

BEFREIUNG AUS SAMSARA

DIE FÜNF PFADE

Auszug aus:

Auf der Suche nach dem Reinen Nektar
des Langen Lebens

Seminarunterlagen

© DSML – Drikung Zentrum Aachen

Befreiung aus Samsara - Stufen und Pfade

Teil 1: Die fünf Pfade

Auszug aus: Khenpo Könchog Gyaltzen Rinpoche: **Auf der Suche nach dem Reinen Nektar des Langen Lebens**, Grundlagen des Buddhismus 2. Auflage 1996, DKV Aachen

Der fünfteilige Mahamudra-Pfad

Siehe Seminarunterlagen (Weiterführende Übungen): Die Praxis des Vajrayana

Teil 2: Stufen und Pfade der geistigen Entwicklung

Überblick über das Kleine und das Große Fahrzeug Stufen und Pfade der geistigen Entwicklung; Auszug aus der Zusammenstellung aus den Studienunterlagen zum Systematischen Studium des Buddhismus (folgen später)

VORLÄUFIGE Zusammenstellung:

Tändsin T. Karuna, Juli 2009, gekürzte Auflage (nur Teil 1) 2012/2019

© DSML – Drikung Zentrum Aachen

DIE FÜNF PFADE

Wenn wir Bodhicitta entwickeln und uns durch Studium und Praxis weiterentwickeln, durchschreiten wir die folgenden **fünf Pfade**:

1. den Pfad der Ansammlung
2. den Pfad der Vorbereitung
3. den Pfad der besonderen Einsicht (Pfad des Sehens)
4. den Pfad der Meditation
5. den Pfad der absoluten Vollkommenheit (Pfad des Nicht-mehr-Lernens).

Der Pfad der Ansammlung

Jemand, der Bodhicitta entwickelt und die Lehren von einem spirituellen Meister erhalten hat, um Weisheit zu erlangen, befindet sich damit auf dem Pfad der Ansammlung und praktiziert die Ansammlung von Verdienst und Weisheit.

Sind Praktizierende auf diesem Pfad angelangt, konzentrieren sie sich auf:

- die vier Achtsamkeiten
- die vier Entsagungen
- die vier Füße des Wunderbaren.

Die vier Achtsamkeiten sind:

1. die Achtsamkeit auf den Körper
2. die Achtsamkeit auf die Gefühle
3. die Achtsamkeit auf den Geist
4. die Achtsamkeit auf die Phänomene.

Die vier Entsagungen sind:

1. das Unheilsame vermeiden
2. dem Unheilsamen nicht gestatten aufzukommen
3. Mittel gegen das Unheilsame entwickeln, das noch nicht aufgekommen ist
4. die Tugenden weiterentwickeln, die schon vorhanden sind.

Die vier Füße des Wunderbaren sind:

1. das Samadhi des Strebens
2. das Samadhi der Freudigen Anstrengung
3. das Samadhi des Geistes
4. das Samadhi der Analyse.

Mit Hilfe dieser Übungen nimmt der Geschmack der Erfahrungen zu.

Der Pfad der Vorbereitung

Wenn man in der Praxis auf dem Pfad der Ansammlung fortgeschritten ist, entsteht mehr und mehr Weisheit, und man erreicht den Pfad der Vorbereitung, um die Weisheit direkt zu erkennen.

Befinden sich die Praktizierenden auf diesem Pfad, konzentrieren sie sich auf:

- die fünf Kräfte
- die fünf außerordentlichen Kräfte.

Die fünf Kräfte sind:

1. Vertrauen
2. Freudige Anstrengung
3. Achtsamkeit
4. Samadhi
5. Weisheit.

Sie werden **Kräfte** genannt, weil man mit ihnen die störenden Gefühle besiegen kann.

Die **fünf außerordentlichen Kräfte** entsprechen den fünf Kräften auf einer höheren Entwicklungsstufe.

Der Pfad der besonderen Einsicht (Pfad des Sehens)

Wenn man die Erkenntnis der vier edlen Wahrheiten verwirklicht hat, gelangt man auf den Pfad der besonderen Einsicht [oder Pfad des Sehens] und nimmt die Natur der Selbstlosigkeit unmittelbar wahr.

Der Praktizierende, der sich auf diesem Pfad befindet, konzentriert sich auf **die sieben Zweige der Erleuchtung**:

1. vollkommene Bewusstheit
2. vollkommene Unterscheidung
3. vollkommene Anstrengung
4. vollkommene Freude
5. vollkommene Übung
6. vollkommenes Samadhi
7. vollkommener Gleichmut.

Auf dieser Stufe erfährt man große Freude, denn man befindet sich nahe an der Buddhaschaft, kann vielen Wesen helfen und hat die grundlegende Unwissenheit gereinigt.

Der Pfad der Meditation

Der Pfad der Meditation beinhaltet:

- den Pfad der Meditation in Samsara
- den Pfad der Meditation, die jenseits von Samsara ist.

Pfad der Meditation in Samsara

Man befindet sich auf dem Pfad der Meditation in Samsara, wenn man sich ohne die Weisheit der besonderen Einsicht (skr. Vipashyana, tib. Lagthong) einsgerichtet konzentriert, dh. man entwickelt geistige Ruhe (skr. Shamatha, tib. Shine). Auf dem Meditationspfad in Samsara werden die störenden Gefühle beruhigt, jedoch nicht entwurzelt. Dadurch wird man fähig, geistige Qualitäten wie die vier Grenzenlosen zu entwickeln. Dieser Pfad dient auch als Grundlage für die Verwirklichung des Pfades der Meditation, der jenseits von Samsara ist.

Pfad der Meditation jenseits von Samsara

Auf dem Pfad der Meditation, der jenseits von Samsara ist, erreicht man geistige Ruhe sowie die Weisheit der besonderen Einsicht und praktiziert die Vervollkommnung der Weisheit (skr. Prajnaparamita), die auf dem Pfad des Sehens erkannt wurde.

Der Edle Achtfache Pfad

Außerdem praktiziert man den edlen achtfachen Pfad. Dieser umfasst:

1. rechte Sichtweise
2. rechten Entschluss
3. rechte Rede
4. rechtes Handeln
5. rechte Lebensführung
6. rechte Bemühung
7. rechte Achtsamkeit
8. rechtes Samadhi.

Die Bodhisattva-Stufen und die Praxis der Vollkommenheiten (Skr. Paramitas)

Auf diesem Meditationspfad vervollkommen die Bodhisattvas die zehn Bodhisattva-Stufen (Bodhisattva-Bhumis) durch das Studium und die Praxis der sechs Vollkommenheiten (skr. Paramitas).

Wenn man diese Stufen erreicht hat, besitzt man die Eigenschaft der Verwirklichung und des Verständnisses der umfangreichen und tiefgründigen Lehren.

Der Pfad der absoluten Vollkommenheit (Pfad des Nicht-mehr-Lernens)

Wenn man den Pfad der Meditation, die jenseits von Samsara ist, vervollkommen hat, erlangt man die Buddhaschaft und die Meditation ist frei von Hindernissen, samsarischem Handeln und Befleckungen. Der vollständig gefestigte Geist kann nicht mehr durch konzepthaftes Denken beeinflusst werden. Man erfährt den Geschmack der Weisheit aller Buddhas, der die Soheit der Phänomene durchdringt.

In diesem Zustand beseitigt man jegliche Ursachen des Leidens und aus diesem Grund erfährt man auch nicht mehr deren Wirkungen. Weil es nichts mehr zu lernen oder zu praktizieren gibt, geht man in den Zustand jenseits von Samsara und jenseits von

Nirvana ein, der als der Pfad der absoluten Vollkommenheit [oder Pfad des Nicht-mehr-Lernens] bezeichnet wird.

Die zehn Dharmas des Nicht-mehr-Lernens

Zu diesem Zeitpunkt erlangt das erleuchtete Wesen die Erfahrung der zehn Dharmas des Nicht-mehr-Lernens. Dies sind:

1. das Nicht-mehr-Lernen der rechten Sicht
2. das Nicht-mehr-Lernen des rechten Entschlusses
3. das Nicht-mehr-Lernen der rechten Rede
4. das Nicht-mehr-Lernen des rechten Handelns
5. das Nicht-mehr-Lernen der rechten Lebensführung
6. das Nicht-mehr-Lernen der rechten Bemühung
7. das Nicht-mehr-Lernen der rechten Achtsamkeit
8. das Nicht-mehr-Lernen des rechten Samadhi
9. das Nicht-mehr-Lernen der vollständigen Weisheit
10. das Nicht-mehr-Lernen der vollkommenen Weisheit.

Die Qualitäten der Buddhaschaft

Zu dieser Zeit erlangt man auch die grenzenlosen Qualitäten eines Buddha¹. Sie bestehen aus:

- den vier Kayas,
- den vier Furchtlosigkeiten,
- den zehn Kräften,
- den achtzehn unübertroffenen Fähigkeiten
- und vielem mehr.

Schlussbemerkung

Viele Texte erläutern die verschiedenen Pfade und die Stufen auf diesen Pfaden, indem sie in Einzelheiten die ihnen innewohnenden Qualitäten und Weisheiten beschreiben. Was hier kurz vorgestellt wird, ist nur ein Same, der dem Praktizierenden ein Verständnis der grundlegenden Ideen der Lehren des Buddha geben und ihn ermutigen soll, sich auf die Vollkommenheit hin zu entwickeln.

Die kostbaren Dharma-Lehren ermöglichten uns, unseren Geist zu öffnen, so dass wir die Realität erkennen können. Insbesondere sind die großen Meister der Vergangenheit und der Gegenwart wichtig, die ihr ganzes Leben dafür gegeben haben, um diese kostbaren Lehren zu erhalten und alle fühlenden Wesen zur Erleuchtung zu führen. Nun ist es an uns, diese Belehrungen für kommende Generationen zu bewahren.

*Wenn wir den Dharma studieren und praktizieren,
können wir nicht erwarten, alles Leiden augenblicklich loszuwerden.*

¹ Ausführliche Erklärungen der Qualitäten der Buddhaschaft befinden sich im Mahayana Uttaratantra und anderen Texten.

*Vielmehr müssen wir lernen,
Schwierigkeiten direkt und in einer positiven Weise gegenüberzutreten
und auf eine Reduzierung der Ursachen des Leidens hinzuarbeiten.*

*In dem Maße, in dem wir uns von den Phänomenen außerhalb unseres Geistes abhängig machen,
entwickeln wir Anhaftung und Furcht.*

*Um Furchtlosigkeit und Freude zu erlangen,
müssen wir also unseren Geist durch die Praxis von Weisheit und Mitgefühl festigen.*

Weiterführende Texte und Erklärungen

Die Lehre des Buddha beinhaltet eine Vielzahl von Erklärungen und Übungen, um den Kreislauf des Leidens (skr. Samsara) zu verlassen und die Befreiung (skr. Nirvana) oder die vollkommene Buddhaschaft zu verwirklichen.

Alle Lehren des Buddha dienen dazu, den Geist zu schulen, um die entsprechenden Erkenntnisse hervorzurufen und alle Qualitäten durch die eigene Erfahrung zu verwirklichen.

Hier nur einige Beispiele zu Erklärungen von Stufen und Pfaden entsprechend der Lehre des Buddha:

- Stufen auf dem Meditationspfad der geistigen Ruhe
- Lam-Rim Texte (Erklärungen und Praxis zu den stufenweise Übungen im tibetischen Buddhismus)
- Die Übungen der Bodhisattvas (Sechs Vollkommenheiten)
- Die Bodhisattva-Bhumis (Stufen der Verwirklichung der Bodhisattvas)
- Der fünfteilige Pfad zur Verwirklichung der Mahamudra
- Uttaratantra – die ultimative Essenz (Erklärungen zu den Ebenen der Erkenntnis der Buddha-Natur)
- Die Essenz der Mahayana-Lehren (Thegchen Tenpai Nyingpo: ausführliche Erklärungen zu den stufenweisen Übungen)
- Darstellungen der Übungen entsprechend den unterschiedlichen buddhistischen Schulungen im Sutrayana und Mahayana (Paramitayana und Vajrayana)
- Stufen und Pfade der geistigen Entwicklung anhand philosophischer Texte und Erklärungen zum Studium des Buddhismus (nach den Lehrmeinungen der Vaibashika, Sautrantika, Cittamatra, Madhyamika und Prasangika-Madhyamika)