

WI-WA-DA-NO*

*WIE WAR DAS NOCH ... ?



PLATTFORM FÜR DHARMALERNEN

nach Grundkurs 1 von Lama Tilmann Lhündrup

Liebe Saṅgha,

willkommen bei **WI-WA-DA-NO**, der neuen Plattform zum Lernen des Dharma.

Diese Materialien sind entstanden – wie sagen wir so gerne – aufgrund des Zusammenkommens vieler günstiger Bedingungen und von Sati, dem Ausrichten auf das Wesentliche.

Ihr werdet sicherlich eigene, gute Wege finden, wie Euch die Materialien in Eurer Dharmapraxis unterstützen können. Erlaubt mir dennoch, einige Anregungen zu geben:

- Bei dem Format „Frage – Antwort“ kann es durchaus hilfreich sein, sich die Antwort zunächst in Stichworten schriftlich zu notieren und dann erst zu vergleichen.
- Wenn Sätze zu verbinden sind, ist es sinnvoll, diese Aussagen zu kontemplieren bzw. sich mit jemandem darüber auszutauschen. Meist sind es solche Kostbarkeiten, die man sich einfach auf der Zunge zergehen lassen sollte. Ähnliches gilt für einen Teil der Lückentexte.
- Andere Lückentexte, aber auch das Format „Richtig/Falsch“ dienen unter anderem eher dazu, Inhalte erneut zu durchdringen und damit zu vertiefen. Eine besondere Herausforderung sind dabei die Texte, in die absichtlich Fehler eingebaut wurden.

Apropos Fehler: Falls ihr Fehler in den Lösungen/Antworten findet, meldet sie bitte zurück. Manchmal kann der Austausch darüber auch sehr lehrreich sein.

Und überhaupt: Waren die Materialien hilfreich in Eurer Praxis? Habt ihr Vorschläge, wie man **WI-WA-DA-NO** weiterentwickeln und optimieren kann?

Über Eure Rückmeldung freut sich Euer **WI-WA-DA-NO**-Team.

E-Mail: berberich.t@gmx.de

Das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden/ Die Vier edlen Wahrheiten

(S. 9 ff)

Folgende Begriffe sind einzufügen:

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| a. Frieden | j. offene Gewährsein |
| b. was | k. überzogene Selbstwichtigkeit |
| c. Gleichzeitigkeit | l. eine Substanz |
| d. Mittelpunkt | m. es möge anders sein |
| e. des Verlangens | n. Verlangen - der Durst |
| f. unglaubliche Fülle von Qualitäten | |
| g. Nirvana | |
| h. Wünschen | |
| i. wie | |

1. Wesentlich für mich ist nicht _____ mir passiert, sondern vielmehr _____ ich damit umgehe.
2. Die Ursachen für Stress ist eine _____, sich für den _____ zu halten, um den sich alles dreht.
3. Der Buddha nannte es _____ oder _____, wenn wir in Einklang leben mit dem, wie es ist.
4. Wenn wir genau hinsehen, entdecken wir neben dem krassen Saṃsāra eine _____.
5. Wenn das _____ aufhört, dann kann sich das Glück einstellen.
6. Ein wesentlicher Schritt in ein tieferes Glück, in ein tieferes Freisein, ist es, sich von dem Wünschen zu lösen, _____.
7. Die Tatsache, dass im Hier und Jetzt, egal wie schwierig unser Leben ist, innere Freiheit erlangt werden kann, nennen wir die _____ von Saṃsāra und Nirvāṇa.

8. Für das Entstehen von Leiden ist das _____ verantwortlich, etwas Angenehmes haben zu wollen und etwas Unangenehmes nicht haben zu wollen.
9. Erwachen ist das Auflösen dieser Triebflüsse, dieser 4 grundlegenden Formen _____ .
10. Immer wieder geht es darum, in dieses _____ zu kommen, in dem es kein Anhaften mehr gibt.
11. Aus Mahāmudrā-Sicht haben weder das Leiden, noch die Ursachen des Leidens und der Weg zur Befreiung _____. Sie sind nicht fassbar und von leerer Natur.

Du kannst über jeden der Sätze kontemplieren!

Welcher Satz spricht dich besonders an?

Das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden/ Die Vier edlen Wahrheiten (S. 9. f)

Verbinde die Sätze

1. Alles, was mit diesem Leben zusammenhängt, ...
 2. Wesentlich ist, ...
 3. Wie dieser Geistesstrom seine Lebenssituation lebt ...
 4. Stress ist überall da, ...
 5. Bei der dritten Edlen Wahrheit ...
 6. Unter der Gleichzeitigkeit von Nirvāṇa und Saṃsāra verstehen wir aus der Sicht des großen Fahrzeuges, ...
 7. Das Freisein von allem Leid - die dritte Edle Wahrheit - entsteht, ...
 8. Wir können durchaus aktiv sein in dieser Welt, damit leiderzeugende Zustände ein Ende finden, ...
-
- a. ... allerdings ohne die Illusion, dass es prinzipiell anders wird in Saṃsāra, wenn jeder in seiner Ichhaftigkeit unterwegs ist.
 - b. ... wo sich jemand wichtiger nimmt als den Rest der Welt.
 - c. ... ist unwesentlich.
 - d. ... dass in jedem Wesen Qualitäten - die Buddhanatur -, das Potential des Erwachens und ebenso ständiges Leid erzeugende Muster vorhanden sind.
 - e. ... wie wir sterben und wie sich dieser Übergang in die Bewusstseinsdimension nach dem Tod vollzieht.
 - f. ... geht es um die totale Freiheit, um das Ende von allem Stress.
 - g. ... ist viel wichtiger, als was wir erleben.
 - h. ... wenn die Leid verursachenden Muster nicht mehr verstärkt werden und sich auflösen. So kommen die befreiende Qualitäten zum Vorschein kommen.

LÖSUNG: 1c, 2e, 3g, 4b, 5f, 6d, 7h, 8a

Das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden/ Die Vier edlen Wahrheiten

Lösung von Seite 5 und weitere Anmerkungen zu den Lösungen

1. Alles, was mit diesem Leben zusammenhängt, ist unwesentlich.

2. Wesentlich ist, wie ihr sterbt und wie sich dieser Übergang in die Bewusstseinsdimension nach dem Tod vollzieht.

Gendün Rinpoche vergleicht unser Leben mit einer kurzen Ruhepause zur Vorbereitung auf das kommende Chaos. Die weltlichen Dharmas sind per se unwesentlich, auch wenn sie uns am meisten beschäftigen.

3. Wie dieser Geistesstrom seine Lebenssituation lebt, ist viel wichtiger, als was wir erleben.

Nicht was ich erlebe, ist wesentlich, sondern vielmehr wie ich damit umgehe.

Nicht die Krebsdiagnose sollte mich beschäftigen, sondern wie ich damit umgehe.

4. Stress ist überall da, wo sich jemand wichtiger nimmt als den Rest der Welt.

Eine überzogene Selbstwichtigkeit, sich für den vermeintlichen Mittelpunkt des Geschehens zu halten, ist eine wichtige Ursache für Leid – zweite Edle Wahrheit.

5. Bei der dritten Edlen Wahrheit geht es um die totale Freiheit, um das Ende von allem Stress.

Das Freisein von allem Leid – dritte Edle Wahrheit – entsteht, wenn die Leid verursachenden Muster nicht mehr verstärkt werden und sich auflösen und so die befreienden Qualitäten zum Vorschein kommen.

Das ist die zentrale Erkenntnis des Buddha, des Dharma. Es gibt keinen Stress, wenn wir im Einklang leben mit dem, wie es ist. Das Verlöschen von all den Faktoren, die Leid erzeugen, nennt der Buddha Nirodha, Frieden – wird auch als Nirvāṇa bezeichnet.

Das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden

(S. 9 ff)

Was ist aus der Sicht des Dharma wesentlich in unserem Leben? (u.a. auch nach Gen-dün Rinpoche):

Arbeitsanweisung: Kreuze die richtigen Aussagen an

- ☐ 1. Wie wir sterben und wie sich dieser Übergang vollzieht
- ☐ 2. Dass ich glücklich bin
- ☐ 3. Alles, was mit diesem Leben zusammenhängt
- ☐ 4. Dass jeder seinen eigenen Geist als Quelle des eigenen Glücks kennenlernt
- ☐ 5. Was mir passiert
- ☐ 6. Wie ich mit dem umgehe, was mir passiert
- ☐ 7. Dass ich mich um die weltlichen Dharmas kümmere

Beachte: Jede der Aussagen kann Grundlage für ein inspirierendes Gespräch sein.

LÖSUNG: Richtig sind 1, 4 und 6

Die Vier Edlen Wahrheiten (S. 12 ff)

Fragen

Nenne die Vier Edlen Wahrheiten!	<ul style="list-style-type: none"> - Die Wahrheit vom Leiden - Die Wahrheit von den Ursachen des Leidens - Die Wahrheit von der Auflösung des Leidens - Die Wahrheit von dem Weg, der zur Auflösung des Leidens führt
Nenne die 8 weltlichen Dhar-mas!	<ul style="list-style-type: none"> - Gewinn und Verlust - Glück und Leid - Lob und Tadel - Ruhm und Schande <p>Sie lenken von der spirituellen Praxis ab, weil sie zu Anhaften und Ablehnen führen.</p>
Welche zwei unterschiedlichen Arten von Schleiern unterscheiden wir?	<ul style="list-style-type: none"> - emotionale Schleier und Gewahrseinsschleier
Was verstehen wir unter der Gleichzeitigkeit von Nirvāṇa und Saṃsāra aus der Sicht des großen Fahrzeuges?	In jedem Lebewesen sind sowohl Qualitäten – die Buddhanatur –, als auch Leid erzeugende Muster gleichzeitig vorhanden
<p>Für was stehen die alten buddhistischen Symbole aus den Anfängen der Lehre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lotusblüte - acht-speichiges Rad - Fußabdrücke des Buddha? 	<ul style="list-style-type: none"> - Die Lotosblüte steht für den buddhistischen Weg, für die Darstellung der Lehre. - Das acht-speichige Rad steht für den achtfachen Weg, der Buddha hat das Rad der Lehre in Bewegung gesetzt. - In den Fußstapfen des Buddha sind wir alle unterwegs, raus aus dem Schlamassel von Saṃsāra bis zur Entfaltung der Lotosblüte – darin finden wir alle Platz.
Nenne einige Formen des Leidens, die im Sutta über die Vier Edlen Wahrheiten genannt werden.	Geburt, Alter, Krankheit, Tod, Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer, Verzweiflung
Was sind die 4 grundlegenden Formen des Verlangens?	<ul style="list-style-type: none"> - Verlangen nach Sinnlichkeit - Verlangen nach Existenz (Dasein) - Verlangen nach Nicht-Existenz - Verlangen nach Unwissenheit (Nicht-Gewahrsein)
Was sind die 5 Anhäufungen des Anhängens (<i>Skandhas</i>), die zum Leiden führen?	<p>Identifizierung mit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formen (materieller sowie nicht-materieller Natur) - Empfindungen (angenehm, unangenehm, neutral) - Wahrnehmung (Fähigkeit zu benennen und zu unterscheiden) - Gestaltungskräfte (ich bin mein Ärger, meine Liebe, ... heilsam - nicht heilsam) - Bewusstsein (ich bin, was ich denke, erlebe)

Die Vier Edlen Wahrheiten

(S. 12 ff)

Arbeitsanweisung: Verbinde die richtigen Sätze

1. Das Leid wird in der buddhistischen Lehre nicht vergegenständlicht, ...
 2. Wir meinen hier nicht das dynamische Ich der heutigen Psychologie, ein lernfähiges Ich, ...
 3. Das sind die fünf Bastionen der Ich-Bezogenheit, die der Buddha Skandhas nannte, ...
 4. Die Faktoren, die Kräfte, die zum Entstehen von Leid führen, ...
 5. (auf den 8-fachen Pfad bezogen)
Es gibt einen Weg, solange es Ich-Bezogenheit gibt - ...
-
- a. ... haben genau so wenig Substanz wie das Leid, zu dem sie führen. Beides kann sich auflösen und ist nicht an Zeit und Raum gebunden.
 - b. ... und jede ist wieder zusammengesetzt aus millionenfachen Prozessen und hat nichts Stabiles in sich selbst.
 - c. ... aus der Perspektive des Nicht-Selbst gibt es auch keinen Weg.
 - d. ... es bezieht sich vielmehr auf die subjektive Erfahrung von etwas, das wir als leidvoll erleben.
 - e. ... sondern vielmehr die Illusion, als gäbe es in diesen Prozessen irgendetwas Stabiles, Bleibendes.

LÖSUNG: 1d, 2e, 3b, 4a, 5c

Die Vier Edlen Wahrheiten

(S. 12 ff)

Lösung von Seite 9 und weitere Anmerkungen zu den Lösungen

1. Das Leid wird in der buddhistischen Lehre nicht vergegenständlicht, es bezieht sich vielmehr auf die subjektive Erfahrung von etwas, das wir als leidvoll erleben. Leidvolle Erfahrungen haben aus Mahāmudrā-Sicht keine Substanz. Sie sind nicht fassbar und von leerer Natur.

2. Wir meinen hier nicht das dynamische Ich der heutigen Psychologie, ein lernfähiges Ich, sondern vielmehr die Illusion, als gäbe es in diesen Prozessen irgendetwas Stabiles, Bleibendes.
Wir haben das Gefühl, etwas Unveränderliches wäre durch die Prozesse von Kindheit bis heute durchgegangen, so etwas wie eine unveränderliche Seele, Ich und...

3. Das sind die fünf Bastionen der Ich-Bezogenheit, die der Buddha Skandhas nannte, und jede ist wieder zusammengesetzt aus millionenfachen Prozessen und hat nichts Stabiles in sich selbst.
Gemeint sind hier die fünf Anhäufungen des Anhängens/Anhaftens: Formen, Empfindungen, Wahrnehmung, Gestaltungskräfte und Bewusstsein. Es sind die fünf Prozesse, aus denen sich das Ich-Gefühl strickt.

4. Die Faktoren, die Kräfte, die zum Entstehen von Leid führen, haben genau so wenig Substanz, wie das Leid, zu dem sie führen. Beides kann sich auflösen und ist nicht an Zeit und Raum gebunden.

5. Es gibt einen Weg, solange es Ich-Bezogenheit gibt, aus der Perspektive des Nicht-Selbst gibt es auch keinen Weg.
Dies ist kein Widerspruch, sondern lediglich ein Perspektivenwechsel.
Das sind zwei gültige Perspektiven: Der achtfache Weg, der sich auch anders zusammenfassen lässt, und dann die letztendliche Ebene.

Das Auflösen der Triebflüsse aus Mahāmudrā-Sicht

(S. 18)

Folgende Begriffe sind einzusetzen:

- | | |
|------------------------|------------------------------------|
| a. Mittelpunkt | d. Erwachen |
| b. Standpunkt | e. non-duale Wahrnehmung |
| c. dynamischen Prozess | f. jenseits von Subjekt und Objekt |

Aus Mahāmudrā-Sicht können wir in diesem _____ des Erlebens nichts Stabiles finden. Die Lösung, die Befreiung vom Leid, ist nur dann zu finden, wenn sich dieser Geistesstrom aus dem Bedürfnis löst, einen _____ einnehmen zu wollen, einen Subjektstandpunkt im Verhältnis zu den Objekten des Wahrnehmens. Also erst wenn wir in die _____ hineinfinden, in das non-duale Gewahrsein, _____ und uns damit vertraut machen, dass es gar keinen Standpunkt braucht und das Lebens bestens funktioniert, ohne dass wir einen _____ erzeugen, haben sich die Triebflüsse aufgelöst. Das zeitlose Gewahrsein frei von Subjekt und Objekt ist der Ausstieg aus den Triebflüssen.

_____ ist das Auflösen dieser Triebflüsse, dieser grundlegenden Formen des Verlangens.

Kurz gefragt: Wie heißen die 4 grundlegenden Formen des Verlangens?

LÖSUNG KURZ GEFRAGT: Verlangen nach Sinnlichkeit, Verlangen nach Existenz, Verlangen nach Nichtexistenz, Verlangen nach Unwissenheit (Nicht-Gewahrsein)

LÖSUNG IN DIESER REIHENFOLGE: c, b, e, f, a, d

Die jeweilige Praxis zu den vier Edlen Wahrheiten

(S. 24 ff)

Wahrheit	Praxis	ergänzende Erklärungen
Die Wahrheit vom Leiden	Wo erlebe ich unnötige Anspannung?	nötige von unnötiger Anspannung unterscheiden
Die Wahrheit von der Ursache des Leidens	Ich schaue mir die als überflüssig erkannten Anspannungen genauer an.	alle emotionalen Muster durcharbeiten (wie in der Psychotherapie); irriges Grundannahme eines unnötigen Standpunktes, eines vermeintlichen Ichs in der Mitte eines dynamischen Geschehens
Die Wahrheit von der Auflösung des Leidens	Ich arbeite mit Kontrasten.	sich an freiere Zustände erinnern; mit der Ahnung von einem befreiten Sein arbeiten; beim Einschlafen gehen wir durch einen non-dualen Zustand; wir erleben offenere Momente bei Dankbarkeit, in der Liebe, Fürsorge etc.
Die Wahrheit von dem Weg, der zur Auflösung des Leidens führt	Ich arbeite mit hilfreichen Methoden - Ahnung, Vertrauen.	in aufgewühlten Situationen z. B. den Atem beobachten; irgendwann erübrigen sich die Methoden

Arbeitsanweisung: Lies den Text aufmerksam durch und markiere alle inhaltlichen Fehler. Ersetze die vier fehlerhaften Begriffe durch die folgenden korrekten Begriffe: **Samsāra, verfestigen, des freien Seins, substanzlos**. Ergänze das fehlende „nicht“ an passender Stelle.

Die Vier Wahrheiten aus Mahamudra-Sicht – die Essenz der Praxis

(S. 26 ff)

Jedes Abweichen vom natürlichen Seinszustand wird als Nirvāṇa betrachtet. In Saṃsāra findet eine Subjekt-Objekt-Trennung statt. Ein vermeintliches Ich, ein Beobachter, nimmt ein Objekt wahr. Wenn diese Spaltung auftaucht, sprechen wir davon, dass wir aus der Natur des Seins herausgefallen sind. Der Weg besteht darin, diesen Irrtum aufzulösen. Erwachen ist das Ende allen Irrtums, aller Täuschung.

Hierfür müssen wir sowohl die emotionalen Schleier als auch die Gewahrseinsschleier auflösen. Diese beiden Schleier lassen uns die Dinge verschwimmen. Wir nehmen sie als real wahr. Wenn sich diese Schleier auflösen, kommt es, wie von selbst, zu einer Erfahrung der Dualität. Die Praxis besteht aus Mahāmudrā-Sicht darin, zu spüren, wo Schleier aktiv sind, und sich in sie hinein zu öffnen. Die Mahāmudrā-Praxis beruht auf dem Vertrauen, dass es reicht, mit dem Gewahrsein in das Erleben zu gehen und dadurch dessen wahre Natur zu erkennen. Die wahre Natur zeigt sich durch Analyse. Wir öffnen uns vielmehr der eigentlichen Natur, z.B. einer Emotion. Dann zeigt sich die Emotion als ganz solide. Sie verliert ihre Dinglichkeit. Die Emotion lebt nämlich von ihrer Abspaltung.

LÖSUNG: Jedes Abweichen vom natürlichen Seinszustand wird als **Samsāra** betrachtet. In Saṃsāra findet eine Subjekt-Objekt-Trennung statt. Ein vermeintliches Ich, ein Beobachter, nimmt ein Objekt wahr. Wenn diese Spaltung auftaucht, sprechen wir davon, dass wir aus der Natur des Seins herausgefallen sind. Der Weg besteht darin, diesen Irrtum aufzulösen. Erwachen ist das Ende aller Irrtums, aller Täuschung. Hierfür müssen wir sowohl die emotionalen Schleier als auch die Gewahrseinsschleier auflösen. Diese beiden Schleier lassen uns die Dinge **verfestigen**. Wir nehmen sie als real wahr. Wenn sich diese Schleier auflösen, kommt es, wie von selbst, zu einer Erfahrung **des freien Seins**. Die Praxis aus Mahāmudrā-Sicht besteht darin, zu spüren, wo Schleier aktiv sind und sich darin hinein zu öffnen. Die Mahāmudrā-Praxis beruht auf dem Vertrauen, dass es reicht, mit dem Gewahrsein in das Erleben zu gehen und dessen wahre Natur dadurch zu erkennen. Die wahre Natur zeigt sich **nicht** durch Analyse. Wir öffnen uns vielmehr der eigentlichen Natur, z.B. einer Emotion. Dann zeigt sich die Emotion als ganz **substanzlos**. Sie verliert ihre Dinglichkeit. Die Emotion lebt nämlich von ihrer Abspaltung.

Verschiedene Wege zum Erwachen

(S. 52 ff)

- Rigpa oder Marigpa
- Kein Weg oder stufenweiser Weg
- Weg der Ursache oder Weg der Frucht
- Weg anhand von Pfaden
- Weg anhand von Stufen (Bodhisattva-Stufen)
- Ursprüngliche (korrekte) Einteilung in die drei Fahrzeuge
 - Śrāvakayāna
 - Pratyekabuddhayāna
 - Mahāyāna
- Gängige Einteilung in die drei Fahrzeuge
 - Hinayāna
 - Mahāyāna
 - Vajrayāna

Arbeitsanweisung:

Überlege allein oder in der Gruppe, was Dir zu den Begriffen einfällt. Welche der Wege sprechen Dich an? Warum? Welche der Wege stoßen eher auf Ablehnung? Warum?

Der Weg der Ursache und der Weg der Frucht im Mahāyāna

(S. 55 f)

Arbeitsanweisung:

Welche Aussage trifft eher auf den Weg der Ursache zu und welche auf den Weg der Frucht? Trage „1“ für Ursache (6x) oder „2“ für Frucht (7x) in das Kästchen ein:

- ☐ 1. Die offenen Geisteszustände sind eigentlich immer schon als Potential vorhanden.
- ☐ 2. Ich setze ganz viele heilsame Ursachen, die eine positive Energie aufbauen.
- ☐ 3. Ich kümmere mich, die richtigen Samen zu setzen.
- ☐ 4. Man kann nur Erwachen, weil alles bereits in uns angelegt ist.
- ☐ 5. Warum tun wir eigentlich immer so, als ob man sich so anstrengen muss, um dahin zu kommen.
- ☐ 6. Wir nennen das auch den Weg der Paramitas.
- ☐ 7. Diesen Weg zu nehmen bedeutet, sich mit der tiefsten, inneren Ahnung zu verbinden.
- ☐ 8. Mit dieser tantrischen Methode nehmen wir Bezug auf zu dem, was wir eigentlich schon sind.
- ☐ 9. Dies ist der Weg der Praxis, von dem meistens die Rede ist.
- ☐ 10. Wir nähren unsere Buddhanatur und legen sie immer mehr frei.
- ☐ 11. Dieser Weg ist total inspirierend, aber ohne solide Basis auch total wackelig.
- ☐ 12. Leicht kann sich ein Stolz, so eine subtile narzisstische Selbstüberschätzung einschleichen.
- ☐ 13. Es gilt Schleier aufzulösen und Verdienste anzusammeln.

LÖSUNG: 1.2, 2.1, 3.1, 4.2, 5.2, 6.1, 7.2, 8.2, 9.1, 10.1, 11.2, 12.2, 13.1

Mahāyāna

(S. 57 ff)

1. Was ist der Unterschied zwischen einer „vollständigen Seinserkenntnis“ und einer „teilweisen Seinserkenntnis“?
2. Welche Begriffe tauchen in den Lehrreden des Buddha auf? Kreuze die richtigen Begriffe an.

- ☐ Hinayāna
- ☐ Vajrayāna
- ☐ Mahāyāna
- ☐ Ein Weg (Ekayāna)

LÖSUNG: 1. Antwort: Teilweise Seinserkenntnis ist die Erkenntnis, dass es in dem Prozess, den wir normalerweise „Ich“ nennen, keinen Wesenskern gibt.
Vollständige Seinserkenntnis beinhaltet ein starkes Gewahrsein von der eigentlichen Natur aller Phänomene.
2. Welche Begriffe tauchen in den Lehrreden des Buddha auf? Kreuze die richtigen Begriffe an.

- ☐ Hinayāna
- ☐ Vajrayāna
- ☐ Mahāyāna
- ☐ ein Weg (Ekayāna)

Von der Selbstbefreiung zum Bodhisattva-Weg

Setze die folgenden Begriffe ein:

starkes Gewahrsein

Nicht-Selbst der Person

mit Erkenntnis durchdrungen

Pali-Schriften

Skandhas

Selbstbefreiung

alle Lebewesen

Blockade

anderen Phänomene

Bodhisattva-Weg

Auf dem Weg der _____ ist es vor allem wichtig anatta, das _____ zu verstehen. In den Prozessen der _____ ist kein Selbst zu finden. Diese Erkenntnis ist die zentrale Erkenntnis auf dem Weg der Selbstbefreiung. Aber bereits in den _____ wird davon gesprochen, dass sich anatta nicht nur auf den eigenen Erlebnisprozess bezieht, sondern auch auf die _____.

Auf dem _____ lassen wir uns total auf die Welt ein und nehmen _____ mit. Ein Erwachen, das nicht nur die persönliche Freiheit beinhaltet, sondern ein Handeln in dieser Welt für das Erwachen von allen, braucht es ein _____ von der eigentlichen Natur aller Erfahrungen, damit es zu keiner _____ kommt, damit jede Situation _____ werden kann.

LÖSUNG: Auf dem Weg der **SELBSTBEFREIUNG** ist es vor allem wichtig anatta, das **NICHT-SELBST DER PERSON** zu verstehen. In den Prozessen der **SKANDHAS** ist kein Selbst zu finden. Diese Erkenntnis ist die zentrale Erkenntnis auf dem Weg der Selbstbefreiung. Aber bereits in den **PALI-SCHRIFTEN** wird davon gesprochen, dass sich anatta nicht nur auf den eigenen Erlebnisprozess bezieht, sondern auch auf die **ANDEREN PHÄNOMENE**. Auf dem **BODHISATTVA-WEG** lassen wir uns total auf die Welt ein und nehmen **ALLE LEBEWESSEN** mit. Ein Erwachen, das nicht nur die persönliche Freiheit beinhaltet, sondern ein Handeln in dieser Welt für das Erwachen von allen, braucht es ein **STARKES GEWAHRSEIN** von der eigentlichen Natur aller Erfahrungen, damit es zu keiner **BLOCKADE** kommt, damit jede Situation **MIT ERKENNTNIS DURCHDRUNGEN** werden kann.

Der mittlere Weg

(S 58 ff)

Kreuze die richtigen Aussagen an:

- ☐ 1. Der mittlere Weg ist der Weg des Nichtgreifens: weder das Angenehme festhalten, noch das Unangenehme wegdrücken.
- ☐ 2. Er ist der Weg, auf dem wir die Worte, die uns auf dem Weg geholfen haben, schlussendlich hinter uns lassen.
- ☐ 3. Der mittlere Weg fasst die buddhistische Philosophie in ausgewogene Worte und Begriffe.
- ☐ 4. Der mittlere Weg ist die Mitte zwischen totaler Askese und dem Haften an Sinnesfreuden.
- ☐ 5. Der Buddha hat den mittleren Weg entwickelt, nachdem er alle Methoden seiner Zeit, von krasser Askese bis hin zu Dhyānas, ausprobiert hat.
- ☐ 6. Der mittlere Weg durchtrennt alle Verstrickungen und Identifikationen.
- ☐ 7. Der mittlere Weg führt zu einer Flexibilität des Geistes – sich auf „alles“ einlassen zu können, ohne mit der Wimper zu zucken (Stil, Lob, Tadel etc.)
- ☐ 8. Mit dem mittleren Weg bin ich immer auf der richtigen Seite, habe ich immer die richtig Sicht.
- ☐ 9. Der mittlere Weg ist eine agnostische Haltung.

LÖSUNG: Richtige Aussagen sind 1, 2, 5, 6, 7

Vajrayāna

(S. 62)

Arbeitsanweisung: Verbinde die richtigen Sätze

1. Innerhalb des Weges der Frucht, dem Vajrayāna, gibt es noch weitere Einteilungen. ...
 2. Was dieser Weg durch die sechs weiteren Yogas eigentlich beschreibt, ...
 3. Das Buddha-Gewahrsein, also mich selbst als Yidam, Chenresig, Tārā etc., zu sehen, ...
 4. Das, was in mir Chenresig, Buddha oder Tārā ist, ...
 5. Letztendlich verlässt man in der tantrischen Praxis all die Repräsentationen und geht in das non-duale Tantra über. ...
-
- a. ... ist ein wachsendes Vertrauen in die Natur unseres Seins, eine Entwicklung in unser Selbstvertrauen.
 - b. ... geht sogar nach diesem Leben weiter. Das geht in die nächsten Formen des Erlebens nach dem Tod.
 - c. ... Das sind dann Mahāmudrā und Dzogchen, das Verweilen ohne jegliche Bezugspunkte.
 - d. ... Man spricht da von Kriya-Tantra, Caryā-Tantra, Yoga-Tantra, Anuttarayoga-Tantra. (Vater-, Mutter- Tantra, non-duales Tantra)
 - e. ... ist wahrer, näher an der Wirklichkeit, als mich als Tilmann oder eine andere Person zu sehen.

LÖSUNG: 1d, 2a, 3e, 4b, 5c

Vajrayāna

(S. 62)

Lösung von Seite 19 und weitere Anmerkungen zu den Lösungen

1. Innerhalb des Weges der Frucht, dem Vajrayāna, gibt es noch weitere Einteilungen. Man spricht da von Kriya-Tantra, Caryā-Tantra, Yoga-Tantra, Anuttarayoga-Tantra. (Vater-, Mutter- Tantra, non-duales Tantra)
2. Was dieser Weg durch die sechs weiteren Yogas eigentlich beschreibt, ist ein wachsendes Vertrauen in die Natur unseres Seins, eine Entwicklung in unser Selbstvertrauen.
3. Das Buddha-Gewahrsein, also mich selbst als Yidam, Chenresig, Tārā etc. zu sehen, ist wahrer, näher an der Wirklichkeit, als mich als Tilmann oder eine andere Person zu sehen.
4. Das, was in mir Chenresig, Buddha oder Tārā ist, geht sogar nach diesem Leben weiter. Das geht in die nächsten Formen des Erlebens nach dem Tod.
Auch wenn mit dem Tod die körperliche Hülle zurückbleibt, sind dieses dynamische, offene Gewahrsein frei von Mittelpunkt und die natürlichen Qualitäten von Liebe und Mitgefühl immer da. Das bedingte Leben ist ständig im Wandel, wohingegen auf diese Qualitäten immer Verlass ist.
5. Letztendlich verlässt man in der tantrischen Praxis all die Repräsentationen und geht in das non-duale Tantra über. Das sind dann Mahāmudrā und Dzogchen, das Verweilen ohne jegliche Bezugspunkte.

Durch unsere Praxis entwickelt sich ein immer tieferes Vertrauen in die Natur des Seins, was von anderen als Selbstvertrauen interpretiert wird, aber im Grunde genommen ein Vertrauen in das Nicht-Selbst ist. Wir sind jenseits von allem Ich-Bezug. Das ist der Mittlere Weg aus Mahāmudrā-Sicht.

Zuflucht 1

(S. 68 ff)

Arbeitsanweisung: Verbinde die richtigen Sätze

1. Zuflucht, eine wichtige Grundlage des Weges, bedeutet ...
 2. Dharma ist Ressourcen-orientierte Therapie. und die tiefste Ressource, über die wir verfügen, ...
 3. Die äußere Zuflucht ist das, was uns hilft, quasi eine Brücke, ...
 4. Die Essenz ist, dass Zuflucht identisch ist ...
 5. Um aus der Verwirrung zur Erleuchtung zu finden, brauchen wir nicht nur einen klaren Entschluss, ...
 6. Wir nehmen nicht nur für das eigene Wohlergehen Zuflucht, ...
-
- a. ... um zur inneren Zuflucht zu finden.
 - b. ... sondern auch einen spirituellen Lehrer, sowie Methoden und Gefährten auf dem Weg.
 - c. ... sich an einen Ort zu begeben, wo wirkliche Sicherheit zu finden ist.
 - d. ... sondern auch, um so schnell wie möglich fähig zu werden, alle Wesen aus dem Leid hinauszuführen.
 - e. ... ist die grundlegend offene Natur unseres Seins.
 - f. ... mit der Natur des Geistes, identisch mit letztendlichem Bodhicitta.

LÖSUNG: 1c, 2e, 3a, 4f, 5b, 6d

Zuflucht 1 (S. 68 ff)

Lösung von Seite 19 und weitere Anmerkungen zu den Lösungen

1. Zuflucht, eine wichtige Grundlage des Weges, bedeutet, sich an einen Ort zu begeben, wo wirkliche Sicherheit zu finden ist.

Die Zuflucht ist eine Richtung, die wir einschlagen, kein Ort, an dem wir uns verstecken, sondern wo wir alle unsere Qualitäten entwickeln können.

2. Dharma ist Ressourcen-orientierte Therapie, und die tiefste Ressource, über die wir verfügen, ist die grundlegend offene Natur unseres Seins.

Wenn wir zum Dharma Zuflucht nehmen, richten wir uns auf das aus, wie es wirklich ist, also auf die Grundnatur des Seins. Wenn wir darin aufgehen, sind wir in der Zuflucht.

3. Die äußere Zuflucht ist das, was uns hilft, quasi eine Brücke, um zur inneren Zuflucht zu finden.

Wenn sich unsere Schleier auflösen, kommt immer mehr die eigene Buddha-Natur zum Vorschein. Dharma, als gesprochenes und geschriebenes Wort, wird zu einem intuitiven Verständnis, zu einer Gewissheit von dem, wie es wirklich ist. Und wir selbst werden zur Saṅgha, weil wir die Qualitäten der Saṅgha leben.

4. Die Essenz ist, dass Zuflucht identisch ist mit der Natur des Geistes, identisch mit letztendlichem Bodhicitta.

Jede Unterweisung dient dazu, in die innere Zuflucht zu finden, Jede Unterweisung ist aber auch Bodhicitta, ist der Geist des Erwachens. Die letztendliche Zuflucht ist absolutes Bodhicitta.

5. Um aus der Verwirrung zur Erleuchtung zu finden, brauchen wir nicht nur einen klaren Entschluss, sondern auch einen spirituellen Lehrer, sowie Methoden und Gefährten auf dem Weg.

Der klare Entschluss ist der Moment, in dem wir in das Tor des Dharma eintreten, die Lehrenden und Gefährten sind die Saṅgha und die Methoden sind der Dharma.

6. Wir nehmen nicht nur für das eigene Wohlergehen Zuflucht, sondern auch, um so schnell wie möglich fähig zu werden, alle Wesen aus dem Leid hinauszuführen.

Wenn wir um Segen, Hilfe und Schutz für uns bitten, wünschen wir dies zugleich allen anderen Lebewesen. Innerlich nehmen wir gemeinsam mit ihnen und für sie Zuflucht. So wird die altruistische Motivation schon beim Zuflucht-nehmen zum Herz der Praxis.

Zuflucht 2

(S. 68 ff)

Setze die folgenden Begriffe ein:

- | | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| 1. Segen | 7. Juwelen |
| 2. Soseins | 8. Bodhisattvas |
| 3. spirituelle Freundschaft | 9. eigentlichen Bedeutung |
| 4. das Erwachen | 10. Bodhicitta und den Pāramitās |
| 5. Natur der drei Körper | 11. der Wahrheit des Weges |
| 6. inneren Ausrichtung | |

Zuflucht nehmen ist ein Akt der _____ auf die Essenz des Weges. Wir nehmen Zuflucht zu den drei _____, Buddha, Dharma und Saṅgha. Wir bitten sie um _____, Hilfe und Schutz. Wir unterscheiden eine gewöhnliche und eine besondere Quelle der Zuflucht.

Als **gewöhnliche Quelle** gilt:

- das Juwel des Buddha, der das zeitlose Gewahrsein besitzt und vollkommen erwacht ist,
- das Juwel des Dharma als der Dharma der Schriften und der Dharma der Verwirklichung, der aus _____ und der Wahrheit des Aufhörens von Leid besteht,
- das Juwel der Saṅgha als der Gemeinschaft gewöhnlicher Wesen und der Gemeinschaft der Edlen.

Als **besondere Quelle** nennt Gampopa:

- Die Zufluchtobjekte klarer Erkenntnis sind der Buddha, der die _____ des Erwachens besitzt, der edle Dharma, der die edle Lehre des Friedens und der Befreiung von Leid ist, und die Saṅgha, die aus den Bodhisattvas auf den Stufen des Erwachens besteht.
- Was das Zufluchtobjekt des _____ angeht, so ist dies einzig und allein der Buddha. ...

Zuflucht 2

(S. 68 ff) Lösung

Wir unterscheiden auch einen äußeren und einen inneren Aspekt der Zuflucht:

- Der äußere Aspekt von Buddha meint die Person, der innere Aspekt ist nicht der Erwachte, sondern _____, also die Natur des Geistes, gleichzusetzen mit den drei Kāyas.
- Der äußere Aspekt des Dharma sind die Worte, der innere hingegen ist der Dharma der _____, wo es um eine befreiende Erkenntnis des Soseins geht.
- Unter dem äußeren Aspekt von Saṅgha versteht man die verschiedenen Gemeinschaften der Verwirklichten, der innere Aspekt ist hingegen die _____.

Sowohl in den „Herzensunterweisungen“ als auch im „Kostbaren Schmuck...“ werden als Voraussetzung zum Hervorbringen des Geistes des Erwachens die Zuflucht neben _____ genannt. Zuflucht und Bodhicitta sind identisch. Die letztendliche Zuflucht ist absolutes Bodhicitta.

Zuflucht nehmen ist ein Akt der **INNEREN AUSRICHTUNG** auf die Essenz des Weges. Wir nehmen Zuflucht zu den drei **JUWELN**, Buddha, Dharma und Saṅgha. Wir bitten sie um **SEGGEN**, Hilfe und Schutz. Wir unterscheiden eine gewöhnliche und eine besondere Quelle der Zuflucht. Als gewöhnliche Quelle gilt das Juwel des Buddha, der das zeitlose Gewahrsein besitzt und vollkommen erwacht ist, das Juwel des Dharma als der Dharma der Schriften und der Dharma der Verwirklichung, der **AUS DER WAHRHEIT DES WEGES** und der Wahrheit des Aufhörens von Leid besteht, das Juwel der Saṅgha als der Gemeinschaft gewöhnlicher Wesen und der Gemeinschaft der Edlen. Als besondere Quelle nennt Gamopāda:

- Die Zufluchtsobjekte klarer Erkenntnis sind der Buddha, der die **NATUR DER DREI KÖRPER** des Erwachens besitzt, der edle Dharma, der die Lehre des Friedens und der Befreiung von Leid ist, und die Saṅgha, die aus den **BODHISATTVAS** auf den Stufen des Erwachens besteht.
- Was das Zufluchtsobjekt des **SOSEINS** angeht, so ist dies einzig und allein der Buddha. ...

Wir unterscheiden auch einen äußeren und einen inneren Aspekt der Zuflucht:

- Der äußere Aspekt von Buddha meint die Person, der innere Aspekt ist nicht der Erwachte, sondern das **ERWACHEN**, also die Natur des Geistes, gleichzusetzen mit den drei Kāyas.
- Der äußere Aspekt des Dharma sind die Worte, der innere hingegen ist der Dharma der **EIGENTLICHEN BEDEUTUNG**, wo es um eine befreiende Erkenntnis des Soseins geht.
- Unter dem äußeren Aspekt von Saṅgha versteht man die verschiedenen Gemeinschaften der Verwirklichten, der innere Aspekt hingegen ist die **SPIRITUELLE FREUNDSCHAFT**.

Sowohl in den „Herzensunterweisungen“ als auch im „Kostbaren Schmuck...“ werden als Voraussetzung zum Hervorbringen des Geistes des Erwachens die Zuflucht neben **BODHICITTA UND DEN PARĀMITĀS** genannt. Zuflucht und Bodhicitta sind identisch. Die letztendliche Zuflucht ist absolutes Bodhicitta.

Meditation von Geistesruhe und Einsicht

(S. 88 ff)

Frage	Antwort
Wie heißen die drei Schulungen?	<ul style="list-style-type: none">- Śīla, heilsames Verhalten- Samādhi, tiefe Meditation- Prajñā, Weisheit
Wo finden wir die Meditation im achtfachen Pfad?	Im achtfachen Pfad ist Meditation das achte Glied.
Nenne die sechs Ursachen für Geistesruhe!	<ul style="list-style-type: none">- ein Ort, der förderlich ist für die Meditation, an dem wir uns sicher fühlen, uns entspannen können- weniger Wünsche, Ansprüche haben; die Situation so nehmen, wie sie ist- zufrieden sein- Aktivitäten reduzieren auf das, was wirklich Sinn stiftend und notwendig ist; das Leben in ruhigere Bahnen lenken; weniger Verantwortungen und Verpflichtungen;- reines ethisches Verhalten, senken der Ansprüche mindert das Greifen,- Gedanken/Denken reduzieren; unnötiges und Sinnloses lassen und die Substanzlosigkeit von Denkprozessen sehen
Nenne die drei Ursachen für Einsichts-Meditation!	<ul style="list-style-type: none">- sich auf Verwirklichte verlassen, die wirkliche Kenntnis der Schlüsselpunkte haben- viel studieren, viele Unterweisungen hören und dabei mit unterscheidender Weisheit die vorläufige von der definitiven Bedeutung unterscheiden;- auf hilfreiche Weise kontemplieren; Verbindung zu den eigenen Erfahrungen; Übergang des kontemplativen Prozesses in die nicht-begriffliche Meditation, wo wir nur noch im Sehen ruhen

Śāmatha und Vipassyanā sind nicht zu trennen. Ruhe und Einsicht sind nur zwei verschiedene Aspekte von Gewahrsein.

Geistesruhe 2

(S. 88 ff)

Arbeitsanweisung: Verbinde die richtigen Sätze

1. Um die drei Aspekte der Übung (Śīla, Samādhi und Prajñā) zu entwickeln, ...
2. Um Achtsamkeit, diese grundlegende Qualität der wachen Präsenz, zu nähren, ...
3. Ein Geistesstrom, der in heilsamem Denken, Reden und Handeln aufgeht, ...
4. Je aufgewühlter unser Geist ist, ...
5. Eine kontinuierlich entspannte Präsenz ist nur dann möglich, ...

- a. ... hat es leicht, in Meditation zu finden.
- b. ... desto schwieriger fällt es uns, in Geistesruhe zu kommen.
- c. ... nutzen wir die drei Prozesse des Lernens: Hören und Studieren, Kontemplieren und Meditieren.
- d. ... wenn wir in unserem Leben aufgeräumt und Klarheit geschaffen haben.
- e. ... nutzen wir Meditation als vorwiegende Übung.

LÖSUNG: 1c, 2e, 3a, 4b, 5d

Lösung von Seite 26 und weitere Anmerkungen zu den Lösungen

(S. 88 ff)

1. Um die drei Aspekte der Übung (Śīla, Samādhi und Prajñā) zu entwickeln, nutzen wir die drei Prozesse des Lernens: Hören und Studieren, Kontemplieren und Meditieren.

Um heilsames Verhalten, tiefe Meditation und Weisheit zu entwickeln, nutzen wir die drei Prozesse des Lernens. Meditation ist also nur ein Drittel des Prozesses, wenn auch ein wichtiger Bestandteil. Bei all dem ist Achtsamkeit eine Grundqualität.

2. Um Achtsamkeit, diese grundlegende Qualität der wachen Präsenz, zu nähren, nutzen wir Meditation als vorwiegende Übung.

Achtsamkeit, also voll präsent zu sein mit dem, was wir erleben, was wir denken, was wir sagen, zieht sich durch das ganze Leben. Vor allem in der Meditation üben wir diese unabgelenkte Achtsamkeit.

3. Ein Geistesstrom, der in heilsamem Denken, Reden und Handeln aufgeht, hat es leicht, in Meditation zu finden.

4. Je aufgewühlter unser Geist ist, desto schwieriger fällt es uns, in Geistesruhe zu kommen.

5. Eine kontinuierlich entspannte Präsenz ist nur dann möglich, wenn wir in unserem Leben aufgeräumt und Klarheit geschaffen haben.

All das, was Anspannung auslöst, ist kontraproduktiv. Die Grundspannung erhöht sich, je stärker wir im nicht-heilsamen Bereich unterwegs sind – bei starker Ich-Bezogenheit, bei Stolz, Wut etc.

Wir müssen also in allen Bereichen unseres Lebens aufräumen, um tiefere Meditation erleben zu können.

Bodhicitta – der Geist des Erwachens 1

(S. 103 ff)

(vgl. Gampopa S. 117 ff)

Setze die folgenden Begriffe ein:

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| a. zeitlosen | g. Leerheit |
| b. alle Lebewesen | h. relative |
| c. Daseinskreislauf | i. all die zahllosen Lebewesen |
| d. des großen Fahrzeugs | j. jeglichem Ichhaften |
| e. zum Wohle anderer | k. Mitgefühl |
| f. nicht | |

Wesen

Das Wesen des Geistes des Erwachens ist der Wunsch nach wahren, vollkommenem Erwachen _____.

Einteilung nach Merkmalen

Es werden zwei Arten von Geist des Erwachens unterschieden: der wahre (letztendliche) und der _____ (künstliche, hervorgebrachte) Geist des Erwachens:

Der **letztendliche Geist des Erwachens** ist die _____, deren Essenz _____ ist. Leerheit ist hier die Dimension frei von _____, das Aufgehen im _____ Gewahrsein, dessen natürlicher Ausdruck Mitgefühl oder Wohlwollen ist.

Der **relative Geist des Erwachens** ist das aus Mitgefühl gegebene Versprechen, _____ aus dem _____ zu befreien.

Ausrichtung

Auf das Erwachen ausgerichtet sein bedeutet, das zeitlose Gewahrsein _____ als Ziel zu haben.

Auf die Lebewesen ausgerichtet zu sein bedeutet _____, dass diese Geisteshaltung nur auf ein oder zwei oder ein paar Lebewesen gerichtet ist, sondern dass sie _____ umfasst.

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

Bodhicitta 2

(S. 103 ff)

Verbinde die Sätze richtig und kontempliere sie!

1. Wenn wir unter Anspannung geraten, ...
 2. Wenn wir hingegen entspannt sind, ...
 3. Immer wenn die Selbstwichtigkeit im Vordergrund steht, ...
 4. Dieser Mitgefühlsaspekt ist im Buddhismus immer ...
 5. Auf dem Weg des strebenden Bodhicitta lesen wir die Menschen mindestens auf zwei Ebenen: ...
 6. Wir sind deshalb Bodhisattvas, weil wir den Zusammenhang gemerkt haben, dass ein Weg der Selbstbefreiung ...
- a. ... mit dem Weisheitsaspekt verbunden, ist immer ein Weg von Mitgefühl und Weisheit.
 - b. ... auf der verwirrten Ebene und der total gesunden Ebene. Es braucht ein großes Geschick, diese total gesunde Geistesdimension mitten in der Verwirrung zu spüren und zu entdecken.
 - c. ... dann verdichten sich die schwierigen Muster.
 - d. ... wo wir uns nicht um andere kümmern, immer mit einem teilweise geschlossenen Herz einhergeht.
 - e. ... zeigt sich in der Tiefe etwas entspanntes, etwas fein Mitfühlendes: natürliche Dankbarkeit, Liebe, Verbundensein.
 - f. ... dann ist Bodhicitta, der Geist des Erwachens, noch weit entfernt.

LÖSUNG: 1c, 2e, 3f, 4a, 5b, 6d

Bodhicitta 3

(S. 103 ff)

Drei der folgenden Sätze stimmen nicht. Warum? Wie müssen sie richtig heißen?

1. Bodhisattva-Aktivität, da zu sein für alle Lebewesen, dient immer der Buddhanatur.
2. Wir sind dabei auch der Diener, die Dienerin der Neurosen des anderen, der Ängste, der Begierden, selbst der zementierten Depressionen.
3. Eine echte Bodhisattvi ist nur Katalysator für das, mit dem ich nicht in Kontakt bin, mit meiner Buddhanatur. Sie ist Katalysator für das Heilsame in mir, und nicht Retterin für meine saṃsārischen Bedürfnisse und Neurosen.
4. Als Katalysator kannst du rund um die Uhr katalysieren, ohne dabei zu ermüden, während eine verstrickende Aktion natürlich müde macht und dich als Teil der Reaktion verbraucht.
5. Der Hauptteil der strebenden Bodhicitta-Praxis wird nicht sein, dass wir uns um uns selbst kümmern, auch wenn die meisten von uns noch nicht in Kontakt mit ihrem grundlegenden natürlichen Sein sind.
6. Angewandte Bodhicitta-Praxis ist eine herausfordernde Praxis. Wir lassen uns aber nicht auf Situationen ein, in denen verstrickende Muster aktiv sind. Denn wir müssen immer gut mit unserer grundlegenden Natur verbunden bleiben.
7. Wir sind deshalb Bodhisattvas, weil wir den Zusammenhang gemerkt haben, dass ein Weg der Selbstbefreiung, wo wir uns nicht um andere kümmern, immer mit einem teilweise geschlossenen Herz einhergeht.

LÖSUNG: Sätze 2, 5 und 6:
2. Wir sind nicht der Diener, die Dienerin der Neurosen des anderen, der Ängste, der Begierden, der zementierten Depressionen.
5. Der Hauptteil der strebenden Bodhicitta-Praxis **wird sein**, dass wir uns um uns selbst kümmern, **denn** die meisten von uns sind noch nicht in Kontakt mit ihrem grundlegenden natürlichen Sein.
6. Angewandte Bodhicitta-Praxis ist eine herausfordernde Praxis. **Denn wir lassen uns auf Situationen ein**, in denen verstrickende Muster aktiv sind. **Und** wir müssen dabei gut mit unserer grundlegenden Natur verbunden bleiben.

Meditation von Geistesruhe und Einsicht

(S. 121 ff)

Fragen

Frage	Antwort
Zufluchtnahme – Anfangsphase: Was ist hier wichtig?	<ul style="list-style-type: none">- Von Herzen Zuflucht nehmen- Ausrichten auf das Wesentliche- Wechsel von ichbezogener Motivation in Hingabe- Vertrauen in die drei Juwelen entwickeln- Entfalten von Bodhicitta
Entwickeln von Gewahrsein – Hauptpraxis: Was ist hier wichtig?	<ul style="list-style-type: none">- Reduzieren von Kleśas, von emotionalen Verstrickungen- Lösen aus der Ichbezogenheit- Erfahrungen nicht festhalten, durchfließen lassen, Totalausstieg aus der Identifikation- Eintauchen ins natürliche Sein, Seinserkenntnis
Abschluss der Praxis – Widmung: Was ist hier wichtig?	<ul style="list-style-type: none">- Wunschgebet: Möge sich die entstandene positive Energie mit dem Heilsamen des ganzen Universums verbinden und allen Lebewesen zugutekommen- Enteignung „meiner“ Handlungen
Was verstehen wir unter dem Widmen jenseits oder frei von den drei Kreisen?	Wir lösen uns aus der Illusion der drei Kreise, des dreifachen Maṇḍalas der Ichbezogenheit: Denken in Subjekt, Objekt und einer Beziehung zwischen den beiden

„Alles, worauf du je stolz sein könntest und was es wert wäre, stolz darauf zu sein, sind die Qualitäten des Dharma.“ (Gendün Rinpoche)

Bodhicitta und Mahāmudrā

(S. 138 ff)

Arbeitsanweisung: Lies den Text aufmerksam durch und markiere alle inhaltlichen Fehler. Ersetze die 7 fehlerhaften Begriffe durch die folgenden korrekten Begriffe:

a. alle
b. gar nicht
c. nur

d. Sicht – Meditation –
Aktion

e. aber solange
f. noch gar nicht
g. nur

Mahāmudrā ohne Bodhicitta ist durchaus möglich. Bei Mahāmudrā geht es darum, aus allen irrigen Sichtweisen auszusteigen, in der Sicht des Letztendlichen zu verweilen, darin zu meditieren und diese Sicht des Letztendlichen – das letztendliche Bodhicitta – dann in der Mahāmudrā-Aktivität umzusetzen: Basis, Weg, Frucht.

Die grundlegende Buddhanatur von allen Lebewesen ist also die Basis. Mit dieser begeben wir uns in die Mahāmudrā-Praxis. Und alles, was im Rahmen der Mahāmudrā-Praxis dann umgesetzt, praktiziert wird, ist das Freilegen dieser Buddhanatur. Das heißt, der gesamte Weg des Mahāmudrā ist Bodhicitta-Praxis. Die Frucht ist dann Buddhaschaft, die von allen Schleiern befreite Buddhanatur. Bodhisattvas stehen – solange es nur geht – allen Lebewesen zur Verfügung und nähren ihren Weg des Erwachens. Das grundlegende Anliegen des Mahāmudrā-Weges und des Bodhisattva-Weges ist es, allen Lebewesen zur Verfügung zu stehen. Hierfür müssen viele Lebensbereiche vom Geist des Erwachens durchdrungen sein.

Wir sind Mahāmudrā-Yogīs und -Yoginīs in spe. Wir sind dabei, auf der Basis von Geistesruhe und Einsichts-Meditation unsere Praxis zu entwickeln im Feld des letztendlichen Bodhicitta, im Feld der Aspiration, dieser Ausrichtung voller Mitgefühl und Liebe zum Wohle aller Lebewesen. Auch wenn wir keine direkte, transformierende, stabile belastbare Erfahrung von Mahāmudrā haben, sind wir bereits im Mahāmudrā. Wir sind ja bereits inspiriert davon. Und das ist super. Wir müssen also erst einmal unsere Hausaufgaben machen, den Pfad der Vorbereitung und den Pfad der Verbindung durch-

LÖSUNG: Mahāmudrā ohne Bodhicitta ist **GAR NICHT** möglich. Bei Mahāmudrā geht es darum, aus allen irrigen Sichtweisen auszusteigen, in der Sicht des Letztendlichen zu verweilen, darin zu meditieren und diese Sicht des Letztendlichen – das letztendliche Bodhicitta – dann in der Mahāmudrā-Aktivität umzusetzen: **SICHT – MEDITATION – AKTION**.
Die grundlegende Buddhanatur von allen Lebewesen ist also die Basis. Mit dieser begeben wir uns in die Mahāmudrā-Praxis. Und alles, was im Rahmen der Mahāmudrā-Praxis dann umgesetzt, praktiziert wird, ist das Freilegen dieser Buddhanatur. Das heißt, der gesamte Weg des Mahāmudrā ist Bodhicitta-Praxis. Die Frucht ist dann Buddhaschaft, die von allen Schleiern befreite Buddhanatur. Bodhisattvas stehen – solange es nur geht – allen Lebewesen zur Verfügung und nähren ihren Weg des Erwachens. Das grundlegende Anliegen des Mahāmudrā-Weges und des Bodhisattva-Weges ist es, allen Lebewesen zur Verfügung zu stehen. Hierfür müssen **ALLE** Lebensbereiche vom Geist des Erwachens durchdrungen sein.
Wir sind Mahāmudrā-Yogīs und -Yoginīs in spe. Wir sind dabei, auf der Basis von Geistesruhe und Einsichts-Meditation unsere Praxis zu entwickeln im Feld des **STREBENDEN** Bodhicitta, im Feld der Aspiration, dieser Ausrichtung voller Mitgefühl und Liebe zum Wohle aller Lebewesen. **ABER SOLANGE** wir keine direkte, transformierende, stabile belastbare Erfahrung von Mahāmudrā haben, sind wir **NOCH** **GAR NICHT** im Mahāmudrā. Wir sind **NUR** inspiriert davon. Und das ist super. Wir müssen also erst einmal unsere Hausaufgaben machen, den Pfad der Vorbereitung und den Pfad der Verbindung durch-