene der Realität, eine geistige Wahrnehmung.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Sieben: Fortsetzung

SHINTU KOKGYUR tief verborgene Realität

Ein Beispiel dafür ist das sehr subtile Wirken des Karmas – Ebenen der Realität, die durch Deduktion nur schwer zu erkennen sind. Beweise zum Beispiel zuerst, dass der Buddha nicht lügt. Dann verwende diese Tatsache und weitere Aussagen, um Wahrheiten abzuleiten. Zum Beispiel hat Lord Buddha die Wahrheit gesagt, dass alles Leid ist (niemand sonst hat das gesagt), was ihm ein gewisses Maß an Glaubwürdigkeit verleiht. Von allen Wesen beschreibt nur Lord Buddha unser tägliches Leid genau. Das allein erlaubt uns zu glauben, dass er möglicherweise unfehlbar ist, was man von denen, die unser Leid nicht auf diese Weise beschreiben, nicht behaupten kann.

Das christliche Gottesbild besagt, dass er allwissend und allmächtig ist. Dies wirft jedoch Fragen zu bestimmten Phänomenen auf, z. B. „warum sterben Babys?“. Nach buddhistischer Auffassung sind die Buddhas allwissend, aber nicht allmächtig. Sie wissen, was richtig und was falsch ist, was Freude und was Schmerz bringt. Sie verstehen und lehren den Pfad, der aus dem Leid herausführt. Das ist eine schöne Vorstellung von Allwissenheit – jemand, der genau weiß, was wir in unserem Verhalten und unserer Weltanschauung aufgeben müssen und was wir in unserem Verhalten und unserer Weltanschauung annehmen müssen.

Die berühmte Eröffnungsrede von Meister Dignaga lautete wie folgt:

„Ich verneige mich vor dem Beschützer, dem zur Glückseligkeit Gegangenen, dem Lehrer, demjenigen, der den Lebewesen nützen will und demjenigen, der zu jenem mit gültiger Wahrnehmung geworden ist.“

Definition der Gültigen Wahrnehmung – ein frischer, unverfälschter Geisteszustand.

Definition einer Person der Gültigen Wahrnehmung – ein erleuchtetes Wesen (sie haben nur gültige Wahrnehmungen), mit der Konnotation einer Person, die nicht lügen kann.

Drei Hauptmethoden, um zu zeigen, dass der Buddha Recht hat

1. Die Lehren können durch keine direkte gültige Wahrnehmung widerlegt werden.
2. Die Lehren können durch keine hieb- und stichfeste Argumentation (Logik) widerlegt werden.
3. Die Lehren sind frei von jeder inneren Widersprüchlichkeit

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Sieben: Fortsetzung

Drei Grundregeln für die Interpretation des Buddhas

1. Wahre Absicht: Der Buddha muss etwas Bestimmtes im Sinn gehabt haben, als er etwas sagte, das nicht wörtlich gemeint war.
2. Widerspruch: Die Aussage muss im Widerspruch zu dem stehen, was wir wissen, dass es tatsächlich wahr ist.
3. Notwendigkeit: Es muss eine zwingende Notwendigkeit oder einen Zweck geben, dem der Buddha diene, als er etwas sagte, das eigentlich nicht wahr ist.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil Klasse Acht: Der Beweis für zukünftige Leben

Drei Arten des Mitgeföhls

1. **NYING JE** Mitgeföhls
karuna (skt.)

Der Wunsch, dass andere von allem Leid befreit werden

2. **NYINGJE CHENPO** Großes Mitgeföhls
maha karuna (skt.)

Der Wunsch, dass alle anderen von allem Leid befreit werden und die Entscheidung, dies selbst zu erreichen. Arbeite dein ganzes Leben lang daran und konzentriere dich jede Sekunde darauf, anderen zu helfen. Wir sollten diesen Zustand anstreben – mit dem Gedanken: wenn ich erleuchtet bin, werde ich Körper aussenden, um anderen zu helfen. Diese Ebene des Mitgeföhls ist selten.

3. **TUKJE CHENPO** Heiliges Großes Mitgeföhls

Das Mitgeföhls eines erleuchteten Wesens: von jemandem, der tatsächlich allen Lebewesen hilft. Diese Art des Mitgeföhls ist der Geistesstrom eines erleuchteten Wesens, das alles Notwendige tut, um automatisch und ohne Gedanken zu helfen. Es ist das Ergebnis eines außergewöhnlichen Karmas.

Die Entwicklung dieser drei Stufen dauert in der Regel ein Leben lang.

Die Charvaka-Ansicht

Die Charvakas glaubten aus drei Gründen nicht an zukünftige Leben:

1. Der Geist ist eine Eigenschaft des Körpers (so, wie die Fähigkeit, jemanden betrunken zu machen, eine Eigenschaft des Alkohols ist)
2. Der Geist hängt vom Körper ab (so, wie ein Bild an der Wand hängt).
3. Der Geist ist ein Ergebnis des Körpers, wie eine Lampe und ihr Licht.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Acht: Fortsetzung

Die materielle Ursache des Geistes

NYERLEN	GYI GYU	Das, was zu einem Ergebnis wird
Material	Ursache	

Zum Beispiel wird aus einem Samen ein Baum oder aus Ton ein Topf. Was ist das „materielle“ Material, das zu deinem Geist wurde? Das Bewusstsein, das du vor einer Stunde hattest, wurde zu dem Bewusstsein, das du jetzt hast. Jeder Moment ist ein Samen für den nächsten Moment des Bewusstseins. Was ist mit dem ersten Moment des Bewusstseins bei der Empfängnis?

Dein Geist ist nicht durch den Körper begrenzt - er hat ein Bewusstsein darüber hinaus. Der Geist hat die Fähigkeit, sich zu erinnern und logisch zu wissen, dass es eine gewisse Wahrscheinlichkeit für ein Ergebnis gibt. Der Geist/das Bewusstsein ist nicht physisch und unterscheidet sich vom Körper. Das Bewusstsein ist rein und kontinuierlich. Bewusstsein ist unbeschreiblich und kann nicht verletzt werden – es ist einfach da. Der Geist hat eine Beziehung zum Körper, aber er ist nicht dasselbe wie der Körper. Der Geist ist etwas anderes als der Körper (unsichtbar, jenseits der Grenzen des Körpers, kristallines Bewusstsein).

The mind has no beginning – this explains how Buddhists understand causation. There is no original cause.

Der Geist hat keinen Anfang – das erklärt, wie Buddhisten Kausalität verstehen. Es gibt keine ursprüngliche Ursache.

Warum kann die Ursache deines Geistes nicht lebende physische Materie sein?

WANGPOY	SUK
Sinneskraft	lebend

Es muss eine Ähnlichkeit oder Kontinuität zwischen Ursache und Wirkung bestehen. Lebendige physische Materie, wie z. B. die Teile des Körpers, ist mit unseren Sinneskräften des Sehens, Riechens, Schmeckens, Fühlens und Hörens verbunden. Tut der Geist das auch? Nein. Es gibt keine Ähnlichkeit. Ohne Ähnlichkeit gibt es keine Ursache-Wirkung-Beziehung. Da der Geist nicht mit der lebenden Materie, die mit den Sinneskräften verbunden ist, gleichzusetzen ist, ist er anders, daher ist dein gegenwärtiges Bewusstsein nicht das Ergebnis der lebenden Materie.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Acht: Fortsetzung

Warum kann die Ursache für deinen Geist nicht außerhalb der physischen Materie liegen?

CHIY	SUK
äußere	Form

Kann der Geist durch Chemikalien erzeugt werden? Das ist noch nie geschehen. Nichtlebende physische Materie wurde nicht verwendet, um ein neues, unbeschreibliches Bewusstsein zu schaffen, das unsichtbar ist, einen immer gegenwärtigen Geist.

Warum kann die Ursache deines Geistes nicht ein anderer Geistesstrom sein?

SHEN	GYI GYU
anderer	Geistesstrom

Stammt zum Beispiel dein Geist vom Geist deiner Eltern ab? Wenn deine Neigungen andere sind als die deiner Eltern, zeigt das, dass eure Geistesströme unterschiedlich sind.

Letzten Endes ist das Bewusstsein eine Projektion des Geistes – eine viel detailliertere Erklärung dessen findet sich im Studium der Madhyamika.

Der Geist im Tod

Im Moment des Todes hat ein normaler Mensch aufgrund von Unwissenheit Begierden. Wenn die Person stirbt, bewirkt das Gefühl des Verlangens, dass der Geist in das nächste Leben als eine Fortsetzung des ähnlichen Geistes übergeht.

Der Beweis für zukünftige Leben

Die drei Teile von Meister Dharmakirtis Hauptbeweis für zukünftige Leben sind wie folgt:

1. Betrachte den Geist eines normalen Menschen zum Zeitpunkt des Todes
2. Dieser Geist wird in einen zukünftigen Geist übergehen
3. Weil dieser Geist ein Verlangen besitzt

Drei Arten von Verlangen

Es gibt drei Arten des 8. Glieds der Kette vom Rad des Lebens:

1. Sehnsüchtiges Verlangen – ein Gefühl des Verlangens, bei dem du aus Unwissenheit wünschst, ein attraktives Objekt nicht zu verlieren, für das du bereit bist, jemanden zu verletzen.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Acht: Fortsetzung

2. Verlangen aus Angst – ein Gefühl des Verlangens, bei dem du aus Unwissenheit wünschst, ein unangenehmes Objekt zu vermeiden, selbst wenn es jemanden verletzt.
3. Verlangen nach Existenz – ein Gefühl des Verlangens, bei dem du aus Unwissenheit wünschst, dass das „Ich“ weiter existiert; dies geschieht im Moment des Todes, wenn du von der Angst ergriffen bist, dass dein Dasein endet.

Vier Ebenen der Fokussierung auf das Selbst

Die Art und Weise, wie man sich beim Tod auf sich selbst konzentriert, ist der Schlüssel dazu, warum Verlangen Karma auslöst.

1. Sich auf eine gewöhnliche Weise auf sich selbst zu konzentrieren – „das bin ich“ – löst kein bestehendes Karma aus, um ein Ergebnis wie Wiedergeburt zu erzeugen.
2. Sich selbst in einer unwissenden Weise zu sehen – d.h. selbst-existent – und dann zu glauben, dass man auf diese Weise existiert, löst bestehendes Karma für eine Wiedergeburt aus.
3. Sich selbst als selbst-existent zu sehen, aber nicht zu glauben, was man sieht, da man zuvor Leerheit direkt gesehen hat, löst Wiedergeburt aus.
4. Weder sich selbst als selbst-existent zu sehen noch zu glauben (Buddhas oder jemand, der Leerheit direkt wahrnimmt), löst keine Wiedergeburt aus

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Neun: Wie Karma funktioniert

Für Klasse Neun gibt es keine Notizen.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Zehn: Wie Karma funktioniert

Die Verbindung zwischen Leerheit und Karma

Lord Maitreya beschrieb sechs verschiedene Schritte in dem Prozess, durch den die Tendenz, an einer Selbstnatur festzuhalten, Karma erzeugt.

1. **DAKDZIN NYI KYI BAKCHAK**

Die Tendenz, Dinge als selbst-existent zu betrachten, stammt aus einem früheren Leben.

2. **DAKDZIN NYI KYE**

Du hast die Tendenz, das Selbst als selbst-existent zu sehen und du hältst die Teile (z.B. Körper, Geist) für selbst-existent. Alle Nicht-Arhat-Wesen haben diese Tendenz, die Dinge auf falsche Art und Weise zu sehen. Wenn etwas selbst-existent wäre, dann würden alle Wesen dieses Ding auf die gleiche Weise sehen (z.B. würde ein Käfer einen „Stift“ als Stift erkennen).

3. YI-ONG	MI-ONG	TSUL	MIN	TOK
schöne Dinge	nicht schöne Dinge	falscher	Weg	denken an

Die Dinge erscheinen entweder aus sich selbst attraktiv oder unliebsam.

4. **DUCHAK SHEDANG KYE**

Du empfindest Gefallen oder Abneigung gegenüber Dingen auf eine dumme (unwissende) Art und Weise. Wenn diese Gefühle auf Unwissenheit beruhen, sind sie gefährlich, da sie dazu führen, dass du auf eine Weise reagierst, die schädlich ist.

Wenn du zum Beispiel Reichtum ansammeln willst, ist das in Ordnung, wenn du die richtige Absicht hast und alles aufgeben willst, um anderen zu helfen. Der unwissende Wunsch, Reichtum anzusammeln, kann jedoch zu schädlichen, negativen Taten führen.

5. **LE SAK** Karma sammeln

Dieser Schritt verbindet Leerheit mit Karma. Wenn man etwas auf unwissende Weise (mit falscher Motivation) macht, geschieht es mit dem Gefühl unwissenden Mögens oder Ablehnens und man häuft Karma an. Man kann zum Beispiel mit einer „Auge-um-Auge“-Haltung reagieren, was dazu führt, dass man negatives Karma ansammelt.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Zehn: Fortsetzung

6. KORWAR KOR

Kreislauf

Du hältst deinen eigenen Schmerz aufrecht, wodurch du dich im Kreislauf des leidvollen Lebens drehst.

Du kannst diesen Prozess nicht aktiv verstehen und hast Gefühle von Wut und Verlangen. Die Weisheit siegt immer über die Unwissenheit.

Das Wasserglas

Die Konsequenz Abteilung der Schule des Mittleren Weges erklärt, was geschieht, wenn drei verschiedene Wesen um ein Glas Flüssigkeit herum sitzen und es als drei verschiedene Dinge betrachten.

Ein Hungergeist sieht das Glas als voll mit Blut oder Eiter, weil sein Karma immer frustrierend ist. Ein Mensch sieht das Glas als mit Wasser gefüllt an. Eine tantrische Gottheit sieht das Glas als mit Nektar gefüllt an. Dies sind drei gültige, gleichzeitige Wahrnehmungen.

Das Glas enthält „Flüssigkeit“, aber es gibt drei verschiedene Wahrnehmungen der Flüssigkeit. Das Karma jedes Wesens verursacht die Wahrnehmung. Mit anderen Worten, es gibt keine grundlegende Realität, außer der, dass „Flüssigkeit“ vorhanden ist.

Vier Elemente eines Handlungspfads

Für ein vollständiges Karma (z. B. des Tötens) gibt es:

1. Die Basis oder das Objekt – die Person, die man tötet.
2. Der Gedanke oder die Absicht, die aus drei Teilen besteht:
 - i) Identifikation – sehe ich das Objekt als das an, was es ist? Wenn du zum Beispiel tötest, erkennst du das Objekt als Lebewesen? (Wenn du etwas als lebendig erkennst, ist das Karma durch den Wunsch zu töten vollständiger, als wenn du das Objekt nicht als Lebewesen erkennen würdest).
 - ii) Geistesgifte – verspürtest du etwas, wie Wut, Begierde, Eifersucht oder Hass?
 - iii) Motivation – hattest du die Absicht zu töten? Etwas, das im Voraus beabsichtigt ist, ist schwerwiegender.

Notizen

Kurs XVI: Die großen Ideen des Buddhismus, Erster Teil

Klasse Zehn: Fortsetzung

3. Ausführung der Handlung - Abdrücken des Abzugs.
4. Beendigung - Übernahme der Verantwortung für die Tat (ich habe ihn getötet und bin glücklich).

Wenn alle diese Teile zusammenkommen, ist das Ergebnis ein vollständiges Karma. Fehlt ein Element, dann hat man keinen karmischen Pfad oder kein vollständiges Karma und die karmischen Folgen sind geringer.