



Buddhistische Philosophie in der tibetischen Medizin

aus emischer Perspektive

Anne Iris Miriam Anders

Grundlagen dieser Folien: Allgemeinwissen aus den Kommentaren zum Textstudium buddhistischer Philosophie im monastischen Kontext 1998-2006 und publiziert in:

Köttl, M. (2009). *Heilung aus der Perspektive Tibetischer Medizin*. Aachen: Shaker.

Attersee, A. I. M. (2014). *Kognition und Emotion in der Tibetischen Medizin Eine Darstellung und Interpretation aus emischer Perspektive*. Aachen: Shaker.

Attersee Anders, A. I. M. (2016). *Selbstreferenz Ein dynamisches Selbstreferenzmodell auf der Grundlage von graduellem kognitivem Training*. Wiesbaden: Springer Verlag.



1. Hīnayāna

(*theg dman*, Skt. *hīnayāna*)

2. Mahāyāna

(*theg chen*, Skt. *mahāyāna*)

3. Vajrayāna

(*gsang sngags rdo rje theg pa*, Skt. *vajrayāna*)



1. Saṃsara (*'khor ba*, Skt. *saṃsāra*): Kreislauf der Wiedergeburten in sechs Gebieten.
2. Karma (*'las*, Skt. *karma*): das Gesetz von Ursache und Wirkung.
3. Karuṇa (*snying rje*, Skt. *karuṇa*): der Wunsch alle Wesen mögen frei von Leiden sein.



1. Götter (*lha*, Skt. *deva*),
2. Halbgötter (*lha ma yin*, Skt. *asura*),
3. Menschen (*mi*, Skt. *manuṣya*),
4. Hungrige Geister (*yi dvags*, Skt. *preta*),
5. Tiere (*dud 'gro*, Skt. *tiryak*),
6. Höllenwesen (*dmyal ba*, Skt. *naraka*).



1. die Bereinigung von karmischen Effekten,
2. die vollkommene Klärung der zweifachen Verblendung,
3. die Entfaltung mentaler Kapazität.



1. Intention (*sems pa*, Skt. *cintanā*),
2. individuelle Motivation (*kun slong*, Skt. *samutthāna*).



1. Entfaltung tugendhafter mentaler Qualitäten und zwar durch die
2. Klärung der zweifachen Verblendung (*sgrib pa*, Skt. *āvaraṇa*).



Zweifache Verblendung (*sgrib pa*, Skt. *āvaraṇa*) wird untergliedert in:

1. emotionale Verblendung
(*nyon mongs pa'i sgrib ma*, Skt. *kleśāvaraṇa*),
2. kognitive Verblendung
(*shes bya'i sgrib ma*, Skt. *jñeyāvaraṇa*).



Emotionale Verblendung aufgrund der drei Wurzel-Emotionen (*dug gsum*) wird untergliedert in:

1. Anhaftung (*'dod chags*, Skt. *rāga*),
2. Ablehnung (*zhe sdang*, Skt. *dveṣa*),
3. Unwissenheit (*gti mug*, Skt. *moha*).



Die kognitive Verblendung (*shes bya'i sgrib ma*, Skt. *jñeyāvaraṇa*) wird untergliedert in:

1. Das Greifen nach bzw. Festhalten Phänomenen
2. Dualität
3. Nicht-Erkennen der Leerheit aller Phänomene



Definition des Worts Buddha (Tibetisch: *sangs rgyas*)

1. *sangs*

bedeutet, dass er alle Verblendungen geklärt hat

2. *rgyas*

bedeutet, dass er Weisheit und mentale Qualitäten entfaltet hat



Trainingsphasen:

1. Meditation (*sgom pa*, Skt. *bhāvanā*)
2. Nach-Meditation (*rjes thob*, Skt. *prṣṭhalabdha*)



Unterschiedliche Modelle (im Sinne von Perspektiven und Trainingsfoci) in den drei Vehikeln:

1. Modell der Meditations-Übungen im Hīnayāna -
Beruhigung der Negativen Emotionen,
2. Modell der Meditations-Übungen im Mahāyāna -
Mitgefühl und Bodhicitta,
3. Modell der Meditations-Übungen im Vajrayāna -
Visualisation von Licht.



Zwei allgemeine Untergliederungen von Motivation:

1. Ursächliche Motivation

(*rgyu'i kun slong*),

2. Motivation zum Zeitpunkt der Handlung

(*dus kyi kun slong*).



Worauf bezieht sich der Begriff Ahimṣā
(*rnam par mi 'tshé ba*, Skt. *ahimṣā*)

Er bedeutet Gewaltlosigkeit und dient als Grundlage
jeglicher buddhistischer Praxis ohne Ausnahme
(im Kontext buddhistischer Philosophie und Training
sowie tibetischer Medizin)



Was bedeutet Mitgefühl in diesem Kontext:

Es stellt nach Ahimsā die Grundlage von Aktivität und Training im Mahāyāna und Vajrayāna dar. In diesen beiden Richtungen wird es sehr ausführlich und mit vielen differenzierten Übungsschritten gelehrt.

Dabei heißt es, dass sich das Verständnis davon genau durch die eigene Anwendung immer differenzierter entwickelt.

In Bezug auf den Fokus können drei Gruppen von Mitgefühl unterschieden werden:

1. Mitgefühl, das sich nur auf Wesen (im Saṃsara) bezieht
(*sems can tsam la dmigs pa'i snying rje*),
2. Mitgefühl, das sich auf den Dharma bezieht ,
(*chos la dmigs pa'i snying rje*),
3. Mitgefühl ohne Fokussierung
(*dmigs med la dmigs pa'i snying rje*).



Was ist Bodhicitta:

Wörtliche Definition von Bodhicitta: „der Wunsch zum Wohl aller Wesen Erleuchtung zu erlangen“

Dabei basiert Bodhicitta auf authentischem Mitgefühl.

Es stellt also die grundlegende Intention für das Transzendieren von Saṃsāra, dem Kreislauf der Wiedergeburten in sechs Daseinsebenen, dar.



Was bedeutet Meditation in diesem Kontext:

1. Meditation

(*sgom pa*, Skt. *bhāvanā*)

kann mit oder ohne Fokus geübt werden.

2. In der Nach-Meditation

(*rjes thob*, Skt. *pr̥ṣthalabdha*)

wird die während der Meditation gewonnene Erkenntnis integriert.



Grundlegende Meditationsmethoden (vehikelübergreifend).

1. Śamatha (*zhi gnas*, Skt. *śamatha*) mit Fokus
2. Śamatha (*zhi gnas*, Skt. *śamatha*) ohne Fokus
3. Vipāśyana (*lhag mthong*, Skt. *vipāśyana*)

Sie dienen als Grundlage für alle weiteren Übungen und vertiefen bzw. differenzieren sich im Verlauf des Trainings. Sie werden benutzt zur Entwicklung von Stabilisierung.



Die folgenden *Vier Unermessliche Faktoren* gelten sowohl im Mahāyāna wie auch im Vajrayāna als zentrale, grundlegende Trainingselemente. Jeder Begriff wird dabei sehr spezifisch definiert. Diese *Unermesslichen* werden geübt, um im Sinne von echtem Wohlwollen und Mitgefühl über die eigenen Limitationen hinauszuwachsen:

1. Liebe (*byams pa, Skt. maitrī*),
2. Mitgefühl (*snying rje, Skt. karuṇā*),
3. Freude (*dga' ba, Skt. muditā*),
4. Gleichmut (*btang snyoms, Skt. upekṣā*).



Auch die Sechs Pāramitās gelten sowohl im Mahāyāna wie auch im Vajrayāna als zentrale Trainingselemente.

1. Pāramitā des Gebens (*sbyin pa*, Skt. *dāna*),
2. Pāramitā der Disziplin (*tshul khrims*, Skt. *śīla*),
3. Pāramitā der Geduld (*bzod pa*, Skt. *kṣānti*),
4. Pāramitā der Sorgfalt (*brtson 'grus*, Skt. *vīrya*),
5. Pāramitā der Meditation (*bsam gtan*, Skt. *dhyāna*),
6. Pāramitā der Weisheit (*shes rab*, Skt. *prajñā*).



Modelle des Trainingsprozesses:

I) Zwei Ansammlungen

(tshogs gnyis, Skt. sambhāradvaya)

II) Fünf Pfade

(lam Inga, Skt. pañcamārga)

III) Zehn Bhūmis

(sa bcu, Skt. daśabhūmi)

IV) Relative und Absolute Wirklichkeit

(bden pa gnyis, Skt. satyadvaya)



Die *Zwei Ansammlungen* bestehen aus den beiden Unterkategorien:

1. Verdienst (*bsod nams kyi tshogs*, Skt. *puṇyasambhāra*),
2. Weisheit (*ye shes kyi tshogs*, Skt. *jñānasambhāra*).



Die fünf Pfade werden bezeichnet als

1. Pfad der Ansammlung
(*tshogs lam*, Skt. *sambhāramārga*),
2. Pfad der Verbindung
(*sbyor lam*, Skt. *prayogamārga*),
3. Pfad des Sehens
(*mthong lam*, Skt. *darśanamārga*),
4. Pfad der Meditation
(*bsgom lam*, Skt. *bhāvanāmārga*) ,
5. Pfad des Nicht-Mehr-Lernens
(*mi slob pa'i lam*, Skt. *aśaikṣamārga*).



1. Die Freudvolle (*rab tu dga' ba*, Skt. *pramuditā*),
2. Die Fehlerlose (*dri ma med pa*, Skt. *vimalā*),
3. Die Leuchtende (*'od byed*, Skt. *prabhākarī*),
4. Die Brennende (*'od 'phro ba*, Skt. *arciṣmatī*),
5. Die Schwer zu besiegende (*sbyang dka' ba*, Skt. *sudurjayā*),
6. Die Manifeste (*mngon du byed pa*, Skt. *abhimukhī*),
7. Die Weitreichende (*ring du song ba*, Skt. *duraṅgamā*),
8. Die Unbewegte (*mi gyo ba*, Skt. *acalā*),
9. Exzellente Intelligenz (*legs pa'i blo gros*, Skt. *sādhumatī*)
10. Wolke des Dharmas (*chos kyi sprin pa*, Skt. *dharmameghā*).



Die beiden Ebenen (der Praxis) werden bezeichnet als

1. Relative Ebene der Wirklichkeit

(*kun rdzob kyi bden pa*, Skt. *saṃvṛtisatya*),

2. Absolute Ebene der Wirklichkeit

(*don dam bden pa*, Skt. *paramārthasatya*).



Entwicklung von Weisheit:

1. basierend auf der Übung der Motivation von Mitgefühl und Bodhicitta
2. durch die Ansammlung der Zwei Ansammlungen
3. aufgrund einer authentischen Erkenntnis der Absoluten Wirklichkeit



Śūnyatā (*stong pa nyid*, Skt. *śūnyatā*)



Konzeptualisierung von Śūnyatā als zweifache Leerheit:

1. Leerheit der Person selbst
(*gang zag gi bdag med*, Skt. *pudgalanairātmya*),
2. Leerheit aller Phänomene
(*chos kyi bdag med*, Skt. *dharmanairātmya*).