



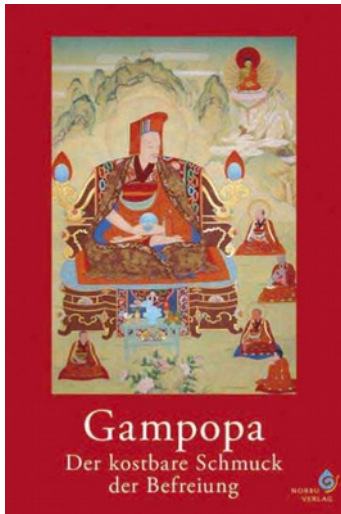
མར་པ་ལྷོ་བ་བླ་མ།  
MARPA LOBDRA

## Curriculum zum Text „Kostbarer Schmuck der Befreiung“

Original Titel auf Tibetisch:

Dam Chos Yid bZhin Nor bu Thar pa Rin po Che'i ryGan

Das alle Wünsche erfüllende Juwel des authentischen Dharma,  
ein besonders wertvoller Schmuck der Befreiung



Deutsch: **Kostbarer Schmuck der Befreiung**

Englisch: The Jewel Ornament of Liberation

Französisch: Le Précieux Ornement de la Libération

Spanisch: El Precioso Ornamento de la Liberación

Dänisch: Befrielsens Juvel - en Grundbog i  
Tibetansk Buddhisme

Polnisch: Klejnotowa Ozdoba Wyzwolenia

### Dauer des Studiums:

1,5 - 2 Jahre während einem lokalen Studienkurs mit einem wöchentlichen Treffen

### Umfang des Textes:

21 Kapitel, 304 Seiten

### Weitere Übersetzungen und Publikationen:

- Juwelenschmuck der Geistigen Befreiung/Herbert Günther
- Juwelenschmuck der Befreiung: Das kostbare Ornament der heiligen Belehrungen

### Kommentare:

- Jewel Ornament of Liberation/Khenchen Trangu Rinpoche, Zhyisil Chokyi Ghatsal Trust;
- Path to Buddhahood: Teachings on Gampopa's Jewel Ornament of

**Ergänzende Literatur:**

- Die Worte meines vollkommenen Lehrers/Patrul Rinpoche
- 37 praktische Anleitungen für die Söhne und Töchter des Siegreichen/Thogme SangpoJe

**Zuordnung des Textes:**

Der Kostbare Schmuck der Befreiung ist innerhalb der Lam-rim-Literatur ein äußerst bemerkenswerter Standardtext. Er beschreibt die Stufen innerhalb des spirituellen Pfades in der Mahayana-Tradition, einschließlich der Grundlagen für Beginner, die, die allen buddhistischen Theorien und Praktiken zugrunde liegen.

**Autor:**



**Gampopa Sonam Rinchen (1079-1153 C.E.)**

Gampopa führte in seiner Jugend ein Familienleben mit Frau und Kindern und war beruflich tätig als ein sehr gut geschulter Mediziner. Als seine gesamte Familie während einer Epidemie verstarb, fühlte er sich stark zu einem spirituellen Leben hingezogen und ließ sich zu einem Mönch ordinieren. Den Dharma in seiner ganzen Weite und Tiefe studierte er unter der Leitung von Meistern des Kadampa-Ordens, der in Tibet von dem herausragenden indischen Gelehrten Dipamkara Atisha gegründet worden war. Er begegnete schließlich, als ein hoch verwirklichter Gelehrter und Linienhalter des Kadampa-Ordens, dem Yogi Milarepa, der ihn in den Vajrayana-Praktiken instruierte. Gampopa

vereinte somit die beiden Strömungen der Überlieferung des Dharma, die der Kadampa- und der Mahamudra-Lehren.

**Inhalt des Buches:**

Dieser Text dient sozusagen als ein Handbuch, das den Studierenden durch die grundlegendsten Lehren des Buddhismus führt, bis hin zu der tiefen Verwirklichung eines Buddha. Gleichzeitig deckt er die Gesamtheit der allgemeinen, buddhistischen Lehren ab und macht diejenigen, die sich zur Spiritualität hingezogen fühlen, mit den essentiellen Inhalten buddhistischer Schulung vertraut. Sechs Hauptkapitel des Buches, präsentiert in einer aufeinander aufbauenden Weise, machen den Corpus der buddhistischen Lehren aus: Die Hauptursache für die Verwirklichung eines Buddha ist das Potenzial zu einem Buddha, das ein jedes Wesen von innen her durchdringt (1). Die Basis des Erwachens bezieht sich auf eine sogenannte kostbare menschliche Existenz (2), die man anhand beschriebener Details wertschätzen

---

lernt. Die Begegnung mit einem Mentor, einem spirituellen Freund, wird als eine förderliche und notwendige Bedingung für eine spirituelle Entwicklung (3) dargestellt. Gampopa betont auf eine erhellende und ausführliche Weise, dass diejenigen, die sich die Anleitungen eines spirituellen Freundes (4) zu Herzen nehmen, alle Hindernisse überwinden werden, die der Verwirklichung vollkommenen Erwachens im Wege stehen. Der vollkommene Zustand eines Buddha (5) vermag, ähnlich wie die lodernde Sonne, die überall hin zugleich Licht ausstrahlt, die Herzen aller Wesen zu öffnen. Die Frucht des Pfades wird als die anstrengungslose und ununterbrochene Aktivität (6) des Buddhas erklärt, der mit seinen reinen Verkörperungen, seiner reinen Rede und seiner umfassenden Weisheit für alle Wesen wirksam ist.

### **Voraussetzungen für das Studium:**

Da es sich beim Kostbaren Schmuck der Befreiung um einen Lam-rim handelt, um eine Beschreibung des stufenweisen Pfades bis zum vollkommenen Erwachen eines Buddhas, vermittelt es grundlegendes Wissen, das für alle weiteren Dharma-Studien erforderlich ist.

### **Studienmaterial:**

MP3 von der MARPA-Digital Library, MP3 vom Studienkurs in Berlin 2014/2015, eine Kurzfassung der Hauptkapitel und Themen in Metrik, genannt „Dom.zig“, eine von Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche verfasste Zusammenfassung genannt „Dü.dön“, mehrere Kommentare zu den einzelnen Kapiteln und mind-maps erarbeitet von der Studiengruppe in Berlin.

### **Experten auf diesem Gebiet und Kontakt:**

- Jim Scott, Danmark ([dk\\_jbcscott@yahoo.dk](mailto:dk_jbcscott@yahoo.dk))
- Lama Rinczen, Poland (Benchen Karma Kamtsang Buddhist Association, Grabnik)
- Jane Pathan Friedewald ([marpa.lobdra.berlin@gmail.com](mailto:marpa.lobdra.berlin@gmail.com))

#### **Dokument-Daten:**

Erstellung:	2015-10-16
Version:	1
Ersteller:	Jane Pathan Friedewald / René Meinhardt