

# WI-WA-DA-NO\*

\*WIE WAR DAS NOCH ... ?



**PLATTFORM FÜR DHARMALERNEN**

nach Grundkurs 2 von Lama Tilmann Lhündrup

Liebe Sangha und Praktizierende,

nun liegen die Studienmaterialien für den zweiten „Grundkurs“ von Lama Lhündrup vom August 2024 in Titisee vor.

Das **WI-WA-DA-NO**-Team wünscht, dass die Materialien Euch bei Eurem Dharmastudium unterstützen. Mögen sie dazu beitragen, dass Ihr mit Inhalten vertrauter werdet, dass Zusammenhänge deutlicher werden und/oder Ihr aber vielleicht sogar neue Erkenntnisse gewinnen könnt. Wir haben uns bei der Erstellung stets bemüht, bei den Übungen möglichst eng an dem Skript des Grundkurses zu bleiben.

Nun sind wir dringend auf Eure Rückmeldungen angewiesen:

- Werden solche Studienmaterialien überhaupt gewünscht oder gebraucht?
- Welche Erfahrungen habt Ihr damit gemacht?
- Welche Formate waren besonders hilfreich, welche weniger ansprechend?
- Habt Ihr Anregungen zur Weiterentwicklung von

**WI-WA-DA-NO** – zu Inhalt, Methodik oder auch Gestaltung?

Von Euren Rückmeldungen wird es abhängen, ob bzw. in welcher Form **WI-WA-DA-NO** ein verlässlicher Begleiter unserer künftigen Grundkurse werden kann.

Auf Euer Feedback freut sich

Euer **WI-WA-DA-NO** – Team

berberich.t@gmx.de

## Was ist alles Dharma?

(S. 5 ff.)

Der Buddha hat in verschiedenen Situationen unterschiedliche Zusammenfassungen des Dharma gegeben. Welche Zusammenfassungen fallen Dir ein?

---

---

---

---

---

---

---

---

LÖSUNG

Beispiele: der Dreisatz, die Vier Edlen Wahrheiten, der Edle Achtfache Weg, der Mittlere Weg, die Vier Unermesslichen (Brahmavihāras), die zwölf Glieder der Abhängigen Entstehens, die sieben Faktoren des Erwachens (Bodhyaṅga), das Vierfache Kultivieren von Gewahrsein (Satiṭṭhāna), die sechs Pāramitās, ....

# Die sieben Faktoren des Erwachens (Bodhyaṅga)

(S.12 ff.)

## Finde die 7 Fehler im Text. Wie sollte es richtig heißen?

Die sieben Faktoren definieren das Erwachen, wenn sie dann vollkommen sind.

**Sati** ist eine vor allem beobachtende, unterscheidende Achtsamkeit. Es ist die Fähigkeit, unabgelenkt bei dem zu bleiben, was für uns das Wichtigste ist, gewahr zu verweilen in dem, was ist.

**Ergründen der Dharmas** ist schlussendlich das Untersuchen aller Phänomene, also das Ergründen, was die wahre Natur dessen ist, was wir gerade erleben.

**Vīrya** ist die Willenskraft, der unabgelenkte Wille. Es ist ein Enthusiasmus, eine freudige Energie, die aus dem Praktizieren und Erleben des Heilsamen kommt.

**Freude**, *pīti*, entsteht als Auswirkung der drei vorherigen Glieder. Werden diese immer stärker, sind wir mit ganz viel Freude und Wohlergehen unterwegs, weil unsere Energien harmonischer zu fließen beginnen.

**Gelöstheit** ist dann eine freudige Stimmung, voller Überschwang. Der Geist wird ganz still. Deshalb wird es auch bisweilen mit „Stille“ oder „Gestilltheit“ übersetzt. Es ist keine Stille der Trägheit, sondern vielmehr eine hohe Beweglichkeit von Körper und Geist, völlig unaufgewühlt und lebendig.

**Sammlung**, *samādhi*, ist das völlige Aufgehen im Heilsamen. Nur noch wenige Hindernisse sind zu überwinden. Sammlung bedeutet hier also, dass das Glied der Ergründung der Dharmas nicht mehr intellektuell, verstandesmäßig ist, sondern das Ergründen der Dharmas findet hier auf der intuitiven Ebene statt, auf der nicht-verbalen, konzeptuellen Ebene.

**Gleichmut**, die sechste befreiende Qualität (*pāramitā*), entsteht, weil das weise Erkennen der Phänomene vorhanden ist. Dann kommt es zu diesem ganz gleichmütigen, freien Sein.

Jeder dieser sieben Faktoren löst auch Hindernisse in der Praxis auf, beispielsweise löst Energie (*vīrya*) Dumpfheit und Unwissenheit auf.

## LÖSUNG:

**Sati** ist keine Achtsamkeit, die im Beobachten bleibt. Es ist die Fähigkeit, unabgelenkt bei dem zu bleiben, was für uns das Wichtigste ist, gewahr zu verweilen in dem, was ist.

**Ergünden der Dharma**s ist schlussendlich das Untersuchen aller Phänomene, also das Ergünden, was die wahre Natur dessen ist, was wir gerade erleben.

**Virya: Es gibt so ungeschlichte Übersetzungen, wie z.B. Willenskraft.** Virya ist (vielmehr) ein Enthusiasmus, eine freudige Energie, die aus dem Praktizieren und Erleben des Heilsamen kommt.

**Freude, piti**, entsteht als Auswirkung der drei vorherigen Glieder. Werden diese immer stärker, sind wir mit ganz viel Freude und Wohlergehen unterwegs, weil unsere Energien harmonischer zu fließen beginnen.

**Gelöstheit** ist nicht mehr so freudig in dem Sinn, dass aller Überschwang weg ist. Der Geist wird ganz still. Deshalb wird es auch bisweilen mit „Stille“ oder „Ge-stilltheit“ übersetzt. Es ist keine Stille der Trägheit, sondern vielmehr eine hohe Beweglichkeit von Körper und Geist, völlig unaufgewühlt und lebendig.

**Sammlung, samādhi**, ist das völlige Aufgehen im Heilsamen. Da gibt es gar nichts mehr an Hindernissen zu überwinden. Sammlung bedeutet hier also, dass das Glied des Ergündens der Dharma nicht mehr intellektuell, verstandesmäßig ist, sondern das Ergünden der Dharma findet hier auf der intuitiven Ebene statt, auf der nicht-verbalen, nicht-konzeptuellen Ebene.

**Gleichmut, das vierte Glied der Brahmavihāras**, entsteht, weil das weise Erkennen der Phänomene vorhanden ist. Dann kommt es zu diesem ganz gleichmütigen, freien Sein.

Jeder dieser sieben Faktoren löst auch Hindernisse in der Praxis auf, beispielsweise löst Energie (*virya*) **Faulheit und Schlafheit** auf.

# Das dreifache Drehen des Dharma-Rades

(S. 17ff. und S. 36f.)

## Arbeitsanweisung: Verbinde die richtigen Sätze

1. Das erste Drehen des Rades beinhaltet alles, ...
  2. Das zweite Drehen des Rades beschreibt ...
  3. Mit dem zweiten Drehen ziehen wir uns nicht mehr nur in die innere Meditation zurück, ...
  4. Das zweite Drehen löst ein Vermeidungsverhalten der alltäglichen Erfahrungen auf und wirkt so starken monastischen Entwicklungen entgegen, ...
  5. Beim dritten Drehen des Dharma-Rades geht es primär darum, dass wir uns neben dem Erkennen der leeren Natur ...
  6. Eine Leerheit versehen mit all den höchsten Aspekten meint ...
  7. Den tantrischen Weg und die Visualisation von uns selbst als Buddha nutzen wir als Brücke, ...
- 
- a. ... vielmehr bleibt der Alltag der Ort unseres Wirkens als Bodhisattva.
  - b. ... auf die frei werdenden Qualitäten besinnen, auf das, was wir die Buddhanatur nennen.
  - c. ... was in den Drei Körben (Tripitaka) der Pali-Tradition des südlichen Buddhismus gelehrt wird.
  - d. ... um die erwachten Qualitäten als einen Teil von uns zu erkennen, ohne dabei aber in eine neue Ich-Identifikation zu gehen.
  - e. ... das Erkennen der leeren, nicht-fassbaren Natur aller Phänomene jenseits aller Sichtweisen, sowie speziell den Bodhisattva-Weg.
  - f. ... indem Sinneserfahrungen nun positiv in ihrer leeren Natur gesehen werden.
  - g. ... ein Erkennen der leeren Natur des Seins, verbunden mit all den erwachten Qualitäten, wie den Pāramitās.

# Das dreifache Drehen des Dharma-Rades

(S. 17ff. und S. 36f.)

## Lösung und weitere Anmerkungen

Das erste Drehen des Rades beinhaltet alles, was in den Drei Körben (Tripitaka) der Pali-Tradition des südlichen Buddhismus gelehrt wird.

Im ersten Drehen sind also die Vier Edlen Wahrheiten, das abhängige Entstehen, die drei Schulungen in heilsamem Verhalten, Meditation und Weisheit, sowie das Verständnis von Unbeständigkeit, Leid und Nicht-Selbst enthalten.

Das zweite Drehen des Rades beschreibt das Erkennen der leeren, nicht-fassbaren Natur aller Phänomene jenseits aller Sichtweisen, sowie speziell den Bodhisattva-Weg.

Mit dem zweiten Drehen ziehen wir uns nicht mehr nur in die innere Meditation zurück, vielmehr bleibt der Alltag der Ort unseres Wirkens als Bodhisattva.

Das zweite Drehen löst ein Vermeidungsverhalten der alltäglichen Erfahrungen auf und wirkt so starken monastischen Entwicklungen entgegen, indem Sinneserfahrungen nun positiv in ihrer leeren Natur gesehen werden.

Dieser Mittlere Weg ermöglicht ein tieferes Verständnis der befreienden Weisheit. Mit dem Bodhisattva-Weg wird das Erwachen aller Lebewesen in den Mittelpunkt gestellt. Bei Nāgārjunas Hinweis, dass bereits der Buddha klar ausgedrückt hat, dass auch die Erleuchtung von leerer Natur sei, ging es um die Auflösung verfestigender Tendenzen.

Beim dritten Drehen des Dharma-Rades geht es primär darum, dass wir uns neben dem Erkennen der leeren Natur auf die frei werdenden Qualitäten besinnen, auf das, was wir die Buddhanatur nennen.

Eine Leerheit verstehen mit all den höchsten Aspekten meint ein Erkennen der leeren Natur des Seins, verbunden mit all den erwachten Qualitäten, wie den Pāramitās.

Der Geist ist nicht nur leer, sondern auch verstehen mit den fünf Aspekten des zeitlosen Gewahrseins und dem Potential des Erwachens. Dieses Drehen des Rades könnte man die Lehre von der Fülle des Seins nennen. Die leere Natur ist innerhalb der Erscheinungen, innerhalb der Fülle.

Den tantrischen Weg und die Visualisation von uns selbst als Buddha nutzen wir als Brücke, um die erwachten Qualitäten als einen Teil von uns zu erkennen, ohne dabei aber in eine neue Ich-Identifikation zu gehen.

Diese Qualitäten des Erwachens sind meine wahre Natur. Beim tantrischen Weg geht es also vorwiegend um geschickte Mittel, wie wir die Inhalte der vorherigen Unterweisungen möglichst effektiv umsetzen können.

# Das dreifache Drehen des Dharma-Rades II

(S. 12 ff.)

## **Arbeitsanweisung: Kreuze die richtigen Aussagen an:**

- ☐ 1. Das erste Drehen des Dharma-Rades etabliert die Lehren über die Vier Edlen Wahrheiten, das Entstehen in Abhängigkeit, die drei Schulungen, das Verständnis von Unbeständigkeit, Leid und Nicht-Selbst, sowie das Erkennen der leeren, unfassbaren Natur aller Phänomene.
- ☐ 2. Die Aussagen des zweiten und dritten Drehens sind ansatzweise bereits in den Grundlagen zu finden, wie wir sie im Pali-Buddhismus überliefert erhalten.
- ☐ 3. Bei dem zweiten Drehen geht es vor allen Dingen darum, einer Vergegenständlichung des Dharma entgegen zu wirken, die über die Jahrhunderte stattgefunden hat.
- ☐ 4. Der tantrische Buddhismus wird manchmal das vierte Drehen des Rades genannt.
- ☐ 5. Das zweite Drehen des Rades lenkt unsere Aufmerksamkeit auf die Lichthaftigkeit des Geistes und die Fülle der innewohnenden Qualitäten.
- ☐ 6. Die Einheit von Śāmatha und Vipāśyanā ist eine Besonderheit des Mahāmudrā und lässt sich so nicht von den Pali-Sutten ableiten.
- ☐ 7. Die am frühesten gefundenen Sanskrit-Sūtras, also Mahāyāna-Sūtras, stammen aus derselben Zeit wie die Pali-Suttas.
- ☐ 8. Das zweite Drehen des Rades ermöglicht ein Verständnis jenseits aller Sichtweisen und beinhaltet den Bodhisattva-Weg.
- ☐ 9. Für die Gelupa-Schule ist das dritte Drehen des Rades das eigentlich Entscheidende.
- ☐ 10. Das dritte Drehen des Rades hat deutlich gemacht, dass „leere Natur“ nicht Abwesenheit von allem, sondern auch „Fülle des Seins mit all seinen Qualitäten“ bedeutet.

LÖSUNG: 2, 3, 4, 7, 8, 10



# Einheit von Śāmatha und Vipāśyanā

(S. 21)

## Setze folgende Begriffe ein:

- |                              |                  |
|------------------------------|------------------|
| a. nicht-begriffliches Sehen | e. getrennt      |
| b. Erkenntnisprozesse        | f. gleichmütiger |
| c. Pali-Tradition, Theravāda | g. Einheit       |
| d. Natur der Dharmas         | h. unabgelenkt   |

In der \_\_\_\_\_, hat es begonnen mit Interpretationen, bei denen der Weg der Erkenntnis und der Weg von Śāmatha \_\_\_\_\_ wurden. Der Weg der Geistesruhe, Śāmatha, wurde mit den Dhyānas identifiziert und der Weg der Erkenntnis, Vipāśyanā, mit den vier Bereichen des Satipaṭṭhāna.

Gendün Rinpoche hat hingegen in der Mahāmudrā-Meditation immer die \_\_\_\_\_ von Śāmatha und Vipāśyanā betont. Es gibt auch Theravāda- und Zen-Ansätze, die dies tun.

Grundsätzlich sollte heilsame Sammlung \_\_\_\_\_ ermöglichen. Dafür brauchen wir uns nicht so viele Gedanken machen, in welchem Dhyāna wir uns befinden. Wir lassen den Geist zu Ruhe kommen. Wir lassen ihn \_\_\_\_\_ in der Erfahrung des Seins ruhen und beginnen damit, die \_\_\_\_\_ zu untersuchen. Anfangs ist da noch eine gewisse begriffliche Bewegung – wir sprechen von einem Eintritt in die Versenkungsstufen mit noch vorhandener Begrifflichkeit –, und allmählich wird dieses Untersuchen der Dharmas ein \_\_\_\_\_, ein Schauen, eine Erfahrung, ohne dass begriffliche Kommentare stattfinden und ohne dass Gedanken stattfinden über das, was wir erleben. Der Geist wird immer klarer und immer \_\_\_\_\_.

LÖSUNG: c, e, g, b, h, d, a, f

# Die vier verlässlichen Kriterien

(S. 23 ff.)

## Arbeitsanweisung: Verbinde die richtigen Sätze

1. Verlasse dich auf die Lehren, ...
  2. Die Lehren sind verlässlicher als die Person ...
  3. Verlasse dich auf die Bedeutung, ...
  4. Wenn man sich nicht darum kümmert, in die Bedeutung zu gehen, ...
  5. Verlasse dich auf die wahre Bedeutung, ...
  6. Es ist nicht immer angebracht, den Dharma aus der höchsten Sicht des vollkommenen Erwachens darzustellen, ...
  7. Wir gehen auf unserem Dharma-Weg also immer wieder mit der vorläufigen Bedeutung ...
  8. Verlasse dich auf das zeitlose Gewahrsein, ...
  9. Wenn wir von diesem Endpunkt der Erklärungen aus das betrachten, was in Momenten des völligen Loslassens [...] intuitiv verstanden wird, ...
- 
- a. ... nicht auf die Worte
  - b. ... und verbinden sie mit unserem Verständnis des Letztendlichen.
  - c. ... nicht auf begriffliches Verstehen.
  - d. ... sind Missverständnisse leicht möglich.
  - e. ... mit ihren noch aktiven Gewohnheitsmustern, mit ihren Schleiern, Tendenzen, die im Geistesstrom aktiv sind.
  - f. ... nicht auf die Person.
  - g. ... dann merken wir, dass die Worte über die definitive Bedeutung uns nur helfen sollen, in dieses freie Sein hineinzufinden.
  - h. ... nicht auf die vorläufige.
  - i. ... völlig außerhalb der Reichweite von denjenigen, die zuhören.

# Die vier verlässlichen Kriterien

(S. 23 ff.)

## Lösung und weitere Anmerkungen

Verlasse dich auf die Lehren, nicht auf die Person.

Die Lehren sind verlässlicher als die Person mit ihren noch aktiven Gewohnheitsmustern, mit ihren Schleiern, Tendenzen, die im Geistesstrom aktiv sind.

In den Texten der Karmapas lesen wir, dass es heute keine perfekten, vollkommen erwachten Lehrer mehr gibt. Personen können ein Garant für Enttäuschungen sein.

Verlasse dich auf die Bedeutung, nicht auf die Worte.

Wenn man sich nicht darum kümmert, in die Bedeutung zu gehen, sind Missverständnisse leicht möglich.

Worte können verschieden verstanden werden. Deshalb geht es um die Fähigkeit, beim Hören zu spüren, worum es gerade geht. Die beiden ersten Kriterien sind wunderbare Hinweise, nicht im Sektierertum zu landen.

Verlasse dich auf die wahre Bedeutung, nicht auf die vorläufige.

Es ist nicht immer angebracht, den Dharma aus der höchsten Sicht des vollkommenen Erwachens darzustellen, völlig außerhalb der Reichweite von denjenigen, die zuhören.

Wir gehen auf unserem Dharma-Weg also immer wieder mit der vorläufigen Bedeutung und verbinden sie mit unserem Verständnis des Letztendlichen.

Es geht also um ein feines Zusammenspiel der beiden. Oft schafft der schrittweise Weg erst die ausreichende Klarheit, um die Natur der Geistesbewegungen zu erkennen. Oft ist die vorläufige Bedeutung quasi eine Brücke zum Verständnis der wahren Bedeutung.

Verlasse dich auf das zeitlose Gewahrsein, nicht auf das begriffliche Verstehen.

Wenn wir von diesem Endpunkt der Erklärungen aus das betrachten, was in Momenten des völligen Loslassens [...] intuitiv verstanden wird, dann merken wir, dass die Worte über die definitive Bedeutung uns nur helfen sollen, in dieses freie Sein hineinzufinden.

Dies weist auf den Unterschied zwischen einem hervorragenden begrifflichen Verständnis des Dharma und der Verwirklichung hin. Letztendlich geht es um dieses non-duale Gewahren, um das Sehen, wie es ist. Das ist verlässlich, die letztendliche Zuflucht.

# Gampopa

(S. 39 ff.)

## **Arbeitsanweisung: Kreuze die richtigen Aussagen an:**

- ☐ 1. Nachdem seine beiden Kinder und seine Frau gestorben waren, wurde Gampopa Mönch in der Tradition der alten Kadampas.
- ☐ 2. Nach vielfältigen Unterweisungen fühlte sich Gampopa ganz stark auf dem Bodhisattva-Weg und war zutiefst verankert in der Lodjong-Praxis, dem Sieben-Punkte-Geistestraining des Mahāyāna.
- ☐ 3. Bevor er Schüler von Milarepa wurde, war Gampopa für einige Monate Schüler Atiśas.
- ☐ 4. Für fast zehn Jahre blieb Gampopa Milarepas Schüler.
- ☐ 5. Er war so begnadet, dass er mit der Segensübertragung von Milarepa sofort Zugang u.a. zu Mahāmudrā fand und insbesondere die Vajrayoginī-Praxis ausgeführt und die sechs Yogas von Naropa praktiziert hat.
- ☐ 6. Indem Milarepa ihm zum Abschied seinen von Schwielen bedeckten Hintern zeigte, gab er ihm die Unterweisung, dass auch er praktizieren müsse, so begabt er auch immer sei.
- ☐ 7. Von nun an lebte Gampopa, der im Laufe seines Lebens 53.000 Mönche persönlich ordiniert hat, meist in einem seiner vielen Klöster, die er gegründet hat.
- ☐ 8. In Gampopa kommen zwei Ströme der Unterweisungen zusammen: Der Strom der Unterweisungen von Atiśa aus Indien mit den grundlegenden Mahāyāna-Sūtras, dem Vinaya, dem Verständnis des monastischen Lebens und dem stufenweisen Weg einerseits und den Mahāmudrā-Übertragungen, den höchsten Tantras etc. von Milarepa, Marpa, Naropa etc.
- ☐ 9. Nachdem Gampopa „Die Lampe des Erleuchtungswegs“ geschrieben hatte, verfasste er den „Kostbaren Schmuck der Befreiung“.
- ☐ 10. Dieses Werk diente jungen Praktizierenden mit intensiven Retreaterfahrungen als Grundlage für eine Mahāmudrā-Übertragung, ohne dass diese über viele Jahre Klosterschüler sein mussten.
- ☐ 11. Dieses Hauptwerk im tibetischen Buddhismus, in dem es um das Erwachen geht, ist unterteilt in Ursachen des Erwachens, Basis, Bedingungen, Methoden und Frucht des Erwachens.

01 '8 '9 '5 '2 '1 : 9NNSQ1

# Schmuck der Befreiung

(S. 39 ff.)

In welche sechs Unterpunkte hat Gampopa sein Werk „Der Kostbare Schmuck der Befreiung“ unterteilt?

Ordne die sechs Punkte den einzelnen Aussagen zu:

①.	Das Fundament ist das kostbare Menschendasein. Zum Erwachen braucht es einen relativ wachen Geist mit ausreichend viel Leid und ausreichend viel Glück, eine gute Mischung von Freud und Leid.
②.	Buddhaschaft ist das Aktualisieren des Potentials – die Ursache wird voll verwirklicht – und beinhaltet Aktivität.
③.	Erwachen ist nur möglich, weil wir alle das Potential dafür in uns tragen, die Buddhanatur. Dieses Potential ist jedoch mehr oder weniger verdeckt und muss noch freigelegt werden.
④.	Sie wirkt ohne irgendwelche Vorbehalte, ohne irgendwelche persönlichen Impulse zum Wohle aller Lebewesen. Sie fließt spontan und frei und ist eigentlich eine Auswirkung der Frucht. Von ihr wird in der Pali-Tradition kaum gesprochen.
⑤.	Hierfür müssen wir spirituellen Freundinnen und Freunden im Sinne von spirituellen Lehrerinnen und Lehrern begegnen. Es müssen Lehrer sein, bei denen wir vertrauensvoll andocken können. Nur Praktizierende mit hoher Verwirklichung in ihren Vorleben brauchen keine Lehrer.
⑥.	Sie nehmen den größten Teil des Werkes ein (4. – 19. Kapitel). Das sind die Unterweisungen, Hilfestellungen, die uns die Lehrer für den Weg an die Hand geben.

**LÖSUNG:** Ursache, Basis, Bedingung, Methoden, Frucht, Aktivität  
Zuordnung in folgender Reihenfolge: 1. Basis, 2. Frucht, 3. Ursache, 4. Aktivität, 5. Bedingung, 6. Methoden  
**MERKE:** Der buddhistische Weg ist eigentlich gar kein Weg. Denn er führt von A nach A. Es ist ja alles schon da!!!

# Mahāmudrā-Wunschgebet des Wahren Sinnes ( )

(S. 49 f.)

## Vers 1 -5

1.

Lamas und Yidam-Gottheiten der Maṇḍalas,  
Siegreiche und Eure Erben in den zehn Richtungen und drei Zeiten!  
Bitte denkt liebevoll an mich und gewährt Euren Segen,  
dass sich meine Pfade des Strebens ( ) genauso verwirklichen, wie sie gemeint sind.

2.

Mögen die Ströme heilsamen Handelns,  
die von den Schneebergen der reinen Absichten von mir  
und all den zahllosen Wesen entspringen,  
ungetrückt vom dreifachen Wirkkreis  
in den Ozean der vier Körper der Siegreichen münden. ( )

3.

Solange dies nicht verwirklicht ist, wie lange es auch dauern mag,  
mögen wir Geburt um Geburt ( ), in allen Leben,  
nicht einmal die Worte „schädliches Handeln“ und „Leiden“ kennen,  
sondern uns der Pracht eines Ozeans heilsamer Handlungen und des Glücks erfreuen.( )

4.

Mögen wir höchste Freiheiten und Errungenschaften erlangen.( )  
Mögen wir mit Vertrauen, Energie und Weisheit  
vortrefflichen spirituellen Lehrern folgen,  
den Nektar ihrer Unterweisungen erhalten, sie richtig anwenden ( )  
und ohne irgendwelche Hindernisse in allen Leben den wahren Dharma praktizieren.

5.

Das Hören der Texte und logisches Denken befreien uns vom Schleier des Nichtwissens,  
das Kontemplieren der Kernunterweisungen vertreibt die Dunkelheit der Zweifel  
und die in der Meditation ( ) entstehende Klarheit erhellt die Wirklichkeit, so wie sie ist.  
Möge das Leuchten dieser dreifachen Weisheit zunehmen.

**Ergänze die folgenden Erläuterungen und Kommentare von Lama Lhündrup an der richtigen Stelle im Wunschgebet. Trage den entsprechenden Buchstaben in die Klammer ein.**

**(a) hier sind die vier verlässlichen Kriterien mit gemeint**

**(b) dass sie alle Buddhaschaft erlangen**

**(c) hiermit ist das sogenannte Samantabhadra-Wunschgebet gemeint**

**(d) diese sind die drei Arten, um Weisheit zu entwickeln**

**(e) unsere Sicht möge so klar sein, dass wir Leid als wunderbare Herausforderung auf dem Weg sehen**

**(f) die Verse 1-4 entsprechen den ersten Kapiteln im „Schmuck der Befreiung“**

**(g) hier ist der kostbare menschliche Körper mit den entsprechenden Freiheiten und Errungenschaften gemeint**

**(h) hier sind die Geburten als Bodhisattvas gemeint**

# Mahāmudrā-Wunschgebet des Wahren Sinnes

(S. 51 ff.)

## Vers 6 – Basis und Weg

Setze die folgenden Begriffe ein:

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| 1. Beständigkeit und Nichtexistenz        | 7. des Zuschreibens und Leugnens |
| 2. Einheit von Mitgefühl und Weisheit     | 8. das Relative                  |
| 3. letztendlichen Aspekt der Wirklichkeit | 9. Existenz                      |
| 4. die Befreiung                          | 10. Ichbezogenheit               |
| 5. dynamisch                              | 11. Verdienst und Weisheit       |
| 6. beiden Ansammlungen                    |                                  |

Das Wesen der Basis sind die beiden Wahrheiten. Die non-duale Natur des Geistes, die leere Natur, nennen wir den \_\_\_\_\_, und das bedingte Sein, das Entstehen in Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen, nennen wir \_\_\_\_\_. Das Leben verändert sich ständig, weil es keine Substanz hat. Hätte es Substanz, könnte es sich nicht die ganze Zeit \_\_\_\_\_ entwickeln. Die beiden Aspekte der Wirklichkeit nennen wir die Einheit der beiden Wahrheiten. Wir müssen frei bleiben von den extremen Vorstellungen von \_\_\_\_\_. Bloß, weil etwas keine Substanz hat, dürfen wir nicht behaupten, es hätte keine Existenz. Und bloß, weil etwas wirkt und deutlich erfahrbar ist, sollten wir nicht glauben, es sei beständig, es habe eine Existenz.

Der Weg besteht aus den \_\_\_\_\_, der Ansammlung von positiver Kraft und dem Entwickeln von zeitlosem Gewahrsein, von \_\_\_\_\_. Wir stärken die Kräfte des Heilsamen, indem wir die \_\_\_\_\_ reduzieren. Dadurch beseitigen wir auch die Hindernisse für das Eintreten in gelöste Geisteszustände bei der Meditation. Das Nähren der heilsamen Kräfte bewirkt, dass sich dieses Gewahrsein immer häufiger zeigt. Wir sprechen hier auch von der \_\_\_\_\_. Dabei müssen wir frei bleiben von den Extremen \_\_\_\_\_. Zuschreiben bedeutet, dass wir dem, was bei den beiden Ansammlungen erwähnt wurde, eine reale Existenz zuschrei-



ben. Leugnen wiederum ist, zu behaupten, dass es diese Verdienste gar nicht gibt. Wir liegen sowohl daneben, wenn wir dem zeitlosen, non-dualen Gewahrsein oder der Buddhanatur eine \_\_\_\_\_ zuschreiben, als auch, wenn wir leugnen, dass es das gibt, denn genau dieses Erleben ist \_\_\_\_\_.

**LÖSUNG:** Das Wesen der **Basis** sind die beiden Wahrheiten. Die non-duale Natur des Geistes, die leere Natur, nennen wir den **letzendlichen Aspekt der Wirklichkeit**, und das bedingte Sein, das Entstehen in Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen, nennen wir **das Relative**. Das Leben verändert sich ständig, weil es keine Substanz hat. Hätte es Substanz, könnte es sich nicht die ganze Zeit **dynamisch** entwickeln. Die beiden Aspekte der Wirklichkeit nennen wir die Einheit der beiden Wahrheiten. Wir müssen frei bleiben von den extremen Vorstellungen von **Beständigkeit oder Nichtexistenz**. Bloß, weil etwas keine Substanz hat, dürfen wir nicht behaupten, es hätte keine Existenz. Und bloß, weil etwas wirkt und deutlich erfahrbar ist, sollten wir nicht glauben, es sei beständig, es habe eine Existenz. Der **Weg** besteht aus den **beiden Ansammlungen**, der Ansammlung von positiver Kraft und dem Entwickeln von zeitlosem Gewahrsein, von **Verdienst und Weisheit**. Wir stärken die Kräfte des Heilsamen, indem wir die **Ichbezogenheit** reduzieren. Dadurch beseitigen wir auch die Hindernisse für das Eintreten in gelöste Geisteszustände bei der Meditation. Das Nähren der heilsamen Kräfte bewirkt, dass sich dieses Gewahrsein immer häufiger zeigt. Wir sprechen hier auch von der **Einheit von Mitgefühl und Weisheit**. Dabei müssen wir frei bleiben von den Extremen **des Zuschreibens und Leugnens**. Zuschreiben bedeutet, dass wir dem, was bei den beiden Ansammlungen erwähnt wurde, eine reale Existenz zuschreiben. Leugnen ist wiederum, zu behaupten, dass es diese Verdienste gar nicht gibt. Wir liegen sowohl daneben, wenn wir dem zeitlosen, non-dualen Gewahrsein oder der Buddhanatur eine **Existenz** zuschreiben, als auch, wenn wir leugnen, dass es das gibt, denn genau dieses Erleben ist **die Befreiung**.

# Praxisprozess als Reinigung

(S. 58 ff.)

## Vers 7

**In dem Text haben sich 9 Fehler eingeschlichen. Markiere die Fehler und verbessere sie:**

Die Basis ist dieses klare, deutliche, fein unterscheidende Wahrnehmen, das die ganze Zeit stattfindet und Substanz hat – dieser Prozess, den wir Geist nennen. Dieser Geist wird gereinigt von den Schleiern, von all dem, was ihn ständig beeinträchtigt, sodass er nicht so gut funktioniert. Das Reinigende ist der große **Vajra-Yoga des Mahāmudrā**, diese große Praxis, die leere Natur sämtlicher Prozess zu erkennen und dadurch im natürlichen Sein anzukommen. Die Reinigung ist ein Verstehen. Im Mahāmudrā findet ein Verstehen statt, ein Erkennen der leeren Natur, das Erkennen der nicht-fassbaren Natur, das Verstehen des Nicht-Selbst aller Phänomene.

Dieses fließende, natürliche Sein kann sich nur einstellen, wenn sich gleichzeitig die Blockaden des Greifens lösen. Und das Greifen löst sich wiederum, wenn wir nicht die greifbare Natur der Erfahrungen erkennen. Das zu Reinigende sind die permanenten Makel der Täuschung, der Verwirrung, sind falsche Annahmen über die Wirklichkeit. Tatsächlich sind solche Schleier etwas, was es gibt. Das ist ein fortlaufender Prozess. Wenn diese zeitweiligen Makel nicht weiter produziert werden, zeigt sich die **Frucht** der Reinigung, der makellose Nirmanakāya. Makellos bedeutet hier ohne Schleier und Nirmanakāya bedeutet Wahrheitskörper, die erwachte Dimension des Seins.

**LÖSUNG:** Die Basis ist dieses klare, deutliche, fein unterscheidende Wahrnehmen, das die ganze Zeit stattfindet und **keine** Substanz hat – dieser Prozess, den wir Geist nennen. Dieser Geist wird gereinigt von den Schleiern, von all dem, was ihn ständig beeinträchtigt, so dass er nicht so gut funktioniert. Das Reinigende ist der große **Vajra-Yoga des Mahāmudrā**, diese große Praxis, die leere Natur sämtlicher Prozess zu erkennen und dadurch im natürlichen Sein anzukommen. Die Reinigung ist ein **Sehen**. Im Mahāmudrā findet ein **Sehen** statt, ein Erkennen der leeren Natur, das Erkennen der nicht-fassbaren Natur, das **Sehen** des Nicht-Selbst aller Phänomene. Dieses fließende, natürliche Sein kann sich nur einstellen, wenn sich gleichzeitig die Blockaden des Greifens lösen. Und das Greifen löst sich wiederum, wenn wir die **nicht-greifbare Natur** der Erfahrungen erkennen. Das zu Reinigende sind die **zeitweiligen** Makel der Täuschung, der Verwirrung, sind falsche Annahmen über die Wirklichkeit. Tatsächlich sind solche Schleier **nicht** etwas, was es gibt. Das ist ein fortlaufender Prozess. Wenn diese zeitweiligen Makel nicht weiter produziert werden, zeigt sich die Frucht der Reinigung, der makellose **Dharmakāya**. Makellos bedeutet hier ohne Schleier und **Dharmakāya** bedeutet Wahrheitskörper, die erwachte Dimension des Seins.

# Verknüpfung von Gampopas „Schmuck der Befreiung“, Mahāmudrā und dem achtfachen Pfad

(S. 62)

Aus was besteht der Weg im Mahāmudrā? Trage in der Skizze ein!

Kostbarer Schmuck der Befreiung	Mahāmudrā	Achtfacher Pfad
Ursache Basis	Basis	
Bedingung  Methode	Weg      ?	rechte Sicht rechte Absicht  rechte Rede rechtes Handeln rechter Lebenserwerb  rechtes Streben rechte Achtsamkeit rechte Sammlung
Frucht  Aktivität	Frucht	
	Frucht	Aktivität
rechte Sicht rechte Absicht rechte Rede rechtes Handeln rechter Lebenserwerb rechtes Streben rechte Achtsamkeit rechte Sammlung	<b>Sicht</b> (reales und letzendliches Bodhicitta) <b>Weg Meditation</b> <b>Handeln</b> (Bodhisattva- Aktivität)	Bedingung  Methode
	Basis	Ursache Basis
Achtfacher Pfad	Mahāmudrā	Kostbarer Schmuck der Befreiung

# Sicht, Meditation und Aktivität im Mahāmudrā I

(S. 66 f.)

„Zuschreibungen bezüglich der Basis beseitigt zu haben, ist Gewissheit der Sicht.  
Diese unabgelenkt zu wahren, ist der Schlüsselpunkt der Meditation,  
und Geschick in allen Aspekten der Meditation zu entwickeln, ist höchstes Handeln.  
Mögen wir Gewissheit in Sicht, Meditation und Handeln besitzen.“  
(8. Vers aus: „Mahāmudrā-Wunschgebet des Wahren Sinnes“)

**Lies und kontempliere den 8. Vers.**

**Setze dann die folgenden Begriffe in den Text ein:**

**Intellekt   spontan   Sicht   intuitive   höchstes Handeln   Meditation**

Wenn wir „Sicht, Meditation und Handeln“ hören, würden wir denken, dass es sich um drei verschiedene Bereiche handelt.

Aber eigentlich geht es um die \_\_\_\_\_, um das Sehen und das Verstehen. Mit Sehen ist hier Seinsverständnis, Seinserkenntnis gemeint. Denn \_\_\_\_\_ ist das Wahre, das Verweilen in der Sicht. Und \_\_\_\_\_ wiederum ist, genau das in allen Bereichen zu praktizieren, was man Meditation nennt. Mahāmudrā-Aktivität oder Mahāmudrā-Handeln ist das Verweilen in der Erkenntnis. Handeln entsteht \_\_\_\_\_ aus dieser Erkenntnis heraus. Aufgrund dieses Zusammenhangs verwenden sowohl Mahāmudrā- als auch Dzogchen-Lehrer ganz viel Zeit darauf, uns immer in die Sicht, in das \_\_\_\_\_ Verstehen der Natur des Seins hineinzuführen, sowohl mit Hilfe als auch ohne Hilfe des \_\_\_\_\_.

LÖSUNG IN REIHENFOLGE:  
Sicht, Meditation, höchstes Handeln, spontan, intuitive, Intellekt

# Sicht, Meditation und Aktivität im Mahāmudrā II

(S. 68 ff.)

## Arbeitsanweisung: Verbinde die richtigen Sätze

1. Dieses Nicht-Selbst, das auf alle Phänomene ausgeweitet wird, nannte der Buddha Śūnyata, die leere Natur aller Erscheinungen, ...
2. Die Sicht von der leeren Natur bewahrt uns davor, ...
3. Unabgelenkt die Sicht zu wahren, ...
4. Bei der erkennenden Achtsamkeit, dem Gewahrsein, sind wir im Gegensatz zur beobachtenden Achtsamkeit ...
5. Je mehr wir in diese Mahāmudrā-Welt hineingehen – speziell wenn es dann tantrisch wird – haben wir es mit paradoxen Aussagen zu tun, ...

- a. ... ist der Schlüsselpunkt der Meditation.
- b. ... weil immer wieder letztendliche und relative Bedeutung nebeneinander stehen.
- c. ... und das ist Teil der Theravāda-Unterweisungen.
- d. ... Zuschreibungen bezüglich der Basis vorzunehmen. Die Basis, wir selbst, unser Geist, wird nicht plötzlich zu einem Etwas gemacht.
- e. ... nicht mehr mit den Inhalten beschäftigt, sondern damit, wie die Erfahrungen auftauchen.

LÖSUNG UND ANMERKUNGEN NÄCHSTE SEITE

# Sicht, Meditation und Aktivität im Mahāmudrā II

(S. 68 ff.)

## Lösung von Seite 21 und weitere Anmerkungen

Dieses Nicht-Selbst, das auf alle Phänomene ausgeweitet wird, nannte der Buddha Śūnyata, die leere Natur aller Erscheinungen, und das ist Teil der Theravāda-Unterweisungen.

Dies unterstreicht die Aussage, dass im ersten Drehen des Dharma-Rades bereits alles enthalten ist, auch die Leerheit aller Phänomene.

Die Sicht von der leeren Natur bewahrt uns davor, Zuschreibungen bezüglich der Basis vorzunehmen. Die Basis, wir selbst, unser Geist, wird nicht plötzlich zu einem Etwas gemacht.

Es braucht nicht noch ein Subjekt, das versucht, sich in all diesen geistigen Prozessen, oder besser ausgedrückt, dem „Geisteln“ zum Mittelpunkt zu erklären. Die Person, sowie die gesamte Welt der Phänomene sind Dynamik.

Unabgelenkt die Sicht zu wahren, ist der Schlüsselpunkt der Meditation.

Wenn ich nicht in der Sicht bin, kann es zwar äußerlich so aussehen, als würde ich meditieren, aber die Sicht, dass es da gar niemanden gibt, der praktiziert, und dass es nichts zu erreichen gibt, ist nicht vorhanden.

Bei der erkennenden Achtsamkeit, dem Gewahrsein, sind wir im Gegensatz zur beobachtenden Achtsamkeit nicht mehr mit den Inhalten beschäftigt, sondern damit, wie die Erfahrungen auftauchen.

Was wir ändern, ist die Art der Wahrnehmung, vom WAS zum WIE.

Je mehr wir in diese Mahāmudrā-Welt hineingehen – speziell wenn es dann tantrisch wird – haben wir es mit paradoxen Aussagen zu tun, weil immer wieder letztendliche und relative Bedeutung nebeneinander stehen.

Wenn wir die verschiedenen Ebenen der Bedeutung nicht erkennen, können wir die Aussagen nicht verstehen. Auch gilt es, die beiden Ebenen nicht gegeneinander auszuspielen. Sie ergänzen sich. Den Schwerpunkt auf die letztendliche Ebene zu legen, kann auch als Ausrede dienen, nichts ändern zu müssen.

# „Mögen meine Lebenspanne und die Dharma-Praxis identisch sein“

(S. 71 ff.)

## Setzte folgende Begriffe ein:

- |                    |                                |                         |
|--------------------|--------------------------------|-------------------------|
| 1. Anstrengung     | 4. 24-Stunden-Praxis           | 6. entspannen           |
| 2. fließendes Sein | 5. alle Lebens-<br>erfahrungen | 7. meditative Disziplin |
| 3. Flexibilität    |                                | 8. erzeugen             |

In den Mahāmudrā-Unterweisungen bedeutet eine weite Sicht, \_\_\_\_\_ zur Praxis zu machen, die Natur des Geistes in allen Sinneserfahrungen, in allen Gedanken, Gefühlen und Emotionen zu sehen. Es wird viel Wert auf Entspannung und auf \_\_\_\_\_ gelegt.

Dennoch braucht es für den schrittweisen Weg offensichtlich eine \_\_\_\_\_, einen gewissen Rahmen und Regeln, die allerdings mit einer gewissen \_\_\_\_\_ gehandhabt werden müssen.

Dharma-Praxis für Tibeter umfasst \_\_\_\_\_, ist eine Lebens-Ganztagspraxis, 24 Stunden am Tag, rund um die Uhr, die ganze Woche. Wir im Westen teilen hingegen den Tag ein in Zeiten für die Arbeit und in Zeiten für die Praxis, hin und wieder ein Retreat.

Mit der Sicht, dass alles bereits vorhanden ist, geht es im Alltag nicht darum, ständig etwas zu erzeugen, sondern vielmehr darum, uns auch im Handeln immer so zu \_\_\_\_\_, dass die natürlichen Qualitäten zum Vorschein kommen können. Mit einer Sicht hingegen, dass es etwas zu \_\_\_\_\_ gibt, also Verdienste angesammelt, Pāramitās geübt werden müssen, wird die Praxis gerade für uns westlichen Praktizierenden, die ohnehin immer überfordert sind, zu einer zusätzlichen \_\_\_\_\_ statt einer Erleichterung.

Mit einer Sicht, in der die Praxis vom Rest des Lebens getrennt ist und in der ständig etwas erzeugt werden muss, kommen wir nie in einer \_\_\_\_\_ an. Vielmehr habe ich dann zum einen meine Praxis und danach kompensiere ich, indem ich mir etwas „Gutes“ tue, beispielsweise einen Film anschau. Wir alle kennen diese Sichtweisen mit Über-Ich, mit Projektionen und verkehrten Anstrengungen.

LÖSUNG IN REIHENFOLGE:  
alle Lebenserfahrungen, fließendes Sein, meditative Disziplin, Flexibilität,  
das gesamte Leben, entspannen, erzeugen, Anstrengung, 24-Stunden-Praxis

# Jenseits aller Sichtweisen

(S. 74 ff.)

## Kreuze die richtigen Aussagen an:

- ☐ 1. Die sechs Wurzel-Kleśas sind: Gier, Hass, Stolz, Unwissenheit, Zweifel und falsche Sicht(-weisen).
- ☐ 2. Beim Dharma geht es darum, frei zu werden von allem, was uns belastet, was uns verschleiert.
- ☐ 3. Der neurotische Zweifel verhindert, dass wir auf gemachten Erfahrungen vertrauensvoll aufbauen können.
- ☐ 4. Dem Buddha ging es darum, dass wir im Untersuchen der Dharmas, also im Untersuchen unserer Lebenserfahrungen, der Natur des Seins erst einmal ohne vorgefasste Meinung vorgehen.
- ☐ 5. Ein vollkommen Erwachter, eine vollkommen Erwachte nimmt immer einen heilsamen Standpunkt ein.
- ☐ 6. Nāgārjunas Art, mit andern zu debattieren, zu diskutieren, war nicht, ihnen einen überzeugenderen Standpunkt darzulegen, sondern vielmehr ihren eigenen Standpunkt ad absurdum zu führen.
- ☐ 7. Das Bedürfnis nach Sichtweisen, recht zu haben oder sich auszukennen, löst sich auf in dem Moment, wo man sich auskennt.
- ☐ 8. Die letztendliche Wirklichkeit wird in den fünf Stufen der Einführung in das Verständnis der leeren Natur der Dinge von Thrangu Rinpoche genau beschrieben, indem er die Sichtweisen von den gröberen zu immer feineren Sichtweisen entwickelt.
- ☐ 9. Der Buddhismus ist keine Religion, weil es im Buddhismus keinen Standpunkt gibt. Es gibt nichts, was es zu glauben gibt, sondern es gibt etwas zu entdecken, was jenseits von Worten ist.
- ☐ 10. Der Buddha-Dharma ist der radikalste Ansatz, wo man alles in Frage stellen kann. Und trotzdem sind wir nicht ständig im Anzweifeln unterwegs. Wir finden zu einem inneren Frieden, weil wir vertrauensvoll auf gemachten Erfahrungen aufbauen. Diese Sicherheit braucht dann nicht mehr argumentativ belegt zu werden.

LÖSUNG: 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10



# Die Drei Schulungen

(S. 86 ff. und Gampopa S.155 ff.)

## Kannst du die Fragen auswendig beantworten?

Frage	Antwort
Wie heißen die Drei Schulungen?	<ul style="list-style-type: none"><li>- Heilsames Handeln</li><li>- Tiefe Meditation</li><li>- Weisheit</li></ul>
Wie heißt die entsprechende Dreifache Übung?	<ul style="list-style-type: none"><li>- Übung in höherer Disziplin</li><li>- Übung in höherem Bewusstsein</li><li>- Übung in höherer Weisheit</li></ul>
Wie heißen die sechs Pāramitās?	<ul style="list-style-type: none"><li>- Freigebigkeit</li><li>- Heilsames Verhalten</li><li>- Geduld</li><li>- Freudige Ausdauer</li><li>- Meditative Stabilität (Geistesruhe)</li><li>- Weisheit (Seinserkenntnis)</li></ul>
Nenne die drei Arten der Freigebigkeit.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Die Gabe materieller Dinge (Unterscheidung von reiner und unreiner Freigebigkeit)</li><li>- Die Gabe der Furchtlosigkeit, (Schutz vor Angst, vor Bedrohung, für Frieden sorgen)</li><li>- Die Gabe der edlen Lehre (Weitergabe des Dharma)</li></ul>
Welche Formen der Disziplin unterscheiden wir?	<ul style="list-style-type: none"><li>- Disziplin durch Gelübde (Vermeiden schädlicher Handlungen, Wurzelvergehen)</li><li>- Disziplin des Ausführens heilsamer Handlungen (innere Arbeit mit uns selbst)</li><li>- Disziplin, die das Wohl der Wesen bewirkt (u.a. Bodhisattva-Aktivitäten)</li></ul>
Was sind die drei Formen von Geduld?	<ul style="list-style-type: none"><li>- Geduld des Gleichmütigbleibens bei Leid, das uns andere zufügen</li><li>- Geduld im Annehmen von Leid (das nicht durch andere entsteht)</li><li>- Geduld im Streben nach Gewissheit über den Dharma, das Annehmen des Letztendlichen</li></ul>
Wodurch werden die ersten drei Pāramitās genährt?	Freudige Ausdauer nährt die drei Pāramitās Freigebigkeit, heilsames Handeln und Geduld. Diese Energie hilft, uns immer wieder in diesen Bereichen weiterzuentwickeln.

# Drei Schulungen – Pāramitās

(S. 86 ff.)

## Verbinde die Sätze:

1. Die Übung im höheren heilsamen Verhalten besteht ...
  2. Das ist die Weisheit. Diese Seinserkenntnis ...
  3. Wer Mitgefühl hat, ...
  4. Es gibt keine Hindernisse in der Meditation, wenn wir beim Meditieren ...
  5. Geduld entsteht, ...
  6. Wenn wir sozial handeln, die zweite Form der Freigebigkeit praktizieren, ...
  7. Das Wesen von Weisheit ist ...
  8. Das Wesen der freudigen Ausdauer ist ...
- 
- ... schaffen wir die Bedingungen, dass Menschen in Freiheit ihren Weg des Erwachens gehen können.
- ... aus dem Üben von Freigebigkeit, heilsamem Verhalten und Geduld.
- ... wenn wir frei vom Streben nach persönlichem Vorteil und voller Mitgefühl sind.
- ... wird auch Mahāmudrā oder Dharmakāya genannt.
- ... braucht sich um Geduld nicht zu kümmern.
- ... Freude am heilsamen Handeln – das Gegenmittel für Faulheit.
- ... ein genau unterscheidendes, umfassendes Verständnis aller Phänomene.
- ... in Bodhicitta verweilen. Alle Schwierigkeiten kommen nur durch diese Ichbezogenheit.

# Drei Schulungen – Pāramitās

(S. 86 ff.)

## Lösung und weitere Anmerkungen

Die Übung im höheren heilsamen Verhalten besteht aus dem Üben von Freigebigkeit, heilsamem Verhalten und Geduld.

Diese ethische Grundlage sind diese drei Pāramitās. Gampopa definiert sie als Śīla.

Das ist die Weisheit. Diese Seinserkenntnis wird auch Mahāmudrā oder Dharmakāya genannt.

Darauf zielt der ganze Weg ab. Das ist auch die Einheit von Mitgefühl und Weisheit.

Wer Mitgefühl hat, braucht sich um Geduld nicht zu kümmern.

Es gibt keine Hindernisse in der Meditation, wenn wir beim Meditieren in Bodhicitta verweilen. Alle Schwierigkeiten kommen nur durch diese Ichbezogenheit.

Wir sind dann ständig mit unserer Vergangenheit, unserer Gegenwart und unserer Zukunft beschäftigt. Darauf weist Gendün Rinpoche in diesem Zitat hin.

Geduld entsteht, wenn wir frei vom Streben nach persönlichem Vorteil und voller Mitgefühl sind.

Wir möchten immer etwas gerne anders haben.

Wenn wir sozial handeln, die zweite Form der Freigebigkeit praktizieren, schaffen wir die Bedingungen, dass Menschen in Freiheit ihren Weg des Erwachens gehen können.

Das Wesen der freudigen Ausdauer ist Freude am heilsamen Handeln – das Gegenmittel für Faulheit.

Wir unterscheiden dann drei Arten von Faulheit und entsprechend auch drei Arten von freudiger Ausdauer.

Das Wesen von Weisheit ist ein genau unterscheidendes, umfassendes Verständnis aller Phänomene.

Alle Aspekte unseres Lebens werden genau unterschieden und dann allumfassend verstanden, d.h. in ihrer wahren Natur und in ihrer Erscheinungsweise.

# Worum geht es – die Frucht?

(S. 98 ff.)

Setze die folgenden Begriffe ein:

a. spontan, intuitiv und ohne Anstrengung

b. emotionalen Reaktionen

c. Weisheit

d. ein Üben, ein Vertraut-Werden

e. tiefes Zuhören;

f. nicht-begriffliche Meditation

g. Seinserkenntnis

h. Gewissheit

i. unseren eigenen Erfahrungen

j. Kontemplation

k. Sati

Mit den drei Quellen der \_\_\_\_\_ – studieren, kontemplieren und meditieren – können wir unser ganzes Leben zur Praxis machen und unsere \_\_\_\_\_ vertiefen.

Studieren ist ein \_\_\_\_\_, wodurch wir in der Lage sind, das Gehörte korrekt wiederzugeben, einschließlich der Intention des Gesagten. In diesem ersten Schritt nehmen wir Abstand von unseren \_\_\_\_\_, ob wir etwas mögen oder nicht mögen.

Indem wir das Gesagte mit \_\_\_\_\_ in Verbindung bringen, lösen wir die Zweifel an der Unterweisung auf. Das ist die Hauptaufgabe der \_\_\_\_\_. Dies ist ein Prozess der Klärung, uns auf das Wesentlichste auszurichten. Dabei sollten wir aber immer auseinanderhalten, was die eigentliche Aussage war und welche Bedeutung diese für uns selbst hat. Kontemplieren ist die Dienerin des Umsetzens, es bereitet das Üben, das Meditieren vor. \_\_\_\_\_ hilft uns dabei, die Aufmerksamkeit auf das zu richten, wo die eigenen Prioritäten sind. Nur wenn Sati auf Seinserkenntnis ausgerichtet ist, ist sie wirklich befreiend.

Beim Meditieren geht es um \_\_\_\_\_. Das Üben geht in eine \_\_\_\_\_ über, wenn wir frei werden von Hoffnung und Furcht. Für jede Praxis ist es wichtig, aus dem begrifflichen Bereich, in dem noch Wollen und Wille eine Rolle spielen, in den nicht-begrifflichen Bereich hinüberzukommen, wo es \_\_\_\_\_ abläuft. Mit der Zeit entsteht eine unumstößliche, auch freudige \_\_\_\_\_. Eine willentliche, angestrengte Meditation erübrigt sich dann.

# Studieren, Kontemplieren und Meditieren

(S. 98 ff.)

## Lösung und weitere Anmerkungen

Mit den drei Quellen der **Weisheit** – studieren, kontemplieren und meditieren – können wir unser ganzes Leben zur Praxis machen und unsere **Seinserkenntnis** vertiefen.

Studieren ist ein **tiefes Zuhören**, wodurch wir in der Lage sind, das Gehörte korrekt wiederzugeben, einschließlich der Intention des Gesagten. In diesem ersten Schritt nehmen wir Abstand von unseren **emotionalen Reaktionen**, ob wir etwas mögen oder nicht mögen.

Indem wir das Gesagte mit **unseren eigenen Erfahrungen** in Verbindung bringen, lösen wir die Zweifel an der Unterweisung auf. Das ist die Hauptaufgabe der **Kontemplation**. Dies ist ein Prozess der Klärung, uns auf das Wesentlichste auszurichten. Dabei sollten wir aber immer auseinanderhalten, was die eigentliche Aussage war und welche Bedeutung diese für uns selbst hat. Kontemplieren ist die Dienerin des Umsetzens, es bereitet das Üben, das Meditieren vor. **Sati** hilft uns dabei, die Aufmerksamkeit auf das zu richten, wo die eigenen Prioritäten sind. Nur wenn Sati auf Seinserkenntnis ausgerichtet ist, ist sie wirklich befreiend.

Beim Meditieren geht es um **ein Üben, ein Vertraut-Werden**. Das Üben geht in eine **nicht-begriffliche Meditation** über, wenn wir frei werden von Hoffnung und Furcht. Für jede Praxis ist es wichtig, aus dem begrifflichen Bereich, in dem noch Wollen und Wille eine Rolle spielen, in den nicht-begrifflichen Bereich hinüberzukommen, wo es **spontan, intuitiv und ohne Anstrengung** abläuft. Mit der Zeit entsteht eine unumstößliche, auch freudige **Gewissheit**. Eine willentliche, angestrenzte Meditation erübrigt sich dann.

**Kontempliere in diesem Zusammenhang den Begriff „Ablenkung“.**

# Worum geht es – die Frucht?

(S. 108 ff.)

## Verbinde die Sätze:

1. Ganz und gar Mensch zu sein heißt,...
2. Sati ist eine auf das Wesentliche ausgerichtete „Aufmerksamkeit“, ...
3. Wenn Dhukka anklopft, wirklich etwas Schmerzhaftes mehr Aufmerksamkeit braucht, ...
4. Im Spüren, dadurch dass das Gewahrsein darin verweilt, ...
5. Es wäre eine gute Haltung für das Meditieren, nicht einer Erkenntnis wegen zu meditieren, ...
6. In den Kommentaren wird als wirkliche Frucht von Meditation ...

... aber auch ein Gewahrsein, das einfach verweilt in dem, wie es ist, das keine Richtung mehr hat.

... sondern um in einen ganz wachen Schwebezustand, ein Spüren zu kommen.

... nicht bei jeder Gelegenheit an sich selbst zu denken, mit den aktiven Mustern aufgeräumt zu haben, keine Ambition mehr zu haben, jemand zu sein, und authentisch zu sein.

... wenden wir uns dem wohlwollend zu, allerdings nicht mit dem Wunsch, dass es verschwindet.

... die Geschmeidigkeit beschrieben. Liebe und Mitgefühl sind einfach nur Geschmeidigkeit.

... zeigt sich das Verstehen.

# Worum geht es – die Frucht?

(S. 108 ff.)

## Lösung und weitere Anmerkungen

Ganz und gar Mensch zu sein heißt, nicht bei jeder Gelegenheit an sich selbst zu denken, mit den aktiven Mustern aufgeräumt zu haben, keine Ambition mehr zu haben, jemand zu sein, und authentisch zu sein.

Als Beispiel führt Lama Tilmann Gendün Rinpoche an. Das berührt vielleicht auf dem Weg. Selbstverständlich bleibt die Seinserkenntnis die Frucht des Weges.

Sati ist eine auf das Wesentliche ausgerichtete „Aufmerksamkeit“, aber auch ein Gewahrsein, das einfach verweilt in dem, wie es ist, das keine Richtung mehr hat.

Sati ruht also in der Erfahrung des So-Seins, da gibt es nichts zu untersuchen, zu kommentieren.

Wenn Dhukka anklopft, wirklich etwas Schmerzhaftes mehr Aufmerksamkeit braucht, wenden wir uns dem wohlwollend zu, allerdings nicht mit dem Wunsch, dass es verschwindet.

Im Spüren, dadurch dass das Gewahrsein darin verweilt, zeigt sich das Verstehen.

Wir gehen mit dem Gewahrsein in ein herausforderndes Gefühl, zunächst um tiefer zu spüren. Durch das vollständige Erleben von dem, was ist, ohne es ändern zu wollen, werden wir es verstehen. Sati ist also auch dieses Interesse, tief zu spüren, tief zu erfahren.

Es wäre eine gute Haltung für das Meditieren, nicht einer Erkenntnis wegen zu meditieren, sondern um in einen ganz wachen Schwebezustand, in ein Spüren zu kommen. Das Spüren in einer Situation setzt sich fort. In diesem Schwebezustand unterlassen wir allmählich das begriffliche Benennen, wir müssen uns gar nicht fühlen als jemand, der unterwegs ist, unsere eigene Praxis definieren. Mit dualistischen Worten würden wir diesen Zustand in voller Präsenz vielleicht als ein Tanzen mit Ahnungen, mit Intuitionen beschreiben.

In den Kommentaren wird als wirkliche Frucht von Meditation die Geschmeidigkeit beschrieben. Liebe und Mitgefühl sind einfach nur Geschmeidigkeit.

Wir sind mit voller Präsenz für eine ungewisse Zukunft innerlich offen unterwegs und bleiben flexibel. Das Mitfühlen, das offene Herz ist diese Geschmeidigkeit. Aber auch Weisheit ist schlussendlich das Spüren und Sehen, wie es ist, was sich eröffnet, weil wir keine vorgefassten Meinungen haben.

# Arbeiten mit Emotionen I

(S. 111 ff.)

**Kreuze die richtigen Aussagen an:**

- ☐ 1. Emotionen sind Bewegungen des Mitgefühls, der Selbstfürsorge, Regungen des Strebens nach Glück.
- ☐ 2. Emotionale Fixierungen, Kleßas, unterbrechen unsere Geschmeidigkeit und müssen deshalb als unsere Feinde betrachtet werden.
- ☐ 3. Wir sollten emotionale Situationen stets meiden und aus dem Weg gehen.
- ☐ 4. Ein großer Lösungsansatz im Umgang mit Emotionen besteht darin, nicht nur sein eigenes Streben nach Glück, sondern das Streben nach dem Glück aller wahrzunehmen.
- ☐ 5. Schlussendlich laufen alle Ängste darauf hinaus, dass wir Angst vor unserer eigenen Vernichtung haben.
- ☐ 6. Im Umgang mit der existentiellen Angst hilft uns die Erkenntnis, dass die Grundnatur dieses Geistesstroms unberührt ist von all dem Kommen und Gehen, gar nicht zerstörbar ist.
- ☐ 7. Die grundlegende Lösung für alle Emotionen ist, in die Natur des Geistes hinein zu finden, Zugang zu finden zu dieser grundentspannten Natur unseres Geistes.
- ☐ 8. Deshalb ist es wichtig, der Emotion energisch entgegen zu treten, voller Energie und Freude.
- ☐ 9. Die heftigsten Emotionen lösen sich von selbst auf, wie die Wolken am Himmel.
- ☐ 10. Indem wir beim Auftauchen einer starken Emotionen auf das Fahrrad steigen, im Garten arbeiten, versuchen wir wieder in Bewegung zu kommen, und richten unseren Geist auf etwas anderes aus. Wir helfen damit der Emotion das zu tun, was sie immer tut, ich aufzulösen.

**RICHTIGE ANTWORTEN: 1, 4, 5, 6, 7, 9, 10**



# Umgang mit Emotionen II

(S. 121 ff.)

**In den folgenden Text haben sich 3 Fehler eingeschlichen. Findest du sie?  
Wie sollte es richtig heißen?**

Im dritten Skandha, Unterscheidung, geht es einerseits darum, die Gefühlstönungen angenehm, unangenehm und neutral zu unterscheiden. Andererseits unterscheiden wir auch die wahrgenommenen Objekte – materieller und mentaler Art – anhand ihrer Merkmale. Diese beiden Prozesse gehören schon mit in das hinein, was wir Gestaltungskräfte (*Saṃskāras*), viertes Skandha, nennen. Dabei gibt es heilsame oder nicht-heilsame (schädliche, verstrickende) Gestaltungen.

Untersuchen wir diese Prozesse, erleben wir Emotionen als ein lebendiges Geschehen: Aufgrund veränderter Bedingungen und unterschiedlicher Blickwinkel sind Emotionen nicht nur instabil, sondern wandeln sich auch in ihren Nuancen und Tönungen. Oft reicht für diese Veränderungen ein besonderes Interesse oder beispielsweise der Wechsel von einer Außenorientierung zu einer Innenorientierung.

In den fünf Yogas oder Dharmas von Naropa finden wir die fünf Stufen des Praktizierens mit verstrickenden Emotionen:

- Innehalten: Was sind die Ursachen der Emotion, welche Lösungsansätze sehe ich?
- Aufmerksamkeit auf etwas Heilsames lenken: Gegenmittel anwenden usw. (vgl. „Buddhistische Psychologie“)
- Eine hilfreiche Sicht einnehmen: Perspektivenwechsel, Emotion als Lernsituation, ich als Tārā, Chenresig usw.
- Die Natur der Emotion erkennen: in die Emotion hineinspüren, die leere, illusorische Natur erspüren.
- Die Emotion als Weg nehmen.

**LÖSUNG UND ANMERKUNGEN NÄCHSTE SEITE**

# Umgang mit Emotionen II

(S. 121 ff.)

## Lösung und weitere Anmerkungen

~~1. Im dritten Skandha, Unterscheidung, geht es einerseits darum, die Gefühlstönungen angenehm, unangenehm und neutral zu unterscheiden.~~

Im zweiten Skandha geht es um die ganz basalen Empfindungen – Gefühls-tönungen – angenehm, unangenehm und neutral. Im dritten Skandha unterscheiden wir die wahrgenommenen Objekte – materieller und mentaler Art – anhand ihrer Merkmale.

Diese beiden Prozesse gehören schon mit in das hinein, was wir Gestaltungskräfte (Saṃskāras), viertes Skandha, nennen. Dabei gibt es heilsame oder nicht-heilsame (schädliche, verstrickende) Gestaltungen.

~~2. In den fünf Yogas oder Dharmas von Naropa finden wir die fünf Stufen des Praktizierens mit verstrickenden Emotionen:~~

Gendün Rinpoche hat – nach Karma Chagme – fünf Stufen des Praktizierens mit verstrickenden Emotionen unterrichtet:

Es sind 6 Yogas oder Dharmas von Naropa. Zwar geht es hier auch um Emotionen – illusorische Emotionen –, allerdings um ein gezieltes Arbeiten mit Emotionen, um ein Anpeitschen und Entspannen, Ankurbeln und wieder Herausgehen aus der Identifikation usw. – eine Retreat-Praxis.

~~3. Innehalten: Was sind die Ursachen der Emotion, welche Lösungsansätze sehe ich?~~

Beim Innehalten geht es nicht darum, Lösungsansätze zu finden.

Ich halte vielmehr inne, um ins Beobachten zu gehen, in feineres Beobachten. Ich sehe den Wandel, die Nuancen, ich kriege die Intensitätsunterschiede mit. In diesem Innehalten habe ich dann die Möglichkeiten für den nächsten Schritt.

# Die Vier Siegel

( S. 117 ff)

Die Vier Siegel aus dem Mahāyāna-Buddhismus charakterisieren die buddhistische Lehre und fassen sie zusammen. Dabei geht es um das tiefe Erkennen der Unbeständigkeit, das tiefe Verstehen davon, wie Leid entsteht, das tiefe Erkennen des Nicht-Selbst in allen seinen Spielformen und schließlich darum, was der Zustand der Befreiung ist.

Kennst du den Vierzeiler auswendig? Gut! Sehr gut! Dann schreibe ihn auf. Wenn nicht, kannst du ihn aus den folgenden Wörtern zusammensetzen und aufschreiben:

## Die Vier Siegel

**Bedingte, Befreiung, vergänglich, alles, alles, alle, Beeinflusste, sind,  
Phänomene, von, von, Triebflüssen, ist, ist, ist, Leid, Leid, Frieden, ohne,  
leer, und, Selbst**

---

---

---

---

„Alles Bedingte ist vergänglich.  
Alles von Triebflüssen Beeinflusste ist Leid.  
Alle Phänomene sind leer und ohne Selbst.  
Befreiung von Leid ist Frieden.“

LÖSUNG

**WI-WA-DA-NO\***

\*WIE WAR DAS NOCH ... ?



