

WI-WA-DA-NO*

*WIE WAR DAS NOCH ... ?



PLATTFORM FÜR DHARMALERNEN

nach Grundkurs 4 von Lama Tilmann Lhündrup

Liebe Saṅgha, liebe Praktizierende!

In dem vorliegenden vierten Heft von WiWaDaNo findet ihr Studienmaterialien u.a. zu den Themen Unbeständigkeit, Lebensfreude, Karma und freier Wille, emotionale Muster und Bereinigen schädlicher Handlungen, Wiedergeburt und vieles mehr. – Ja, so intensiv und reichhaltig war der vierte Grundkurs wieder.

Neu in diesem Heft ist die Rubrik „Fragen – Nahrung für unsere Herzen“. Zusammen mit Tilmanns tiefgründigen, prägnanten und klaren Antworten sind sie eine wahre Schatzkiste. Sie können für uns Wegbereiter, vielleicht auch Türöffner für den Dharma sein.

Na, und wie kommt die Weltpremiere, das buddhistische Kreuzworträtsel, bei euch an?

Weiterhin sind wir an jeglicher Rückmeldung, mündlich oder schriftlich, sehr interessiert. Nur so kann WiWaDaNo seine Aufgabe erfüllen, ein hoffentlich kompetenter Begleiter für die Grundkurse zu sein.

Für das WiWaDaNo-Team

Caro, Charlie, Marianne und Tristan

E-Mail: berberich.t@gmx. de

Geist und Worte

(S. 7 ff.)

Verbinde die folgenden Sätze:

1. Unser Leben ist das, ...
 2. Geist ist ...
 3. Geist ist ...
 4. In unser Erleben kommt richtig viel Reibung rein, ...
 5. Wirklichkeit bedeutet zwar, dass ständig Wirkungen stattfinden, ...
 6. Es gibt nichts Solides, und die Abwesenheit von etwas Solidem ...
 7. Kommunikation heißt Vergegenständlichung. Es geht darum, ...
 8. Als Mahāmudrā-Praktizierende wissen wir, dass Worte ...
-
- a. ... wenn wir in diesem fließenden Erleben einzelne Einheiten zu Dingen machen, wenn wir sie vergegenständlichen.
 - b. ... nicht wirklich das erfassen können, was sie beschreiben sollen.
 - c. ... bedeutet aber auch, dass nichts auch nur für einen Moment gleich bleibt.
 - d. ... ein Spüren auszulösen, also ein Erleben im Anderen zu ermöglichen und durch die Worte des Anderen ein Erleben in mir zuzulassen.
 - e. ... die Dimension des Seins, in der wir erleben.
 - f. ... Bewusstsein.
 - g. ... was wir erleben.
 - h. ... nennt man die leere, nicht-fassbare oder geistige Natur allen Erlebens.

Lösung →

Worte sind Brücken des Verständnisses

Geist und Worte

(S. 7 ff.)

Lösung und weitere Anmerkungen

Unser Leben ist das, was wir erleben.

Erleben ist immer subjektiv. Es findet einfach in unserm Sehen, Hören usw. statt, mit vielen Details, ganz fein.

Geist ist die Dimension des Seins, in der wir erleben.

Geist ist Bewusstsein.

In der Mahāmudrā-Sprache sagen wir: „Alles ist Geist.“ Wir können das Wort „Erleben“ als Synonym für „Gewahrsein“ nehmen. Da findet immer Erleben statt.

In unser Erleben kommt richtig viel Reibung rein, wenn wir in diesem fließenden Erleben einzelne Einheiten zu Dingen machen, wenn wir sie vergegenständlichen.

Wir beginnen, Gruppen von Erfahrungen in einem Begriff zusammenzufassen, beispielsweise meine Beziehung zu dir usw. Zum Kommunizieren ist das gut, heikel wird es aber, wenn wir bei der Vergegenständlichung bleiben.

Wirklichkeit bedeutet zwar, dass ständig Wirkungen stattfinden, bedeutet aber auch, dass nichts auch nur für einen Moment gleich bleibt.

Es gibt keine Beziehung, die gleich bleibt; ständiger Wandel, ständig neue Wechselbeziehungen.

Es gibt nichts Solides, und die Abwesenheit von etwas Solidem nennt man die leere, nicht-fassbare oder geistige Natur allen Erlebens.

Wenn man ein Gefühl dafür bekommt, dass sich etwas, das total greifbar erscheint, zugleich dem Zugriff entzieht, bekommt man einen Geschmack von dem, was mit leerer Natur gemeint ist.

Kommunikation heißt Vergegenständlichung. Es geht darum, ein Spüren auszulösen, also ein Erleben im Anderen zu ermöglichen und durch die Worte des Anderen ein Erleben in mir zuzulassen.

Als Mahāmudrā-Praktizierende wissen wir, dass Worte nicht wirklich das erfassen können, was sie beschreiben sollen.

Die Unbeständigkeit des Lebens

(S. 4 ff.)

Setze Folgende Begriffe ein:

- | | | |
|----------------------|----------------------------|--------------------------|
| a. Wandel | f. Lebensfreude | k. beständig |
| b. planbar | g. Saṃsāra | l. mangelndes Gewahrsein |
| c. Illusion | h. statischer | m. Reibung mit der |
| d. Nirvāṇa | i. Unwissenheit | Wirklichkeit |
| e. neugierig reisend | j. Haften an Beständigkeit | n. dynamisch |

Ein Leben mit Fixieren, mit Sich-Verstricken, das ist _____. Dasselbe Leben, ohne sich zu verstricken, ist _____.

_____ und Leben sind Synonyme. Das Leben ist nicht _____, es ist nicht _____. Es ist vielmehr _____. Es ist eine

_____ zu glauben, dass etwas klappt, weil es immer geklappt hat.

Wenn sich alles im Rahmen des Vorhersehbaren abspielt, landen wir schnell in einem _____. Mit dem Wunsch, dass alles gleich bleibt, bereiten wir zukünftiges Leid vor. Leid ist nämlich _____.

Große Veränderungen bereiten sich natürlich vor. Aber weil wir daran haften, dass es doch so weitergehen möge, klammern wir das aus. Wir wollen zur Ruhe kommen, uns sammeln. Wir sind nicht mehr _____ unterwegs, möchten unser Leben vielleicht etwas

_____ haben. Dann stellt sich das ein, was wir _____ nennen. Das nennen wir _____.

Wenn ich stets mit der Frische eines neugierig Reisenden im Erleben bin, wird das Leben spannend, weil ich nie dem Altvertrauten begegne, sondern im Vertrauten das Neue sehe. Tiefes Verständnis von Wandel, Vergänglichkeit und Unbeständigkeit führt dann zu _____.

ÖSUNG: g, d, a, k, b, n, c, j, m, e, h, l, i, f

Wandel und die Vier Unermesslichen

(S. 12 ff.)

1. Nenne die vier Unermesslichen

2. Ergänze die fehlenden Begriffe der "Dharma-Essenz in Versen":

endet in

endet in

endet in

endet in

Du kannst folgende Begriffe verwenden: Tod, Ansammlung Zerfall, Zusammenkommen, Zerstreuung, Leben, Aufbau, Trennung

Gampopas Neunfache Kontemplation über den Tod

(S. 19 ff.)

Die Gewissheit zu sterben, weil

Die Gewissheit zu sterben, weil

Die Gewissheit zu sterben, weil

Der Todeszeitpunkt ist ungewiss, weil

Der Todeszeitpunkt ist ungewiss, weil

Der Todeszeitpunkt ist ungewiss, weil

werden uns nicht in den Tod begleiten.

werden uns nicht in den Tod begleiten.

wird uns nicht in den Tod begleiten.

(Non-duale) Lebensfreude – im Altenheim auf 10m²

(S. 12 ff.)

Setze die folgenden Begriffe ein:

- | | | |
|----------------------|--------------------|-------------------------|
| a. freudiges | e. Weisheitsaspekt | i. innere Lebensfreude |
| b. Gewahrsein | f. große Freude | j. Frische des Erlebens |
| c. Mitgefühlsaspekt | g. Wirklichkeit | |
| d. Dynamik des Seins | h. Mitschwingen | |

Wir unterscheiden zwei Aspekte des Erlebens, die besonders viel Freude freisetzen. Das Verbundensein mit allem ist mehr der _____, und den _____, die höchste Freude, erfahren wir durch die Dynamik eines Geistes, in dem kein Stress mehr erzeugt wird.

Es gibt eine Güte des Herzens, also die Öffnung des Herzens denen gegenüber, die in unsere Erfahrungswelt eintreten. Diese Herzenswärme ist ein _____ mit dem, was ist. Dieses Verbundensein, mit den Wesen und Dingen, die uns umgeben, wird als ein _____ Verbundensein erlebt. Wenn ein Mensch ein Leben lang dieses Mitschwingen als grundlegende Art, das Leben zu erfahren, kultiviert hat, wird es auch im Wandel erhalten bleiben – also kein Auflehnen, keine Reibung mit der _____. Dann wird es uns auch gelingen, unter beengten Bedingungen zu praktizieren.

Jedoch können wir auch in unserer Meditation verstärkt erleben, wie unser _____ unglaublich aktiv und beweglich ist. Jede Sinneserfahrung kann ein Geistöffner, ein Herzensöffner sein. Das ist die _____ in einem entspannten Geist. Es geht darum, die Fähigkeit zu entwickeln, aus dem Innersten heraus die _____ zu erleben, ohne äußere Stimulierungen. Diese Freude, die aus der Dynamik des bloßen Geistes – aus dem Gewahren heraus – entsteht, nennt man _____, die non-duale Freude. Deshalb sollten wir jetzt noch unsere Zeit nutzen, um dazu Zugang zu finden, dass wir auch in vollkommener Ruhe, wo es jedem langweilig wird, diese _____ zu finden.

! ' j ' p ' j ' q ' b ' a ' g ' e ' u ' e ' c ' : n n s o t

Karma 1

(S. 35 ff.)

1. Karma kann man
 2. Karma nennen wir die Ursache-Wirkungs-Beziehungen, ...
 3. Körper und Rede sind nur ...
 4. Wie eine Handlung wirkt, ...
 5. Ein großer Bereich, um den sich der Dharma kümmert, sind die Auswirkungen der Sicht der Dinge ...
 6. Die Karma-Lehre enthält zum einen feine Beschreibungen, wie wir die altgewohnten Kreisläufe aufrechterhalten und noch verstärken, ...
-
- a. ... Diener des Geistes. Sie sind die Ausführung dessen, was im Geist an Impulsen vor sich geht.**
 - b. ... auf unser Denken, Sprechen und auf unser physisches Handeln.**
 - c. ... zum anderen, wie wir den Ausstieg daraus finden.**
 - d. ... mit „Handeln“ übersetzen.**
 - e. ... die durch das Handeln eines einzelnen Geistesstroms in Bewegung gesetzt und auch von diesem erlebt werden. Der Beobachtungsraum ist weiter gespannt als nur über ein Leben.**
 - f. ... hängt entscheidend vom Geisteszustand ab.**

Karma 1

(S. 35 ff.)

Lösung und weitere Anmerkungen

Karma kann man mit „Handeln“ übersetzen.

Im Deutschen haben wir das Wort „wirken“, eine Wirkung erzielen; wir gestalten. Die Gestaltungskräfte – Saṃskāras – sind das vierte Skandha.

Karma nennen wir die Ursache-Wirkungs-Beziehungen, die durch das Handeln eines einzelnen Geistesstroms in Bewegung gesetzt und auch von diesem erlebt werden. Der Beobachtungsraum ist weiter gespannt als nur über ein Leben.

Derartige Ursache-Wirkungs-Beziehungen gibt es in vielen anderen Bereichen, allerdings geht der Beobachtungsraum immer nur über eine Lebensspanne.

Körper und Rede sind nur Diener des Geistes. Sie sind die Ausführung dessen, was im Geist an Impulsen vor sich geht.

Wie eine Handlung wirkt, hängt entscheidend vom Geisteszustand ab.

Man kann also Handlungen nicht auf das Körperliche und Beobachtbare reduzieren, ohne die Motivation, die Geisteshaltung dahinter zu berücksichtigen.

Ein großer Bereich, um den sich der Dharma kümmert, sind die Auswirkungen der Sicht der Dinge auf unser Denken, Sprechen und auf unser physisches Handeln.

Die Annahme, als Ich zu existieren und dieses Ich verteidigen zu müssen, hat enorme Auswirkungen auf unser Denken und die Art, wie wir uns in Beziehung setzen. Zur Sicht gehören auch Identifikationen, gehört die dualistische Sichtweise.

Die Karma-Lehre enthält zum einen feine Beschreibungen, wie wir die altgewohnten Kreisläufe aufrechterhalten und noch verstärken, zum anderen, wie wir den Ausstieg daraus finden.

Sie ist also nicht nur eine beschreibende Motivationspsychologie, sondern vielmehr eine Psychologie des Erwachens, um frei zu werden von dem, was immer wieder Leid erzeugt.

Karma 2

(S. 38 ff.)

1. Die Unterweisungen zu den zehn schädlichen und zehn heilsamen Handlungen sind eigentlich eine Psychologie der Befreiung, des Erwachens. ...
 2. Mit jedem Mehr an Seinsverständnis und an Verständnis, wie die Welt funktioniert, ...
 3. Um Karma zu verstehen, braucht es nicht einen geschulten Intellekt oder eine Menge an Lektüre, ...
 4. Die Karma-Lehren sind kein Sortiersystem für Schubladen. ...
 5. Die Wirkkräfte sind Felder, in denen sich das Geschehen vollzieht, ...
 6. Karma muss in seiner grund-dynamischen Natur gesehen werden, ...
-
- a. ... sondern vielmehr ein offenes Herz mit dem intuitiven Erfassen von Zusammenhängen.
 - b. ... und darf nicht auf eine dualistische Psychologie mit der konkreten Existenz von Individuen reduziert werden.
 - c. ... Diese grundlegenden ethischen Regeln sind aus dem Erwachen abgeleitet, so verhalten sich Erwachte.
 - e. ... nimmt auch das Verstehen von Karma zu.
 - f. ... Vielmehr gilt es, den Blick zu öffnen für dieses multifaktorielle System, in dem es keinen Anfangspunkt, keinen Mittelpunkt und keinen Endpunkt gibt.
 - g. ... die durch und durch dynamisch sind, ohne eine Person, ohne Wesenskern.

Karma 2

(S. 35 ff.)

Lösung und weitere Anmerkungen

Die Unterweisungen zu den zehn schädlichen und zehn heilsamen Handlungen sind eigentlich eine Psychologie des Erwachens. Diese grundlegenden ethischen Regeln sind aus dem Erwachen abgeleitet, so verhalten sich Erwachte.

So verhalten sich freie Menschen, die nicht in Ichbezogenheit unterwegs sind. Sie brauchen sich auch nicht an Meinungen – einer Hochburg der Ichbezogenheit – festzuhalten. Stattdessen führen uns all die Erwachten immer wieder zurück zum Erfahren, zum Erleben.

Mit jedem Mehr an Seinsverständnis und an Verständnis, wie die Welt funktioniert, nimmt auch das Verstehen von Karma zu.

Um Karma zu verstehen, braucht es nicht einen geschulten Intellekt oder eine Menge an Lektüre, sondern vielmehr ein offenes Herz mit dem intuitiven Erfassen von Zusammenhängen.

Ich muss fühlen, wie es möglich ist, in einer bestimmten Art und Weise zu denken und zu handeln, erst dann entsteht ein Verstehen. Oft arbeiten wir ein Leben lang daran. Wir erahnen jetzt vielleicht, wie schwierig es ist, Karma umfassend zu verstehen.

Die Karma-Lehren sind kein Sortiersystem für Schubladen. Vielmehr gilt es, den Blick zu öffnen für dieses multifaktorielle System, in dem es keinen Anfangspunkt, keinen Mittelpunkt und keinen Endpunkt gibt.

Die Wirkkräfte sind Felder, in denen sich das Geschehen vollzieht, die durch und durch dynamisch sind, ohne eine Person, ohne Wesenskern.

Und trotzdem folgt alles gewissen Gesetzen. Mit Gewahrsein und dem Bedürfnis, die Richtung zu ändern, sowie dem Kontakt zu Ressourcen können Richtungsänderungen stattfinden, können Fehler korrigiert werden.

Karma muss in seiner grund-dynamischen Natur gesehen werden und darf nicht auf eine dualistische Psychologie mit der konkreten Existenz von Individuen reduziert werden.

Die buddhistische Karma-Lehre darf nicht mit alten deterministischen hinduistischen Ansätzen vermischt werden. Die buddhistische Karma-Lehre ist auf keinen Fall deterministisch.

Heiraten – karmisch gesehen

(S. 42 ff.)

**In dem folgenden Text haben sich 7 Fehler eingeschlichen.
Findest du sie? Wie sollte es richtig heißen?**

Wir wollen uns in dem eindimensionalen Denken über Karma ein wenig üben. Nehmen wir einmal an, wir entschließen uns, zu heiraten. Wann hat diese Handlung genau angefangen? Schon in naher Zukunft beginnen die karmischen Wirkungen auf vielen Ebenen; multiple Auswirkungen. Derselbe Entschluss wird in jedem Geistesstrom anders erlebt. In diesem Denkprozess selbst, der zu dieser Entscheidung geführt hat, ist bereits per se etwas Heilsames oder etwas Unheilsames. Dies liegt bereits in der Entscheidung.

Es gibt aber Parameter, wie man ein wenig spüren kann, ob eine Entscheidung, die wir treffen, oder eine Handlung, die wir beabsichtigen oder ausführen, vermutlich zu Heilsamem führt. Taucht diese Option in meinem Geist auf, geht eine Entspannung durch meinen Organismus. Noch bevor die Handlung umgesetzt wird, also bereits beim Austesten der Handlungsoption, merken wir, dass der Geist klar wird. Dies ist jedoch kein absolutes Kriterium. Denn es kann auch sein, dass sich trotz einer guten Entscheidung zunächst im Körper etwas zusammenzieht, weil man erst noch eine Hürde überwinden muss.

Heilsames Karma ist also etwas, was in Gedanken, im Gefühl, in der Vision, im Projekt... als Merkmal dieses Denkens und Handelns angelegt ist. Es ist ein integraler Teil und nicht kontextabhängig.

Um eine Handlung zu beurteilen, müssen wir eigentlich den Geisteszustand kennen, in dem die Handlung ausgeführt wurde – die Motivation –, und möglichst umfassend den Kontext, in dem diese Handlung ausgeführt wurde. In den Jataka-Geschichten gibt uns der Buddha hierfür einige Beispiele.

Heiraten – karmisch gesehen

(S. 42 ff.)

Lösung

Wir wollen uns in dem **multidimensionalen** Denken über Karma ein wenig üben. Nehmen wir einmal an, wir entschließen uns, zu heiraten. Wann hat diese Handlung genau angefangen? **Sofort** beginnen die karmischen Wirkungen auf vielen Ebenen; multiple Auswirkungen. Derselbe Entschluss wird in jedem Geistesstrom anders erlebt. In diesem Denkprozess selbst, der zu dieser Entscheidung geführt hat, ist **nicht** per se etwas Heilsames oder Unheilsames. Dies liegt **nicht** bereits in der Entscheidung.

Es gibt aber Parameter, wie man ein wenig spüren kann, ob eine Entscheidung, die wir treffen, oder eine Handlung, die wir beabsichtigen oder ausführen, vermutlich zu Heilsamem führt. Taucht diese Option in meinem Geist auf, geht eine Entspannung durch meinen Organismus. Noch bevor die Handlung umgesetzt wird, also bereits beim Austesten der Handlungsoption, merken wir, dass der Geist klar wird. Dies ist jedoch kein absolutes Kriterium. Denn es kann auch sein, dass sich trotz einer guten Entscheidung zunächst im Körper etwas zusammenzieht, weil man erst noch eine Hürde überwinden muss.

Heilsames Karma ist **nicht** etwas, was in Gedanken, im Gefühl, in der Vision, im Projekt... als Merkmal dieses Denkens und Handelns angelegt ist. Es ist **kein** integraler Teil und **extrem** kontextabhängig.

Um eine Handlung zu beurteilen, müssen wir eigentlich den Geisteszustand kennen, in dem die Handlung ausgeführt wurde – die Motivation –, und möglichst umfassend den Kontext, in dem diese Handlung ausgeführt wurde. In den Jataka-Geschichten gibt uns der Buddha hierfür einige Beispiele.

Emotionale Muster verstärken oder heilsame Spurrillen legen

(S. 46 ff.)

Setze die folgenden Begriffe ein:

- | | | |
|-----------------|-------------------------|-----------------------------|
| a. Gewohnheiten | e. vertiefe | i. Kritik |
| b. kultiviert | f. Unwissenheit | j. häufiger |
| c. intensiver | g. Gesetzmäßigkeiten | k. freiere und glücklichere |
| d. Spurrille | h. sinnvoll und heilsam | l. Wesentliche |

Wenn Ärger die normale Reaktion auf alles wird, was in diesem Leben eine Herausforderung für mein Ich darstellt, grabe ich eine entsprechende _____, unentwegt. Wenn ich allem, was mir begegnet, mit Verlangen als Hauptspur begegne, _____ ich dieses dicke Muster mit der Zeit. _____, sich selbst für den Mittelpunkt zu halten, ist ohnehin sehr aktiv und weit verbreitet. Und so geht es mit allen anderen Geistesstörungen, seien es Stolz, Eifersucht etc. Wir fühlen uns vielleicht gleich nicht geliebt, wenn wir eine kleine _____ erfahren, weil immer noch das kleine Kind in uns anspringt.

Wie wir uns jetzt fühlen, hat damit zu tun, was die zugrunde liegenden Emotionen sind, die wir immer wieder _____ haben. Je _____ wir darin unterwegs waren und sind, desto _____ die Auswirkungen.

Als Praktizierende nutzen wir dieselben _____, um in _____ Geisteszustände hineinzugehen. Wir setzen bewusst dieses Prinzip ein, um uns so oft wie möglich auf die Zuflucht, also das _____ in unserem Leben, auszurichten. Wir richten uns mit Liebe und Mitgefühl, mit Bodhicitta, auf das Wohl aller aus und nicht mehr darauf, der Mittelpunkt der Welt zu sein. Oder wir sehen uns als Tārā in ihrer schutzwährenden und freigebigen Geste. Wir arbeiten uns in _____ hinein, die wir für höchst _____ halten. Diese Gewohnheiten werden uns mit der Zeit so vertraut und springen als erstes an – statt der alten emotionalen Muster.

h 'e 'l 'k 'b 'c 'g 'l 'a 'h

Verstrickende, karmische Denkweisen auflösen

(S. 49.ff.)

Äußere Wege

Es gibt immer Gegenmittel auf der Ebene des äußeren Handelns. Wenn wir karmische Kräfte ausgleichen und Gegengewichte schaffen wollen, können wir genau dort, wo wir schwach waren, entgegengesetzt wirken. Habe ich z.B. als Jäger getötet, werde ich mich im Wald- und Tierschutz engagieren. Habe ich gelogen, werde ich ganz besonders darauf achten, dass jedes Wort der Wahrheit entspricht.

Subtiler werdende Wege

Hier geht es um die innere Haltung: Habe ich mich respektlos gegenüber anderen verhalten, werde ich Liebe und Mitgefühl für andere und mich selbst entwickeln: die Geisteshaltung, andere für so wichtig zu nehmen wie mich selbst und mich selbst so wichtig zu nehmen wie andere.

Tatsächliches Auflösen der Muster an ihrer Wurzel

Wir arbeiten in der Meditation auf der Weisheits-Ebene: Alles, was ich erlebe, ist geistiger Natur. Ich löse mich aus dem Impuls zu vergegenständlichen, lade aus der Weite des fließenden Geistes das Thema wieder ein und versuche, dort die Lösung zu finden, wobei natürlich Liebe und Mitgefühl gleich wieder mit dabei sind.

Die karmische Gestaltungskraft wirkt dort, wohin wir unsere Aufmerksamkeit richten. Das Neugestalten unseres Lebens geschieht dadurch, dass wir den Strom des Gewahrseins in heilsame Bereiche lenken.

Aufgabe für die Kontemplation oder ein Dharmagespräch:

Wo gibt es/gab es in meinem Leben karmische Verstrickungen? Wie bin ich damit umgegangen? Wie kann ich auf einer der drei Ebenen damit umgehen?

Karma 3

(S. 60 f.)

Hört, ihr Praktizierenden:

(1) Die Lebewesen sind Eigentümer ihrer Handlungen,

(2) sie sind Erben ihrer Handlungen,

(3) sind geboren aus ihren Handlungen,

(4) sind an ihre Handlungen gebunden,

(5) haben ihre Handlungen als Zuflucht.

*Es sind Handlungen, welche die Wesen
in besser und schlechter Gestalt unterscheiden.*

(Buddha Śākyamūni)

Ordne die einzelnen Sätze den untenstehenden Ausführungen zu:

- a. Hier geht es um den Prozess des Werdens, wie wir in dieses Leben hineinwachsen. Zunächst haben wir die Anlagen, mit denen wir in dieses Leben kommen. Durch neue Kräfte modifizieren wir dann unser Leben, verstärken die Anlagen oder schwächen sie ab.
- b. Wir können nicht raus aus der Sozialisation, die wir genossen haben. Aber wir können das weiten. Die einzige Möglichkeit, aus dieser Abhängigkeit des Karma auszuweichen, ist, in den non-dualen Geisteszustand zu gehen.
- c. Das, was ich denke, reift in meinem Geistesstrom heran und wechselt nicht plötzlich den Geistesstrom. Auch wenn es auf andere Auswirkungen hat, wirkt die Verantwortung, also die Kraft, solch eine Handlung erzeugt zu haben, in meinem Geistesstrom weiter.
- d. Also wie wir denken, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, gestaltet den Weg der Befreiung. Hierzu bedarf es nicht nur der Geistesruhe, Śāmatha, sondern auch des Durchschauens der Prozesse: Einsicht.
- e. Tatsächlich weiß dieses Ich gar nicht, was alles so in diesem Strom des Erlebens vor der Empfängnis gewirkt hat. Aber es scheint so, dass Prägungen, also Auswirkungen von etwas, was früher bewirkt wurde, diesen Geistesstrom in die eine oder andere Richtung geneigt machen.

LÖSUNG: 3a, 4b, 1c, 5d, 2e

Karma bedeutet nicht „Vorherbestimmung“

Freier Wille

(S. 61 ff.)

Setze die folgenden Begriffe ein:

- | | | |
|---|--------------------------|----------------------------|
| a. innere Distanzierung und Geistesruhe | d. normalen Bewusstsein | h. bedingenden Kräften |
| b. vorhersehbar | e. Illusion | i. Bedingtheit |
| c. Dharma-Praxis | f. Mustern | j. freie Wille |
| | g. dualistisch prägenden | k. offenen Geistes-zustand |

Freier Wille ist eine _____, wenn wir bedenken, wie mächtig die in uns wirkenden, gestaltenden Kräfte sind, die wir ohnehin schon mitbringen. Verallgemeinernd könnten wir sagen, Menschen sind unglaublich _____. Selbst Überraschungen, also Abweichungen von erwartetem Verhalten, haben eine gewisse _____.

Der Grund, warum freie Entscheidungen gefällt werden können, ist letztendlich, dass der Mensch die Möglichkeit hat, sich zu öffnen, dass er aus allen _____, _____ aussteigen und einen ganz _____ erfahren kann. Allerdings ist diese Möglichkeit der völligen Freiheit und der völlig freien Entscheidung in unserem _____ etwas geschmälert.

Es geht darum, inwieweit wir durch _____ nicht mehr vorhersehbar und nicht mehr das Opfer von _____ sind, die Dukkha, Leid, erzeugen. Der _____ ist in der Möglichkeit zu finden, seinem eigenen Geist, seinem Handeln eine unerwartete, sehr sinnvolle Ausrichtung zu geben, uns mit der Freude, der Liebe und einem inneren Vertrauen zu verbinden. Das beginnt mit kleinen Kursänderungen. Wir nennen das _____.

LÖSUNG: e, b, i, g, h, k, d, a, f, j, c

Nachteile und Fallstricke des Daseinskreislaufes

(S. 67 ff.)

Arbeitsanweisung: Verbinde die richtigen Sätze

1. Die Nachteile und Fallstricke des Daseinskreislaufes sind, ...
 2. Die Ressourcen, die Bedingungen glücklich zu sein, ...
 3. Wir sollten den Mustern nicht so viel Aufmerksamkeit schenken, ...
 4. Der ganze Stoff von Saṃsāra besteht aus ...
 5. Wir können den ganzen Stress von Saṃsāra auflösen, ...
 6. Mitten in der Krise, im Krieg, in der Ökokatastrophe usw. ...
-
- a. ... die uns unglücklich machen. Sie springen so gerne an, weil sie so richtig geübt sind.
 - b. ... indem wir die Wahrnehmung füreinander, diese Durchlässigkeit erhöhen und uns im Seins-Grund verbinden.
 - c. ... wenn wir im Kreisen um uns selbst die wunderbaren Möglichkeiten reduzieren, im Austausch zu sein, in einem Miteinander, in einer Durchlässigkeit.
 - d. ... sind schier unbegrenzt.
 - e. ... ist und war der Geist immer frei.
 - f. ... dem Festkleben der Individuen an ihrer Einzigartigkeit.

Nachteile und Fallstricke des Daseinskreislaufes

(S. 67 ff.)

Lösung und weitere Anmerkungen

Die Nachteile und Fallstricke des Daseinskreislaufes sind, wenn wir im Kreisen um uns selbst die wunderbaren Möglichkeiten reduzieren im Austausch zu sein, in einem Miteinander, in einer Durchlässigkeit.

Im Seins-Grund sind wir Brüder und Schwestern, also von gleicher Grundnatur.

Die Ressourcen, die Bedingungen glücklich zu sein, sind schier unbegrenzt.

Wir vergessen völlig, dass wir glücklich sind, sobald wir entspannen. Stattdessen suchen wir das Glück im Außen.

Wir sollten nicht den Mustern, die uns unglücklich machen, so viel Aufmerksamkeit schenken. Sie springen so gerne an, weil sie so richtig geübt sind.

Wenn es uns gelingt, diese Muster immer weniger zu bedienen, dann lösen wir die Öse auf. Der Trigger, der Haken, kann sich nicht mehr einhaken.

Der ganze Stoff von Samsāra besteht aus dem Festkleben der Individuen an ihrer Einzigartigkeit.

Stattdessen erleben wir das Anders-Sein eines Menschen nicht mehr als eine Provokation für unsere eigene Integrität, für unser So-Sein.

Wir können den ganzen Stress von Samsāra auflösen, indem wir die Wahrnehmung füreinander, diese Durchlässigkeit, erhöhen und uns im Seins-Grund verbinden.

Wenn wir nicht mehr nur in unserer eigenen Welt unterwegs sind, schmelzen die Festungsmauern, die uns von anderen trennen.

Mitten in der Krise, im Krieg, in der Ökokatastrophe usw. ist und war der Geist immer frei.

Der Aufruf für diejenigen, die hilfreich in der Welt sein wollen, ist: Lasst euch nie in das Leid, in die engen Geisteszustände hineinziehen.

Wiedergeburt

(S. 73 ff.)

Arbeitsanweisung: Welche Aussagen sind falsch?

1. Es gibt keinen Tod.
2. Um den Daseinskreislauf über mehrere Leben zu überschauen, muss man hellsehtig sein.
3. Es gibt die Möglichkeit, eine kontinuierliche Bewusstheit durch den Schlaf hindurch, im Tiefschlaf und im Träumen zu erfahren.
4. Man kann im Traum den Dharma praktizieren. Diese Praxis nennt man Traum-Yoga.
5. Unser Geistesstrom ist an unseren Körper gebunden.
6. Die Sinne des Körpers erzeugen das Bewusstsein.
7. Es gibt die Fähigkeit wahrzunehmen, zu hören, mitzukriegen, was anderswo stattfindet, während der Körper zu Hause im Bett liegt.
8. Im Sterbeprozess lösen sich die äußeren und inneren Sinne ineinander auf. Dann kommt es zu vier subtilen Auflösungsprozessen.
9. Diese Auflösungsprozesse können – mit etwas Übung – in abgeschwächter Form auch beim Einschlafen wahrgenommen werden.
10. Bewusstheit kann unabhängig vom Körper wahrgenommen werden. Die Dynamik dabei ist dieselbe wie beim Träumen.
11. Wenn sich die energetische Prāṇa-Verbindung zwischen Körper und Geist löst und dann abbricht, werden die meisten Menschen bewusstlos. Es taucht totale Schwärze auf.
12. Oft können wir bei diesem Übergang bewusst bleiben und erleben eine ununterbrochene Bewusstheit und beschreiben das als ein Eintreten in das, was wir normalerweise den erwachten Geisteszustand nennen.
13. Der normale Geistesstrom wird durcheinandergeschüttelt und sucht schleunigst nach einer Stabilisierung, einer Verkörperung, einer Existenz. Der Übergang in die nächste Existenz bereitet sich vor.
14. Um diesen Übergang gut hinzubekommen, braucht es eine gewisse Entspannung.

LÖSUNG: 5, 6, 9, 12,

(S. 90 ff.) / **Setze die folgenden Begriffe ein:**

(S. 90 ff.) / **Setze die folgenden Begriffe ein:**

a. Sprengsatz	f. Vision	k. begrenzten Realismus
b. grenzenlose Wirklichkeit	g. grenzenloser Herzensöffnung	l. Nicht-Selbst
c. Samantabhadra	h. Sicht	m. Ichbezogenheit
d. Grenzen zu sprengen	i. Mahāmudrā	n. limitierten Vorstellungen
e. Wunschkpfad	j. Wirklichkeitsglauben	

Das Gebet stammt aus dem Avataṃsaka-Sūtra und beschreibt die Reise des Pilgers Sudhana, der dieses Gebet unter dem Einfluss des Segens von _____ spontan spricht.

Die Hauptaufgabe eines solchen Gebetes ist es, _____, in begrenzte Vorstellungen hineinzugehen und unseren _____ so zu dehnen, dass er nicht mehr aufrecht gehalten werden kann, salopp gesagt ist es ein _____. Die Mahāyāna-Sūtras beanspruchen gar nicht mehr, wirklich zu sein. Die Szenarien, die dort beschrieben werden, können unmöglich so stattgefunden haben. Hier geht es nicht mehr um einen _____, sondern um eine _____, in der die einengenden Vorstellungen von Zeit und Raum bereits aufgelöst sind und _____ überhaupt keine Rolle mehr spielt.

Statt von Wunschgebet sprechen wir besser von einem _____ (Pranidhāna), einem Pfad des Streben und der inneren Ausrichtung. Der Pilger Sudhana beschreibt eigentlich eine _____, wie er in dem Moment die Aktivität der Buddhas und Bodhisattvas erlebt. Es gibt keinen Grund, diese Vision einzuzengen. Es geht nicht darum, was uns Menschen möglich ist, sondern vielmehr, was aus dem _____ heraus möglich ist.

Wir tauchen ein in die reinen Länder der Buddhas, in die reine Wahrnehmung der Er-
 wachten. Wenn wir die Vier Unermesslichen aus unseren _____
 von Gedanken herausholen, entsteht eine Vision _____, von Liebe
 Mitgefühl, Freude und Gleichmut.

Diese Form des Betens ist eine _____-Form des Betens. Im Mahāmudrā gibt es vielerlei Hindernisse und irrige Anschauungen, wie z.B. den Glauben an eine konkrete Existenz oder die irrige Anschauung, dass Krankheit oder Tod existieren. Solch ein Wunschgebet unterstützt mich bei der Wahl, mit welcher _____ ich unterwegs sein möchte. Der Wunschkpfad ist eine Vision, die plötzlich, in einem Schwung entstanden ist.

LÖSUNG: c, d, j, a, k, b, m, e, f, l, n, g, i, h

Texterläuterungen zum Wunschgebet

(S. 94 ff.)

Ordne den einzelnen Textstellen des Wunschgebetes die entsprechenden Erläuterungen der nächsten Seite zu. Halte jedoch erst einen Moment inne und kontempliere jede Textstelle des Wunschgebetes.

- 1 Ich verbeuge mich vor dem zum Jüngling gewordenen Edlen Manjuśri.
- 2 Wie viele Buddhas auch immer in den Welten der zehn Richtungen weilen, ich verbeuge mich ausnahmslos und voller Inspiration mit Körper, Rede und Geist vor all den Löwen unter den Menschen, die in den drei Zeiten erscheinen. Und ich verbeuge mich vollständig mit so vielen Körpern, wie es Partikel in den Gefilden gibt.
- 3 Buddhas, die inmitten ihrer geistigen Erben weilen und auf diese Weise alle Dharma-Räume ausnahmslos und vollständig mit Siegreichen füllen.
- 4 Mit den unerschöpflichen Ozeanen von Preisung zu Preisung.
- 5 Was immer es für Lebewesen in den zehn Richtungen gibt, mögen sie alle, wo immer sie sich auch befinden, für immer Glück frei von Krankheit erfahren. Mögen die Dharma-Wünsche aller Lebewesen förderliche Bedingungen finden
- 6 Möge ich in den Sprachen der Götter, Nāgas und Reichtumsgötter, in den Sprachen der Trülburs und Menschen, mit sämtlichen Ausdrücken und Sprachen aller Wesen, wie viele es auch sein mögen, den Dharma lehren.
- 7 Möge ich in alle zukünftigen Zeitalter eintreten und zudem in jedem einzelnen Augenblick in sie eintreten, indem ich mich im Bruchteil eines Momentes in sämtliche Zeitalter aller drei Zeiten gebe und in ihnen wirke.

Texterläuterungen zum Wunschgebet

(S. 94 ff.)

- a Alles im Universum wird zu Opfergaben umfunktioniert. Es preist unaufhörlich aus allen Ecken des Universums.
- b Hier werden alle Lebewesen kurzum zu Buddhas erklärt. Siegreich bedeutet hier, die vier Māras überwunden zu haben. Alle Illusionen sind aufgelöst, das gesamte Universum ist von Erkenntnis durchdrungen.
- c Dies bedeutet, dass dieser Text von der höchsten Weisheit handelt.
- d Wir erahnen, dass jetzt alles Vergangene und alles Zukünftige gegenwärtig ist. Im Jetzt, in diesem nicht-fassbaren, ständig fließenden Jetzt ist das gesamte Potential aller Wirkungen aller Zeitalter enthalten.
- e Die ganze Dynamik des Universums wird hier Hingabe, ein Mitschwingen, alles wird als Verbeugung erlebt. Jede Geistesbewegung wird zu einer Verbeugung.
- f Diese Wünsche sind noch auf der relativen Ebene. Die Wünsche für das Erwachen werden später allerdings immer „unverschämter“.
- g Jetzt gibt es keine Begrenzung mehr. Es ist auch nicht so, dass das Ich das alles können müsste. Es ist ja das Nicht-Ich, was das alles kann. Jetzt wird alles aus der Dimension dieser großen Offenheit heraus praktiziert, ohne Mittelpunkt.

LÖSUNG: 1c, 2e, 3b, 4a, 5f, 6d, 7g

Fragen – Nahrung für unsere Herzen

Könnt ihr die Fragen beantworten? Falls es euch interessiert, schaut noch einmal die Erläuterungen im Skript an:

- Wann betonen wir im Dharma eher die Frische und den Wandel, und wann heben wir hingegen die Stabilität als Aufgabe hervor? S.10
- Was heißt es, eine Krankheit anzunehmen? S. 28
- Was ist die Definition von leerer Natur? S. 30
- Warum spricht Gendün Rinpoche vom Leben als eine kurze Ruhepause zur Vorbereitung auf das kommende Chaos? S. 31
- Was bedeutet es, wenn ein Bodhisattva bereit ist, das Karma aller Lebewesen „auf sich zu nehmen“? S. 33
- Durch welches deutsche Wort kann man den Begriff Karma ersetzen? S. 55
- Wie kann ich Verantwortung ohne ein Ich übernehmen? S. 56
- Wie hängen Karma und Zufall zusammen? S. 57
- Sind leere Natur und Wirkkräfte nicht ein Widerspruch? S. 58
- Inwiefern können wir Karma gestalten? S. 58
- Was passiert, wenn die Seinserkenntnis beginnt, die dualen Muster der Individuen zu durchwirken? S. 65
- Wie können sich Sterbefasten bzw. Suizid auf den Auflösungsprozess auswirken? S. 72
- Erkläre die Begriffe non-duale Grundnatur, Ālaya und Speicherbewusstsein! S. 72
- Nenne die acht Arten des Bewusstseins! S. 78

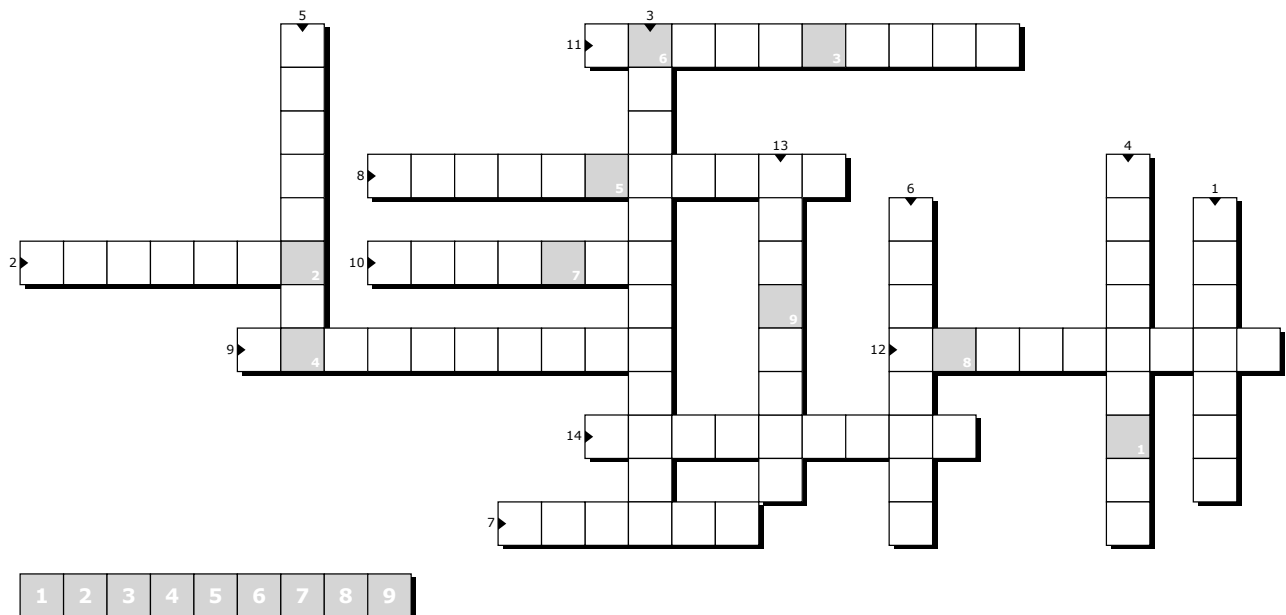
- Welche verschiedenen Arten von Phowa kennst du? Beschreibe sie! Was ist bei einem Phowa für einen Verstorbenen zu berücksichtigen? S. 79
- Was spricht aus buddhistischer Sicht für oder gegen eine Organspende? Welche Kriterien sind für dich dabei wichtig? S. 80
- Welche Hinweise gibt es im Leben, dass es mir im Bardo gelingen wird, Zuflucht zu nehmen? S. 81
- Was ist Dewachen? Was weißt du darüber? Kann ich über Dewachen auf meine Wiedergeburt Einfluss nehmen? S. 81
- Was sind Dharmakāya, Saṃbhogakāya und Nirmanakāya? Was bedeutet „Körper“ in diesem Zusammenhang? S. 104
- Warum Ist der Kontakt mit anderen Menschen in der buddhistischen Praxis so wichtig? Welche Bedeutung haben längere Retreats in diesem Zusammenhang? S. 105
- Woran kann ich sehen, welche Muster und Themen ich in diese Inkarnation mitgebracht habe? S. 105
- „Durch Name und Form bedingte Sinnesquellen“. Für was steht der Begriff „Name“ und für was der Begriff „Form“ in diesem Glied des abhängigen Entstehens? Wodurch unterscheiden sich die Sinnesfelder eines Erwachten von unseren Sinnesfeldern? S. 106
- Welche sind die acht weltlichen Dharmas? S. 107



Buddhistisches Kreuzworträtsel

Lösung auf der Rückseite

- | | |
|---|---|
| 1. Synonym für Gewährsein | 8. Vierte Kraft zum Bereinigen unheilsamer Handlungen |
| 2. Daseinskreislauf | 9. Die Lebewesen sind Eigentümer ihrer ... |
| 3. Mangelndes Gewährsein | 10. Klartraum: ... Träumen |
| 4. Eine der vier Unermesslichen | 11. Wunschgebet |
| 5. Viertes Skandha | 12. Nirvāṇa |
| 6. Erste Kraft zum Bereinigen unheilsamer Handlungen | 13. Buddhaschaft |
| 7. Dritte Kraft zum Bereinigen unheilsamer Handlungen | 14. Arhatschaft |



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

Linke Seite: HRIH Keimsilbe von Avalokiteśvara

Lösung Rätsel

