

## **Ein Lehrplan für buddhistische Praxis, zusammengestellt von S.H. Shamar Rinpoche**

Ein qualifizierter Lehrer sollte die Schulung betreuen. Weitere Informationen zum Lehrprogramm für buddhistische Praxis sind in den Bodhi Path-Zentren erhältlich. Manche Übungen sind nicht allgemein zugänglich, da sie ein bestimmtes vorbereitendes Training und Erfahrung benötigen.

### **STUDIEN:**

#### **Allgemeine Studienthemen der Bodhi Path-Zentren**

1. Lerne, wie man Zuflucht nimmt und halte die Zufluchtsgelübde. Orientiere dich dabei an den Erklärungen aus dem „Juwelenschmuck der Befreiung“.
2. Studiere den Kommentar zum Sutra: „Das Vergegenwärtigen der Drei Juwelen“
3. Lerne, wie man das Bodhisattva-Gelübde nimmt und halte die Bodhisattva-Gelübde ein. Orientiere dich dabei an den Erklärungen aus dem „Juwelenschmuck der Befreiung“.
4. Studiere den Kommentar zu „Die Wunschgebete des Arya Samantabhadra“ (= „Die Wege des Strebens nach dem Vollendeten Wirken der Edlen“)
5. Studiere „Jenseits von Mitte und Rand“ (= „Madhyantavibhanga“)
6. Studiere die Meditationsanleitungen in Bezug auf die Madhyamaka-Sichtweise
7. Studiere Vimalamitras „Schritte der Meditationspraxis“

#### **Drei Studienthemen der Bodhi Path-Zentren, die in Zusammenhang mit der Praxis der buddhistischen Tantras des Bodhisattvayanas stehen**

1. Die Abhandlung über Ermächtigung, verfasst von Tsele
2. Die Bedeutung der Schritt des Hervorbringens, von Getse Pandita
3. Die Samayas, d. h. die Tantra-Gelübde, von Phagdru

Berücksichtigt bitte auch die unten angefügte „Allgemeine Liste wichtiger Themen“

### **PRAXIS:**

Grundsätzlich sollte jede Praxis mit den „Wunschgebeten des Arya Samantabhadra“ abgeschlossen werden (= „Die Wege des Strebens nach dem Vollendeten Wirken der Edlen“)

1. Zufluchtsgelübde
2. Bodhisattvageübde
3. Shamata-Meditation (= Shine = „In-Ruhe-Verweilen“)
4. Praxis des Sutras der 35 Buddhas
5. 7-Punkte-Geiststraining
6. Vajrasattva-Praxis (Dorje Sempa)

Zu den folgenden Formen möglicher Hauptpraxis: Man wählt sie mit der Hilfe des Wurzel-Lamas für sich individuell aus:

1. Praxis auf Avalokiteshvara (Chenresig)
2. Praxis auf Buddha Amitabha
3. Karma Kagyü Mahamudra-Praxis
4. Kagyü Mahamudra, die Schritte der Segenspraxis, in Zusammenhang mit dem kurzen Gebet an Vajradhara und die Linienhalter.
5. Höchste Erleuchtungspraxis

## **ALLGEMEINE LISTE WICHTIGER THEMEN**

Wichtige Themen, die in den Bodhi Path-Zentren unterrichtet werden:

- Die Konglomerate (= Skandhas)
  - \* der physischen Form und der Empfindungen
  - \* der Unterscheidungen und der Samskaras, = Gestaltendes
  - \* des objektbezogenen Wissens und der 8 Gruppen des Wissens
- Die drei Funktionsweisen des Geistes, in denen alles inbegriffen ist
- Die zwölf Grundlagen der Wahrnehmung (Ayatanas)

- Das zwölfwache Sich-Ereignen-in-Abhängigkeit-von-Bedingungen
- Das inhärente Festhalten an einem wahren Wesen
- Sinnesobjekte, Sinnesfähigkeiten und Sinnesbewusstsein
- Allgemeines / spezifisch Einzelnes
- Begriffliches / Nichtbegriffliches
- Wie der Geist sein Objekt erfasst
- Direkte Kenntnis / schlussfolgernde Kenntnis
- ...
- Das Wesensmerkmal der Gleichzeitigkeit von Erfasstem und erfassendem Geist
- Das Wesensmerkmal des Geistes: Klarsein und Kenntnis
- Direkte Kenntnis der Leerheit (eines Realisierten = Yogi)
- Das Alayavijnana und der samsarische Geist (yid)
- Die in den Sutras erklärte Funktionsweisen des dualistischen Erfassens
- ...
- Ursachen und Bedingungen
- Die fünf Behinderungen bei Shamata-Praxis
- Die zehn heilsamen und zehn unheilsamen Handlungen
- Karma, dessen Wirkung sich noch im gleichen Leben manifestiert
- Die verschiedenen Daseinsbereiche und Welten
- Die zehn Wurzel-Geistestrübungen und die zwanzig Sekundärtrübungen (Kleshas)
- Die vier Dhyanas (= Stufen des Vertieftseins)
- Die vier Arten des Vertieftseins des Bereichs der Formlosigkeit
- Die verschiedenen Arten von Shamata (= In-Ruhe-Verweilen)
- ...
- Die zwei Unteilbaren (unteilbare materielle Teilchen und unteilbare Geistmomente)
- Die zwei Ebenen der Unbeständigkeit
- Die Nur-Geist-Sichtweise der Cittamatra-Lehre
  - \* Begriffliche Zuschreibungen (parikalpita)
  - \* Vereinnahmte Bewusstseinszustände (paratantra)
  - \* Absolutes Sein
- Tathagatagarbha, die „Buddha-Natur“
- Die Unterschiede zwischen objektbezogenem Wissen (vijñana) und Absolutem Wissen (jnana)
- Die zwei Arten der Wesenlosigkeit
- Die zwei Wirklichkeiten
- Die 16 Aspekte der Leerheit
- Die verschiedenen Arten von Vipashyana (= Besonderes Sehen)
- ...
- Die fünf Wege

## 1. Avalokiteshvara (Chenresig-) Praxis

1. Man nimmt Zuflucht und die Pratimoksha-Gelübde (d. h. entweder Laien- (= Upasaka) oder monastische Gelübde) sowie das Bodhisattva-Gelübde. Dann übt man sich einen Monat lang in Shamata, wobei man sich auf ein Buddha-Bild fokussiert; diese Übung macht man mit Hingabe und um den eigenen Geist zur Reife zu bringen.
2. Praxis der Vorbereitenden Übungen) anhand des „Sutras der 35 Buddhas“ (mindestens 30.000 Verbeugungen und Mandala-Opferungen).
3. Man erhält den Gomlung (die Übertragung durch Lesen und die Anleitung zur Meditation) für Marpas besonderen Yidam Vajrasattva und Rezitation des entsprechenden Mantras (mindestens 30.000 Wiederholungen).
4. Studium des 7-Punkte-Geistestrainings und einen Monat lang die entsprechende Praxis.
5. Man erhält den Gomlung für die Avalokiteshvara-Praxis von Thangtong Gyalpo. Studium des Kommentars zu dieser Praxis, der vom 15. Karmapa geschrieben wurde. Ab diesem Zeitpunkt stützt man sich ganz auf Avalokiteshvara als dem eigenen Haupt-Yidam.
6. Man erhält die Anleitungen für die Praxis die Einheit von Mahamudra und Maha-Ati entsprechend der Karma Kagyü-Tradition. Darin übt man sich kontinuierlich, so dass die Praxis so beständig wie ein Strom dahinfließt.

### **Wer eine strenge Zurückziehung durchführen möchte**

sollte bevor er die vollständige Ermächtigung in Avalokiteshvara empfängt – die oben angegebenen Rezitationen abgeschlossen haben. Die „Schritte des Vollendens“ der Praxis bestehen in der oben angegebenen Praxis der „Einheit von Mahamudra und Maha-Ati“.

## **2. Sutra- und Tantra-Übungen jener Methoden, die zur Wiedergeburt in der Reinen Welt von Buddha Amitabha führen**

1. Man nimmt Zuflucht und die Pratimoksha-Gelübde (d. h. entweder Laien- (= Upasaka) oder monastische Gelübde) sowie das Bodhisattva-Gelübde. Dann übt man sich einen Monat lang in Shamata, wobei man sich auf ein Buddha-Bild fokussiert; diese Übung macht man mit Hingabe und um den eigenen Geist zur Reife zu bringen.
2. Man nimmt das Bodhisattva-Gelübde entsprechend der Tradition der tiefgründigen Sichtweise.
3. Man liest die Sutras über Buddha Amitabha und studiert Karma Tschagmes Kommentar zu den „Wegen des Strebens nach einer Wiedergeburt in Sukhavati“.
4. Man sammelt Verdienst an und reinigt sich von negativem Karma, indem man 100.000 mal die Mandala-Opferung wiederholt und sich vor den 35 Buddhas verbeugt.
5. Man rezitiert regelmäßig das kurze Sutra-Opferungsritual an Buddha Amitabha.
6. Man schult sich täglich im 7-Punkte-Geiststraining
7. Falls man das Vajrayana praktiziert sollte man die Ermächtigung in Buddha Amitabha entsprechend der sog. Namchö-Tradition erhalten.
8. Man sollte dann das Buddha Amitabha-Sadhana der Namchö-Tradition praktizieren und 100.000 mal das entsprechende Mantra rezitieren.
9. Man praktiziert das tägliche Sadhana der Namchö-Tradition mit der entsprechenden Anzahl von Mantras in Verbindung mit der Phowa-Übung solange, bis sich die entsprechenden Zeichen einstellen.
10. Man führt die Langlebenspraxis so, wie dies im Haupt-Sadhana erklärt ist, durch.

## **3. Karma Kagyü Mahamudra-Praxis**

1. Man nimmt Zuflucht und die Pratimoksha-Gelübde (d. h. entweder Laien- (= Upasaka) oder monastische Gelübde) sowie das Bodhisattva-Gelübde. Dann übt man sich einen Monat lang in Shamata, wobei man sich auf ein Buddha-Bild fokussiert; diese Übung macht man mit Hingabe und um den eigenen Geist zur Reife zu bringen.
2. Eine Möglichkeit: man praktiziert die Vorbereitenden Übungen anhand des „Sutras der 35 Buddhas“ (100.000 Verbeugungen und Mandala-Opferungen) sowie 100.000 Wiederholungen des Vajrasattva-Mantras;  
andere Möglichkeit: man praktiziert die vierfachen Karma Kagyü-Vorbereitenden Übungen, wie sie vom 9. Karmapa zusammengestellt wurden.
3. Um geistiges Aufgewühltsein in den Griff zu bekommen, übt man sich einen Monat hindurch in Shamatha (In-Ruhe-Verweilen); dabei fokussiert man sich auf das Zählen der Atemzüge.
4. Man studiert das 7-Punkte-Geiststraining und übt sich drei Monate hindurch in dieser Praxis.
5. Man studiert die drei Themen des Vajrayana (= Grundlage, Weg und Ziel)
6. Man studiert die Anleitungen des 8. Karmapa zum Entwickeln von Liebe und Mitgefühl und übt sich einen Monat hindurch in dieser Praxis.
7. Man empfängt die Guru Yoga-Ermächtigung in Milarepa und praktiziert täglich dieses Sadhana.
8. Man studiert die tiefgründigen Mahamudra-Anleitungen des 9. Karmapa: „Das Vertreiben der Dunkelheit der Unwissenheit“ und praktiziert entsprechend.

### **Wer eine strenge Zurückziehung durchführen möchte, sollte:**

1. Die Ermächtigung in den Roten Avalokiteshvara empfangen (Gyalwa Gyamtso mit dem neunfachen Mandala);
2. die Anleitungen des 5. Shamarpas sowie jene von Karma Tschagme in Bezug auf das Sadhana des Roten Avalokiteshvara studieren;
3. die entsprechende Meditationspraxis mit der erforderlichen Anzahl von Mantra-Wiederholungen durchführen;

4. Die Schritte des Vollendens entsprechend der tiefgründigen Mahamudra-Anleitungen des 9. Karmapa üben, und zwar so kontinuierlich wie ein Strom fließt.

#### **4. Kagyü-Mahamudra**

Die Schritte der Segenspraxis, in Zusammenhang mit dem kurzen Gebet an Vajradhara und die Linienhalter.

1. Man nimmt Zuflucht und die Pratimoksha-Gelübde (d. h. entweder Laien- (= Upasaka) oder monastische Gelübde) sowie das Bodhisattva-Gelübde. Dann übt man sich einen Monat lang in Shamata, wobei man sich auf ein Buddha-Bild fokussiert; diese Übung macht man mit Hingabe und um den eigenen Geist zur Reife zu bringen.
2. Man lernt die Anleitungen zum „Kurzen Gebet an Vajradhara und die Linienhalter“ (= Dorje Tschang Tungma)
3. Eine Möglichkeit: man praktiziert die Vorbereitenden Übungen anhand des „Sutras der 35 Buddhas“ (100.000 Verbeugungen und Mandala-Opferungen) sowie 100.000 Wiederholungen des Vajrasattva-Mantras;  
andere Möglichkeit: man praktiziert die vierfachen Kagyü-Vorbereitenden Übungen, wie sie vom jetzigen Kunzig Shamar Rinpoche auf der Grundlagen der Anleitungen des 8. Karmapa zusammengestellt wurden.
4. Man übt sich einen Monat hindurch in grundlegendem Shamatha, wobei man sich auf das Atmen fokussiert.
5. Man studiert das 7-Punkte-Geiststraining und übt sich drei Monate hindurch dieser Praxis.
6. Man studiert die drei Themen des Vajrayana (= Grundlage, Weg und Ziel)
7. Man empfängt die Guru Yoga-Ermächtigung in Milarepa und praktiziert dieses Sadhana.
8. Man lernt die „Anleitungen zum Entwickeln von Liebe und Mitgefühl“ von Tsangpa Gyare, die „Mahamudra-Anleitungen“ von Pema Karpo, die „Mahamudra-Anleitungen“ des 3. Karmapas sowie die „Ro-nyam Kordrug-Anleitungen“ des 2. Shamarpas.

#### **Wer eine strenge Zurückziehung durchführen möchte, sollte:**

die Ermächtigung in Chakrasamvara mit dem fünffachen Mandala empfangen, die oben gegebenen Schritte 1-8 praktizieren, dabei die erforderlichen Mantra-Rezitationen durchführen und sich in seiner Praxis so kontinuierlich schulen wie ein Strom fließt.

#### **5. Höchste Erleuchtungspraxis**

1. Praktiziere mindestens drei Jahre hindurch das „7-Punkte-Geiststraining“ (tonglen), und zwar in einer intensiven Art und Weise
2. Empfange nach einem Jahr die Anleitungen zum „geheimen letztendlichen Geiststraining“. Dies sind die Schlüsselanleitungen, um Leerheit (Shunyata) zu begreifen; sie werden ausschließlich mündlich erteilt. Grundsätzlich zählt das Geiststraining zu den Anleitungen der Kadam-Tradition, die Kagyü-Schule hat jedoch eine spezifische Geiststrainingstradition, die von Gampopa (1079-1153) entwickelt wurde. Er verband die Kadampa-Anleitungen mit den Mahamudra-Lehren, die vom großen indischen Mahasiddhas Saraha überliefert wurden. Diese von Gampopa übermittelte Kombination mündlich weitergegebener Lehren ist als „die Kombination der zwei Ströme von Kadams und Mahamudra“ bekannt (ka tschag tschu bo nyi dre); dies macht die für die Kagyüs spezifische Tradition des Geiststrainings aus. Diese besondere, höchste Lehre findet sich nicht in schriftlicher Form (weder in den Mahamudra- noch in den Madhyamaka-, noch den Maha-Ati-Schriften). Sie kann nur von einem qualifizierten Meister erlernt werden. Nachdem man diese Anleitungen erhalten hat, sollte man sie kontinuierlich praktizieren.
3. Alle Mitglieder der Bodhi Path-Zentren sollten derzeit diese Übertragungen von Shamar Rinpoche erhalten, der selbst diese mündlichen Übertragungen vom 10. Pawo Rinpoche, einem Schüler des 15. Karmapas erhalten hat.