

WI-WA-DA-NO*

*WIE WAR DAS NOCH ... ?



PLATTFORM FÜR DHARMALERNEN

nach Grundkurs 3 von Lama Tilmann Lhündrup

Liebe Sangha, liebe Praktizierende!

Nun liegt bereits die dritte Ausgabe von **WI-WA-DA-NO** vor – gedruckt und online auf der Ekayana-Seite.

Vielen Dank für die zahlreichen, ausschließlich positiven Rückmeldungen, die wir von Euch erhalten haben. Dadurch sehen wir uns nicht nur ermutigt, die Reihe fortzusetzen, sondern sie auch weiter zu entwickeln, indem wir versuchen, Eure Anregungen aufzugreifen.

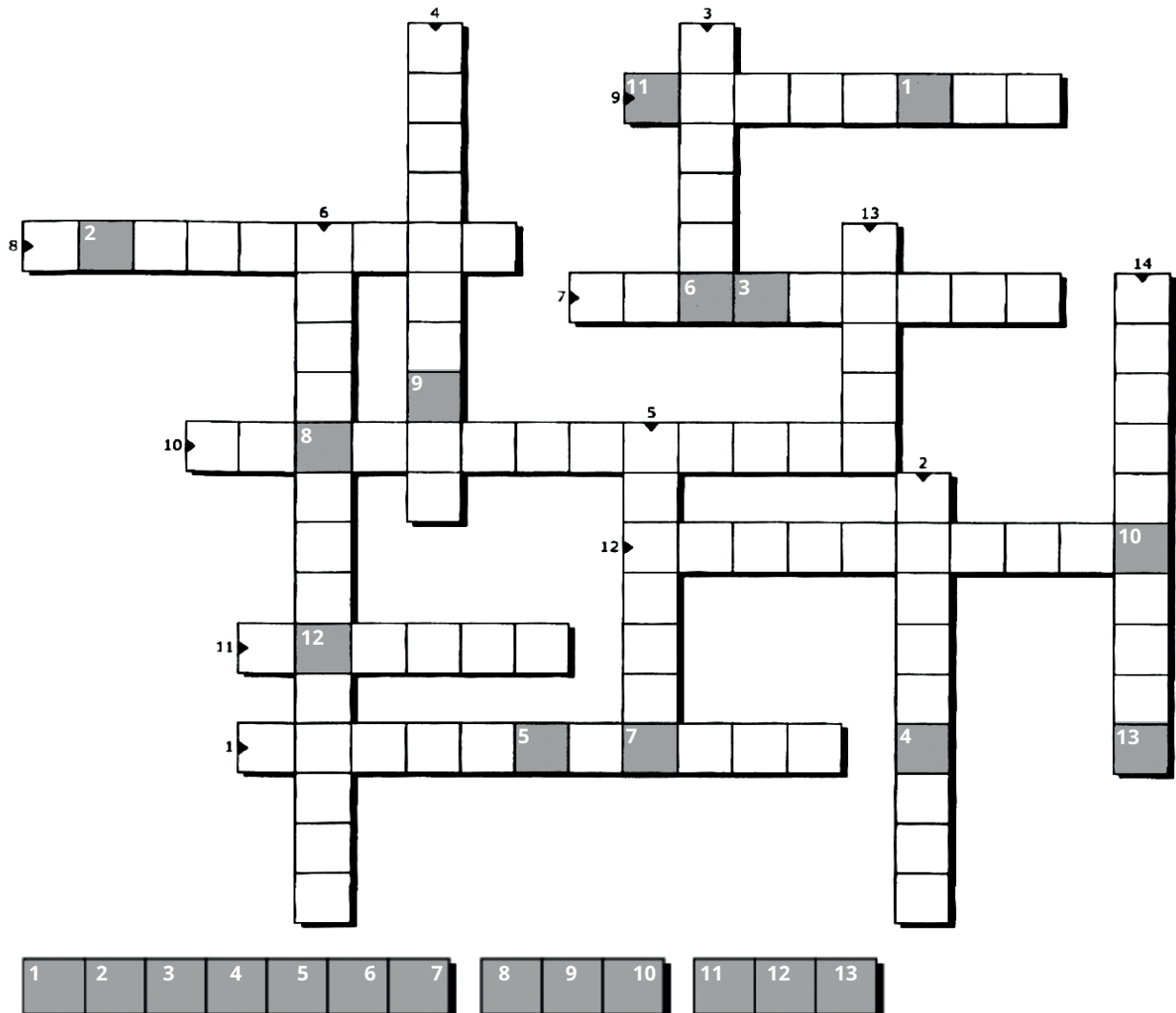
Habt Ihr Ideen, wie man Inhalte des Grundkurses didaktisch-methodisch umsetzen kann, damit es unsere Praxis unterstützt? Wir sind für Eure Anregungen und Ideen weiterhin offen und dankbar.

Für das **WI-WA-DA-NO** – Team

Caro, Charlie, Marianne und Tristan

E-Mail: berberich.t@gmx.de

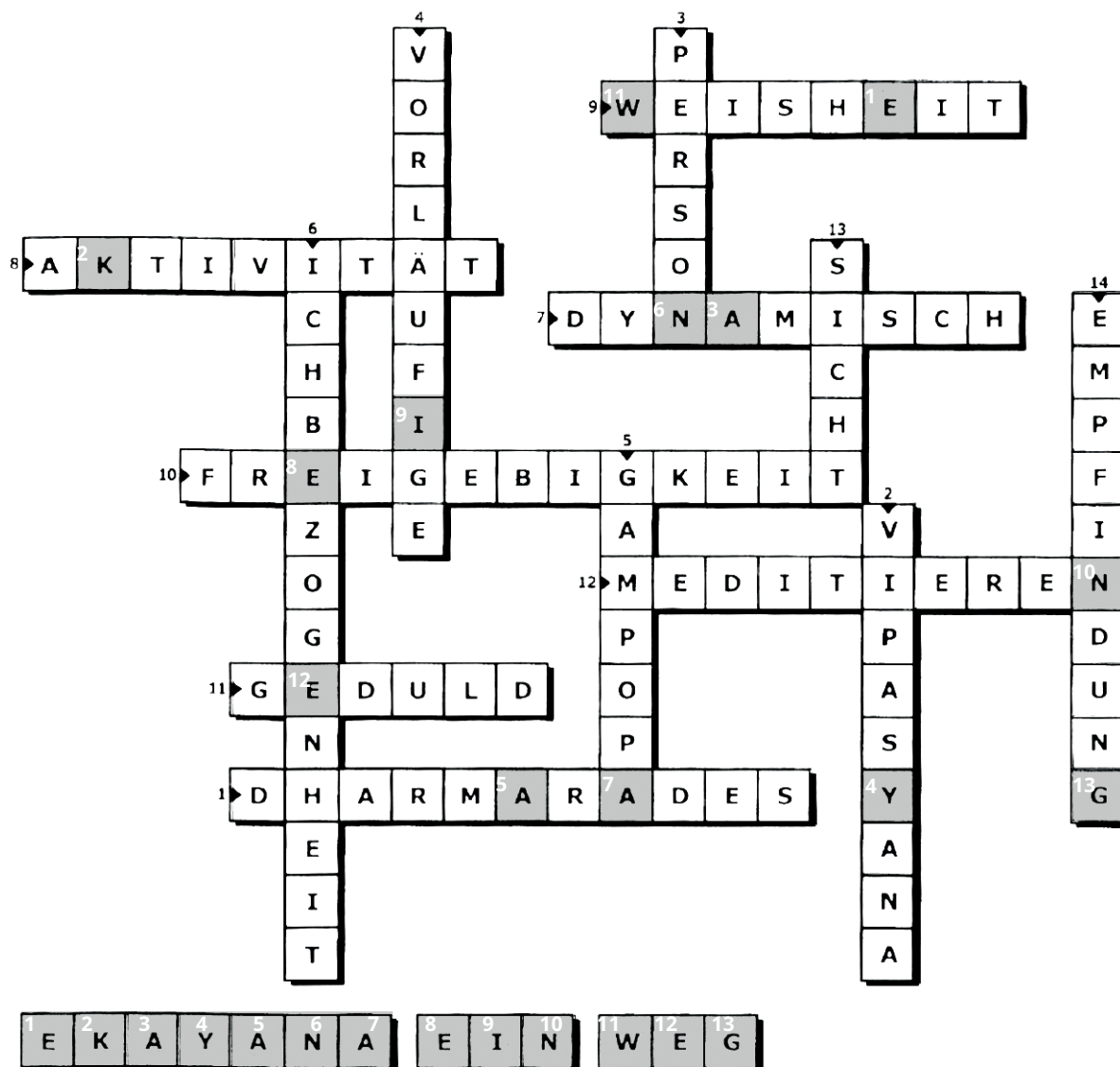
Buddhistisches Kreuzworträtsel 1



Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

- | | |
|---|---|
| 1. Das dreifache Drehen des... | 8. Der Weg im Mahāmudrā: Sicht, Meditation und ... |
| 2. Die Einheit von Śāmatha und ... | 9. Die drei Schulungen: heilsames Verhalten, Meditation und ... |
| 3. Verlasse dich auf die Lehren, nicht auf die ... | 10. Das erste Pāramitā |
| 4. Verlasse dich auf die wahre Bedeutung, nicht auf die ... | 11. Das dritte Pāramitā |
| 5. Autor des Buches „Der kostbare Schmuck der Befreiung“ | 12. Die drei Quellen der Weisheit: studieren, kontemplieren und ... |
| 6. Wir stärken die Kräfte des Heilsamen, indem wir die ... reduzieren | 13. Das erste Glied des achtfachen Pfades |
| 7. Hätte das Leben Substanz, könnte es sich nicht ... entwickeln | 14. Das zweite Skandha |

Lösung Rätsel 1



Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

Śīla, Samādhi und Prajñā

(S 4 ff.)

Verbinde die folgenden Sätze:

1. Die Praxis des natürlichen Seins, also das möglichst offene, natürliche Sein, ...
 2. Gewisse Hindernisse in der Praxis liegen daran,
 3. Śīla ist eine Einstellung im Sein, ...
 4. Wenn Seinserkenntnis wirklich transformierend ist, ...
 5. Der Unterschied zwischen Samādhi und Achtsamkeit ist, ...
-
- a. ... die kühlend auf die Hitze der Emotionen wirkt.
 - b. ... dass Achtsamkeit noch auf Anstrengung beruht, während Samādhi quasi keine Anstrengung mehr braucht.
 - c. ... ist das Herz des Ganzen. Es bedeutet sogar, dass die Subjekt-Objekt-Trennung wegfällt.
 - d. ... dass noch bestimmte emotionale Muster im Untergrund aktiv sind, dass wir uns noch nicht unseren Ängsten zugewendet haben oder wir noch in ichbezogenen Mustern unterwegs sind.
 - e. ... entsteht von selbst tiefe Geistesruhe, also die Möglichkeit, unabgelenkt im Heilsamen aufzugehen.

Śīla, Samādhi und Prajñā

Lösung und weitere Anmerkungen

Die Praxis des natürlichen Seins, also das möglichst offene, natürliche Sein, ist das Herz des Ganzen. Es bedeutet sogar, dass die Subjekt-Objekt-Trennung wegfällt.

Wir müssen also keine unnötige Distanz im eigenen Geist erzeugen. Schön wäre es, wenn wir das Herz des Ganzen in den Alltag transportieren könnten.

Gewisse Hindernisse in der Praxis liegen daran, dass noch bestimmte emotionale Muster im Untergrund aktiv sind, dass wir uns noch nicht unseren Ängsten zugewendet haben oder wir noch in ichbezogenen Mustern unterwegs sind.

„Ich-Zuckungen“ bewirken immer wieder eine Verengung des inneren Raumes, wo Mahāmudrā nicht gedeihen kann.

Śīla ist eine Einstellung im Sein, die kühlend auf die Hitze der Emotionen wirkt.

Das Wort Śīla (Sanskrit) bedeutet, dass etwas kühlend wirkt.

Wenn Seinserkenntnis wirklich transformierend ist, entsteht von selbst tiefe Geistesruhe, also die Möglichkeit, unabgelenkt im Heilsamen aufzugehen.

Die drei Schulungen – Heilsames Verhalten, Meditation und Weisheit – sind nicht linear zu verstehen, sondern bedingen sich vielmehr wechselseitig.

Der Unterschied zwischen Samādhi und Achtsamkeit ist, dass Achtsamkeit noch auf Anstrengung beruht, während Samādhi quasi keine Anstrengung mehr braucht.

Samādhi

(S. 5 ff.)

Setze folgende Begriffe ein:

- | | | |
|------------------|------------------------|---------------------|
| a. Wir-Modus | e. heilsame Handlungen | i. nicht-ichbezogen |
| b. greifenden | f. Subjekt und Objekt | j. Kontrolle |
| c. unabgelenktes | g. im Heilsamen | |
| d. Alltag | h. gesammelt | |

_____ Sein an sich hat nicht direkt mit ethischem Verhalten zu tun. Deshalb ist auch die Definition von Samādhi im Buddhismus eine andere: unabgelenktes Sein _____. Dies bedeutet, in _____ Räumen der Erfahrung zu verweilen. Samādhi ist das Aufgehen in Geisteszuständen, wo die _____ Geistesbewegungen mehr und mehr nachlassen, auch die distanzierenden Geistesbewegungen von _____. Dadurch wird weniger Stress aufgebaut. Wir untersuchen nicht mehr etwas oder verfolgen nicht mit hoher Anspannung ein Ziel, sondern ganz im Gegenteil: Samādhis sind Zustände, wo die _____ nachlässt und der Geist trotzdem _____ bleibt.

Dies setzt allerdings voraus, dass wir auch im _____ ichbezogene Muster entspannen. Ich bin nicht mehr auf meinen eigenen Vorteil als der Allerwichtigste bedacht. Meine Grundhaltung ist, im _____ unterwegs zu sein. Das nennen wir dann _____.

ÖSUNG: c, g, i, b, f, j, h, d, a, e

Der Edle Achtfache Pfad und die drei Schulungen

(S.7 f.)

Die Glieder des Edlen Achtfachen Pfades sind:

1. _____	5. _____
2. _____	6. _____
3. _____	7. _____
4. _____	8. _____

Ordne die acht Glieder den drei Schulungen – Heilsames Verhalten, Meditation und Weisheit – zu:

Heilsames Verhalten	
Meditation	
Weisheit	

LÖSUNG: nenne die acht Glieder

- 1. rechte Sicht
- 2. rechte Absicht (Motivation, Gesinnung)
- 3. rechte Rede
- 4. rechtes Handeln
- 5. rechter Lebenserwerb
- 6. rechtes Streben (Anstrengung, Üben)
- 7. rechte Achtsamkeit
- 8. rechte Sammlung (Konzentration)

LÖSUNG: Zuordnung

Heilsames Verhalten: 3, 4, 5

Meditation: 6, 7, 8

Weisheit: 1, 2

Eigentlich gehört nur das erste Glied – rechte Sicht – zur Weisheit. Das zweite Glied – rechte Absicht/Motivation – hingegen gibt allen anderen Gliedern die Kraft. Rechte Absicht ist Impulsgeber für den ganzen Rest.

Der berühmte Dreisatz, in dem der Buddha seine Lehre zusammenfasst:

Die zehn nicht-heilsamen Handlungen

(S. 15 ff.)

Die drei nicht-heilsamen Handlungen **des Körpers**:

1.

2.

3.

Die vier nicht-heilsamen Handlungen **der Rede**:

4.

5.

6.

7.

Die drei nicht-heilsamen Handlungen **des Geistes**:

8.

9.

10.

Der berühmte Dreisatz, in dem der Buddha seine Lehre zusammenfasst:

Lösungen

Vermeide alles Schädliche

Kultiviere das Heilsame

Meistere deinen Geist

Die zehn nicht-heilsamen Handlungen

Die drei nicht-heilsamen Handlungen **des Körpers:**

1. Töten
2. Stehlen – Nehmen, was einem nicht gegeben ist
3. Sexuelles Fehlverhalten

Die vier nicht-heilsamen Handlungen **der Rede:**

4. Lügen
5. Verleumdung
6. Verletzende Rede
7. Geschwätz

Die drei nicht-heilsamen Handlungen **des Geistes:**

8. Habgier
9. Böswilligkeit
10. Falsche Anschauungen

„Die verschiedenen Welten sind aus Karma gemacht“

Was ist Karma? – Gedankliches Handeln und absichtliches Handeln

Ahiṃsā

(S. 16 f.)

Setze die folgenden Begriffe ein:

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| 1. Geduld | 5. Selbstrespekt und Respekt |
| 2. Mitgefühl | 6. Habenwollen und Kämpfen |
| 3. „mitfühlende, weise Kommunikation“ | 7. Gewaltfreiheit |
| 4. Haltung | 8. ethische Basis |

Ahiṃsā, _____, steht hinter all den Ratschlägen zum heilsamen Verhalten und geht weit über das hinaus, was wir das Vermeiden der zehn schädlichen Handlungen nennen. Ahiṃsā ist eine _____ des gewaltfreien Seins in dieser Welt, die Dinge nicht zum eigenen Vorteil zu manipulieren. Diese Grundhaltung von gewaltfreiem Sein in dieser Welt wird ergänzt durch zwei heilsame Geistesfaktoren: _____.

Gewaltfreiheit ist das wahrnehmbare Kriterium für _____. Eine mitfühlende Haltung ist ein Gefühl, und wie sich diese Haltung ausdrückt, können selbst Außenstehende mitbekommen. Viele haben deshalb vorgeschlagen, Rosenbergs gewaltfreie Kommunikation in _____ umzubenennen.

Wie weit ich in meinem Leben auf Gewalt verzichten kann, ist eine buddhistische Grundhaltung. Wenn wir wirklich den Weg des Erwachens gehen wollen, dann ist dies die _____. Alle Gebote, Verbote, Gelübde usw. nehmen darauf Bezug, diesen Respekt vor mir selbst und vor anderen zu leben. Wer so gewaltfrei unterwegs ist, verstrickt sich nicht in _____.

Auch _____ ist ein Ausdruck von Ahiṃsā, Geduld im prozesshaften Gestalten des Heilsamen.

LÖSUNG: 7, 4, 5, 2, 3, 8, 6, 1

Pratimokṣa und Bodhisattva-Gelübde

(S. 31 ff.)

Kreuze die richtigen Aussagen an:

1. Die Pratimokṣa-Gelübde sind Gelübde der Selbstbefreiung, den Weg eines Bodhisattvas zu gehen.
2. So fürsorglich, wie wir uns selbst gegenüber verhalten, sollten wir uns auch anderen gegenüber verhalten.
3. Um die Liebe auf alle Menschen auszuweiten, muss ich sie an anderer Stelle etwas zurücknehmen.
4. Mit dem Bodhisattva-Gelübde sollten wir allen mit derselben Offenheit begegnen, auch Menschen, die sehr schädlich und negativ unterwegs sind.
5. Hinter übertriebener Selbstfürsorge verstecken sich häufig Faulheit und mangelnde freudige Ausdauer.
6. Bei dem Bodhisattva-Gelübde geht es zunächst um ein Freisetzen der Buddhanatur in uns selbst, ein Lockern von Mustern, die uns eng machen.
7. Ein Bodhisattva ist ein Katalysator, ein inspirierendes Vorbild.
8. Mit dem Bodhisattva-Versprechen bestimmen die Notwendigkeiten der Situation – das, was Lebewesen brauchen – unseren eigenen Lebensweg.
9. Eine Bodhisattvi geht in Resonanz und handelt in anstrengungsloser Präsenz und bedingungsloser Liebe.

Ausflug durch „Der kostbare Schmuck der Befreiung“

(S. 31 ff.)

Bringe die einzelnen Kapitel aus Gampopas „Der kostbare Schmuck der Befreiung“ in die richtige Reihenfolge, indem du sie nummerierst:

- ☐ Die befreiende Qualität der Geduld
- ☐ Die Zufluchtnahme
- ☐ Die Buddhanatur
- ☐ Die Übung im angewandten Geist des Erwachens
- ☐ Das kostbare Menschenleben
- ☐ Die befreiende Qualität meditativer Stabilität
- ☐ Das Hervorbringen des Geistes des Erwachens
- ☐ Der spirituelle Freund
- ☐ Die befreiende Qualität der Weisheit
- ☐ Die Übung im strebenden Geist des Erwachens
- ☐ Die Meditation der Folgen von Handlungen
- ☐ Die befreiende Qualität des heilsamen Verhaltens
- ☐ Die Meditation der Vergänglichkeit alles Bedingten
- ☐ Die befreiende Qualität freudiger Ausdauer
- ☐ Die Meditation der Nachteile des Daseinskreislaufes
- ☐ Die Meditation der Liebe und des Mitgefühls
- ☐ Die befreiende Qualität der Freigebigkeit

Wieviele der 17 Kapitel weißt du auswendig?

LÖSUNG IN DER REIHENFOLGE: 14, 8, 1, 11, 2, 16, 9, 3, 17, 10, 6, 13, 4, 15, 5, 7, 12

Ausflug durch „Der kostbaren Schmuck der Befreiung“ II

(S. 40 ff.)

In diesem Text haben sich 5 Fehler eingeschlichen.

Markiere die Fehler und verbessere sie:

Im ersten Kapitel wird die **Buddhanatur als die Ursache des Erwachens** beschrieben. Wir können nur erwachen, wenn wir diese Buddhanatur in uns ausreichend entwickelt haben. Die Existenz als Halbgötter ist hierfür hervorragend geeignet, weil sie eine Mischung von Glück und Leid enthält. Unterstützend und inspirierend in diesem Prozess können die **spirituellen Freunde** sein. In der Meditation der Folgen der Handlungen lernen und erfahren wir, dass es kein festes Ich, sondern nur ein **dynamisches Ich** gibt, das auch nicht nur für einen kleinen Moment gleich bleibt. **In der Meditation der Nachteile des Daseinskreislaufes** erfahren wir unsere ichbezogenen Muster, die es aufzulösen gilt. In dem **Kapitel über die karmischen Folgen von Handlungen** wird aufgezeigt, wie katastrophal die Auswirkungen unserer Handlungen sein können. Aber es gibt auch Gestaltungsmöglichkeiten für ein heilsames Verhalten in der Welt. Die vier Dhyānas, die im ersten Kapitel beschrieben werden, sind solche Auswirkungen eines besonderen Gestaltens unseres Seins in dieser Welt. Selbst kleine Handlungen und Veränderungen in unserer Sicht können große Auswirkungen haben. Jeder ist für sein Erleben selbst verantwortlich, nicht im Sinne eines stabilen Ichs, sondern im Sinne eines dynamischen Gestaltens. Gerade die Liebe und das Mitgefühl können eine solche Dynamik des positiven Gestaltens entfalten. Der Geist selbst, dieser Geistesstrom, ist quasi ein Perpetuum Mobile. Je mehr wir die hemmenden Faktoren entspannen, die Schleier und Blockaden im Energiesystem auflösen, entwickeln wir eine nie zuvor vorhandene Kraft und Dynamik.

Ausflug durch „Der kostbaren Schmuck der Befreiung“ II

(S. 40 ff.)

LÖSUNG: Im ersten Kapitel wird die **Buddhanatur als die Ursache des Erwachens** beschrieben. Wir können nur erwachen, **weil diese Buddhanatur bereits in uns steckt**. Die **menschliche Existenz** ist hierfür hervorragend geeignet, weil sie eine Mischung von Glück und Leid enthält. Unterstützend und inspirierend in diesem Prozess können die **spirituellen Freunde** sein. In der Meditation **der Vergänglichkeit alles Bedingten** lernen und erfahren wir, dass es kein festes Ich, sondern nur ein **dynamisches Ich** gibt, das auch nicht nur für einen kleinen Moment gleich bleibt. **In der Meditation der Nachteile des Daseinskreislaufes** erfahren wir unsere ichbezogenen Muster, die es aufzulösen gilt. In dem **Kapitel über die karmischen Folgen von Handlungen** wird aufgezeigt, wie katastrophal die Auswirkungen unserer Handlungen sein können. Aber es gibt auch Gestaltungsmöglichkeiten für ein heilsames Verhalten in der Welt. Die vier Dhyānas, die **hier** beschrieben werden, sind solche Auswirkungen eines besonderen Gestaltens unseres Seins in dieser Welt. Selbst kleine Handlungen und Veränderungen in unserer Sicht können große Auswirkungen haben. Jeder ist für sein Erleben selbst verantwortlich, nicht im Sinne eines stabilen Ichs, sondern im Sinne eines dynamischen Gestaltens. Gerade die Liebe und das Mitgefühl können eine solche Dynamik des positiven Gestaltens entfalten. Der Geist selbst, dieser Geistesstrom, ist quasi ein Perpetuum Mobile. Je mehr wir die hemmenden Faktoren entspannen, die Schleier und Blockaden im Energiesystem auflösen, **desto besser kann sich diese dem Geist bereits innewohnende Kraft entwickeln**.

Ausflug durch „Der kostbare Schmuck der Befreiung“ III

(S. 42 ff.)

Setze die folgenden Begriffe ein:

1. spielerisch

2. strebende

3. Vergegenständlichung

4. angewandten

5. letztendlichen

6. nicht

7. Erkennen der leeren Natur

Beim Geist des Erwachens – Bodhicitta – gibt es zwei grundlegende Aspekte, den relativen und den _____ Aspekt.

Das relative Bodhicitta manifestiert sich in unserer ganz gewöhnlichen Wahrnehmung, in dem, was sich in unserer dualistischen Welt zeigt. Es ist das aus Mitgefühl gegebene Versprechen, all die zahllosen Lebewesen aus dem Daseinskreislauf herauszuführen. Dabei entspricht das _____ Bodhicitta einer wünschenden Absicht, vollkommene Buddhaschaft zu erlangen. Wohingegen wir von einem _____ Bodhicitta sprechen, wenn ich mich bereits in den sechs befreienden Qualitäten schule.

Das letztendliche Bodhicitta ist Weisheit, das _____ aller Phänomene. Die _____ wird im letztendlichen Bodhicitta durchschaut, die Trennung zwischen Subjekt und Objekt hört auf. Das letztendliche Bodhicitta macht den Weg von Bodhisattvas und Bodhisattvis so _____.

Es ist das, was Geist tut, wenn man ihn lässt, wenn man alle Bremsen wegnimmt. Das Letztendliche und das Relative sind nämlich _____ getrennt.

LÖSUNG IN DER REIHENFOLGE: 5, 2, 4, 7, 3, 1, 6

Ausflug durch „Der kostbare Schmuck der Befreiung“ IV

(S. 47 ff. und Gampopa, Kapitel 12 – 17)

Kannst du die Fragen auswendig beantworten?

Wie heißen die sechs Pāramitās?	<ul style="list-style-type: none">- Die befreiende Qualität der Freigebigkeit- Die befreiende Qualität des heilsamen Verhaltens- Die befreiende Qualität der Geduld- Die befreiende Qualität freudiger Ausdauer- Die befreiende Qualität meditativer Stabilität- Die befreiende Qualität der Weisheit
Nenne die drei Formen der Freigebigkeit.	<ul style="list-style-type: none">- Die Gabe materieller Dinge (Sicherheit für die körperliche Existenz)- Die Gabe der Furchtlosigkeit (Schutz vor Gefahren)- Die Gabe der edlen Lehre (für die, die sie hören wollen)
Nenne die drei Formen des heilsamen Verhaltens.	<ul style="list-style-type: none">- Unterlassen, was schädlich ist, was Leid verursacht- Kultivieren, was uns selbst gut tut- Heilsames Handeln, das anderen gut tut
Nenne die drei Aspekte der Geduld.	<ul style="list-style-type: none">- Geduld mit Schwierigkeiten- Geduld mit mir selbst bei meiner Praxis- Geduld mit dem Letztendlichen, dass es da nichts zu fassen gibt, keine Bezugspunkte mehr gibt
Was ist die letztendliche Bedeutung von Freigebigkeit?	Die Freigebigkeit, sich selbst herzuschenken; eigentlich die falsche Anschauung über ein stabiles Selbst aufgeben

Was ist die letztendliche Bedeutung von heilsamem Verhalten?	Sich gar nicht mehr zu verhalten, im Vertrauen in die Buddhanatur aufzugehen
Nenne die drei Aspekte der freudigen Ausdauer.	<ul style="list-style-type: none"> - Freudige Ausdauer im Überwinden unserer behaglichen Tendenzen, also der verschiedenen Arten von Faulheit - Freudige Ausdauer im Bewirken des eigenen Wohles - Freudige Ausdauer im Bewirken des Wohles anderer
Nenne die drei Aspekte der meditativen Stabilität.	<ul style="list-style-type: none"> - Spürbar glücklich machende, meditative Stabilität in diesem Leben - Meditative Stabilität, die Qualitäten hervorbringt, die Aspekte unserer Buddhanatur hervorbringt - Meditative Stabilität, die das Wohl anderer bewirkt
Nenne die vier Arten des Vertrauens.	<ul style="list-style-type: none"> - Inspiriertes Vertrauen - Strebendes Vertrauen - Überzeugtes Vertrauen - Unerschütterliches Vertrauen

Buddhanatur und Anstrengung

(S. 57 ff.)

Verbinde die richtigen Sätze:

1. Mit der Buddhanatur sind Kräfte in uns aktiv, die nicht verschwinden, ...
 2. Das, was bleibt und bei niemandem wegfällt, was sich nicht auflöst, ...
 3. Bodhicitta enthüllt sich dann als Buddhanatur, ...
 4. Um die Schwelle der Gewohnheitsmuster zu nehmen, ...
 5. Wir brauchen nur so viel Disziplin, ...
 6. Durch die Anstrengung ...
 7. Wir brauchen erst einmal ein Dharma-Ich, ...
 8. Es kann keine Identifikation übrigbleiben, ...
-
- a. ... wenn es ganz ungekünstelt ist.
 - b. ... in die Anstrengungslosigkeit.
 - c. ... sondern immer stärker werden, wenn wir uns entspannen.
 - d. ... weil schlussendlich niemand Erleuchtung erlangt.
 - e. ... sondern immer im Vordergrund steht, diese Qualitäten und Kräfte nennen wir Buddhanatur.
 - f. ... braucht es am Anfang eine gewisse Anstrengung und Ausrichtung.
 - g. ... wie wir Muster haben.
 - h. ... um das gewöhnliche Ich ein bisschen in den Hintergrund treten zu lassen.

Buddhanatur und Anstrengung

(S. 57 ff.)

Lösung und weitere Anmerkungen

Mit der Buddhanatur sind Kräfte in uns aktiv, die nicht verschwinden, sondern immer stärker werden, wenn wir uns entspannen.

Das, was bleibt und bei niemandem wegfällt, was sich nicht auflöst, sondern immer im Vordergrund steht, diese Qualitäten und Kräfte nennen wir Buddhanatur.

Es gibt bei uns Menschen jede Menge Verhaltensweisen und Muster, die wegfallen, die sich auflösen, wenn wir in das vollkommene Erwachen eintreten. Die Buddhanatur ist jedoch unsere Grundnatur, die bei niemandem wegfällt.

Bodhicitta enthüllt sich dann als Buddhanatur, wenn es ganz ungekünstelt ist.

Wir kultivieren kein Bodhicitta, wir setzen es nur frei. Wir verringern alles, was das Bodhicitta ausbremst.

Um die Schwelle der Gewohnheitsmuster zu nehmen, braucht es am Anfang eine gewisse Anstrengung und Ausrichtung.

Wir brauchen nur so viel Disziplin, wie wir Muster haben.

Wollen wir uns nicht von unseren Gewohnheitsmustern bestimmen lassen, brauchen wir diese Anschubenergie.

Durch die Anstrengung in die Anstrengungslosigkeit.

Wir brauchen erst einmal ein Dharma-Ich, um das gewöhnliche Ich ein bisschen in den Hintergrund treten zu lassen.

Unter Dharma-Ich verstehen wir einfach die Summe der heilsamen Muster, auch der Identifikationen, die uns gut tun. Die Reihenfolge ist wichtig. Erst lösen wir diese nicht-heilsamen, schädigenden Muster auf. Die heilsamen kultivieren wir noch ein bisschen, die halten wir wach, die geben wir nicht so schnell preis, erst wenn sie überflüssig werden.

Es kann keine Identifikation übrigbleiben, weil schlussendlich niemand Erleuchtung erlangt.

Basis-Mahāmudrā, die Grundlage, ist genau diese Buddhanatur. Im Pfad-Mahāmudrā wird diese Buddhanatur freigelegt, alles entspannt, aufgelöst, was die Buddhanatur hindert, ganz da zu sein. Und im Frucht-Mahāmudrā zeigt sich die Grundlage als Frucht.

Spirituelle Freunde und Lehrerinnen

(S. 70 ff.)

Kreuze die richtigen Aussagen an:

- ☐ 1. Spirituelle Freunde können unsere blinden Flecken, Blockaden aufdecken.
- ☐ 2. Spirituelle Freundinnen sind Weg-kundige Führer.
- ☐ 3. Spirituelle Freunde können eine Eskorte zum Schutz vor Gefahren sein.
- ☐ 4. Spirituelle Freundinnen loben uns für unsere guten Erfahrungen.
- ☐ 5. Spirituelle Freunde sind Ratgeber bei unseren Fragen.
- ☐ 6. Spirituelle Freundinnen versetzen uns auch mal in unbequeme Situationen.
- ☐ 7. Spirituelle Lehrer sollten unbedingt alle 8 Merkmale aus den Stufen der Bodhisattvas besitzen.
- ☐ 8. Spirituelle Lehrerinnen sollten als Minimalanforderung die Bedeutung des großen Fahrzeuges tief erfasst haben und die Bodhisattva-Gelübde wahren.
- ☐ 9. Wir sollten einen spirituellen Lehrer über einen längeren Zeitraum testen.
- ☐ 10. Wir sollten uns in unserem Leben mit Lehrerinnen verschiedener Stufen versorgen.
- ☐ 11. Wir sollten genau wissen, was wir von welchem Lehrer erwarten und lernen können.

Das Leben der Buddhi Śākyamūni

(S. 95 ff.)

Im folgenden Text haben sich 3 Fehler eingeschlichen. **Findest Du sie? Wie sollte es richtig heißen?**

Die kleine Buddhi Śākyamūni wurde 460 n. Christus als Tochter des Herrschers einer kleinen Republik an den Ausläufern des Himalayas mit etwa siebzigtausend Einwohnern geboren. Die Mutter starb sieben Tage nach der Geburt.

Der Vater verwöhnte die kleine Buddhi, versorgte sie mit den besten Lehrern und reiste mit ihr auch in ferne Länder.

Die Buddhi war sehr sportlich und unglaublich robust in der Gesundheit. Da ihr Herz sehr offen war, entgingen ihr nicht die Zeichen von Krankheit, Alter, Tod und das Leid, das dadurch bei den Menschen um sie herum existierte. So entstand der Wunsch, hierfür eine Lösung zu finden.

Mit 29 Jahren verließ sie ihr Elternhaus. Bei zwei der berühmtesten Lehrer der damaligen Zeit meisterte sie die tiefsten Versenkungsstufen. Sie lehnte es ab, deren Nachfolge anzutreten. Denn trotz tiefer Meditation, erkannte sie, dass immer noch ein Greifen, Ichbezogenheit in ihr vorhanden war.

So ging sie für viele Monate den Weg der Entsagung, versuchte mit der Vasenatmung den Atmen anzuhalten, reduzierte die Nahrungsaufnahme ... Sie ging diesen Weg bis zur völligen Entkräftung.

Eines Tages erinnerte sie sich an eine Situation in ihrer Kindheit, als sie – von ihrem Vater unter einem Rosenapfelbaum abgesetzt – über sechs Stunden in der Weite des Geistes geruht hatte, ohne jegliche Anstrengung.

So kam es zur berühmten Meditation und dem Erwachen der Buddhi unter dem Bodhibaum im heutigen Bodhgaya. Die Māras – ein Symbol unserer intrapsychischen Kräfte, die Angst haben, dass wir plötzlich frei werden – versuchten, dies noch zu verhindern.

Das Leben der Buddhi Śākyamūni

Lösung

Im folgenden Text haben sich 3 Fehler eingeschlichen. Findest du sie?

Wie sollte es richtig heißen?

Die kleine Buddhi Śākyamūni wurde 460 v. Christus als Tochter des Herrschers einer kleinen Republik an den Ausläufern des Himalayas mit etwa siebzigtausend Einwohnern geboren. Die Mutter starb sieben Tage nach der Geburt.

Der Vater verwöhnte die kleine Buddhi, versorgte sie mit den besten Lehrern und **schaute, dass sie nicht viel herumreiste.**

Die Buddhi war sehr sportlich und unglaublich robust in der Gesundheit. Da ihr Herz sehr offen war, entgingen ihr nicht die Zeichen von Krankheit, Alter, Tod und das Leid, das dadurch bei den Menschen um sie herum existierte. So entstand der Wunsch, hierfür eine Lösung zu finden.

Mit 29 Jahren verließ sie ihr Elternhaus. Bei zwei der berühmtesten Lehrer der damaligen Zeit meisterte sie die tiefsten Versenkungsstufen. Sie lehnte es ab, deren Nachfolge anzutreten. Denn trotz tiefer Meditation, erkannte sie, dass immer noch ein Greifen, Ichbezogenheit in ihr vorhanden war.

So ging sie für **sechs Jahre** den Weg der Entsagung, versuchte mit der Vasenatmung den Atem anzuhalten, reduzierte die Nahrungsaufnahme ... Sie ging diesen Weg bis zur völligen Entkräftung.

Eines Tages erinnerte sie sich an eine Situation in ihrer Kindheit, als sie – von ihrem Vater unter einem Rosenapfelbaum abgesetzt – über sechs Stunden in der Weite des Geistes geruht hatte, ohne jegliche Anstrengung.

So kam es zur berühmten Meditation und dem Erwachen der Buddhi unter dem Feigenbaum im heutigen Bodhgaya. Die Māras – ein Symbol unserer intrapsychischen Kräfte, die Angst haben, dass wir plötzlich frei werden – versuchten, dies noch zu verhindern.

Die Verbreitung der Lehre und die Gleichberechtigung der Geschlechter

(S. 101 ff.)

Setze folgende Begriffe ein:

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. Frauenorden | 6. Gleichberechtigung der Geschlechter |
| 2. Missionsverbotes | 7. verstärkte, erfolgreiche Initiativen |
| 3. indische Kastensystem | 8. Ānanda |
| 4. Männer-Saṅgha | 9. Brahmanenkaste |
| 5. Lehre des Erwachten | |

Trotz eines _____ – die Praktizierenden sollten u.a. nicht unaufgefordert reden –, verbreitete sich die _____ in einer rasanten Geschwindigkeit. Seine Anhänger strömten einzeln oder zu zweit in alle Richtungen aus. So entstand recht bald eine florierende _____.

Während der ersten fünfzehn Jahre erteilte der Buddha jedem Versuch, einen _____ einzurichten, eine strikte Absage. Nachdem sich aber auch viele Frauen aus dem Königshaus seines Vaters der Bewegung anschlossen und nicht zuletzt auch auf Drängen seines Cousins und Begleiters _____, beschloss der Buddha, auch Frauen in den Orden aufzunehmen.

Es war das erste Mal, dass in Indien Frauen Zugang zu spirituellen Unterweisungen erhielten – ein wichtiger Schritt zur _____ war getan. Der Buddha hat darüber hinaus auch das strenge _____ aufgehoben. Denn die Rangfolge in der buddhistischen Gemeinschaft richtete sich ausschließlich nach dem Zeitpunkt des Eintritts in den Orden.

Die Aufhebung des Kastensystems in den buddhistischen Gemeinschaften ist bis heute beibehalten. Die Gleichberechtigung der Frauen währte jedoch nur zwei Jahrhunderte und wurde durch den Enkel des Kaisers Aśoka unter dem Einfluss des Ansturms der mächtigen _____ wieder zurückgedrängt. Erst in der jüngeren Zeit gibt es wieder _____ für eine Frauenordination.

LÖSUNG: 2, 5, 4, 1, 8, 6, 3, 9, 7

Prinzipien der frühen Saṅgha

(S. 110 ff.)

Kreuze die richtigen Sätze an:

- ☐ 1. Von Beginn an gab es für die Saṅgha feste Regeln für das Zusammenleben.
- ☐ 2. Es wurde stets darauf geachtet, dass die einzelnen Gemeinschaften nicht zu groß wurden.
- ☐ 3. In der ersten Zeit wurden die einfachen Unterkünfte aus Zweigen, Bananenblättern und Laub alle immer wieder abgebaut.
- ☐ 4. Die Regenzeitretreats wurden eingeführt, damit sich die Saṅgha auch einmal ausruhen konnte.
- ☐ 5. Die Saṅgha hat weitgehend in der Natur in Einfachheit gelebt, einfache Schlafstätten, eine Mahlzeit pro Tag usw.
- ☐ 6. Einmal am Tag zogen die Mitglieder mit ihren großen Almosenschalen in der Ortschaft von Haus zu Haus, um zu betteln.
- ☐ 7. Man war immer zufrieden mit dem, was man erhielt. Von Anfang an legte man Vorräte von den Spenden an.
- ☐ 8. Ihre Aufgabe war es, durchs Land zu ziehen und jeden, der ihnen begegnete, anzusprechen und im Dharma zu unterrichten.
- ☐ 9. Sie waren als Gemeinschaft unterwegs und aufeinander angewiesen. Sie unterstützen sich untereinander. Die Versorgung der Kranken hatte selbst gegenüber der Meditation Vorrang.
- ☐ 10. Die Saṅgha richtete sich nicht gemütlich ein, sondern war stets bereit für neue Kontakte.
- ☐ 11. Mit der Zeit erteilte der Buddha immer mehr detaillierte Hinweise und präzise Instruktionen für das gemeinsame Leben in der Saṅgha.

LÖSUNG: 2, 3, 5, 6, 9, 10, 11

Saṅgha als Gemeinschaft der Praktizierenden heute

(S. 119 ff.)

Setze die folgenden Begriffe ein:

- | | | |
|---------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| 1. Selbsthilfegruppe | 6. Ekayāna Saṅgha | 11. Wachstum der Qualitäten |
| 2. austauschen | 7. Gleichberechtigung | 12. spirituelle |
| 3. erwachten Qualitäten | 8. Letztendlichen | 13. Vertrauen in |
| 4. liebevolles Gewahrsein | 9. Außenstehende | die Grundnatur |
| 5. alten Muster | 10. Bedingten | 14. Hierarchien |

Die Saṅgha als Gemeinschaft der Praktizierenden hat in unserem Leben eine ungemein wichtige Funktion. Hier können wir uns über den Dharma _____ und finden Ansprechpersonen, wenn wir etwas über den Dharma wissen wollen. Die Saṅgha bewahrt, praktiziert und verwirklicht den Dharma. Sie gibt den Dharma aber auch weiter an _____, wenn es gewünscht wird.

Wir unterstützen uns aber auch gegenseitig im _____ und im _____. Hier werden nicht mehr die _____ zementiert und der alte Familienauftrag eingefordert. Du betrittst eine neue Familie, eine _____ Familie. Dort nähren wir uns in den _____, in der Praxis der Pāramitās, in den Qualitäten, die jenseits des Leidens, ans andere Ufer führen. Die Saṅgha ist wie eine _____, damit wir nicht mehr rückfällig werden. Hier gibt es keine _____, hier wird die _____ gelebt.

Die _____ wird durch die Ausrichtung geeint, diesen einen Weg des Bodhicitta zu gehen und uns gegenseitig dabei an das Wesentliche zu erinnern. Nämlich wie die Kräfte des Mitgefühls, der Weisheit im _____ das Heilsame gestalten, und wie alles, was sich da gestaltet, im _____ keine Substanz hat. _____ ist dabei eine Übersetzung von Bodhicitta und von Sati, diesem Sich-Erinnern an das Wesentliche.

LÖSUNG: 2, 9, 11, 13, 5, 12, 3, 1, 14, 7, 6, 10, 8, 4

„Die Lobpreisung des Buddha“ von Nāgārjuna













(S. 131 ff.)

Kurze Zusammenfassung der Lobpreisung

Einleitung

im Geschlecht der Śākyas geboren; Körper wie ein goldener Berg; den Erleuchtungsgeist hervorgerufen; die beiden Ansammlungen von Verdienst und Gewährsein vollendet; Schützer der Lebewesen;

Die Zwölf Taten

-  1. Zeit, die Menschen anzuleiten
-  2. Die Götterwelt verlassend
-  3. In Māyādevi's Schoß geboren
-  4. Nach 10 Monaten als Prinz der Śākyas geboren, ausgestattet mit den vollkommenen Zeichen
-  5. Voll jugendlicher Kraft, seine wunderbaren Fähigkeiten zeigend und die Hochmütigen besiegend
-  6. Im Einklang mit den Gesetzen der Welt, mit Ehefrau und Gefolge umgebend, das Königreich schützend
-  7. Die Sinnlosigkeit weltlichen Handelns erkennend, das Zuhause verlassend, das Gelübde eines Entsagenden nehmend
-  8. Auf die Verwirklichung der Erleuchtung ausgerichtet, die Dhyānas praktizierend; die Ausdauer durch asketische Praktiken vollendend
-  9. Durch keine Versuchung zu erschüttern
-  10. Die seit anfangsloser Zeit unternommenen Anstrengungen erfüllend, unter dem Bodhibaum in Magadha die vollkommene Buddhaschaft manifestierend
-  11. Durch das Mitgefühl der Wesen gewahr, das Dharmarad drehend, außergewöhnliche Qualitäten zeigend, die Herausforderer unterwerfend
-  12. Den Übergang ins „Jenseits von Leid“ vollziehend, verließest du am reinen Ort Kushinagar deinen unsterblichen, vajragleichen Körper.

Kannst du anhand dieser Lobpreisung die einzelnen Stationen von Buddhas Lebensweg nachvollziehen?

Anmerkungen zur Lobpreisung und zu den Taten 1-6

(S. 131 ff.)

Setze die folgenden Begriffe ein:

1. Übertreibungen

2. Zuhörer fesseln

3. Vajrayāna

4. Vorgeschichte

5. ausgeschmückt

6. weltlichen Genüssen

7. richtigen Zeitpunkt

8. Zusammenhänge zu erkennen

Alle Buddhas müssen die 12 dargestellten Taten ausführen, damit die Lehre auch in Zukunft immer unverändert bleibt. Buddha Śākyamūni hat jedoch zusätzlich den _____ gelehrt. (Einleitung)

Der Buddha konnte viele frühere Leben erinnern, sein Erscheinen hatte also eine lange _____. Damit sich etwas manifestieren kann, braucht es also immer den _____ und den richtigen Ort. Bevor er als ein „Wunderkind“ mit unglaublichem Potential geboren wurde, hat er im Tuṣita-Himmel den Dharma unterrichtet. (1, 2, 3).

Offensichtlich etwas übertragen wurde er dann im Hain von Lumbini geboren. Der Legende nach konnte er gleich sprechen und laufen. Da alle Überlieferungen mündlich weitergegeben wurden, mussten sie durch Besonderheiten zum einen die _____, zum anderen wurden sie im Zuge der Wiederholungen immer weiter _____. (4)

In den Debatten mit den Gelehrten zeigten sich schon früh besondere Fähigkeiten bei dem jungen Gautama, u.a. ein extrem gutes Gedächtnis, eine besondere Fähigkeit, _____ bzw. Verbindungen herzustellen, den Sinn zu erkennen und die Begebung, anders zu denken. Auch wenn man von _____ absieht, zeigt uns dies, dass der Buddha schon zu dieser Zeit etwas Besonderes war, also sich von seiner Umgebung abgehoben hat. So hat er immer wieder stolze Herausforderer besiegt. (5) Er hat das väterliche Königreich geschützt, indem er geheiratet und einen Nachfolger gezeugt hat. In dieser Zeit wurde er auch vertraut mit _____. (6)

LÖSUNG: 3, 4, 7, 2, 5, 8, 1, 6

Anmerkungen zur Lobpreisung und zu den Taten 7-12

(S. 131 ff.)

Setze die folgenden Begriffe ein:

1. Siddhis

2. illusorische Natur

3. Māras

4. Sinnlosigkeit

5. Quantenphysik

6. Ichbezogenheit

7. Übergang

8. Entsagenden

9. unzählige Leben

Wenn hier von der _____ des weltlichen Handelns die Rede ist, so ist dies keine Abwertung des weltlichen Handelns. Vielmehr bezieht sich die Sinnlosigkeit auf die Unbeständigkeit und Vergänglichkeit von Samsāra. Er hat deshalb das Gelübde eines _____ genommen mit dem ausschließlichen Ziel, die Freiheit von Leid zu finden. (7)

Die Tatsache, dass der Erleuchtete so schnell lernt, verdankt er sowohl dem durch _____ geschulte Geistesstrom als auch seiner reinen Motivation, die auf das Wohl aller Wesen ausgerichtet ist. Auch erkannte er, dass auch die Arūpa Dhyānas die _____ nicht auflösen konnten. (8)

Endlich erlangte er nach einer Kindheitserinnerung unter dem Bodhibaum vollendete Buddhaschaft. Dabei ließ er sich nicht durch die Versuchungen der _____ erschüttern. (9)

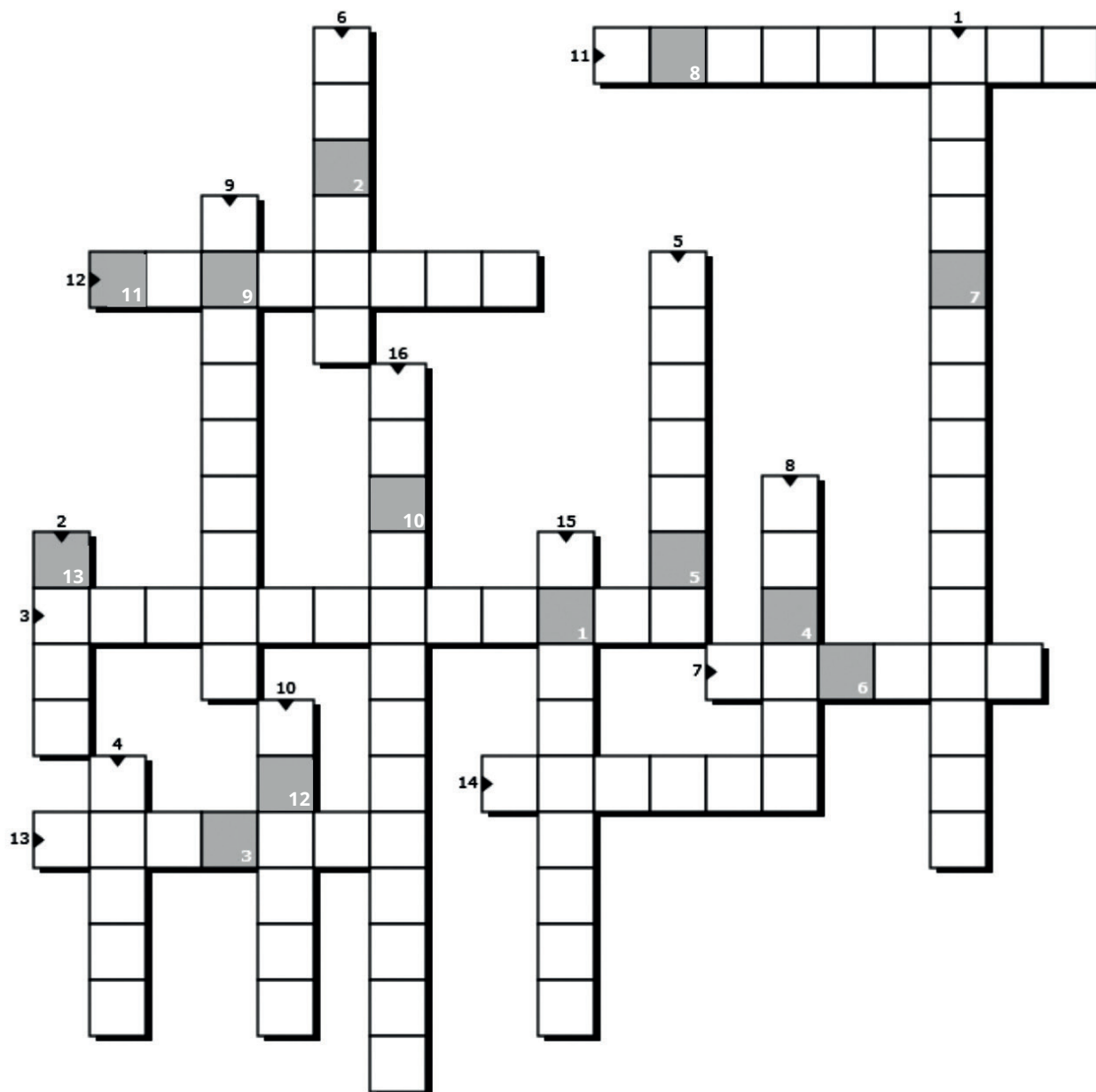
Er durchschaute die _____ der drei Erscheinungen, alle Wahrnehmungen aus früheren Leben tauchten auf und er durchwanderte alle Daseinsbereich. Da er das Karma aller Lebewesen kontemplieren konnte, sah er auch die Aufnahmebereitschaft der Lebewesen für den Dharma im damaligen Indien. (10)

Er besiegte in offiziellen Debatten auch durch Verwenden von Wunderkräften (_____) seine Herausforderer. Dadurch verbreitete er die Lehre. Die Sidd-

his werden normalerweise versteckt gehalten. Aber die Auseinandersetzung mit ihnen eröffnet und weitet unsere mögliche Perspektive über die energetische Natur unserer Welt. Sie hilft, unseren Horizont zu dehnen. Spätestens mit der _____ besteht kein Zweifel mehr darüber, dass wir es mit Energiefeldern zu tun haben, (11)

So vollzog sein unsterblicher, vajragleicher Körper mit 80 Jahren den _____, nachdem er 45 Jahre unterrichtet hat und er mit 29 Jahren das elterliche Zuhause verlassen hat. (12)

Buddhistisches Kreuzworträtsel 2



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. Buddhanatur (Sanskrit) | 9. Das zweite Pāramitā |
| 2. Hat „Gewicht“ | 10. Das dritte Pāramitā |
| 3. Abwesenheit von Unwissenheit | 11. Bekanntestes Prajñāpāramitā-Sūtra |
| 4. Zwischenzustand | 12. Die dritte Schulung |
| 5. Zurückziehung | 13. Unabgelenktes Verweilen im Heilsamen |
| 6. Stress, Leid | 14. Gewaltfreiheit |
| 7. Kontinuität (des Geistesstroms) | 15. Unheilsame Handlung der Rede |
| 8. Meditative Versenkung | 16. Studieren, ..., Meditieren |

Lösung Rätsel 2

