

**Abschlusstest**

1) Benenne die fünf Kapitel für unser Studium der Meditationspraxis.

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

2) Benenne die sechs vorbereitenden Übungen vor einer Meditations Sitzung. Achte darauf, sie nicht mit den „sieben Bestandteilen“ zu verwechseln, die wir in der nächsten Klasse näher betrachten werden. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)
- f)

3) Nenne die Sieben Bestandteile. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

4) Diese Sieben Bestandteile sind Teil welcher der Sechs Vorbereitungen? Welche von ihnen sammeln die Kraft des Guten, wieviele bereinigen Hindernisse für eine erfolgreiche Meditation?

5) Welche Sechs Bedingungen müssen für die Meditation geschaffen werden? Nicht mit den Sechs Vorbereitungen verwechseln! (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

6) Beschreibe kurz die acht Punkte der korrekten Meditationshaltung. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

h)

7) Nenne das erste der fünf Probleme bei der Meditation. Welche vier der acht Korrekturen werden als Gegenmittel verwendet? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Problem:

b) Vier Korrekturen:

(1)

(2)

(3)

(4)

8) Nenne das dritte der fünf Probleme bei der Meditation. Welche Korrektur wird dafür verwendet? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

9) Beschreibe den Unterschied zwischen grober und subtiler Trägheit in der Meditation. (Beide in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

10) Welches ist das vierte der fünf Probleme bei der Meditation? Woher weißt du, dass du es gerade hast? (Name des Problems in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

11) Die Korrektur des vierten Problems kann auf zwei unterschiedliche Arten erfolgen. Benenne sie.

a.)

b.)

12) Nenne und beschreibe die neun Level der Meditation. (Namen in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

h)

i)

13) Nenne drei unterschiedliche Arten der Meditation. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

14) Was bedeutet der Begriff „Lam-Rim“? Woher kommt er?

15) Welche der fünf großen Texte und der unterschiedlichen Stufen der geheimen Praxis sind im Lam-Rim enthalten?

16) Nenne die vier Hauptteile dieses Lam-Rim. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

17) Nenne die drei Aspekte, wie man die wahre Bedeutung dieses Lebens umsetzt. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a.)

b.)

c.)

18) Welches sind die drei Prinzipien der Todesmeditation?(In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a.)

b.)

c.)

19) Nenne die vier Gesetze von Karma. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a.)

b.)

c.)

d.)

20) Beschreibe kurz den Unterschied zwischen Buddhisten mit niedrigem, mittlerem und hohem Motiv.

21) Ist es wahr, dass alles in unserem jetzigen Leben Leid ist? Warum bzw. warum nicht?

22) Warum wird von den drei Übungen an dieser Stelle nur die Übung der Ethik erwähnt?

23) Nenne die beiden Teile der Stufen auf dem Pfad, die mit Praktizierenden des hohen Motivs geteilt werden. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a.)

b.)



24) Nenne die Definition von Stille (Shamata auf Sanskrit, Shi-ne auf Tibetisch).

25) Nenne die Definition von Einsicht (Vipashyana auf Sanskrit, Hlak-tong auf Tibetisch).

\*\*\*\*\*

**Bitte füle Deinen Namen und Adresse lesbar und genauso aus, wie sie auf dem Zertifikat erscheinen sollen.**

*Anrede:*                    *o Frau o Herr o Ehrenwerte/er*

*Name* \_\_\_\_\_  
*(wie er auf dem Zertifikat stehen soll)*

*Strasse und Hausnr.* \_\_\_\_\_

*Stadt:* \_\_\_\_\_ *PLZ:* \_\_\_\_\_

*Land:* \_\_\_\_\_