



Wege
Diamant und Wasser

Ändere die wahrnehmbare Welt mit der Kraft eines warmen Frühlingswindes.



Lotus
Lotus
Lotusblume
Loto
Loto

Inhaltsverzeichnis

Die vier edlen Wahrheiten.....	4
Einführung in den Buddhismus.....	5
Was ist Buddhismus?.....	5
Reinkarnation, Wiedergeburt.....	5
Hinweise zum Gebrauch der nachfolgenden Worte.....	7
Wege zu einem höheren Verständnis.....	8
Die vier edlen Wahrheiten.....	10
Lehrgespräch über die Grundzüge des Bewusstseins (Mahasatipatthana-Suttanta).....	10
Das Ende, ist auch immer ein Anfang.....	40
Buddhistische Glaubens-, Schul- oder Lehrrichtungen.....	44
Theravada-Buddhismus.....	45
Hinayana-Buddhismus.....	46
Mahayana-Buddhismus.....	47
Zen-Buddhismus.....	48
Amida-Buddhismus (Glaubens-Schule).....	48
Tantrayana- und der Vajrayana-Buddhismus.....	49
Saddharmapundarika-Buddhismus.....	50
Madhyamaka-Buddhismus.....	50
Bewusstseinszustände und Religion.....	51
Buddhistische Wege.....	52
Gedanken zum Geistverständnis.....	54
Gedanken über das Dharma.....	58
Gedanken über die Trennung von Geist und Körper.....	59
Gedanken über die Vertrauenswürdigkeit der eigenen Wahrnehmung.....	61
Gedanken über die Wirklichkeit.....	63
Buddhistischer Stufenweg.....	64
Buddhistische Symbole.....	66
Gebetsfahnen.....	69
Gebetsmühlen.....	71
Symbol der drei Punkte.....	73
Meditationsbilder.....	74
Visualisierung eines Teichs oder Sees.....	74
Visualisierung eines Hohlweges.....	75
Visualisierung eines Meeres oder Ozeans.....	76
Buddhistische Wortformeln oder Prüfungsaufgaben.....	77
Buddhistische Schatzkiste.....	78
Anmerkungen und Quellennachweis.....	80

Die vier edlen Wahrheiten



Übersetzung aus der kanonischen Pali-Literatur

Einführung in den Buddhismus

Was ist Buddhismus?

Kurz gesagt: Buddhismus verkündet die Wahrheit über das Leiden und die Wahrheit über die Aufhebung des Leidens.

- *Leiden ist Vergänglichkeit; alles was vergänglich ist - heißt Leiden.*
- *Schmerz heißt Leiden,*
- *Krankheit heißt Leiden,*
- *Alter heißt Leiden,*
- *Jugend heißt Leiden,*
- *Lachen heißt Leiden und ... und*
- *auch Glück heißt Leiden - denn alles was vergänglich ist - heißt Leiden.*

Buddhismus heißt, das Wissen um die Verringerung von Leiden und letztlich durch Verlöschung die Aufhebung allen Leidens in ein Tun umzusetzen. Glück ist im Buddhismus ein MANGEL AN LEID und allzu großes Leid ein Mangel an Glück.

Ein Weg zur Aufhebung des Leidens ist die Meditation - durch sie kann die wirkliche reale Welt erkannt werden.

Ein dauerhaftes Glücklich sein, das kleinste Leid das ein Buddhist kennt, in dieser uns real erscheinende Welt - ist erreichbar durch dauerhaft anhaltende Gelassenheit und Gleichmut, dabei sollte der Ozean des Geistes - was immer auch das sein mag - ruhig sein, einem Spiegel gleichend.

Reinkarnation, Wiedergeburt

Wiedergeburt geschieht nach buddhistischer Auffassung ohne Seelenwanderung, als »bedingtes Entstehen«. Keine »Seele« (eine Seele kann nur besitzen was beständig ist und in dieser uns real erscheinenden Welt besitzt aber alles die Grundeigenschaft der Unbeständigkeit - damit kann niemand und nichts eine Seele besitzen), nichts Substanzielles wechselt von der einen in die nächste Existenz über. Vielmehr bedingt die Vorexistenz die Nachexistenz, sie gibt den Impuls für deren Zustandekommen und bestimmt zugleich deren Qualität.

Jeder kann sich durch gute Taten eine bessere Existenzform erarbeiten. Gutes Tun oder genauer gute Tatabsichten führen zu besserer, schlechtes Tun und schlechte Tatabsichten zu schlechterer Wiedergeburt (Karma - die Wirkung von gutes Tun, guten Tatabsichten und schlechtes Tun, schlechte Tatabsichten).

*Beim Tode eines Wesens wandert nichts von dem Sterbenden zu seiner nächsten Existenz über. Das neue Wesen ist mit seiner Vorexistenz **weder voll identisch noch von ihr unabhängig.***

Das Werden der neuen Daseinsform wird in Gang gesetzt durch die von der Vorexistenz ausgehenden Impulse. Wie beim Billardspiel, in der die erste Kugel der zweiten Kugel den Bewegungsstoß und zugleich die Richtung gibt, ohne das etwas materielles von Kugel zu Kugel übergeht, ebenso vollzieht sich die Wiedergeburt.

Es ist die Grundüberzeugung aller in Indien entstandenen großen Religionen, dass das individuelle Dasein leidhaft ist und jeder bemüht sein sollte, dem Leiden und die Wiedergeburt zu entrinnen.

Nur ein Ziel ist wahrhaft erstrebenswert. Das Verlöschen.

Auch Buddha ging von dieser Überzeugung aus. In seiner ersten Lehrrede, mit der er im Jahre 528 vor der bürgerlichen Zeitrechnung im Gazellenhain von Benares das »Rad der Lehre« in Gang setzte, gliederte er seine Einsichten in die »Vier Wahrheiten«: die Wahrheit vom Leiden, seinen Ursprung, seiner Aufhebung und dem Wege zu seiner Aufhebung.

Die Wahrheit vom Leiden erkennt in der Welt »Drei Kennzeichen«. Alles, was die Welt (die Welt ist nicht, sie geschieht, es gibt kein Sein, es gibt nur Werden) ausmacht, der Mensch inbegriffen, ist

- unbeständig - auf dieser Welt hat nichts Bestand, denn alles was vergeht ist unbeständig*
- leidhaft - leidfrei ist nur was von Dauer ist, aber nichts auf dieser Welt ist dauerhaft, alles ist der Vergänglichkeit unterworfen*
- und nicht ein Ich - das was wir als Ich bezeichnen, hat keine Substanz und keinen Bestand, es bleibt über den Tod hinaus nicht erhalten.*

Das Verlöschen ist gekennzeichnet durch ein vollkommenes Ausscheiden, Heraustreten aus dem Wiedergeburt-Kreislauf (Samsara), ein Zustand völliger Freiheit von allen samsarischen Bindungen.

Die Wahrheit vom Ursprung des Leidens beschäftigt sich damit, was den Kreislauf der Wiedergeburt antreibt.

Gier und Unwissenheit (Begierde, Hass und Verblendung) - sind die Impulse für neue Wiedergeburt.

Die Wahrheit über die Aufhebung des Leidens erkennt das Erlösung (Verlöschen) nur durch die Vernichtung von Gier und Unwissenheit zu erlangen ist.

Die Wahrheit vom Wege zur Aufhebung des Leidens zeigt die Methoden zur Vernichtung von Gier und Unwissenheit auf. Es ist der achtfache Weg, nämlich rechte Ansicht (rechte Einsicht), rechter Entschluss (rechter Entschluss), rechte Rede (rechte Rede), rechtes Verhalten (rechte Tat), rechter Lebensunterhalt (rechter Wandel), rechte Anstrengung (rechtes Streben), rechte Achtsamkeit (rechte Wachheit) und rechte Meditation (rechte Versenkung).

Hinweis: *Im vorhergehenden Text ist in Klammern eine andere Übersetzungsquelle als Vergleich mit angegeben und im nachfolgenden Text wurde aus einem anderen Kulturkreis übernommene Übersetzung der Wege zur Aufhebung des Leidens eingefügt.*

Von Bedeutung sind nicht die Worte, sondern die Bedeutungen hinter den Worten und die von ihnen ausgehenden Tatabsichten.

Rechter Lebenserwerb
(सम्यगाजीव)

Einnahmequellen, die keinem Lebewesen Schaden zufügen, wie Handel mit Waffen, Drogen oder Lebewesen.

Rechtes Bemühen (सम्यग्व्यायाम)

Bemühen um die Entwicklung positiver Geisteszustände und Überwindung negativer Gedanken und Taten.

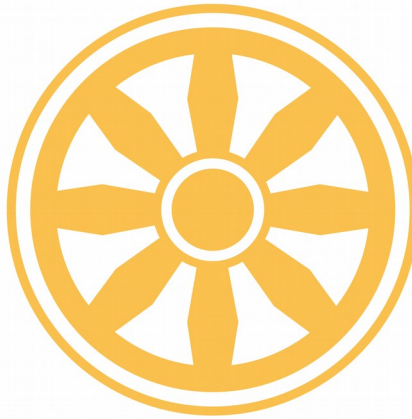
Rechte Achtsamkeit (सम्यक् स्मृति)

Bewusstes und nicht-urteilendes Beobachten von Körper, Gefühlen, Geist und Geistesobjekten.

Rechte Konzentration (सम्यक् समाधि)

Tiefe meditative Versenkung und Konzentration, die zu einem ruhigen und klaren Geist führt.

Rad der Lehre oder Rad der Weisheit



In Klammern steht die Übersetzung in Sanskrit.

Rechte Ansicht (सम्यग्दृष्टि)

Nachdenken, den Dingen auf den Grund gehen, Erkenntnisse gewinnen.

Rechte Absicht (सम्यक् संकल्प)

Festlegung auf geistige Reinheit, Gewaltlosigkeit und Mitgefühl.

Rechte Rede (सम्यग्वाक्)

Wahrhaftigkeit, freundliche und nützliche Kommunikation, Vermeidung von Lügen und Klatsch.

Rechtes Handeln (सम्यक् कर्मान्त)

Vermeidung von schädlichen Handlungen wie Töten, Stehlen und sonstigem Fehlverhalten.

Wer durch Selbsterziehung zur Gierlosigkeit, zum Gleichmut und zum Wissen gelangt, der hat das Nirvana verwirklicht und damit auch die Freiheit vom Zwang der Wiedergeburt erlangt. Beim Tode tritt das Verlöschen, auch der physischen Person ein. Der Zustand des Erlösten ist jenseits der Möglichkeit der Beschreibung, denn Worte versagen vor dem Nirvana.

Buddhismus ist der Pfad der individuellen geistigen Entwicklung, der uns lehrt, nach innen zu schauen, um den inneren Frieden und das Glück das wir suchen, zu finden.

Wenn die Turbulenzen der ablenkenden Gedanken verschwinden und unser Geist ruhig und klar wird, werden wir ein tiefes Gefühl des Glücks und der Zufriedenheit ganz natürlich erfahren.

Der Zweck der Meditation ist es, den Geist friedvoll werden zu lassen. Ist unser Geist friedvoll, werden wir frei von Sorgen und geistigem Unbehagen, wir erfahren wahres Glück.

Hinweise zum Gebrauch der nachfolgenden Worte

Die überlieferten Worte des historischen Buddhas sind am Anfang des Studiums in ihrer Komplexität und auch tiefen Einfachheit, nur sehr schwer erschließbar. Der Buddhismus geht davon aus, dass die wahrnehmbare Welt sich in jedem Augenblick verändert, dies trifft auch für die Bedeutungen der Worte zu, die uns Buddha und buddhistische Lehrer - mitteilen.

Die eingeschobenen Aphorismen, Ratschläge von Rinpoche Drukpa, ein enger Vertrauter des Dalai Lamas, sind eine zusätzliche Brücke für das Verständnis der überlieferten Worte Buddhas und die Bedeutungen die hinter diesen Worten zu finden sind.

Die Aphorismen können als zeitgemäßer Eingang für Meditationsübungen und für das Verständnis der buddhistischen Lehre, die vor mehr als 2500 Jahren entstand, verstanden werden.

Die Aphorismen oder Teile der »Vier edlen Wahrheiten« sollten und können für die Meditation, die Versenkung in sich nützlich und hilfreich sein. Dafür wird in der Meditation die Technik der Visualisierung angewandt, d.h. die Aphorismen oder Textteile der »Vier edlen Wahrheiten« werden im Geist umgewandelt zu Bildern, Symbolen ...

Im Geist können die Bilder und Symbole von allen nur möglichen Seiten, von Innen und Außen, mit ruhigem Geist, mit unerschütterlichen Gleichmut betrachtet werden. Aufkommende Gedanken, ob sie nun störend oder freudvoll sind, sollten mit der Kraft eines warmen Frühlingswindes fortbewegt werden, ohne sich vom Meditationsgegenstand forttragen zu lassen. Der Meditationsgegenstand sollte sich der vollen Aufmerksamkeit gewiss sein.

Am Anfang von Meditationsübungen können Mantras, durch ihre innere, gedankliche Wiederholung, für die Konzentration auf den Meditationsgegenstand hilfreich sein. Mantras gibt es unzählige, dabei sind diejenigen die in der Versenkung in sich selbst entstehen, möglicherweise die erfolgreichsten.

Mantras: »Om mani padme hum«; »Atem geht, Atem kommt«; »Das Meer hebt sich, das Meer senkt sich«; »Om ah hum«; »Der Ozean des Geistes, ruhig sollte er sein«; »Alles hat seine Regeln, nichts ist umkehrbar.« ...

Das Meditieren, die Versenkung in sich selbst sollte an jedem Tag zur Wirklichkeit werden, jeden Tag mit sauberem Körper und Mund.

In der Meditation sollte jedes Wesen seinen eigenen Rhythmus - seinen goldenen Mittelweg - finden. Zwischen dem Atem und dem Mantra wird durch den Rhythmus des Atems und dem Mantra eigene Melodie eine kraftvolle Verbindung, Vereinigung ... geschaffen. Das Finden dieses Rhythmus und dieser Melodie ist eine Arbeit die jeder für sich leisten sollte, eine Arbeit die kein Meister einem abnehmen kann. Dies sollte jeder für sich tun, ein Meister kann nur ein Stück des Weges begleiten, nicht mehr und auch nicht weniger.

Wege zu einem höheren Verständnis

- *Lesen, Hören und Sprechen schafft Fragen und Probleme*
- *Fragen von Wichtigkeit sollten beantwortet werden; es sollten gedankliche Lösungswege gesucht werden*
- *Fragen und Wege können in der Versenkung, in der Meditation visualisiert werden; es kann über sie meditiert werden und es sollten in der Absolutheit, in der Leerheit immer Antworten gefunden werden, sie tauchen aus den Tiefen des Geist-Ozeans auf ...*

Fragen Nachdenken Meditation

Schlussbemerkung

Der Raum, auch der Meditationsraum, sollte - wo auch immer er sich befindet und stattfindet - erfüllt sein von gegenseitiger Wertschätzung.

Die überlieferten Worte Buddhas die er in Magadhi, einer Sprache aus dem Nordosten Indiens, übermittelt hat, wurden möglicherweise zuerst in Pali, einer mittelindischen Sprache, niedergeschrieben, später wurden sie ins Sanskrit, einer Sprache von der Bedeutung her vergleichbar dem Latein in Europa. Einige Jahrhunderte später wurden sie in die chinesische, tibetische und japanische Sprache übersetzt. Buddha hat seine Worte nie festgehalten.

Der Raum, auch der Meditationsraum, sollte - wo auch immer er sich befindet und stattfindet - erfüllt sein von gegenseitiger Wertschätzung.

Auch kann mit einiger Gewissheit behauptet werden, so wie die Worte Buddhas uns heute vorliegen, so hat er sie nie gesprochen. Deshalb sind nicht die Worte wichtig, wichtig sind nur die Bedeutungen hinter diesen Worten. So wie die Persönlichkeiten unserer Lehrer, die die Lehre Buddhas an uns weitergeben, nicht wichtig sind, wichtig sind die Bedeutungen ihrer Worte, Worte die sie aus einem unendlichen Meer der Weisheit schöpfen.

Der Raum, auch der Meditationsraum, sollte - wo auch immer er sich befindet und stattfindet - erfüllt sein von gegenseitiger Wertschätzung.

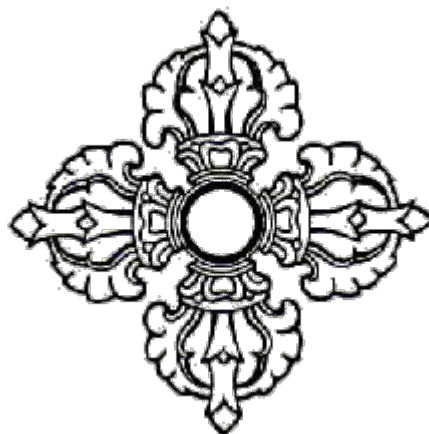
Die vier edlen Wahrheiten

Lehrgespräch über die Grundzüge des Bewusstseins (Mahasatipatthana-Suttanta)

So habe ich es gehört.

1. Zu einer Zeit weilte der Erhabene unter den Kurus. Kammassadhamma war der Name eines Marktfleckens der Kurus. Dort nun sprach der Erhabene zu den Mönchen und zu den Nonnen: »Mönche!«, »Nonnen!«

»Ehrwürdiger!« stimmten die Mönche und die Nonnen dem Erhabenen zu. Der Erhabene sprach dies: »Allein zum Ziel führend, o Mönche und o Nonnen, ist dieser Weg; (er führt) zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Trübsal, zum Verschwinden von Leid und Unmut, zum Eintritt in den rechten Wandel, zur Verwirklichung des Verlöschens; es sind diese vier Grundzüge des Bewusstseins.« Welche vier? Da verharret, o Mönche, o Nonnen ein Mönch, eine Nonne beim Körper über den Körper wachend, eifrig, einsichtig, aufmerksam, nach Aufgabe von Gier und Unmut in der Welt; bei den Gefühlen über die Gefühle wachend, eifrig, einsichtig, aufmerksam, nach Aufgabe von Gier und Unmut in der Welt; beim Gemüt über das Gemüt wachend, eifrig, einsichtig, aufmerksam, nach Aufgabe von Gier und Unmut in der Welt; bei den Gegebenheiten über die Gegebenheiten wachend, eifrig, einsichtig, aufmerksam, nach Aufgabe von Gier und Unmut in der Welt.



Der Donnerkeil symbolisiert das unzerstörbare Absolute. Der doppelte Donnerkeil (siehe oben), der aus zwei gekreuzten Donnerkeilen besteht, deutet an, dass das Absolute in allen Raumgegenden zu Hause ist. Der leere Mittelpunkt definiert das Absolute als die Leerheit.

Jede gemeisterte Begierde entzündet eine neue Sonne. Verändere den Blickwinkel, um Abstand zu gewinnen. Hüte dich vor Begierden, tritt einen Schritt zurück, indem du dich auf dich selbst besinnst.

Wenn du dein Glück nur für dich selbst behältst, dann wird es dich schließlich ersticken. Teile es anderen mit, denen, die du liebst, die dir nahe stehen, und du wirst es aufblühen sehen.

Wenn man sie teilt, dann nimmt die Freude niemals ab. Sie erneuert sich ständig im anderen. Teilen heißt die Chancen des Glücks vervielfältigen.

Konzentriere deinen Geist jeweils nur auf eine einzige Sache, meide die Zerstreuung. Sammle deinen Willen in einer Nadelspitze, und du wirst das Hindernis durchdringen.

2. Und wie, o Mönche und Nonnen, verharret der Mönch, verharret die Nonne, beim Körper über den Körper wachend? Da hat sich, o Mönche, o Nonnen ein Mönch, eine Nonne in den Wald begeben oder an das Wurzelwerk eines Baumes begeben oder in eine leere Hütte begeben, setzt sich mit gekreuzten Beinen (und) mit gerade aufgerichtetem Körper nieder (und) errichtet vor (den Sinnesobjekten den Schutzwall seiner) Achtsamkeit.¹

Mit Bewusstsein atmet er (sie) ein; mit Bewusstsein atmet er (sie) aus. Atmet er (sie) lange ein, erkennt er (sie): »Ich atme lange ein!«, atmet er (sie) lange aus, erkennt er (sie): »Ich atme lange aus!«; atmet er (sie) kurz ein, erkennt er (sie): »Ich atme kurz ein!«; atmet er (sie) kurz aus, erkennt er (sie): »Ich atme kurz aus!«, »Den ganzen Körper empfindend, werde ich einatmen!«, (so) übt er (sie) sich; »Den ganzen Körper empfindend, werde ich ausatmen!«, (so) übt er (sie) sich. »Die Körperatmung zur Ruhe bringend, werde ich einatmen!«, (so), übt er (sie) sich. »Die Körperatmung zur Ruhe bringend, werde ich ausatmen!«, (so) übt er (sie) sich.

Gerade wie, o Mönche, o Nonnen ein tüchtiger Drechsler oder Drechslergeselle, der lang heranzieht, weiß: »Ich ziehe lang heran!«, oder der wenig heranzieht weiß: »Ich ziehe wenig heran!« - ebenso nun, o Mönche, o Nonnen, weiß ein Mönch, weiß eine Nonne, der lange einatmet: »Ich atme lange ein!«, oder der lange ausatmet, weiß: »Ich atme lange aus!«, oder der kurz einatmet, weiß: »Ich atme kurz ein!«, oder der kurz ausatmet, weiß: »Ich atme kurz aus!« »Den ganzen Körper empfindend, werde ich einatmen!«, (so) übt er (sie) sich; »Den ganzen Körper empfindend, werde ich ausatmen!«, (so) übt er (sie) sich. »Die Körperatmung zur Ruhe bringend, werde ich einatmen!« (so) übt er (sie) sich; »Die Körperatmung zur Ruhe bringend, werde ich ausatmen!«, (so) übt er (sie) sich.

So verharret er (sie), beim Körper nach innen über den Körper wachend, er (sie) verharret, beim Körper nach außen über den Körper wachend, er (sie) verharret, beim Körper nach innen und außen über den Körper wachend. Er (Sie) verharret, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung im Körper beobachtet; er (sie) verharret, indem er (sie) die Umstände des Vergehens im Körper beobachtet; er (sie) verharret, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung und des Vergehens im Körper beobachtet. »Es ist der Körper!« dies Bewusstsein ist ihm (ihr) aufgestiegen, soweit es eben zum Wissen gereicht, zum Besinnen gereicht. Und er (sie) verharret ungestützt, und von nichts in der Welt ist er (sie) abhängig. So aber, o Mönche, o Nonnen, verharret der Mönch, verharret die Nonne beim Körper über den Körper wachend.

¹ Diese hier skizzierten Atemübungen stellen das Fundament aller indischen Yogapraktiken (und um eine solche handelt es sich hier) dar.

Betrachte den Traum als eine andere Raumzeit, in der Vergangenheit und Gegenwart zusammenkommen. Der Traum ist außerhalb der Zeit angesiedelt, er bringt Wirklichkeiten zum Ausdruck, zu denen du sonst keinen Zugang hast. Lerne sie zu übersetzen.

Während der Dauer eines Traums sind die Entfernungen aufgehoben, ausgeschaltet, und die Zeit ist eine andere. Du dringst in ein anderes Universum ein.

Es gibt weder Vergangenheit noch Zukunft. Was immer du tust, du tust es immer hier und jetzt. Der Augenblick ist der einzige Ort der Erfahrung, an dem du das Leben packen, erleben, spüren kannst. Vergangenheit und Zukunft sind nichts als Traumgebilde, und sie sind so unangreifbar wie Nebelschwaden. Lerne, aus dem Augenblick heraus zu handeln, wenn du dein Leben ändern willst.

Raum und Zeit. In der Tiefe des Meditationsraums, wo auch immer er liegt oder geschieht, hat Zeit keinerlei Bedeutung. Und wo keine Zeit existiert, ist kein Raum.

Zeit gewinnt man nur, wenn man sie verliert. Aber worin liegt die Bedeutung von Zeit und Raum?

3. Und weiter, o Mönche und o Nonnen: Ein gehender Mönch, eine gehende Nonne erkennt: »Ich gehe!«; ein stehender erkennt: »Ich stehe!«; ein sitzender erkennt: »Ich habe mich gesetzt!«; ein liegender erkennt: »Ich habe mich gelegt!« Wie auch immer sein Körper situiert ist, so erkennt er (sie) ihn. So verharret er (sie), beim Körper nach innen über den Körper wachend; er (sie) verharret, beim Körper nach außen über den Körper wachend; er (sie) verharret beim Körper nach innen und außen über den Körper wachend. Er (Sie) verharret, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung im Körper beobachtet; er (sie) verharret, indem er (sie) die Umstände des Vergehens im Körper beobachtet; er (sie) verharret, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung und des Vergehens im Körper beobachtet. »Es ist der Körper!«; dies Bewusstsein ist ihm (ihr) aufgestiegen, soweit es eben zum Besinnen gereicht. Und er (sie) verharret ungestützt, und von nichts in der Welt ist er (sie) abhängig. So aber, o Mönche, o Nonnen verharret der Mönch, verharret die Nonne beim Körper über den Körper wachend.

Die Meditation erlaubt dir, die Stimme der Stille zu hören, ihr klares Licht in deinem Inneren zu sehen. Eine solche Schau ist nicht möglich, wenn du dich in einem schläfrigen Zustand befindest, der Träume hervorruft. Setze dich zum Meditieren mit aufrechten Oberkörper hin, wie ein Baum, mit geschlossenen Augen in der Haltung eines Wachposten. Schaue tief in dich hinein, ohne in

deiner Aufmerksamkeit nachzulassen, mit leerem Geist und unter Vermeidung aller Gedankenbewegungen. Dies ist die Haltung des spirituellen Kriegers, die Haltung des Erwachens.

In Wirklichkeit ist kein einziger Gedanke vollkommen isoliert. Der wahre Weltraum befindet sich im Inneren. Das, was in unserem Geist geschieht, hallt durch das gesamte Universum wider.

Das Leben ist eine Disziplin, die sich mit der Gegenwart vermählt. Schließe jede Handlung völlig ab. Interessiere dich für nichts anderes als für das Leben in all seinen Erscheinungsformen, denn niemand geht lebend aus diesem Spiel hervor.

Das Hindernis ist die Spiegelung deines eigenen Zögerns, deiner Verwirrung. Benutze das Hindernis, um Klarheit über dich selbst zu gewinnen. Jede der Prüfungen deines Alltags ist eine Leuchte für deine Seele.

4. Und weiter, o Mönche und o Nonnen: Ein Mönch, eine Nonne ist beim Kommen und Gehen mit Achtsamkeit vorgehend. Beim Hinschauen und Wegschauen ist er (sie) mit Achtsamkeit vorgehend. Beim Bücken und Bewegen ist er (sie) mit Achtsamkeit vorgehend. Beim Tragen des Ordensgewandes und der Almosenschale ist er (sie) mit Achtsamkeit vorgehend. Beim Essen und Trinken, Kauen und Schmecken ist er (sie) mit Achtsamkeit vorgehend. Beim Stuhlgang und beim Urinieren ist er (sie) mit Achtsamkeit vorgehend. Beim Gehen, Stehen, Sitzen, Schlafen, Wachen, Sprechen, Schweigen ist er (sie) mit Achtsamkeit vorgehend. So verharret er (sie), beim Körper nach innen über den Körper wachend, er (sie) verharret, beim Körper nach außen über den Körper wachend, er (sie) verharret, beim Körper nach innen und außen über den Körper wachend. Er (Sie) verharret, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung im Körper beobachtet; er (sie) verharret, indem er (sie) die Umstände des Vergehens im Körper beobachtet; er (sie) verharret, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung und des Vergehens im Körper beobachtet. »Es ist der Körper!« dies Bewusstsein ist ihm (ihr) aufgestiegen, soweit es eben zum Wissen gereicht, zum Besinnen gereicht. Und er (sie) verharret ungestützt, und von nichts in der Welt ist er (sie) abhängig. So aber, o Mönche, o Nonnen verharret der Mönch, verharret die Nonne beim Körper über den Körper wachend.

Es gibt einen Moment zwischen dem Ende der Ausatmung und dem Beginn der nächsten Einatmung. Die Lücke ist nicht identisch mit dem Anhalten der Luft. Dort, wo die Ausatmung endet, stellt sich auf natürliche Weise ein Gefühl ein, dass »kein Bedürfnis nach Werden, kein Bedürfnis nach Wiedergeborenwerden« mehr besteht. Die Aufmerksamkeit bleibt in diesem Moment, in diesem Raum. Es ist der Augenblick, in dem der Mensch dem Bewusstsein und dem Potential eines anderen Menschen begegnet - ein Augenblick, in dem Heilung geschieht.

Die Meditation erlaubt dir, die Stimme der Stille zu hören, ihr klares Licht in deinem Inneren zu sehen. Eine solche Schau ist nicht möglich, wenn du dich in einem schläfrigen Zustand befindest, der Träume hervorruft. Setze dich zum Meditieren mit aufrechten Oberkörper hin, wie ein Baum, mit geschlossenen Augen in der Haltung eines Wachpostens. Schaue tief in dich hinein, ohne in deiner Aufmerksamkeit nachzulassen, mit leerem Geist und unter Vermeidung aller Gedankenbewegungen. Dies ist die Haltung des spirituellen Kriegers, die Haltung des Erwachens.

Wende dich niemals ab, wenn du einem Hindernis begegnest. Entwaffne es durch Geduld und durch Freude.

Aggression führt zu nichts. Sie blendet den Geist und lässt ihn am Hindernis zerschellen. Nimm dir ein Beispiel am Vogel. Löse dich durch die Meditation vom Boden. Nur Gelassenheit und Losgelöstheit gestatten dir, das höchste Gebirge zu überqueren.

5. Und weiter, o Mönche und o Nonnen: Ein Mönch, eine Nonne betrachtet ebendiesen Körper vom Scheitel bis hinab zu den Fußsohlen, der auf dem Kopf Haare hat, von Haut umkleidet und voll von verschiedenartigem Unreinen ist: »Es sind an diesem Körper Kopfhare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Brustfell, Milz, Lungen, Eingeweide, Därme, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Serum, Nasenschleim, Gelenkfett, Urin.« »Gerade wie, o Mönche, o Nonnen, ein beiderseits offener Behälter voll von verschiedenartigem Korn, nämlich feinem Reis, (gewöhnlichem) Reis, Bohnen, Saubohnen, Sesam, großkörnigem Reis; den würde ein scharfsichtiger Mann aufbinden und betrachten: »Das ist feiner Reis, das ist (gewöhnlicher) Reis, das sind Bohnen, das sind Saubohnen, das ist Sesam, das ist großkörniger Reis!« - ebenso nun, o Mönche, o Nonnen, betrachtet ein Mönch, betrachtet eine Nonne eben diesen Körper vom Scheitel bis hinab zu den Fußsohlen, der auf dem Kopf Haare hat, von Haut umkleidet und voll von verschiedenartigem Unreinen ist: »Es sind an diesem Körper Kopfhare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Brustfell, Milz, Lungen, Eingeweide, Därme, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Serum, Nasenschleim, Gelenkfett, Urin.« So verharret er (sie), beim Körper nach innen über den Körper wachend, er (sie) verharret, beim Körper nach außen über den Körper wachend, er (sie) verharret, beim Körper nach innen und außen über den Körper wachend. Er (Sie) verharret, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung im Körper beobachtet; er (sie) verharret, indem er (sie) die Umstände des Vergehens im Körper beobachtet; er (sie) verharret, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung und des Vergehens im Körper beobachtet. »Es ist der Körper!« dies Bewusstsein ist ihm (ihr) aufgestiegen, soweit es eben zum Wissen gereicht, zum Besinnen gereicht. Und er (sie) verharret ungestützt, und von nichts in der Welt ist er (sie) abhängig. So aber, o Mönche, o Nonnen, verharret der Mönch, verharret die Nonne beim Körper über den Körper wachend.

Lasse die Krankheit kein Land gewinnen. Baue um dich herum glückliche Gedanken wie Verteidigungswälle auf.

Die Krankheit kann dem gleißenden Licht des Geistes keinen Widerstand leisten. Kultiviere das Gefühl der Liebe, der Schönheit und des Mitgefühls, um deinen Körper und deinen Geist zu reinigen, das Zerbrochene zu reparieren, die negativen Kräfte zu eliminieren und die Harmonie wiederzuerlangen.

Du bist dir selbst dein eigener Feind, bist immer wieder die Ursache deiner Niederlagen. In dir liegt eine dunkle Welt, die du nicht kennst. Stelle dich ihr mit den Waffen des Lichts.

Bei schwierigen Prüfungen wende dich deinem eigenen Herzen zu, suche Zuflucht in dir selbst, und steige mit erneuerten Kräften wieder aus dir empor.

6. Und weiter, o Mönche und o Nonnen: Ein Mönch, eine Nonne betrachtet ebendiesen Körper, wie er (sie) steht, wie er (sie) aufgerichtet ist, als elementenartig: »In diesem Körper ist Erdart, Wasserart, Feuerart, Luftart.« Gerade wie, o Mönche, o Nonnen ein tüchtiger Kuhschlächter oder Kuhschlächtergeselle, nachdem er die Kuh geschlachtet hat, sie auf den Marktplatz bringt, in Stücke zerlegt und sich dann hinsetzen mag - ebenso nun, o Mönche, o Nonnen, betrachtet ein Mönch, betrachtet eine Nonne ebendiesen Körper, wie er (sie) steht, wie er (sie) aufgerichtet ist, als elementenartig: »In diesem Körper ist Erdart, Wasserart, Feuerart, Luftart.« So verharrt er (sie), beim Körper nach innen über den Körper wachend, er (sie) verharrt, beim Körper nach außen über den Körper wachend, er (sie) verharrt, beim Körper nach innen und außen über den Körper wachend. Er (Sie) verharrt, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung im Körper beobachtet; er (sie) verharrt, indem er (sie) die Umstände des Vergehens im Körper beobachtet; er (sie) verharrt, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung und des Vergehens im Körper beobachtet. »Es ist der Körper!« dies Bewusstsein ist ihm (ihr) aufgestiegen, soweit es eben zum Wissen gereicht, zum Besinnen gereicht. Und er (sie) verharrt ungestützt, und von nichts in der Welt ist er (sie) abhängig. So aber, o Mönche, o Nonnen, verharrt der Mönch, verharrt die Nonne beim Körper über den Körper wachend.

Betrachte deinen Geist als einen goldenen Tempel, der das ganze Universum enthält.

Versuche nicht zu kämpfen, zu verstehen, zu analysieren! Vergiss dich in der Freude wie ein Kind.

Lerne, in jedem Augenblick neu geboren zu werden. Dort, wo du hinschaust, beginnt das Universum, und in seinem Anfang ist Freude.

Wir sind mit der Welt und mit den Mysterien des Universums durch subtile Bande verbunden. Deine Begegnung mit den anderen hat deine eigene Harmonie zum Ziel.

7. Und weiter, o Mönche und o Nonnen: Gerade wie ein Mönch, eine Nonne einen auf einen Leichenplatz geworfenen Körper sehen würde, einen einen Tag toten oder einen zwei Tage toten oder einen drei Tage toten, aufgeschwollen, schwarzblau verfärbt, in Verwesung übergegangen - so schätzt er (sie) diesen (seinen eigenen) Körper ein: »Auch dieser Körper hat solches Schicksal, wird so werden, entgeht dem nicht!« So verharrt er (sie), beim Körper nach innen über den Körper wachend, er (sie) verharrt, beim Körper nach außen über den Körper wachend, er (sie) verharrt, beim Körper nach innen und außen über den Körper wachend. Er (Sie) verharrt, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung im Körper beobachtet; er (sie) verharrt, indem er (sie) die Umstände des Vergehens im Körper beobachtet; er (sie) verharrt, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung und des Vergehens im Körper beobachtet. »Es ist der Körper!« dies Bewusstsein ist ihm (ihr) aufgestiegen, soweit es eben zum Wissen gereicht, zum Besinnen gereicht. Und er (sie) verharrt ungestützt, und von nichts in der Welt ist er (sie) abhängig. So aber, o Mönche, o Nonnen, verharrt der Mönch, verharrt die Nonne beim Körper über den Körper wachend.

Betrachte den Tod nicht durch die verzerrende Brille von Glaubenssätzen, Zwangsvorstellungen oder des Aberglaubens. Es fällt uns schwer zu begreifen, dass wir im Moment des Todes im Augenblick ankommen und dass es keinen anderen Augenblick in der ganzen Welt gibt. Durch den Tod treten wir aus der Zeit heraus.

Dies ist das Paradox des Weisen: Um frei leben zu können, muss man um seine Sterblichkeit wissen; und um seine Sterblichkeit zu wissen heißt, sich seiner Unsterblichkeit voll bewusst zu sein.

Es ist niemals zu spät, Sterbenden Worte der Weisheit zu übermitteln.

Glück und Liebe sind untrennbar. Das eine erstrahlt nicht ohne das andere. Willst du glücklich sein, dann lerne vor allem zu lieben.

8. Und weiter, o Mönche und o Nonnen: Gerade wie ein Mönch, eine Nonne einen auf einen Leichenplatz geworfenen Körper sehen würde, von Krähen zerfressen oder von Falken zerfressen oder von Geiern zerfressen oder von Hunden zerfressen oder von Schakalen zerfressen oder von allerlei Lebewesen zerfressen - so schätzt er (sie) diesen (seinen eigenen) Körper ein: »Auch dieser Körper hat solches Schicksal, wird so werden, entgeht dem nicht!« So verharrt er (sie), beim Körper nach innen über den Körper wachend, er (sie) verharrt, beim Körper nach außen über den Körper wachend, er (sie) verharrt, beim Körper nach innen und außen über den Körper wachend. Er (Sie) verharrt, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung im Körper beobachtet; er (sie) verharrt, indem er (sie) die Umstände des Vergehens im Körper beobachtet; er (sie) verharrt, indem

er (sie) die Umstände der Entwicklung und des Vergehens im Körper beobachtet. »Es ist der Körper!« dies Bewusstsein ist ihm (ihr) aufgestiegen, soweit es eben zum Wissen gereicht, zum Besinnen gereicht. Und er (sie) verharret ungestützt, und von nichts in der Welt ist er (sie) abhängig. So aber, o Mönche, o Nonnen, verharret der Mönch, verharret die Nonne beim Körper über den Körper wachend.

Begreife, dass es weder einen Anfang noch ein Ende der Welt gibt. Es gibt keine Evolution und keinen Fortschritt im Laufe der Zeit. Das ist eine falsche Sichtweise. Das Universum ist augenblicklich. Es verlässt niemals den Augenblick. Wir verlassen niemals den Augenblick.

Willst du glücklich sein, dann verzichte auf unnütze Geschäftigkeit, auf leere Worte, auf die Hast, die nichts ist als die unglückselige Flucht. Halte inne, beruhige deinen Geist, lausche deinem Leben.

Das Universum kommt ins Gleichgewicht, wenn die beiden Hände zusammenkommen.

Willst du lieben und geliebt werden, dann betrachte jeden einzelnen Tag als einen außergewöhnlichen.

9. Und weiter, o Mönche und o Nonnen: Gerade wie ein Mönch, eine Nonne einen auf einen Leichenplatz geworfenen Körper sehen würde, ein Knochengerippe, behangen mit blutigem Fleisch, (nur noch) von den Sehnen zusammengehalten; ein Knochengerippe mit dahingeschwundenem Fleisch und Blut, (nur noch) von den Sehnen zusammengehalten, Knochen ohne Zusammenhalt, in die Himmelsrichtungen und Zwischenhimmelsrichtungen verstreut: in der einen (Richtung) ein Handknochen, in einer anderen ein Fußknochen, dann wieder ein Schienbeinknochen, ein Schenkelknochen, in anderer (Richtung) ein Hüftknochen, in noch anderer eine Wirbelsäule, in wieder anderer ein Schädel - so schätzt er (sie) diesen (seinen eigenen) Körper ein: »Auch dieser Körper hat ein solches Schicksal, wird so werden, entgeht dem nicht!« So verharret er (sie), beim Körper nach innen über den Körper wachend, er (sie) verharret, beim Körper nach außen über den Körper wachend, er (sie) verharret, beim Körper nach innen und außen über den Körper wachend. Er (Sie) verharret, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung im Körper beobachtet; er (sie) verharret, indem er (sie) die Umstände des Vergehens im Körper beobachtet; er (sie) verharret, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung und des Vergehens im Körper beobachtet. »Es ist der Körper!« dies Bewusstsein ist ihm (ihr) aufgestiegen, soweit es eben zum Wissen gereicht, zum Besinnen gereicht. Und er (sie) verharret ungestützt, und von nichts in der Welt ist er (sie) abhängig. So aber, o Mönche, o Nonnen, verharret der Mönch, verharret die Nonne beim Körper über den Körper wachend.

Dies ist das Geheimnis der Krankheit: Sie profitiert von einem Mangel an Wachsamkeit, einer Trübung des Geistes, der Abwesenheit des Lichts, um in den Körper einzufallen.

Wenn du leidest, dann meditiere tief über dein Leiden. Lokalisier es. Versuche es außerhalb deines Körpers zu spüren, indem du dein Bewusstsein verlagerst. Werde zum aufmerksamen Beobachter und löse dich von dem Schauspiel, als hätte derjenige, der leidet, nichts mit dir zu tun - und dann trenne dich davon.

Verrate niemals deine Kindlichkeit! Sie ist wie eine Goldmine unter dem Schutt deiner Probleme, deiner Ängste - eine Sonne, die niemals erlischt.

Vertraue den Kindern, höre ihnen zu, lerne, ihr inneres Leben zu teilen. Sie werden dir in schwierigen Situationen riesige Flügel verleihen.

10. Und weiter, o Mönche und o Nonnen: Gerade wie ein Mönch, eine Nonne einen auf einen Leichenplatz geworfenen Körper sehen würde: Knochen, bleich, wie muschelfarben; Knochen, aufgehäuft, über ein Jahr (dort gelegen); Knochen, verwest, zu Staub geworden - so schätzt er (sie) diesen (seinen eigenen) Körper ein: »Auch dieser Körper hat solches Schicksal, wird so werden, entgeht dem nicht!« So verharrt er (sie), beim Körper nach innen über den Körper wachend, er (sie) verharrt, beim Körper nach außen über den Körper wachend, er (sie) verharrt, beim Körper nach innen und außen über den Körper wachend. Er (Sie) verharrt, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung im Körper beobachtet; er (sie) verharrt, indem er (sie) die Umstände des Vergehens im Körper beobachtet; er (sie) verharrt, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung und des Vergehens im Körper beobachtet. »Es ist der Körper!« dies Bewusstsein ist ihm (ihr) aufgestiegen, soweit es eben zum Wissen gereicht, zum Besinnen gereicht. Und er (sie) verharrt ungestützt, und von nichts in der Welt ist er (sie) abhängig. So aber, o Mönche, o Nonnen, verharrt der Mönch, verharrt die Nonne beim Körper über den Körper wachend.

Es ist nie zu spät, das Sterben zu lernen.

Willst du glücklich leben, dann lerne über deinen eigenen Tod zu meditieren. Es ist nicht das Ende des Lebens, sondern der Beginn einer neuen Geburt. Der Tod ist eine Pforte.

Ergreife die Hand eines Sterbenden, lass ihn im Augenblick des Todes nicht allein - begleite ihn bei seinem schwierigen Übergang.

Die Meister der Weisheit lehren, dass der Tod und die Geburt eine einzige Pforte sind, die sich niemals schließt. Den Tod, so wie wir ihn uns vorstellen, gibt es nicht.

11. Und wie, o Mönche, o Nonnen, verharret der Mönch, verharret die Nonne, bei den Gefühlen über die Gefühle wachend? Da, o Mönche, o Nonnen, erkennt ein Mönch, erkennt eine Nonne, wenn er (sie) ein Glücksgefühl empfindet: »Ein Glücksgefühl empfinde ich!«; wenn er (sie) ein Leidgefühl empfindet, erkennt er (sie): »Ein Leidgefühl empfinde ich!«; wenn er (sie) kein Glücksgefühl und kein Leidgefühl empfindet, erkennt er (sie): »Kein Glücksgefühl und kein Leidgefühl empfinde ich!« Wenn er (sie) ein fleischliches Glücksgefühl empfindet, erkennt er (sie): »Ich empfinde ein fleischliches Glücksgefühl«. Wenn er (sie) ein geistiges Glücksgefühl empfindet, erkennt er (sie): »Ich empfinde ein geistiges Glücksgefühl!« Wenn er (sie) ein fleischliches Leidgefühl empfindet, erkennt er (sie): »Ich empfinde ein fleischliches Leidgefühl!« Wenn er (sie) ein geistiges Leidgefühl empfindet, erkennt er (sie): »Ich empfinde ein geistiges Leidgefühl!« Wenn er (sie) kein fleischliches Glücks- oder Leidgefühl empfindet, erkennt er (sie): »Ich empfinde kein fleischliches Glücks- oder Leidgefühl!« Wenn er (sie) kein geistiges Glücks- oder Leidgefühl empfindet, erkennt er (sie): »Ich empfinde kein geistiges Glücks- oder Leidgefühl!« So verharret er (sie), bei den Gefühlen nach innen über die Gefühle wachend; er (sie) verharret, bei den Gefühlen nach außen über die Gefühle wachend; er (sie) verharret, bei den Gefühlen nach innen und außen über die Gefühle wachend. Er (Sie) verharret, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung in den Gefühlen beobachtet; er (sie) verharret, indem er (sie) die Umstände des Vergehens in den Gefühlen beobachtet; er (sie) verharret, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung und des Vergehens in den Gefühlen beobachtet »Es ist ein Gefühl!«, dies Bewusstsein ist ihm (ihr) aufgestiegen, soweit es eben zum Wissen gereicht, zum Besinnen gereicht. Und er (sie) verharret, ungestützt, und von nichts in der Welt ist er (sie) abhängig. So aber, o Mönche, o Nonnen, verharret der Mönch, verharret die Nonne bei den Gefühlen wachend.

Finde die Unschuld des Augenblicks wieder, die einfache Klarheit der Dinge. Lerne, die Ewigkeit zu leben.

Haften nie an den Resultaten, die du erzielst. Sie bringen dich vom Weg ab und behindern dein Fortkommen. Lebe dein Leben immer in Erwartung eines neuen Abenteuers, einer immer neuen Passion.

Du fürchtest zu verlieren, was du besitzt, und deshalb bist du nicht glücklich. Lerne, innerlich loszulassen, ohne deine Wünsche aufzugeben. Löse dich von den Dingen und nähere dich ihnen gleichzeitig an. Das ist einer der Schlüssel zur Befreiung. Akzeptiere, das zu verlieren, was du besitzt, wenn du es lange behalten willst.

Denke und handle stets aus dem Augenblick heraus. Die Kraft des Lebens schwebt nicht irgendwo in der Vergangenheit oder der Zukunft, die nichts als Ansichten des Geistes sind. Sie inkarniert sich im Augenblick. Es ist der Augenblick, in dem du die Kraft des Lebens entdeckst, nicht in den Träumen von der Vergangenheit oder der Zukunft.

12. Und wie, o Mönche, o Nonnen, verharret der Mönch, verharret die Nonne, beim Gemüt über das Gemüt wachend? Da, o Mönche, o Nonnen, erkennt ein Mönch, erkennt eine Nonne das leidenschaftliches Gemüt: »Es ist ein leidenschaftliches Gemüt!«; er (sie) erkennt das leidenschaftslose Gemüt: »Es ist ein leidenschaftsloses Gemüt!«; er (sie) erkennt das gehässige Gemüt: »Es ist ein gehässiges Gemüt!«; er (sie) erkennt das hasslose Gemüt: »Es ist ein hassloses Gemüt!«; er (sie) erkennt das verblendete Gemüt: »Es ist ein verblendetes Gemüt!«; er (sie) erkennt das unverblendete Gemüt: »Es ist ein unverblendetes Gemüt!«; er (sie) erkennt das aufmerksame Gemüt: »Es ist ein aufmerksames Gemüt!«; er (sie) erkennt das unaufmerksame Gemüt: »Es ist ein unaufmerksames Gemüt!«; er (sie) erkennt das hochstrebende Gemüt: »Es ist ein hochstrebendes Gemüt!«; er (sie) erkennt das gemeine Gemüt: »Es ist ein gemeines Gemüt!«; er (sie) erkennt das edle Gemüt: »Es ist ein edles Gemüt!«; er (sie) erkennt das unedle Gemüt: »Es ist ein unedles Gemüt!«; er (sie) erkennt das gesammelte Gemüt: »Es ist ein gesammeltes Gemüt!«; er (sie) erkennt das flatterhafte Gemüt: »Es ist ein flatterhaftes Gemüt!«; er (sie) erkennt das erlöste Gemüt: »Es ist ein erlöstes Gemüt!«; er (sie) erkennt das unerlöste Gemüt: »Es ist ein unerlöstes Gemüt!« So verharret er (sie), beim Gemüt nach innen über das Gemüt wachend ; er (sie) verharret, beim Gemüt nach außen über das Gemüt wachend, er (sie) verharret, beim Gemüt nach innen und außen über das Gemüt wachend. Er (Sie) verharret, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung im Gemüt beobachtet; er (sie) verharret, indem er (sie) die Umstände des Vergehens im Gemüt beobachtet; er (sie) verharret, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung und des Vergehens im Gemüt beobachtet. »Es ist das Gemüt!« dies Bewusstsein ist ihm (ihr) aufgestiegen, soweit es eben zum Wissen gereicht, zum Besinnen gereicht. Und er (sie) verharret ungestützt, und von nichts in der Welt ist er (sie) abhängig. So aber, o Mönche, o Nonnen, verharret der Mönch, verharret die Nonne beim Gemüt über das Gemüt wachend.

Voraussetzung für das Glück ist das Annehmen anderer, die Schlichtheit des Herzens und die Fähigkeit des Geistes zu staunen.

Schenke Glück aber, erwarte nie eine Erwiderung von den anderen.

Lerne, in die Haut anderer zu schlüpfen. Du musst dich in ihre Lage versetzen, ihre Empfindungen, ihre Gefühle erfahren, um wirklich zu verstehen, wer sie sind und auf welche Weise sie reagieren. Dann sind deine Gegenüber in der Gesellschaft nicht mehr Gegner, sondern Verbündete und Komplizen.

Bevor du andere beschuldigst, befrage dich selbst über die wahren Gründe deiner Liebe. Allzu oft sind wir, leider, die Ursache unseres eigenen Unglücks. Bringe deine tiefen Beweggründe ans Licht, und du wirst zum Träger eines neuen Reichtums.

13. Und wie, o Mönche, o Nonnen, verharret der Mönch, verharret die Nonne bei den Gegebenheiten über die Gegebenheiten wachend? Da verharret, o Mönche, o Nonnen, der Mönch, die Nonne, bei den Gegebenheiten über die Gegebenheiten wachend, über die fünf Hindernisse (auf dem Weg zur Erlösung, dem Verlöschen). Und wie, o Mönche, o Nonnen, verharret der Mönch, verharret die Nonne, bei den Gegebenheiten über die Gegebenheiten wachend, über die fünf Hindernisse? Da, o Mönche, o Nonnen, erkennt der Mönch, erkennt die Nonne, wenn innerlich in ihm der Liebestrieb (entsteht): »Innerlich in mir ist Liebestrieb!« Wenn innerlich in ihm kein Liebestrieb ist, erkennt er (sie): »Innerlich in mir ist kein Liebestrieb!« Wie der (vorher) nicht entstandene Liebestrieb zur Entstehung kommt, das erkennt er (sie); wie der entstandene Liebestrieb zum Schwinden kommt, das erkennt er (sie); wie es für den geschwundenen Liebestrieb künftig keine (erneute) Entstehung gibt, das erkennt er (sie). Wenn innerlich in ihm Böswilligkeit ist, erkennt er (sie): »Innerlich in mir ist Böswilligkeit!« Wenn innerlich in ihm keine Böswilligkeit ist, erkennt er (sie): »Innerlich in mir ist keine Böswilligkeit!« Wie die (vorher) nicht entstandene Böswilligkeit zum Schwinden kommt, das erkennt er (sie); wie es für die geschwundene Böswilligkeit künftig keine (erneute) Entstehung gibt, das erkennt er (sie). Wenn innerlich in ihm Faulheit und Trägheit ist, erkennt er (sie): »Innerlich in mir ist Faulheit und Trägheit!« Wenn innerlich in ihm keine Faulheit und Trägheit ist, erkennt er (sie): »Innerlich in mir ist keine Faulheit und Trägheit!« Wie die (vorher) nicht entstandene Faulheit und Trägheit zur Entstehung kommt, das erkennt er (sie); wie die entstandene Faulheit und Trägheit zum Schwinden kommt, das erkennt er (sie); wie es für die geschwundene Faulheit und Trägheit künftig keine (erneute) Entstehung gibt, das erkennt er (sie). Wenn innerlich in ihm Hochmut und Missvergnügtheit (herrschen), erkennt er (sie): »Innerlich in mir (herrschen) Hochmut und Missvergnügtheit!« Wenn innerlich in ihm Hochmut und Missvergnügtheit fehlen, erkennt er (sie): »Innerlich in mir fehlen Hochmut und Missvergnügtheit!« Wie (vorher) nicht entstandener Hochmut und Missvergnügtheit zur Entstehung kommen, das erkennt er (sie); wie entstandener Hochmut und Missvergnügtheit zum Schwinden kommen, das erkennt er (sie); wie es für geschwundenen Hochmut und Missvergnügtheit künftig keine (erneute) Entstehung gibt, das erkennt er (sie). Wenn innerlich in ihm Zweifel ist, erkennt er (sie): »Innerlich in mir ist Zweifel!« Wenn innerlich in ihm kein Zweifel ist, erkennt er (sie): »Innerlich in mir ist kein Zweifel!« Wie (vorher) nicht entstandener Zweifel zur Entstehung kommt, das erkennt er (sie); wie entstandener Zweifel zum Schwinden kommt, das erkennt er (sie); wie es für geschwundenen Zweifel künftig keine (erneute) Entstehung gibt, das erkennt er (sie). So verharret er (sie), bei den Gegebenheiten nach innen über die Gegebenheiten wachend; er (sie) verharret, bei den Gegebenheiten nach außen über die Gegebenheiten wachend; er (sie) verharret, bei den Gegebenheiten nach innen und außen über die Gegebenheiten wachend. Er (Sie) verharret, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung in den Gegebenheiten beobachtet; er (sie) verharret, indem er (sie) die Umstände des Vergehens in den Gegebenheiten beobachtet; er (sie) verharret, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung und des Vergehens in den Gegebenheiten beobachtet. »Es ist eine Gegebenheit!«, dies Bewusstsein ist ihm (ihr) aufgestiegen, soweit es eben zum Wissen gereicht, zum Besinnen gereicht. Und er (sie) verharret ungestützt, und von nichts in der Welt ist er (sie) abhängig. So aber, o Mönche, o Nonnen,

verharrt der Mönch, verharrt die Nonne bei den Gegebenheiten über die Gegebenheiten wachend, über die fünf Hindernisse.

Erkenne, dass die Furcht vor den anderen vor allem die Furcht vor dir selbst ist. Ein Mensch, der Frieden gefunden, der seine Ängste überwunden hat, geht gelassen auf die anderen zu.

Lass deinen Geist ständig in der Freude des Augenblicks ruhen, und alle Furcht wird dahinschmelzen. Keine Nacht ist lang und dunkel genug, um das Aufsteigen der Morgenröte verhindern zu können.

Lerne dich selbst kennen, leuchte die Schattenzonen deines eigenen Geistes aus, demontiere Mechanismen des Denkens, die deine Handlungen und Reaktionen bestimmen, und die Furcht wird verschwinden.

Die Furcht nährt sich von der Unruhe deines Geistes. Beobachte deine Ängste, ohne einzugreifen, ohne zu versuchen, sie zu beherrschen oder gegen sie anzukämpfen, und sie werden verschwinden.

14. Und weiter, o Mönche, o Nonnen, verharrt der Mönch, verharrt die Nonne, bei den Gegebenheiten über die Gegebenheiten der fünf Arten des Festhaltens am Sein wachend. Und wie o Mönche, o Nonnen, verharrt der Mönch, verharrt die Nonne, bei den Gegebenheiten über die Gegebenheiten der fünf Arten des Festhaltens am Sein wachend? Da, o Mönche, o Nonnen, sagt der Mönch, sagt die Nonne: »So ist die Form, so ist die Entstehung der Form; so ist das Zugrundegehen der Form; so ist das Gefühl; so ist die Entstehung des Gefühls, so ist das Zugrundegehen des Gefühls; so ist die Wahrnehmung, so ist die Entstehung der Wahrnehmung, so ist das Zugrundegehen der Wahrnehmung; so sind die Grundbedingungen, so ist die Entstehung der Grundbedingungen, so ist das Zugrundegehen der Grundbedingungen; so ist das Bewusstsein, so ist die Entstehung des Bewusstseins, so ist das Zugrundegehen des Bewusstseins.« So verharrt er (sie), bei den Gegebenheiten nach innen über die Gegebenheiten wachend; er (sie) verharrt, bei den Gegebenheiten nach außen über die Gegebenheiten wachend; er (sie) verharrt, bei den Gegebenheiten nach innen und außen über die Gegebenheiten wachend. Er (Sie) verharrt, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung in den Gegebenheiten beobachtet; er (sie) verharrt, indem er (sie) die Umstände des Vergehens in den Gegebenheiten beobachtet; er (sie) verharrt, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung und des Vergehens in den Gegebenheiten beobachtet. »Es ist eine Gegebenheit!«, dies Bewusstsein ist ihm (ihr) aufgestiegen, soweit es eben zum Wissen gereicht, zum Besinnen gereicht. Und er (sie) verharrt ungestützt, und von nichts in der Welt ist er (sie) abhängig. So aber, o Mönche, o Nonnen, verharrt der Mönch, verharrt die Nonne bei den Gegebenheiten über die Gegebenheiten der fünf Arten des Festhaltens am Sein wachend.

Prägung durch die Vergangenheit: Wer du bist, ist nicht geprägt. Gedanken sind konditioniert, Emotionen sind konditioniert, der Körper ist konditioniert. Was wenn du dich für einen Moment von deinen Gedanken, Gefühlen und deinem Körper abwendest? Was, wenn sie nicht deine wäre? Dann gibt es keine Konditionierung mehr. Dann ist jeder Moment frisch ...

Betrachte jede Person, der du begegnest, als überbrächte sie dir ein großes Geheimnis.

Hinter dem Liebesakt gibt es die stillen Morgenstunden und die Transparenz der Welt.

Wie das Kind ist auch der Weise jemand, der über alles staunen kann.

15. Und Weiter, o Mönche, o Nonnen, verharret der Mönch, verharret die Nonne, bei den Gegebenheiten über die Gegebenheiten der sechs inneren und äußeren Stätten wachend. Und wie, o Mönche, o Nonnen, verharret der Mönch, verharret die Nonne, bei den Gegebenheiten über die Gegebenheiten der sechs inneren und äußeren Stätten wachend? Da, o Mönche, o Nonnen, erkennt der Mönch, erkennt die Nonne das Auge, und er (sie) erkennt die Formen, die aus beiden ² hervorgehen, und auch die Verbindung erkennt er (sie); und wie (vorher) nicht entstandene Verbindung zur Entstehung kommt, das erkennt er (sie); und wie entstandene Verbindung zum Schwinden kommt, das erkennt er (sie); und wie es für geschwundene Verbindung künftig keine (erneute) Verbindung gibt, das erkennt er (sie). Und er (sie) erkennt das Ohr, und er (sie) erkennt die Laute, die aus beiden hervorgehen, und auch die Verbindung erkennt er (sie); und wie (vorher) nicht entstandene Verbindung zur Entstehung kommt, das erkennt er (sie); und wie entstandene Verbindung zum Schwinden kommt, das erkennt er (sie); und wie es für geschwundene Verbindung künftig keine (erneute) Verbindung gibt, das erkennt er (sie). Und er (sie) erkennt die Nase, und er (sie) erkennt die Gerüche, die aus beiden hervorgehen, und auch die Verbindung erkennt er (sie); und wie (vorher) nicht entstandene Verbindung zur Entstehung kommt, das erkennt er (sie); und wie entstandene Verbindung zum Schwinden kommt, das erkennt er (sie); und wie es für geschwundene Verbindung künftig keine (erneute) Verbindung gibt, das erkennt er (sie). Und er (sie) erkennt die Zunge, und erkennt die Säfte, die aus beiden hervorgehen, und auch die Verbindung erkennt er (sie); und wie (vorher) nicht entstandene Verbindung zur Entstehung kommt, das erkennt er (sie); und wie entstandene Verbindung zum Schwinden kommt, das erkennt er (sie); und wie es für geschwundene Verbindung künftig keine (erneute) Verbindung gibt, das erkennt er (sie). Und er (sie) erkennt den Körper, und erkennt die Berührungen, die aus beiden hervorgehen, und auch die Verbindung erkennt er (sie); und wie (vorher) nicht entstandene Verbindung zur Entstehung kommt, das erkennt er (sie); und wie entstandene Verbindung zum Schwinden kommt, das erkennt er (sie); und wie es für geschwundene Verbindung künftig keine (erneute) Verbindung gibt, das erkennt er (sie). Und er (sie) erkennt den Geist, und er (sie) erkennt die Gegebenheiten, und was aus den beiden hervorgeht, die Verbindung, auch diese erkennt er (sie) und wie (vorher) nicht entstandene Verbindung zur Entstehung kommt, auch das erkennt er (sie); und wie entstandene Verbindung zum Schwinden kommt, auch das erkennt er (sie); und wie es für geschwundene Verbindung künftig

keine (erneute) Verbindung gibt, auch das erkennt er (sie). So verharret er (sie), bei den Gegebenheiten nach innen über die Gegebenheiten wachend; er (sie) verharret, bei den Gegebenheiten nach außen über die Gegebenheiten wachend; er (sie) verharret, bei den Gegebenheiten nach innen und außen über die Gegebenheiten wachend. Er (Sie) verharret, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung in den Gegebenheiten beobachtet; er (sie) verharret, indem er (sie) die Umstände des Vergehens in den Gegebenheiten beobachtet; er (sie) verharret, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung und des Vergehens in den Gegebenheiten beobachtet. »Es ist eine Gegebenheit!«, dies Bewusstsein ist ihm aufgestiegen, soweit es eben zum Wissen gereicht, zum Besinnen gereicht. Und er (sie) verharret ungestützt, und von nichts in der Welt ist er (sie) abhängig. So aber, o Mönche, o Nonnen, verharret der Mönch, verharret die Nonne, bei den Gegebenheiten über die Gegebenheiten der sechs inneren und äußeren Stätten wachend.

² Gemeint sind nicht etwa die beiden Augen, sondern Gesichtssinn und optisches Sinnesobjekt. Auch das folgende ist analog aufzufassen.

Was du auch verlierst, du findest es immer wieder, doch in einer anderen Form. Übe dich in Geduld, und die Dinge werden zu dir kommen.

Das Gelingen eines weisen Menschen ist kein vergängliches Bauwerk, dem es bestimmt ist, wieder zerstört zu werden. Es ist wie eine Brücke, eine Verbindung zwischen zwei Welten. Alle menschlichen Erfolge sind nichts als eine Vorbereitung auf das Hinübergehen, auf die Umwandlung der Welt. Dir muss der Übergang gelingen. Auf diese Weise wird der Adept (Schüler) zu einem Buddha, einem Erleuchteten. Das höchste Gelingen ist die göttliche Weisheit. Das Leben ist der beschwerliche Weg, der dorthin führt.

Um ein Scheitern zu vermeiden, musst du vorher über deine Entscheidungen vor allem in Hinblick auf ihre Konsequenzen meditieren. Stelle sie dir vor als ein Netzwerk von Energien, mit Kräften, die sich überlagern, sich verstärken oder gegenseitig befehlen. Du bist das Zentrum all dessen, die einzige Quelle. Du musst dir über das Hindernis klar werden, wenn es noch weit entfernt ist. Bevor du damit konfrontiert bist, musst du seinen inneren Mechanismus durchschauen, damit du nicht überrascht wirst und ihm in die Falle gehst.

Die Freundschaft lässt sich nicht beurteilen oder messen. Lass sie in Freiheit leben wie den Wind, wie die Flamme, und du wirst sie nicht verlieren.

16. Und weiter, o Mönche, o Nonnen, verharret der Mönch, verharret die Nonne, bei den Gegebenheiten über die Gegebenheiten der sieben Geistesvorzüge wachend. Und wie, o Mönche, o Nonnen, verharret der Mönch, verharret die Nonne, bei den Gegebenheiten über die Gegebenheiten der sieben Geistesvorzüge wachend? Da, o Mönche, o Nonnen, erkennt der Mönch, erkennt die Nonne den innerlich, in ihm (ihr) befindlichen Geistesvorzug der Achtsamkeit: »Innerlich in mir ist

der Geistesvorzug der Achtsamkeit.« Den ihm (ihr) innerlich fehlenden Geistesvorzug der Achtsamkeit erkennt er (sie): »Innerlich in mir ist kein Geistesvorzug der Achtsamkeit.« Wie der (vorher) nicht entstandene Geistesvorzug der Achtsamkeit zur Entstehung kommt, das erkennt er (sie); wie die Vollendung des entstandenen Geistesvorzugs der Achtsamkeit zur Gedankenklarheit führt, auch das erkennt er (sie). Den innerlich in ihm (ihr) befindlichen Geistesvorzug des Eindringens in die Lehre erkennt er (sie): »Innerlich in mir ist der Geistesvorzug des Eindringens in die Lehre.« Den ihm (ihr) innerlich fehlenden Geistesvorzug des Eindringens in die Lehre erkennt er (sie): »Innerlich in mir ist kein Geistesvorzug des Eindringens in die Lehre.« Wie der (vorher) nicht entstandene Geistesvorzug des Eindringens in die Lehre zur Entstehung kommt, das erkennt er (sie); wie die Vollendung des entstandenen Geistesvorzugs des Eindringens in die Lehre zur Gedankenklarheit führt, auch das erkennt er (sie). Den innerlich in ihm (ihr) befindlichen Geistesvorzug der Energie erkennt er (sie): »Innerlich in mir ist der Geistesvorzug der Energie.« Den ihm (ihr) innerlich fehlenden Geistesvorzug der Energie erkennt er (sie): »Innerlich in mir ist kein Geistesvorzug der Energie.« Wie der (vorher) nicht entstandene Geistesvorzug der Energie zur Entstehung kommt, das erkennt er (sie); wie die Vollendung des entstandenen Geistesvorzugs der Energie zur Gedankenklarheit führt, auch das erkennt er (sie). Den innerlich in ihm (ihr) befindlichen Geistesvorzug der (abgeklärten) Heiterkeit erkennt er (sie): »Innerlich in mir ist der Geistesvorzug der (abgeklärten) Heiterkeit.« Den ihm (ihr) innerlich fehlenden Geistesvorzug der (abgeklärten) Heiterkeit erkennt er (sie): »Innerlich in mir ist kein Geistesvorzug der (abgeklärten) Heiterkeit.« Wie der (vorher) nicht entstandene Geistesvorzug der (abgeklärten) Heiterkeit zur Entstehung kommt, das erkennt er (sie); wie die Vollendung des entstandenen Geistesvorzugs der (abgeklärten) Heiterkeit zur Gedankenklarheit führt, auch das erkennt er (sie). Den innerlich in ihm (ihr) befindlichen Geistesvorzug der Ruhe erkennt er (sie): »Innerlich in mir ist der Geistesvorzug der Ruhe.« Den ihm (ihr) innerlich fehlenden Geistesvorzug der Ruhe erkennt er (sie): »Innerlich in mir ist kein Geistesvorzug der Ruhe.« Wie der (vorher) nicht entstandene Geistesvorzug der Ruhe zur Entstehung kommt, das erkennt er (sie); wie die Vollendung des entstandenen Geistesvorzugs der Ruhe zur Gedankenklarheit führt, auch das erkennt er (sie). Den ihm (ihr) innerlich befindlichen Geistesvorzug der Versenkung erkennt er (sie): »Innerlich in mir ist der Geistesvorzug der Versenkung.« Den ihm (ihr) innerlich fehlenden Geistesvorzug der Versenkung erkennt er (sie): »Innerlich in mir ist kein Geistesvorzug der Versenkung.« Wie der (vorher) nicht entstandene Geistesvorzug der Versenkung zur Entstehung kommt, das erkennt er (sie); wie die Vollendung des entstandenen Geistesvorzugs der Versenkung zur Gedankenklarheit führt, auch das erkennt er (sie). Den ihm (ihr) innerlich befindlichen Geistesvorzug des Gleichmuts erkennt er (sie): »Innerlich in mir ist der Geistesvorzug des Gleichmuts.« Den ihm (ihr) innerlich fehlenden Geistesvorzug des Gleichmuts erkennt er (sie): »Innerlich in mir ist kein Geistesvorzug des Gleichmuts.« Wie der (vorher) nicht entstandene Geistesvorzug des Gleichmuts zur Entstehung kommt, das erkennt er (sie); wie die Vollendung des entstandenen Geistesvorzugs des Gleichmuts zur Gedankenklarheit führt, auch das erkennt er (sie). So verharret er (sie), bei den Gegebenheiten nach innen über die Gegebenheiten wachend; er (sie) verharret, bei den Gegebenheiten nach außen über die Gegebenheiten wachend; er (sie) verharret, bei den Gegebenheiten nach innen und außen über die Gegebenheiten wachend. Er (Sie) verharret, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung in den Gegebenheiten beobachtet; er (sie) verharret, indem er (sie) die Umstände des Vergehens in den Gegebenheiten beobachtet; er (sie) verharret, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung und des

Vergehens in den Gegebenheiten beobachtet. »Es ist eine Gegebenheit!«, dies Bewusstsein ist ihm (ihr) aufgestiegen, soweit es eben zum Wissen gereicht, zum Besinnen gereicht. Und er (sie) verharret ungestützt, und von nichts in der Welt ist er (sie) abhängig. So aber, o Mönche, o Nonnen, verharret der Mönch, verharret die Nonne, bei den Gegebenheiten über die Gegebenheiten der sieben Geistesvorzüge wachend.

Wir leben in einem Ozean der Schwingungen, Farben und Bilder. Die sichtbare Welt ist nur ein Aspekt, ein Bild, ein Moment der Großen Bewegung - wie eine Welle des Meeres oder ein Faltenwurf im unendlichen Gewebe des Gewandes. Es gibt nicht nur eine Welt, sondern eine Vielzahl von Welten.

Das persönliche Gelingen ist mit dem Gelingen der anderen verbunden. Im Universum strahlt keine Sonne für sich allein. Alles ist auf unauflösliche Weise miteinander verbunden wie die Gliedmaßen eines Körpers.

Der Anfang der Dinge liegt nicht in der Vergangenheit. Er vollzieht sich jetzt, in jedem Augenblick, in deinem Geist. Lerne, auf andere Weise zu denken!

Die Meditation verwandelt den Glauben in eine gelebte Realität. Nutze ihre Macht, wenn du die Welt verändern willst.

17. Und weiter, o Mönche, o Nonnen, verharret der Mönch, verharret die Nonne, bei den Gegebenheiten über die Gegebenheiten der vier edlen Wahrheiten wachend.³ Und wie, o Mönche, o Nonnen, verharret der Mönch, verharret die Nonne, bei den Gegebenheiten über die Gegebenheiten der vier edlen Wahrheiten wachend? Da, o Mönche, o Nonnen, erkennt ein Mönch, erkennt eine Nonne der Realität entsprechend: »Das ist das Leiden!« Er (Sie) erkennt der Realität entsprechend: »Das ist die Entstehung des Leidens!« Er (Sie) erkennt der Realität entsprechend: »Das ist die Aufhebung des Leidens!« Er (Sie) erkennt der Realität entsprechend: »Das ist der zur Aufhebung des Leidens führende Pfad!«

³ Die folgenden Ausführungen über die vier edlen oder heiligen Wahrheiten stellen den Höhepunkt dieser Lehrrede und gleichzeitig das Kernstück des Buddhismus dar.

Buddha lehrte vom Dasein als leidvolle Erfahrung, von der Entstehung des Leidens und von der Möglichkeit das Leiden zu beenden. In der Meditation können wir eine Möglichkeit finden, anzuerkennen, was tatsächlich ist und zu erkennen, dass die Dinge meist nicht so sind, wie wir sie gerne hätten. Es ist die Einsicht in die wahre Natur der Dinge, die uns weiterhilft.

Versammle deine Gedanken in deiner inneren Mitte und lass sie nicht umherschweifen. Wenn du willst, dass deine Meditation zu einem wirklichen Werkzeug des Erwachens wird, dann visualisiere dieses Zentrum als die einzige Wirklichkeit, die es gibt.

Entdecke die Tiefen der Meditation, und du wirst die Unmittelbarkeit der Welt erleben. Die Meister der Weisheit lehren, dass dieser Augenblick die einzige Wirklichkeit ist, aus ihm werden das Universum und die Welten geboren.

Wähle in deinem Tagesablauf eine Stunde aus, in der du dich von den anderen zurückziehst. Nutze diese Zeit, um über deine Handlungen und Entscheidungen nachzudenken. Versuche jedes Mal, deine wahren Beweggründe ausfindig zu machen. Bringe Licht in deinen eigenen Geist. Diese Vorgehensweise wird dein Selbstvertrauen stärken.

18. Und was, o Mönche, o Nonnen, ist die edle Wahrheit vom Leiden? Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Sterben ist Leiden, Kummer, Wehklage, Schmerz, Unmut und Unrast sind Leiden; was man wünscht, nicht zu erlangen, ist Leiden; kurz gesagt, die fünf Arten des Festhaltens am Sein ⁴ sind Leiden. Und was, o Mönche, o Nonnen, ist die Geburt? Der jeweiligen Wesen in der jeweiligen Wesensgattung Geburt, Gebärung, Entstehung, Werden, Erscheinen der (Körper-) Teile, Ergreifen der (Sinnes-) Gebiete, das nennt man, o Mönche, o Nonnen, Geburt. Und was, o Mönche, o Nonnen, ist das Alter? Der jeweiligen Wesen in der jeweiligen Wesensgattung Alter, Altwerden, Zahnausfall, Grauhaarigkeit, Runzligkeit, Kräfteschwund, Verfall der Sinneskräfte, das nennt man, o Mönche, o Nonnen, Alter. Und was, o Mönche, o Nonnen, ist das Sterben? Der jeweiligen Wesen in der jeweiligen Wesensgattung Hinschwinden, Verfall, Zersetzung, Verschwinden, Tod, Sterben, (Lebens-) Zeitvollendung, Zerfall der (Körper-) Teile, das Niederlegen der Leiche (auf dem Totenplatz), das nennt man, o Mönche, o Nonnen, Sterben. Und was, o Mönche, o Nonnen, ist Kummer? Was da, o Mönche, o Nonnen, bei dem einen und anderen Verlust, von dem man betroffen wird, bei dem einen oder anderen Unglücksfall, von dem man berührt wird, Kummer ist, Kummernis, Betrübnis, innerer Kummer, innere Betrübnis ist, das nennt man, o Mönche, o Nonnen, Kummer. Und was, o Mönche, o Nonnen, ist Wehklage? Was da, o Mönche, o Nonnen, bei dem einen und anderen Verlust, von dem man betroffen wird, bei dem einen oder anderen Unglücksfall, von dem man berührt wird, Klage, Wehklage, Klagen, Wehklagen, Beklagen, Bejammern ist, das nennt man, o Mönche, o Nonnen, Wehklage. Und was, o Mönche, o Nonnen, ist Schmerz? Was da, o Mönche, o Nonnen, körperlicher Schmerz, körperliche Unannehmlichkeit ist, eine Körperberührung, die als schmerzhaft, unangenehm empfunden wird, das nennt man, o Mönche, o Nonnen, Schmerz. Und was, o Mönche, o Nonnen, ist Unmut? Was da, o Mönche, o Nonnen, geistiger Schmerz, geistige Unannehmlichkeit ist, eine Einwirkung auf den Geist, die als schmerzhaft, unangenehm empfunden wird, das nennt man, o Mönche, o Nonnen, Unmut. Und was, o Mönche, o Nonnen, ist Unrast? Was da, o Mönche, o Nonnen, bei dem einen und anderen Verlust, von dem man betroffen wird, bei dem einen oder anderen Unglücksfall, von dem man berührt wird, Unruhe, Unrast, Unruhigkeit, Ruhelosigkeit ist, das nennt man, o Mönche, o Nonnen, Unrast. Und inwiefern, o Mönche, o Nonnen, bedeutet, etwas Gewünschtes nicht zu erlangen, Leiden? In den

der Geburt unterworfenen Wesen, o Mönche, o Nonnen, entsteht so der Wunsch: »Ach, wären wir doch nicht der Geburt unterworfen; würde doch keine Geburt uns heimsuchen!« Doch durch einen Wunsch ist das nicht zu erlangen. Das aber, was man wünscht, nicht zu erlangen, ist eben Leiden. In den dem Alter unterworfenen Wesen, o Mönche, o Nonnen, entsteht so der Wunsch: »Ach, wären wir doch nicht dem Alter unterworfen; würde doch kein Alter uns heimsuchen!« Doch durch einen Wunsch ist das nicht zu erlangen. Das aber, was man wünscht, nicht zu erlangen, ist eben Leiden. In den der Krankheit unterworfenen Wesen, o Mönche, o Nonnen, entsteht so der Wunsch: »Ach, wären wir doch nicht der Krankheit unterworfen; würde doch keine Krankheit uns heimsuchen!« Doch durch einen Wunsch ist das nicht zu erlangen. Das aber, was man wünscht, nicht zu erlangen, ist eben Leiden. In den dem Sterben unterworfenen Wesen, o Mönche, o Nonnen, entsteht so der Wunsch: »Ach, wären wir doch nicht dem Sterben unterworfen; würde doch kein Sterben uns heimsuchen!« Doch durch einen Wunsch ist das nicht zu erlangen. Das aber, was man wünscht, nicht zu erlangen, ist eben Leiden. In den dem Kummer, der Wehklage, dem Schmerz, dem Unmut, der Unrast unterworfenen Wesen, o Mönche, o Nonnen, entsteht so der Wunsch: »Ach wären wir doch nicht dem Kummer, der Wehklage, dem Schmerz, dem Unmut, der Unrast unterworfen; würden doch Kummer, Wehklage, Schmerz, Unmut, Unrast uns nicht heimsuchen!« Doch durch einen Wunsch ist das nicht zu erlangen. Das aber, was man wünscht, nicht zu erlangen, ist eben Leiden. Und inwiefern, o Mönche, o Nonnen, sind kurz gesagt, die fünf Arten des Festhaltens am Sein Leiden? Das ist nämlich eine Art des Festhaltens an der Form, eine Art des Festhaltens am Gefühl, eine Art des Festhaltens an der Wahrnehmung, eine Art des Festhaltens an den Grundbedingungen, eine Art des Festhaltens am Bewusstseins; diese bezeichnet man, o Mönche, o Nonnen, kurz gesagt, als die fünf Arten des Festhaltens am Sein, als Leiden. - Dies, o Mönche, o Nonnen, wird die edle Wahrheit vom Leiden genannt.

⁴ Vgl. oben Abschnitt 14

Bestätige die Welt in deinen Gedanken und Handlungen auf positive Weise. Betrachte die gesamte Schöpfung mit Respekt und Staunen.

Wenn sich dunkle Wolken in deinem Leben zusammenballen, ignoriere sie und wende dich dem Geist der Kindlichkeit zu. Gib deinen Widerstand, deine Befürchtungen und Ängste, die auf der Täuschung und der Unruhe deines Geistes beruhen, auf. Schließe die Augen, finde in dir die Stille eines Frühlingsmorgen wieder.

Die Liebe nimmt nicht, sie gibt.

Selbstvertrauen beginnt mit Selbsterkenntnis. Sie steht am Anfang der Erleuchtung. Wenn du dich selbst verwirklichen willst, benötigst du als nächstes Disziplin. Du musst viel über dich meditieren, um deine Handlungsweisen und deine Motivation zu durchleuchten; du musst hinaufwandern bis zur Quelle, wo das Geheimnis des Lebens schlummert.

Wonach suchst du? Nach Glück, Liebe, Seelenfrieden. Suche nicht am anderen Ende der Welt danach, sonst wirst du enttäuscht, verbittert und verzweifelt zurückkehren. Suche am anderen Ende deiner Selbst danach, in der Tiefe des Herzens.

Sei nicht die Projektionsfläche der Meinungen anderer. Bekräftige, was du bist, ohne einen Skandal zu fürchten.

19. Und was o Mönche, o Nonnen, ist die edle Wahrheit von der Leidensentstehung? Es ist dieser »Durst«⁵, der zur Wiedergeburt führt, verbunden mit Vergnügen und Lust, an dem und jenem sich befriedigend, nämlich am Liebestrieb, Selbsterhaltungstrieb, an der Sucht nach Reichtum.⁶ Dieser Durst nun aber, o Mönche, o Nonnen: Woher entstanden, tritt er zutage; wo eindringend, setzt er sich fest? Was in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt ist, daraus entstanden, tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Was in der Welt ist von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt? Das Auge ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das Ohr ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Nase ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Zunge ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Der Körper ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Der Geist ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Formen sind in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Laute sind in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Gerüche sind in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Säfte sind in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Berührungen sind in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Gegebenheiten sind in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das Sehbewusstsein ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das Hörbewusstsein ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das Duftbewusstsein ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das Schmeckbewusstsein ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das Körperbewusstsein ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst

zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das Geistesbewusstsein ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden, tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Sehberührung ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Hörberührung ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Duftberührung ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Schmeckberührung ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Körperberührung ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Geistesberührung ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden, tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das aus der Sehberührung hervorgegangene Gefühl ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das aus der Hörberührung hervorgegangene Gefühl ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das aus der Duftberührung hervorgegangene Gefühl ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das aus der Schmeckberührung hervorgegangene Gefühl ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das aus der körperlichen Berührung hervorgegangene Gefühl ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das aus der Denkberührung hervorgegangene Gefühl ist, in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden, tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Wahrnehmung einer Form ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Wahrnehmung eines Lautes ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Wahrnehmung eines Duftes ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Wahrnehmung eines Geschmacks ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Wahrnehmung einer Berührung ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Wahrnehmung einer Gegebenheit ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden, tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das Nachsinnen über eine Form ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das Nachsinnen über einen Laut ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das Nachsinnen über einen Duft ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das Nachsinnen über einen Geschmack ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das Nachsinnen über eine Berührung ist in der Welt von lieber Gestalt, von

angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das Nachsinnen über eine Gegebenheit ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das Verlangen nach einer Form ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das Verlangen nach einem Laut ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das Verlangen nach einem Duft ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das Verlangen nach einem Geschmack ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das Verlangen nach einer Berührung ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das Verlangen nach einer Gegebenheit ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden, tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das Nachdenken über eine Form ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das Nachdenken über einen Laut ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das Nachdenken über einen Duft ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das Nachdenken über einen Geschmack ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das Nachdenken über eine Berührung ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Das Nachdenken über eine Gegebenheit ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden, tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Prüfung einer Form ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Prüfung eines Lautes ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Prüfung eines Geruches ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Prüfung eines Geschmacks ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Prüfung einer Berührung ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. Die Prüfung einer Gegebenheit ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus entstanden tritt dieser Durst zutage; dort eindringend, setzt er sich fest. - Dies, o Mönche, o Nonnen, wird die edle Wahrheit von der Leidensvernichtung genannt.

⁵ »Durst« (tanha) hat die Bedeutung »Begierde, Streben, Trieb« und ist eine der wichtigsten Kategorien der buddhistischen Lehre.

⁶ Diese drei Begriffe treffen den Sinn besser als die wörtliche Übersetzung, die »Liebesdurst, Seiensdurst, Wohlstandsdurst« lauten müsste. Was den letztgenannten Begriff anlangt, so bedeutet vibhava hier »Reichtum, Wohlstand«, keineswegs aber »Vergehen, Vernichtung«, wie es in anderen Texten vorkommt.

Wenn du unterwegs bist, überlass dich ganz der Straße, mit ruhigem Geist, ohne Anspannung und Aufregung. Die Wanderung ist erholsam; nutze sie als Meditation.

Nimm die Welt an, wie sie wirklich ist, und nicht, wie sie sich darstellt.

*Alles, was man tun muss, um Erleuchtung zu erlangen, ist in der folgenden Aussage enthalten:
»Bringe allen Verdienst und jeglichen Sieg anderen dar; akzeptiere jeden Verlust und alle Niederlagen als deine eigenen.«*

Betrüge niemanden, wer es auch sei. Aufrichtigkeit besteht darin, die Wahrheit liebevoll zu sagen, ohne verletzen zu wollen.

20. Und was, o Mönche, o Nonnen, ist die edle Wahrheit von der Aufhebung des Leidens? Es ist ebendieses Durstes Aufhebung durch (seine) restlose Vernichtung; (es ist) das Aufgeben (des Durstes), der Verzicht (auf ihn), die Loslösung (von ihm) seine Beseitigung. Dieser Durst nun aber, o Mönche, o Nonnen, woraus vertrieben, verschwindet er? Wo zerstört, löst er sich auf? Was in der Welt, von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt ist, daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Was in der Welt ist von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt? Das Auge ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das Ohr ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Nase ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Zunge ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Der Körper ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Der Geist ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Formen sind in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Laute sind in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Gerüche sind in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Säfte sind in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Berührungen sind in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Gegebenheiten sind in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das Sehbewusstsein ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das Hörbewusstsein ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das Duftbewusstsein ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben,

verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das Schmeckbewusstsein ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das Körperbewusstsein ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das Geistesbewusstsein ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Sehberührung ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Hörberührung ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Duftberührung ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Schmeckberührung ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Körperberührung ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Geistesberührung ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das aus der Sehberührung hervorgegangene Gefühl ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das aus der Hörberührung hervorgegangene Gefühl ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das aus der Duftberührung hervorgegangene Gefühl ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das aus der Schmeckberührung hervorgegangene Gefühl ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das aus der körperlichen Berührung hervorgegangene Gefühl ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das aus der Denkberührung hervorgegangene Gefühl ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Wahrnehmung einer Form ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Wahrnehmung eines Lautes ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Wahrnehmung eines Duftes ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Wahrnehmung eines Geschmacks ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Wahrnehmung einer Berührung ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Wahrnehmung einer Gegebenheit ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das Nachsinnen über eine Form ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das Nachsinnen über einen Laut ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das Nachsinnen über einen Duft ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt;

daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das Nachsinnen über einen Geschmack ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das Nachsinnen über eine Berührung ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das Nachsinnen über eine Gegebenheit ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das Verlangen nach einer Form ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das Verlangen nach einem Laut ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das Verlangen nach einem Duft ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das Verlangen nach einem Geschmack ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das Verlangen nach einer Berührung ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das Verlangen nach einer Gegebenheit ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das Nachdenken über eine Form ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das Nachdenken über einen Laut ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das Nachdenken über einen Duft ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das Nachdenken über einen Geschmack ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das Nachdenken über eine Berührung ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Das Nachdenken über eine Gegebenheit ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Prüfung einer Form ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Prüfung eines Lautes ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Prüfung eines Geruches ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Prüfung eines Geschmacks ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Prüfung einer Berührung ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. Die Prüfung einer Gegebenheit ist in der Welt von lieber Gestalt, von angenehmer Gestalt; daraus vertrieben, verschwindet dieser Durst; dort zerstört, löst er sich auf. - Dies, o Mönche, o Nonnen, wird die edle Wahrheit von der Aufhebung des Leidens genannt.

Unser Leben auf der Erde verläuft schnell oder langsam ... alles hängt vom Beobachter ab. Nach dem Maßstab des Universums sind wir bereits tot. Wenn wir noch hier sind, dann nur, weil wir eine Wahrnehmung haben, die der Entwicklung der Dinge hinterherhinkt.

Das unendliche Kleine ist ebenso riesig wie das unendlich Große. Überdies gibt es keine Grenzen zwischen den beiden. Die einzige Grenze sind wir selbst, unsere Art zu empfinden, aufzunehmen.

Die folgende Art zu sehen enthüllt die Kräfte des Geistes: Meditiere über die gewöhnlichsten Objekte, um ihr Geheimnis zu begreifen. Dieser Tisch, auf den du dich stützt, enthält Myriaden Universen. Er besitzt keine Festigkeit. Es genügt, das Objektiv eines Mikroskops auf das Holz des Tisches zu richten, um die Welt auf andere Weise aufzufassen. Das Auge taucht in die Unendlichkeit hinab, ohne jemals an ein Ende zu kommen.

Baue nichts hastig und verkrampft auf. Verwurzele deine Konstruktion, gib ihr tief reichende Wurzeln. Vergiss nicht, dass die gesamte Schöpfung aus dem Herzen hervorgeht und dorthin zurückkehrt. Wenn dein Leben gelingen soll, dann baue niemals außerhalb der Liebe und des Wunsches, anderen zu dienen.

21. Und was, o Mönche, o Nonnen ist die edle Wahrheit von dem zur Aufhebung des Leidens führenden Pfad? Es ist dieser edle achtgliedrige Weg, nämlich: rechte Einsicht, rechter Entschluss, rechte Rede, rechte Tat, rechter Wandel, rechtes Streben, rechte Wachheit, rechte Versenkung.⁷ Und was, o Mönche, o Nonnen, ist rechte Einsicht? Nun, o Mönche, o Nonnen, das Wissen vom Leiden, das Wissen von der Entstehung des Leidens, das Wissen von der Aufhebung des Leidens, das Wissen von dem zur Aufhebung des Leidens führenden Pfad - das nennt man, o Mönche, o Nonnen, rechte Einsicht. Und was, o Mönche, o Nonnen, ist rechter Entschluss? Der Entschluss zur Entsagung, der Entschluss zur Enthaltung von Bosheit, der Entschluss des Nichtschädigens - das nennt man, o Mönche, o Nonnen, rechten Entschluss. Und was, o Mönche, o Nonnen, ist rechte Rede? Der Lüge sich enthalten, der Verleumdung sich enthalten, der Grobheit sich enthalten, des Plapperns sich enthalten - das nennt man, o Mönche, o Nonnen, rechte Rede. Und was, o Mönche, o Nonnen, ist rechte Tat? Des Umbringens von Lebewesen sich enthalten, des Nehmens von Nichtgegebenem sich enthalten, des unsittlichen Liebeslebens sich enthalten - das nennt man, o Mönche, o Nonnen, rechte Tat. Und was, o Mönche, o Nonnen, ist rechter Wandel? Wenn hier, o Mönche, o Nonnen, ein edler Anhänger falschen Wandel aufgegeben hat und ein Leben rechten Wandels führt, so wird das, o Mönche, o Nonnen, rechter Wandel genannt. Und was, o Mönche, o Nonnen, ist rechtes Streben? Da, o Mönche, o Nonnen, spannt ein Mönch, spannt eine Nonne den Willen an, um nicht entstandene böse, unheilvolle Dinge nicht (erst) entstehen zu lassen; er (sie) müht sich, strengt sich an; er (sie) übt das Gemüt, ertüchtigt es. Er (Sie) spannt seinen Willen an, um entstandene böse, unheilvolle Dinge zum Verschwinden zu bringen; er (sie) müht sich, strengt sich an; er (sie) übt das Gemüt, ertüchtigt es. Er (Sie) spannt seinen Willen an, um nicht entstandene heilsame Dinge zum Entstehen zu bringen; er (sie) müht sich, strengt sich an; er (sie) übt das Gemüt, ertüchtigt es. Er (Sie) spannt seinen Willen an, um entstandene heilsame Dinge zur Festigung, nicht zur Lockerung, zur Vervielfachung, zur vollen Entwicklung, zur Entfaltung, zur Vollendung (zu bringen); er (sie) müht sich, strengt sich an; er (sie) übt das Gemüt, ertüchtigt es. Das nennt man; o Mönche, o Nonnen, rechtes Streben. Und was, o Mönche, o Nonnen, ist rechte Wachheit? Da, o Mönche, o Nonnen, verharret der Mönch, verharret die Nonne beim Körper über den Körper wachend, eifrig,

einsichtig, aufmerksam, nach Aufgabe von Gier und Unmut in der Welt; bei den Gefühlen über die Gefühle wachend, eifrig, einsichtig, aufmerksam, nach Aufgabe von Gier und Unmut in der Welt; beim Gemüt über das Gemüt wachend, eifrig, einsichtig, aufmerksam, nach Aufgabe von Gier und Unmut in der Welt; bei den Gegebenheiten über die Gegebenheiten wachend, eifrig, einsichtig, aufmerksam, nach Aufgabe von Gier und Unmut in der Welt - das nennt man, o Mönche, o Nonnen, rechte Wachheit. Und was, o Mönche, o Nonnen, ist rechte Versenkung? Da, o Mönche, o Nonnen, verharret der Mönch, verharret die Nonne fern von Begierden, fern von unheilvollen Gedanken, mit Andacht, mit Überlegung, indem er (sie) die einsamkeitsgeborene heitere Glückseligkeit, die **erste Schauung**, erreicht hat. Nach der Ausbildung von Andacht und Überlegung verharret er (sie), indem er (sie) den persönlichen Frieden, die geistige Konzentration, die von Andacht freie, von Überlegung freie, versenkungsgeborene heitere Glückseligkeit, die **zweite Schauung**, erreicht hat. In Heiterkeit und Leidenschaftslosigkeit gleichmütig, verharret er (sie), aufmerksam und achtsam. Ein Glück empfindet er (sie) im Körper, das die Edlen beschreiben: »Der gleichmütige Achtsame verharret glücklich!« die **dritte Schauung** erreicht er (sie). Er (Sie) verharret nach der Aufgabe des Glückes wie nach der Aufgabe des Leides, nach Überwindung der früheren Wohlgemutheit wie des Unmuts, und erreicht die leidlose, glücklose, gleichmütig-wachsame, vollkommen reine **vierte Schauung**. Das nennt man, o Mönche, o Nonnen, rechte Versenkung. Dies, o Mönche, o Nonnen, wird die edle Wahrheit von dem zur Aufhebung des Leidens führenden Pfad genannt. So verharret er (sie), bei den Gegebenheiten nach innen über die Gegebenheiten wachend; er (sie) verharret, bei den Gegebenheiten nach außen über die Gegebenheiten wachend; er (sie) verharret, bei den Gegebenheiten nach innen und außen über die Gegebenheiten wachend. Er (Sie) verharret, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung in den Gegebenheiten beobachtet; er (sie) verharret, indem er (sie) die Umstände des Vergehens in den Gegebenheiten beobachtet; er (sie) verharret, indem er (sie) die Umstände der Entwicklung und des Vergehens in den Gegebenheiten beobachtet. »Es ist eine Gegebenheit!«, dies Bewusstsein ist ihm (ihr) aufgestiegen, soweit es eben zum Wissen gereicht, zum Besinnen gereicht. Und er (sie) verharret ungestützt, und von nichts in der Welt ist er (sie) abhängig. So aber, o Mönche, o Nonnen, verharret der Mönch, verharret die Nonne, bei den Gegebenheiten über die Gegebenheiten der vier edlen Wahrheiten wachend.

⁷ Diese beiden letzten Kategorien sind kein Widerspruch, sondern ergänzen einander. Die Wachheit (sati), mit der der Mönch, die Nonne etwa aufkommende Begierden kontrolliert, ist die Voraussetzung für die wunsch- und leidenschaftslose Versenkung.

Begreife, dass die Form nur eine Illusion ist. Wir isolieren die Formen, wir können sie bestimmen und sie benennen, ohne zu wissen, dass sie nur Sequenzen eines ewigen Rhythmus sind wie die Bewegung der ständig sich ändernden Wellen.

Welcher, der den Hass besiegt - das ist so, als wenn man alle seine Feinde besiegt. aus dem Film «Spiel der Götter»

Ein Weiser und ein Kluger. Es fällt nach einem heftigen Sturm ein Dachziegel vom Dach. Ein Kluger erkennt einen fallenden Dachziegel und er weiß, welches seine Anfangsgeschwindigkeit ist

und welches seine voraussichtliche Endgeschwindigkeit kurz vor dem Aufprall sein wird. Ein Weiser erkennt einen fallenden Dachziegel und geht einen Schritt beiseite und wird von ihm - nicht erschlagen.

Beurteile die Menschen nicht nach dem, was sie tun, denn Taten können uns irreführen, sondern nach dem, was sie innerlich sind und was durch ihr Tun sichtbar wird. Lerne, das Verhalten der anderen zu entziffern, und du wirst daraus etwas über dich lernen. Weißt du die anderen klar zu beurteilen, dann beurteilst du dich selbst mit derselben Klarheit. Dein Blick wird zu einem Akt der Liebe und der Erleuchtung.

22. Wer auch immer, o Mönche, o Nonnen, diese vier Grundzüge des Bewusstseins sieben Jahre einhalten kann, für den ist von zwei Früchten die eine Frucht zu erwarten: die eine ist schon in der gegenwärtigen Existenz Erkenntnis oder, wenn ein Rest von Weltlichkeit vorhanden ist, Nichtwiederkehr. Die sieben Jahre, o Mönche, o Nonnen, mögen dahingestellt bleiben: Wer auch immer, o Mönche, o Nonnen, diese vier Grundzüge des Bewusstseins einhalten kann für sechs Jahre, für den ist von zwei Früchten die eine Frucht zu erwarten: die eine ist schon in der gegenwärtigen Existenz Erkenntnis oder, wenn ein Rest von Weltlichkeit vorhanden ist, Nichtwiederkehr. Die sechs Jahre, o Mönche, o Nonnen, mögen dahingestellt bleiben: Wer auch immer, o Mönche, o Nonnen, diese vier Grundzüge des Bewusstseins fünf Jahre einhalten kann, für den ist von zwei Früchten die eine Frucht zu erwarten: die eine ist schon in der gegenwärtigen Existenz Erkenntnis oder, wenn ein Rest von Weltlichkeit vorhanden ist, Nichtwiederkehr. Die fünf Jahre, o Mönche, o Nonnen, mögen dahingestellt bleiben: Wer auch immer, o Mönche, o Nonnen, diese vier Grundzüge des Bewusstseins einhalten kann für vier Jahre, für den ist von zwei Früchten die eine Frucht zu erwarten: die eine ist schon in der gegenwärtigen Existenz Erkenntnis oder, wenn ein Rest von Weltlichkeit vorhanden ist, Nichtwiederkehr. Die vier Jahre, o Mönche, o Nonnen, mögen dahingestellt bleiben: Wer auch immer, o Mönche, o Nonnen, diese vier Grundzüge des Bewusstseins einhalten kann für drei Jahre, für den ist von zwei Früchten die eine Frucht zu erwarten: die eine ist schon in der gegenwärtigen Existenz Erkenntnis oder, wenn ein Rest von Weltlichkeit vorhanden ist, Nichtwiederkehr. Die drei Jahre, o Mönche, o Nonnen, mögen dahingestellt bleiben: Wer auch immer, o Mönche, o Nonnen, diese vier Grundzüge des Bewusstseins einhalten kann für zwei Jahre, für den ist von zwei Früchten die eine Frucht zu erwarten: die eine ist schon in der gegenwärtigen Existenz Erkenntnis oder, wenn ein Rest von Weltlichkeit vorhanden ist, Nichtwiederkehr. Die zwei Jahre, o Mönche, o Nonnen, mögen dahingestellt bleiben: Wer auch immer, o Mönche, o Nonnen, diese vier Grundzüge des Bewusstseins einhalten kann für ein Jahr - für den ist von zwei Früchten die eine Frucht zu erwarten: die eine ist schon in der gegenwärtigen Existenz Erkenntnis oder, wenn ein Rest von Weltlichkeit vorhanden ist, Nichtwiederkehr. Das eine Jahr, o Mönche, o Nonnen, mag dahingestellt bleiben: Wer auch immer, o Mönche, o Nonnen, diese vier Grundzüge des Bewusstseins einhalten kann für sieben Monate, für den ist von zwei Früchten die eine Frucht zu erwarten: Die eine ist schon in der gegenwärtigen Existenz Erkenntnis oder, wenn ein Rest von Weltlichkeit vorhanden ist, Nichtwiederkehr. Die sieben Monate, o Mönche, o Nonnen, mögen dahingestellt bleiben: Wer auch immer, o Mönche, o Nonnen, diese vier Grundzüge des Bewusstseins einhalten kann für sechs

Monate, für den ist von zwei Früchten die eine Frucht zu erwarten: Die eine ist schon in der gegenwärtigen Existenz Erkenntnis oder, wenn ein Rest von Weltlichkeit vorhanden ist, Nichtwiederkehr. Die sechs Monate, o Mönche, o Nonnen, mögen dahingestellt bleiben: Wer auch immer, o Mönche, o Nonnen, diese vier Grundzüge des Bewusstseins einhalten kann für fünf Monate, für den ist von zwei Früchten die eine Frucht zu erwarten: Die eine ist schon in der gegenwärtigen Existenz Erkenntnis oder, wenn ein Rest von Weltlichkeit vorhanden ist, Nichtwiederkehr. Die fünf Monate, o Mönche, o Nonnen, mögen dahingestellt bleiben: Wer auch immer, o Mönche, o Nonnen, diese vier Grundzüge des Bewusstseins einhalten kann für vier Monate, für den ist von zwei Früchten die eine Frucht zu erwarten: Die eine ist schon in der gegenwärtigen Existenz Erkenntnis oder, wenn ein Rest von Weltlichkeit vorhanden ist, Nichtwiederkehr. Die vier Monate, o Mönche, o Nonnen, mögen dahingestellt bleiben: Wer auch immer, o Mönche, o Nonnen, diese vier Grundzüge des Bewusstseins einhalten kann für drei Monate, für den ist von zwei Früchten die eine Frucht zu erwarten: Die eine ist schon in der gegenwärtigen Existenz Erkenntnis oder, wenn ein Rest von Weltlichkeit vorhanden ist, Nichtwiederkehr. Die drei Monate, o Mönche, o Nonnen, mögen dahingestellt bleiben: Wer auch immer, o Mönche, o Nonnen, diese vier Grundzüge des Bewusstseins einhalten kann für zwei Monate, für den ist von zwei Früchten die eine Frucht zu erwarten: Die eine ist schon in der gegenwärtigen Existenz Erkenntnis oder, wenn ein Rest von Weltlichkeit vorhanden ist, Nichtwiederkehr. Die zwei Monate, o Mönche, o Nonnen, mögen dahingestellt bleiben: Wer auch immer, o Mönche, o Nonnen, diese vier Grundzüge des Bewusstseins einhalten kann für einen Monat, für den ist von zwei Früchten die eine Frucht zu erwarten: Die eine ist schon in der gegenwärtigen Existenz Erkenntnis oder, wenn ein Rest von Weltlichkeit vorhanden ist, Nichtwiederkehr. Der eine Monat, o Mönche, o Nonnen, möge dahingestellt bleiben: Wer auch immer, o Mönche, o Nonnen, diese vier Grundzüge des Bewusstseins einhalten kann für einen halben Monat, für den ist von zwei Früchten die eine Frucht zu erwarten: Die eine ist schon in der gegenwärtigen Existenz Erkenntnis oder, wenn ein Rest von Weltlichkeit vorhanden ist, Nichtwiederkehr. Der halbe Monat, o Mönche, o Nonnen, mag dahingestellt bleiben: Wer auch immer, o Mönche, o Nonnen, diese vier Grundzüge des Bewusstseins (nur) für sieben Tage einhalten kann, für den ist von zwei Früchten die eine Frucht zu erwarten: Die eine ist schon in der gegenwärtigen Existenz Erkenntnis oder, wenn ein Rest von Weltlichkeit vorhanden ist, Nichtwiederkehr. »Allein zum Ziel führend, o Mönche, o Nonnen, ist dieser Weg; (er führt) zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Trübsal, zum Verschwinden von Leid und Unmut, zum Eintritt in den rechten Wandel, zur Verwirklichung des Verlöschens; es sind diese vier Grundzüge des Bewusstseins!« - indem dies gesagt wurde, wurde es darum gesagt. Dies sprach der Erhabene. Mit Wohlgefallen freuten sich diese Mönche und Nonnen an des Erhabenen Rede.



Als verglichen mit einem Floß werde ich euch die Lehre darlegen, mit dem Ziel des Entrinnens (aus dem Wiedergeburtenskreislauf), nicht mit dem Ziel des Festhaltens. Dies höret, seid wohl aufmerksam; ich werde sprechen!

Der Erhabene sprach dies: Gleichsam wie wenn ein auf dem Reiseweg befindlicher Mann, auf dem Reiseweg befindliche Frau eine große Wassermasse sehen würde, das diesseitige Ufer schreckensvoll, gefährlich; das jenseitige geschützt, ungefährlich; und es gäbe kein hinüber fahrendes Schiff und keine Brücke, um zum anderen Ufer zu kommen. da wäre sein Gedanke so: Dies ist eine große Wassermasse, das diesseitige Ufer schreckensvoll, gefährlich; das jenseitige geschützt, ungefährlich; und es gäbe kein hinüber fahrendes Schiff und keine Brücke, um zum anderen Ufer zu kommen. Wenn ich nun Rohr, Holz, Zweige und Laub sammle, ein Floß zusammenbinden und mit Hilfe des Floßes, mit Händen und Füßen mich anstrengend, wohl behaltend ans andere Ufer übersetzen würde?

Dann würde dieser Mann, diese Frau Rohr, Holz, Zweige und Laub sammeln, ein Floß zusammenbinden und mit Hilfe des Floßes, mit Händen und Füßen sich anstrengend, wohl behaltend ans andere Ufer übersetzen. Des Übergesetzten, Hinübergelangten Gedanke wäre so: Sehr hilfreich ist fürwahr mir dieses Floß; mit Hilfe dieses Floßes bin ich, mit Händen und Füßen mich anstrengend, wohlbehalten ans andere Ufer übergesetzt. Wenn ich nun dieses Floß auf den Kopf heben oder auf die Schultern stellen und damit gehen würde, wohin ich möchte? Was meint ihr, würde dieser Mann, diese Frau so handelnd, gegenüber dem Floß richtig handeln? Nein das würde er nicht! Wie würde dieser Mann, diese Frau gegenüber dem Floß richtig handeln?

Da wäre des Übergesetzten, Hinübergelangten Gedanke so: Sehr hilfreich ist fürwahr mir dieses Floß; mit Hilfe dieses Floßes bin ich, mit Händen und Füßen mich anstrengend, wohlbehalten ans andere Ufer übergesetzt. Wenn ich nun dieses Floß an Land ziehe und festmache oder es ins Wasser versenke und dann hingehe, wohin ich möchte? So handelnd, würde dieser Mann, diese Frau gegenüber dem Floß richtig handeln. Ebenso ist die von mir mit einem Floß verglichene Lehre mit dem Ziel des Entrinnens, nicht mit dem Ziel des Festhaltens, dargelegt worden. Von euch, die ihr das Gleichnis vom Floß verstanden habt, sind die rechten Taten zu meiden⁸ und schon gar die unrechten. So war des Erhabenen Rede.

⁸ Gemeint ist: Selbst gute Taten lassen den Urheber im Wiedergeburtenskreislauf verharren und somit nicht zur endgültigen Erlösung gelangen, dem Verlöschen.

*Klares Licht,
sei gepriesen für das unendliche Universum unserer selbst,
unserer Wirklichkeit,
unseres höchsten Bewusstseins.
Du unglaublich wahres Licht,
heute
BEGINNT ALLES.*

Möge dieser Segen sich verbreiten.



Das Ende, ist auch immer ein Anfang.

weitere Aphorismen von Drukpa Rinpoche:

Eine Begabung ist ein Geschenk des Geistes, unterschätze sie nie! Lerne, sie unter dem Schutt deiner Irrtümer wiederzufinden - sie hat niemals aufgehört zu leuchten.

Vertrauen und gegenseitiger Respekt sind die Pfeiler der Liebe. Sie überschreiten Rivalitäten und Egoismen. Willst du lieben, dann verzichte auf alle schützenden Wälle und Gräben und liefere dich aus in der Nacktheit des Herzens.

Indem du auf den anderen zugehst, entdeckst du dich selbst. Du wirst verletzlich, schutzlos. Auf diese Weise beginnt das Herz zu strahlen.

Um erfolgreich zu sein, brauchen wir großes Vertrauen in die anderen. Allein gelingt uns nichts. Die anderen sind die tausend Arme, die helfen, das Leben jedes einzelnen zu bauen. Auf diese Weise funktioniert das Universum, von der kleinsten lebendigen Zelle bis hin zu den entferntesten Galaxien. Lerne, das Universum als ein Netzwerk guten Willens zu begreifen.

Das Leben ist ein Fluss. Auf den ersten Blick zeigt es sich nicht, aber wenn du es näher betrachtest, mit Augen, die sich kraft des starken Wunsches zu sehen sich endlich öffnen, dann wirst du sehen, das sich alles in jedem Augenblick ändert.



Werde zum Zuschauer deiner Furcht. Sie geht dich nichts an. Reiche ihr auch nicht einen kleinen Finger. Betrachte sie, ohne einzugreifen, losgelöst von dem Schauspiel.

Ändere dich, und die Welt wird sich verändern.

Die Wut ist eine sichtbare Form der Furcht. Wenn wir wütend werden, dann haben wir uns von der Furcht überrumpeln lassen.

Es gibt eine tiefe Ebene der Meditation, auf der die Unterschiede und Entfernungen in einem einzigen Strömen verschmelzen. Im Zustand der Liebe, der völligen Einheit, brodeln und tanzen sie, leben sie das Lodern der Universen IN EINEM EINZIGEN RHYTHMUS.

Benutze die Macht der Visualisierungen. Die Form, das Bild, über das du meditierst, wird Realität. Du kannst die unendlichen Spielarten des Universums erkunden. Alles hängt davon ab, welche Art von Welt du erscheinen lassen willst. Dies ist ein intensives, hypnotisches Spiel, das uns weit reisen lässt, ohne das wir den AUGENBLICK verlassen.



Die Tibeter stellen den Augenblick als kreisende Leere im Zentrum des Rads von Leben und Tod dar. Er ist die Nabe des Rads. Dieser Seinszustand verschwindet nie. Er ist das Dauernde, das

Fundament, und dennoch ist er ständig in Bewegung, ohne jemals seine strahlende Unbeweglichkeit zu verändern.

Wir kommen aus dem Hier, und dieses Hier bewegt sich nie!

Sei jetzt glücklich! Es gibt keinen anderen Ort zum Lieben.

Alles beginnt heute.

Willst du deine Furcht vor der Zeit und dem Tod auslöschen, dann stell dir das Leben als einen Kreis ohne Anfang und Ende vor. Betrachte den gegenwärtigen Augenblick als den Punkt, der zur gleichen Zeit Anfang und Ende markiert.



Der Tod gibt dir ständig Zeichen: Träume, Alpträume, Begegnungen, Visionen. Lerne, sie zu entziffern. Auf diese Weise lernst du ihn kennen. Zähme den Tod, und seine Bitterkeit wird sich in Süße verwandeln.

Meditiere über die folgende Betrachtung: Alles geschieht am selben Ort, zur selben Zeit, im selben Augenblick - die Geburt und der Tod.

Du sollst dein Leben nicht ertragen, sondern es tragen. Nur die Liebe ist fähig zu einem solchen Wunder.

Verwechsle nicht das Ruhen, das eine hellwache Entspannung des Körpers ist, mit dem Schlaf, der ein tatsächlicher Übergang in eine andere Welt ist. Benutze den Schlaf, um dich selbst besser kennenzulernen, und das Ruhen, um neue Kräfte zu sammeln. Beide gehören zu den Waffen des spirituellen Kriegers.

Wenn du dir beim Träumen bewusst bist, dass du träumst, erlaubt dir das, auf die Ereignisse des alltäglichen Lebens einzuwirken.



Lerne, von deinen Freunden und deinen Lieben zu träumen. Die Träume verstärken die Verbindung zu ihnen.

Im Traum spricht dein eigener Geist zu dir. Er wendet sich an dich und will verstanden werden. Missachte ihn nicht - antworte ihn!

Der Traum kann vor einer Gefahr warnen oder eine Botschaft übermitteln. Die Schutzgottheiten nutzen den Raum des Traums, um mit dir zu kommunizieren. Der Traum ist auch ein Spiegel, in dem du dich betrachten kannst, um deine Fehler zu korrigieren. Er zeigt dir, was du bist - oder was du sein solltest. Es gibt verschiedene Arten von Träumen - lerne sie zu unterscheiden.

Lerne in deinen Träumen, während des Schlafes zu meditieren. Es genügt, beim Einschlafen eine Form, einen Ort, eine Person oder eine Gottheit zu visualisieren, um sie dann im Traum wiederzufinden.

Geben und Empfangen kommen aus dem Herzen und kehren freiwillig dorthin zurück. Die Freude findet sich dort, wo du bist. Man findet sie niemals außerhalb von sich selbst. Es gibt nur einen einzigen Ort, der zugleich die Quelle der Gesundheit, der Fülle und des Erstaunens ist, und dieser Ort ist in dir.



Buddhistische Glaubens-, Schul- oder Lehrrichtungen

Im Buddhismus haben sich im Laufe der Jahrhunderte seiner 2500-jährigen Geschichte verschiedene Glaubensrichtungen entwickelt. Sie werden auch buddhistische Schulen genannt.

- Der ursprüngliche Theravada-Buddhismus ist schon sehr alt. Er entwickelte sich im 4. Jahrhundert in Indien.*
- Sehr weit verbreitet ist heute der Mahayana-Buddhismus. Zu ihm gehört auch der Zen-Buddhismus. Der Zen-Buddhismus entwickelte sich im 6. Jahrhundert in China. Das höchste Ziel des Mahayana-Buddhismus ist nicht die eigene Erleuchtung, sondern das Heil aller Wesen.*
- Vor allem in Tibet glauben Menschen an den Vajrayana-Buddhismus. Er entwickelte sich im 3. Jahrhundert in Indien.*

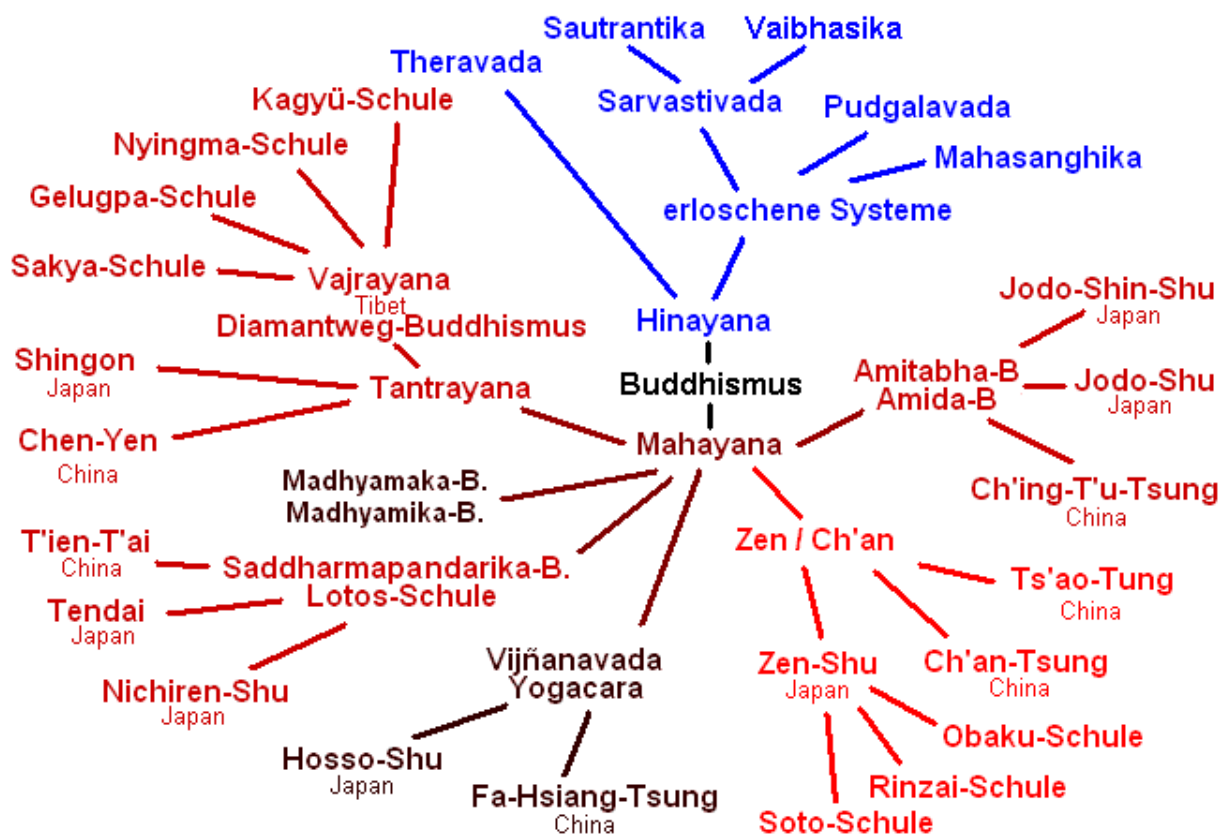
Alle Buddhistinnen und Buddhisten glauben, dass jeder Mensch zu jeder Zeit erleuchtet werden kann. Aber sie unterscheiden sich in dem Glauben, welcher Weg sie dorthin führt.

Im Wesentlichen bestehen im Buddhismus zwei große Hauptrichtungen: Der Theravada, die »Schule der Älteren« und das Mahayana, das »große Fahrzeug«. Die Bezeichnung Hinayana »kleines Fahrzeug«, wie sie im Mahayana für den frühen Buddhismus häufig gebraucht und mit dem Theravada gleichgesetzt wird, ist im Theravada selber unbekannt und wird auch nicht akzeptiert. Zudem sind die frühen Schulen, die im Mahayana damit gemeint sind (Vaibhasika und Sautrantika, Unterschulen der Sarvastivada) längst ausgestorben. Der heutige Theravada hat nie zu diesen Schulrichtungen gehört und vertritt auch andere Sichtweisen.

Von den beiden großen Hauptrichtungen ist der Theravada die ältere, während das Mahayana sich erst ab der Wende zur bürgerlichen Zeitrechnung (100 bis 600 der allgemein anerkannten bürgerlichen Zeitrechnung) herausgebildet hat. Als dritte große Hauptrichtung gilt das Vajrayana oder Tantrayana, das jedoch trotz spezifischer Eigenheiten philosophisch dem Mahayana zuzuordnen ist. Das Vajrayana hat sich in Indien in der Zeit von 400 bis 1000 der allgemein anerkannten bürgerlichen Zeitrechnung herausgebildet und war vom wiederauflebenden Hinduismus (insbesondere vom Tantrismus) beeinflusst.

Im Unterschied zum Theravada bildet das Mahayana keine eigentliche und einheitliche Lehrtradition und Praxis. Die zahlreichen Schulen orientieren sich auch nicht - wie im Theravada - an dem in den Jahrhunderten nach Buddhas Tod auf drei Konzilien festgelegten Kanon der Lehrreden des Buddha in Pali-Sprache (dem Pali-Kanon, auch Tipitaka), sondern an einem Restbestand an parallel entstandenen und später ins Chinesische oder Tibetische übersetzten, im Original zumeist verloren gegangenen Sanskrit-Sutras, sowie an einer Vielzahl später entstandener und für sich existierender Mahayana-Sutras (in Sanskrit). Diese wurden von den verschiedenen Schulen jedoch nur selektiv anerkannt und zur jeweils eigenen Grundlage gemacht. Es gibt im Mahayana somit keinen gemeinsamen Kanon, wohl aber chinesische (San-ts'ang) und tibetische Sammlungen (Kanjur) von verschiedenen, aus dem Sanskrit übersetzten Texten, plus eigenen chinesischen oder tibetischen Texten.

Alle Richtungen des Buddhismus halten sich an die »Vier Edlen Wahrheiten« Buddhas - vom Leiden, seiner Entstehung, seiner Überwindung und dem zur Überwindung des Leidens führenden »Achtfachen Pfad«, der zur Leidens Erlösung (Befreiung aus den Fesseln der Täuschung und Anhaftung – dem Verlöschen) führt. Diese Leidensbefreiung wird Nibbana (Pali) oder Nirvana (Sanskrit) - das »Erlöschen« von Gier, Hass und Verblendung - genannt, welches das allen Glaubensgemeinschaften gemeinsame Heilsziel darstellt. Die in der Realisierung des Nirvana und damit Verwirklichung der Buddhaschaft (Buddhata) bestehende Zielsetzung - ist also überall die gleiche, verschieden sind lediglich die Wege, die zu diesem Ziel führen.



Theravada-Buddhismus

Wortbedeutung: Lehre der Ordens-Älteren

Zeit der Entstehung: Indien, im 4. Jh.

Die Theravada-Schule bezieht sich in Praxis und Lehre auf die ursprünglichen Aussagen des historischen Buddha und beansprucht, den Buddhismus so zu leben, wie er von Buddha begründet wurde. Ziel des Theravada ist die Erhaltung der Lehre des Buddha in seinen ursprünglichen zeitlosen und kulturunabhängigen Aussagen. Grundlage dafür sind die ältesten erhaltenen Schriften des Pali-Kanons, der sich aus drei Teilen zusammensetzt (Tipitaka, Dreikorb): Den Ordensregeln (Vinaya), den Lehrreden des Buddha (Sutten-Kanon) und der systematischen Philosophie (Abhidhamma).

Weg zum Heil: Überwindung des Leidens durch Aufhebung der Leidensursachen Gier, Hass und Wahn (Verblendung) mittels Tugend, Meditation und Erkenntnis. Grundlagen der Befreiung sind die Anwendung der zeitlosen Buddha-Lehre und die Realisierung derselben im Rahmen der eigenen Erfahrung. Die Betonung liegt auf dem Weg des Einzelnen aus eigener Kraft durch Training von Weisheit, Ethik (rechte Lebensführung) und Sammlung (Meditation).

Weitere Charakteristika: Deutliche Trennung von Mönchen und Laien. Mönche und Nonnen bewahren Buddhas Lehre und tragen diese Lehre weiter zum Wohl aller Wesen, dafür werden sie von der Gesellschaft der Laien mit lebensnotwendigen materiellen Gütern versorgt. So ist der Nutzen für die Laien dual - sie sammeln Verdienste und erfahren die Segnungen der aufrechterhaltenen Lehre.

Unterschulen: keine Unterschulen vorhanden

Heutige Verbreitung: Myanmar, Kambodscha, Laos, Sri Lanka, Thailand

Hinayana-Buddhismus

Ursprünglich abfällige Bezeichnung für den »alten« Buddhismus nach Entstehung des Mahayana-Buddhismus. Der Überlieferung nach gab es einst 18 verschiedene Schulen, die Schriften erwähnen sogar noch mehr. Einige wichtige:

- *Mahasanghika-Schule: Älteste abgespaltene buddhistische Schule, wurde im 4. Jh. vor dem Beginn der bürgerlichen Zeitrechnung gegründet. Ergebnis des ersten Schismas (Glaubensspaltung) auf dem 3. buddhistischen Konzil, auf dem die Urgemeinde in die Mahasanghika-Schule und die Sthavira-Schule (Pali: Thera) gespalten wurde. Die Mahasanghika-Schule spaltete sich zwischen 280 und 240 vor dem Beginn der bürgerlichen Zeitrechnung wiederum auf in sechs verschiedene Schulen: Die Ekavyavaharikas, die Lokottaravadins, die Gokulikas, die Bahushrutiyas, die Prajnaptivadins und die Chaitikas. Die Mahasanghika-Schule war die Wegbereiterin des Mahayana und erlosch durch das Aufgehen im Mahayana-Buddhismus.*
- *Pudgalavada-Schule = Vatsiputriya-Schule: Zweitälteste abgespaltene frühbuddhistische Schule, wurde um 240 vor dem Beginn der bürgerlichen Zeitrechnung als Abspaltung vom Sthavira-Buddhismus gegründet und bestand bis ins 7. Jahrhundert. Hatte vier Unterschulen: Dharmottariya, Bhadrayaniya, Sammatiya, Sannagarika.*
- *Sarvastivada-Schule: Relativ junge frühbuddhistische Schule, wurde im 3. Jh. vor dem Beginn der bürgerlichen Zeitrechnung gegründet und hatte einen großen Einfluß. Die zwei folgenden Schulen gingen aus ihr hervor. Inzwischen erloschen.*
 - *Sautrantika. Frühbuddhistische Unterschule der Sarvastivada-Schule, gegründet um 150 vor dem Beginn der bürgerlichen Zeitrechnung, längst ausgestorben. Lieferte viele Impulse bei der Entstehung des Mahayana.*

- *Vaibhasika: Weitere Unterschule der Sarvastivada-Schule, ebenfalls längst ausgestorben.*
- *Mahishasaka: Weitere Abspaltung des Hinayana, etablierte sich im 2. Jh. vor dem Beginn der bürgerlichen Zeitrechnung von der Vibhajjavada (aus der später der Theravada hervorging), lehrte die Realität der Gegenwart, nicht aber der Vergangenheit und Zukunft. Aus dieser Schule ging wiederum die Dharmaguptaka hervor, wörtlich »Beschützer der Lehre«, in Pali Dhammaguttika, typisch war die Auffassung, dass der Buddha ein dem Sangha (buddhistische Gemeinschaft) weit überlegenes Verdienstfeld sei.*

Alle oben genannten Schulen sind mittlerweile erloschen oder in anderen Richtungen aufgegangen. Das heutige Gesicht der ursprünglichen buddhistischen Lehre trägt die Züge des Theravada-Buddhismus.

Mahayana-Buddhismus

Wortbedeutung: Großes Fahrzeug - Fahrzeug steht symbolisch für das Fahrzeug, das einen über den Strom des Leidens bringen soll.

Zeit der Entstehung: Entwickelte sich um die Zeitenwende (100 vor dem Beginn der bürgerlichen Zeitrechnung bis 600 nach dem Beginn der bürgerlichen Zeitrechnung) aus dem Mahasanghika-Buddhismus.

Der Mahayana-Buddhismus stützt sich auf die Überlieferung des Sanskrit-Kanon. Im Original ist er nicht mehr komplett vorhanden, aber in chinesischer und tibetischer Übersetzung. Es gibt im Mahayana somit keinen gemeinsamen Kanon, sondern chinesische (San-Ts'ang) und tibetische Sammlungen (Kanjur) von verschiedenen Texten, die aus dem Sanskrit übersetzt sind, zuzüglich eigene chinesische oder tibetische Texte.

Charakteristika: Während das Hinayana die eigene Erlösung (das Verlöschen) anstrebt, will das Mahayana die Erleuchtung erlangen, um zum Wohle aller Wesen wirken zu können. Typisch für den Mahayana-Buddhismus ist der Glaube an Bodhisattvas. Bodhisattvas sind Wesen (Menschen), die nach Erleuchtung streben bzw. sie bereits erlangt haben, und anderen Menschen auf ihrem spirituellen Weg helfen können. Ihr vorherrschender Charakterzug ist die Barmherzigkeit (Mitgefühl). Wichtig ist auch die Philosophie der Leere: Das Nirvana ist nicht länger etwas völlig Anderes, sondern mit dem Geburtenkreislauf (Samsara) identisch, das heißt mit der Erleuchtung wird auch die Leerheit des Samsara erkannt. Nirvana ist aber nicht nur die Befreiung aus den Zwängen des Samsara, sondern auch die Bewusstwerdung der eigenen Einheit mit dem Absoluten. Ferner ist die Betonung der Rolle eines Lehrers bzw. Gurus bzw. des in einer Übertragungslinie stehenden Meisters charakteristisch. Nicht nur Mönche, sondern auch Laien haben eine Chance auf Erleuchtung. Die allen Wesen innewohnende Buddha-Natur wird wichtiger als die historische Gestalt des Buddha. Insgesamt bildet der Mahayana-Buddhismus aber keine eigentliche und einheitliche Lehrtradition und Praxis, sondern ist eine Sammelbezeichnung für viele Schulen.

Zen-Buddhismus

Wortbedeutung: Wurzel ist das Sanskrit-Wort »Dhyana«, »Zustand meditativer Versenkung«. Im Chinesischen wird diese Praxis »Chan'na« oder nach anderer Transkription »Ch'anna«, in der Kurzform »Ch'an« genannt, woraus im Japanischen »Zen« wurde, denn die japanische Aussprache des chinesischen Schriftzeichens für »Ch'an« ist »Zen«. Beides bedeutet gleichermaßen »Meditation« oder »Aufgehen«.

Zeit der Entstehung: 6. Jh. in China, Ergebnis der Begegnung des Dhyana-Buddhismus mit dem Taoismus

Wichtigste Überlieferungen: Prajñaparamitasutra, Lankavatarasutra, Koan-Sammlungen.

Wichtige Persönlichkeiten: Gründer ist Bodhidharma, der im 6. Jahrhundert aus Indien nach Nordosten wanderte und die Lehren mitbrachte. Wichtige Lehrer in China: Shen-Hui (670-762), Hui-Neng (683-713), Tung-Shan Liang-Chieh (807-869), Lin-Chi I-Hsüan (815-867), Huang-Po Hsi-Yün (gest. 850). Wichtige Lehrer in Japan: Dogen (Soto-Schule, 1200-1253), Eisai (Rinzai-Schule, 1141-1215), Ingen Ryuki (Obaku-Schule, 1592-1673).

Weg zum Heil: Erkenntnis durch Meditation und Koan (Überwindung des logisch-begrifflichen Denkens durch gedankliche Paradoxa – Beispiel: Was bedeutet der Klang einer Glocke?, besonders in der Rinzai-Schule). Typisch ist die schweigende Sitzmeditation (jap. Zazen, chines. Zuo Chan). Die Alltagspraxis, sowie körperliches Arbeiten werden als wichtiger Teil des spirituellen Weges betrachtet. Überlieferte Konventionen gelten als eher hinderlich auf dem Weg zur Erleuchtung. Zen betont die Vorrangigkeit der Erleuchtungserfahrung gegenüber rituellen Übungen oder intellektueller Auseinandersetzung.

Unterschulen: In China: Ch'an-tsung, Südliche Schule, mit »5 Häusern« und »7 Schulen« (Soto, Ummon, Hogen, Iggyo, Rinzai, Yogi, Oryo). Davon gelangten zwei Schulen, nämlich die Rinzai- und die Soto-Schule, im 12./13. Jh. nach Japan. In Japan sind heute verbreitet: Zen-Shu (»Shu« = »Schule«) hat drei Unterschulen Rinzai-Shu, Soto-Shu und Obaku-Shu. Die kleine Obaku-Richtung steht dem Rinzai-Zen nahe und wurde Mitte des 17. Jh. in Japan gegründet.

Heutige Verbreitung: China, Japan, Nord-Korea, Süd-Korea, Taiwan, Vietnam

Amida-Buddhismus (Glaubens-Schule)

Wortbedeutung: Amidismus, Amitabha-Buddhismus: Die verschiedenen synonym gebrauchten Bezeichnungen gehen zurück auf den Buddha Amitabha (japanisch: Amida). Amitabha bedeutet wörtlich »Grenzenloses Licht« und symbolisiert Mitgefühl und Weisheit (Weisheit und nicht Klugheit).

Zeit der Entstehung: Der Amida-Buddhismus nahm seinen Anfang in China im 7. Jahrhundert.

Wichtigste Überlieferungen: Sukhavativyuha, 48 Gelübde des Buddha Amitabha, Amitayurdhyanasutra

Wichtige Persönlichkeiten: In China: Hui-Yüan (334-416), T'an Luan (476-542), in Japan: Honen Shonin (1133-1212), Shinran Shonin (1173-1262), Rennyo (1415-1499).

Weg zum Heil: Vertrauen in den helfenden Beistand des von dieser Richtung verehrten transzendenten Buddha Amitabha ist der Weg zum Heil. Die Amida-Lehre betont die verschiedenen Körper des Buddha. Neben dem irdischen und dem kosmischen Buddha residiert ein transzendenter Buddha im »Paradies des Westens«, dem Reinen Land, der Buddha Amitabha. Er personifiziert das höhere Selbst oder die Buddha-Natur. Man glaubt an die Wiedergeburt im Sukhavati (eine Art Zwischenparadies, aber nicht ein Ort, sondern ein Bewusstseinszustand), von wo aus der Weg zur Erleuchtung einfacher ist. Weitere Lehren sind (typisch Mahayana) Verringerung des Karmas durch den helfenden Beistand von Bodhisattvas. Ziel ist es ferner, selbst ein Bodhisattva zu werden (Bodhisattva-Ideal).

Unterschulen: in China: Ch'ing-T'u-Tsung, in Japan: Jodo-Shin-Shu (Wahre-Reines-Land-Schule) und Jodo-shu (Reines-Land-Schule)

Heutige Verbreitung: China, Japan, Nord-Korea, Singapur, Süd-Korea, Taiwan, Vietnam

Tantrayana- und der Vajrayana-Buddhismus

Wortbedeutung: Tantrayana oder tantrischer Buddhismus heißt so wegen seiner Ähnlichkeiten zum indischen Tantrismus. Vajrayana ist gleichbedeutend mit dem Diamantweg-Buddhismus oder »Diamant-Fahrzeug«. Er wird auch esoterische Schule genannt.

Zeit der Entstehung: Tantrayana ist im 3. Jh. in Indien vor dem Hintergrund eines wiedererstarkenden hinduistisch-tantristischen Glaubens entstanden. Die tibetische Form, der Vajrayana-Buddhismus, entstand ca. im 8. Jh. in Tibet.

Wichtigste Überlieferungen: Tantra-Literatur.

Wichtige Persönlichkeiten: in Tibet (Vajrayana): Gründer Padmasambhava (8. Jh.), wichtige Systematiker: Atisha (982-1054), Marpa (1012-1098), Tsongkhapa (1357-1419). In Japan (Shingon-Shu): Gründer Kobo Daishi (Kukai, 774-835).

Weg zum Heil: Erschließung des Absoluten mittels psychologischer Techniken.

Unterschulen: China: Chen-Yen (Mi-Tsung), Japan: Shingon-Shu, Tibet: Vajrayana. Vom Vajrayana gibt es wiederum 4 wichtige Unterschulen:

- *Nyingma, Nyingmapa: »Alte Richtung«, älteste tibetische Schule, auf den Gründer Padmasambhava (8. Jh.) zurückgehend.*
- *Kagyü, Kagyüpa: »Richtung der mündlichen Überlieferung«, geht auf die Wiederbegründer (Marpa, Milarepa) des Buddhismus in Tibet im 11. Jahrhundert zurück. Hat mehrere Unterschulen, z. B. Karma-Kagyüpa, Drikung-Kagyüpa, Drukpa-Kagyüpa und Shangpa-Kagyüpa.*
- *Sakya, Sakyapa: »Richtung der fahlen (grauen) Erde«, gegründet im 11. Jh., kleinste der Schulen, benannt nach dem Kloster Sakya.*
- *Gelug, Gelugpa: »Richtung der Tugend«, aus einer Reformbewegung im 14./15. Jh. von Tsongkhapa gegründet, reformierte Schule, Gelbmützenschule, Neue-Kadampa-Tradition.*

Der derzeitige Dalai-Lama entstammt dieser Tradition und ist die höchste verehrte Reinkarnation.

Charakteristika des tibetischen Buddhismus: Typische Elemente des tibetischen Buddhismus sind Visualisierungen anhand von Mandalas, Mantras (Formeln, deshalb auch Mantrayana genannt), und Tantra-Übungen. Der tibetische Buddhismus legt besonderen Wert auf direkte Unterweisung von Schüler durch ihren Lehrer. Allein der Guru (Lehrer, tibetisch: Lama) ist in der Lage, die Lehre authentisch weiterzugeben, weil er die Wahrheit hinter den schriftlichen Überlieferungen kennt. Deshalb wird der tibetische Buddhismus auch als Lamaismus bezeichnet. In Tibet wurden ferner Elemente der im Schamanismus verwurzelten Bön-Religion integriert, was ihm ein landestypisches Gepräge verleiht.

Heutige Verbreitung: insbesondere in Bhutan, China, Ladakh, Sikkim, Tibet, Zanskar

Saddharmapundarika-Buddhismus

Synonym: Lotos-Schule

Zeit der Entstehung: 3. Jh. in Indien

Wichtigste Überlieferungen: Saddharmapundarika-Sutra (Lotos-Sutra, Sutra des Lotos des Guten Gesetzes)

Wichtige Persönlichkeiten: Gründer in China: Chih-i (538-597), Gründer in Japan: Dengyo Daishi (Saicho, 767-822).

Weg zum Heil: Verehrung des Lotos-Sutra

Unterschulen: China: T'ien-T'ai, Japan: Tendai, Nichiren

Heutige Verbreitung: China, Japan

Madhyamaka-Buddhismus

Synonym: Madhyamika-Buddhismus, abgeleitet von »Madhyama« - »das Mittlere«, Buddhismus des Mittleren Weges

Zeit der Entstehung: 2. Jh. in Indien

Wichtigste Überlieferungen: Prajñaparamitasutra, Mulamadhyamakakarika

Wichtige Persönlichkeiten: Gründer: Nagarjuna (2. Jh.), Systematiker: Aryadeva (3. Jh.), Buddhapalita (5.-6. Jh.), Bhavaviveka (6.-7. Jh.), Chandrakirti (7. Jh.), Shantideva (7./8. Jh.), Shantirakshita, Kamalashila (8. Jh.).

Weg zum Heil: Erkennen, dass alle Daseinsphänomene leer sind. Die Leerheit (Shunyata) ist das Absolute. Die Erlösung (Verlöschung) ist das Erreichen der Leerheit.

Unterschulen: China: San-Lun, Japan: Sanron

Heutige Verbreitung: Keine, da erloschen bzw. in anderen Richtungen aufgegangen.

Bewusstseinszustände und Religion

Bei der Beschäftigung mit den Bewusstseinszuständen fängt man am besten mit der Meditation (religiöse Versenkung) an. Es gibt unzählige Bewusstseinszustände, aber man sollte sich nur auf wenige Bewusstseinszustände konzentrieren. Für einige Bewusstseinszustände existieren in der Schriftsprache nicht einmal Worte.

MEDITATION - VERSENKUNG

Ziel der Konzentration:
Konzentration auf das
Wesentliche.

Ziel der Meditation:
Aufgabe des ICHs
und des SELBST.

KONZENTRATION

TRANCE

GEISTIGE SAMMLUNG

Die Konzentration
reicht von der normalen
Arbeitskonzentration, bis
zur Tiefenkonzentration
– Ausschaltung der
bürgerlichen realen
Welt.

SCHEINBAR SCHLAF ÄHNLICHER ZUSTAND

Ziel der Trance:
Ausschaltung des eigenen
Bewusstseins und Ersetzung
durch etwas Anderes.

EUPHORIE - HOCHGEFÜHL

Ziel der Euphorie: Aufgabe aller Begierden.



Dieser Bereich nennt sich ALLE ZUSAMMEN. Das Zentrum
(Darstellung: schwarze Kreisfläche) sollte nicht angestrebt
werden, denn nur Geübte können diesen Bereich wieder verlassen.

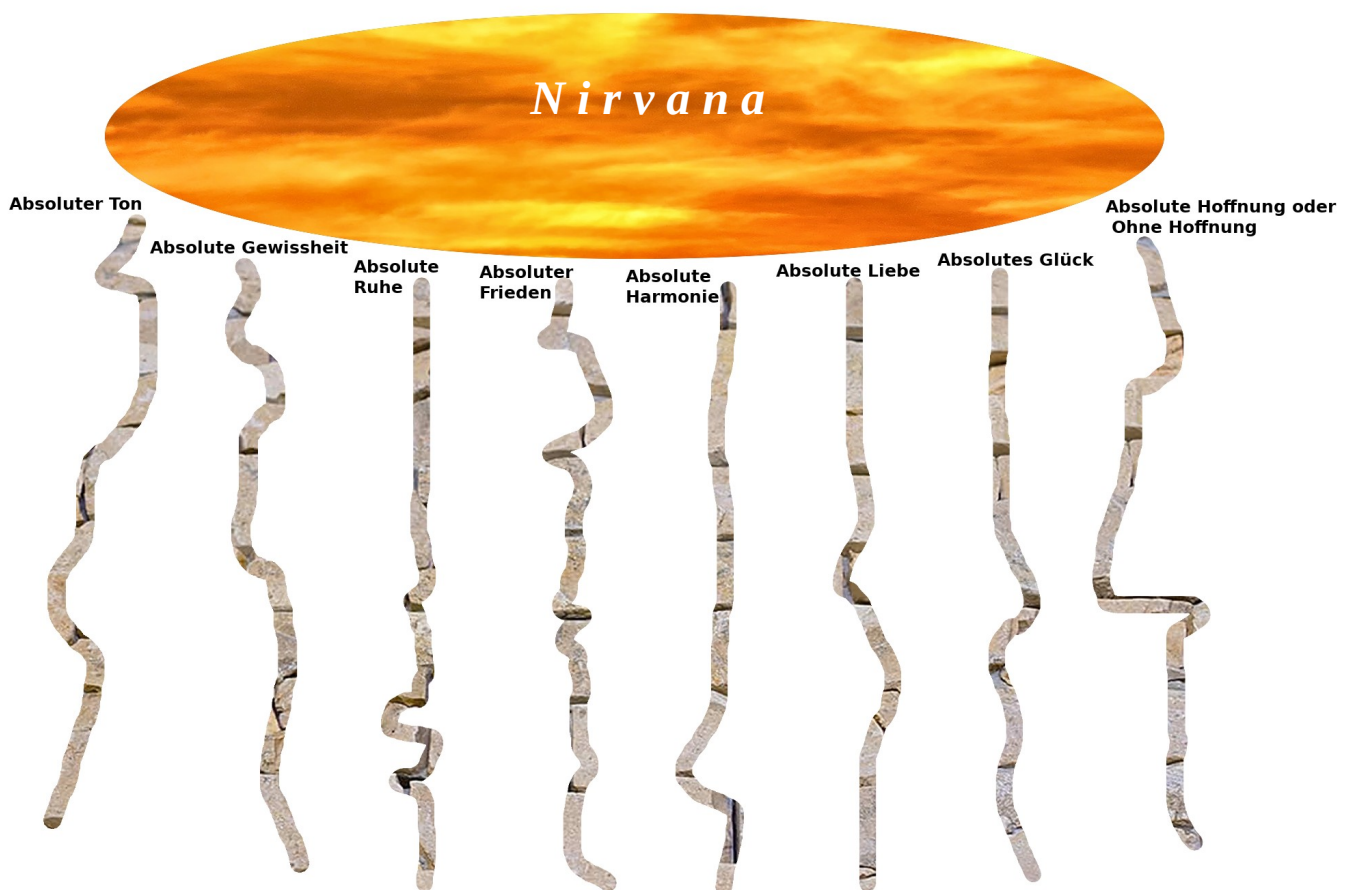
Das Ziel ist das Finden der Angemessenheit oder das Finden der »goldenen Mitte«, was auch immer dies heißt oder bedeutet.

Alle diese Bewusstseinszustände können ohne die zusätzliche Aufnahme von biologischen und chemischen Substanzen erreicht werden, nur durch andauernde Übung – mit der Geduld des Wassers.

Buddhistische Wege

Es gibt unzählige Wege um in die Nähe des Nirvanas zu gelangen. Um den Weg zum Nirvana (auch: Absolutheit, Leerheit) zu beschreiten, muss zuerst eine Entscheidung gefasst werden. Das Transportmittel, das Boot zum Nirvana ist das Dharma, die Lehre Buddhas. Auf diesen Seiten, sind acht mögliche Pfade beschrieben.

Die hier vorgestellten Pfade, sind trotz ihrer unterschiedlichen Bezeichnungen, Benennungen und Deutungsmöglichkeiten geeignet um in die Nähe des Nirvanas zu gelangen.



Absoluter Ton: Der Pfad zum Absoluten Ton zu beschreiten und zu beschreiben ist ein wenig schwierig. In der Nähe des Nirvanas ist der Ton nur noch wahrnehmbar und erkennbar, aber nicht mehr hörbar.

Absolute Gewissheit: Auf diesen Pfad gelangt man zur Gewissheit, dass die einzige Gewissheit die Ungewissheit ist – außerhalb des Nirvanas.

Absolute Ruhe: Die Hauptmethode dieses Pfades ist die Stille. Mitfühlende Wesen, die diesen Pfad beschreiten, sind nach einigen Jahren der Übung nicht mehr in der Lage zu sprechen. Ihre Art und Weise der Kommunikation ist eine Andere geworden.

Absoluter Frieden: Um den Absoluten Frieden zu erreichen, muss als Erstes der innere Frieden zur Wirklichkeit werden. Der äußere Frieden kann erst nach dem Erreichen des inneren Friedens zur Wirklichkeit werden. Die Größe und Reichweite des inneren und äußeren Friedens richtet sich nach der Größe und Reichweite des eigenen Energiekreises. Für diesen Energiekreis besitzt man die volle buddhistische Verantwortlichkeit.

Absolute Harmonie: Für den Pfad zur Absoluten Harmonie gelten die gleichen Hinweise, wie für den Pfad des Absoluten Friedens. Welcher Pfad einem angenehmer erscheint, hängt häufig davon ab, zu welchen Kulturkreis man sich zugehörig fühlt.

Absolute Liebe: Die Wahrnehmung, Deutung und das Erkennen der Absoluten Liebe, ist nicht zu vergleichen mit den Deutungen, die aus der bürgerlichen Realität bekannt sind. In der christlichen Religion ist der Pfad der Absoluten Liebe der Hauptweg zum Licht Gottes. Im Buddhismus kann man »Licht Gottes« als Synonym, als eine andere Bezeichnung für das Nirvana (Absolutheit, Leerheit) betrachten.

Absolutes Glück: Die Suche nach dem Absoluten Glück ist jedem mitfühlenden Wesen bekannt. Der Pfad zum Absoluten Glück kann man im Buddhismus wohl als Hauptweg bezeichnen. Das kleinste Leiden das Buddhisten kennen – heißt Glück, denn alles was veränderlich ist heißt Leiden.

Absolute Hoffnung oder Ohne Hoffnung: Dieser Pfad ist in der indischen Hauptreligion – dem Hinduismus – bekannt. Die Heiligen Männer – die Sadhus – wählen möglicherweise den Pfad Ohne Hoffnung als ihren Hauptweg aus. Der Pfad Ohne Hoffnung besagt, dass man am Ende des Pfades keine Hoffnung mehr benötigt, denn am Ende des Pfades wurde bereits alles erreicht.

Das Ziel für das Beschreiten der Pfade in die Nähe des Nirvanas ist das Verlöschen, das Heraustreten aus dem Wiedergeburtenskreislauf. Das Nirvana (Absolutheit, Leerheit) ist kein Ort für dessen Erreichung mitfühlende Wesen eine Fahrkarte lösen können.

Beim Beschreiten des Pfades in die Nähe des Nirvanas ist die Lehre Buddhas – das Dharma – als Transportmittel oder Boot hilfreich und nützlich. Beim Erreichen der Hälfte des Weges in die Nähe des Nirvanas ist es wiederum hilfreich und nützlich die Lehre Buddhas – das Dharma – Wort für Wort, Seite für Seite aufzugeben.

Das kann man am besten mit einem Bildvergleich beschreiben. Ein Boot ist hilfreich und nützlich, um von einer Seite des Flusses zur anderen Seite zu gelangen. Auf der anderen Seite des Flusses, lassen mitfühlende Wesen mit der rechten Einsicht das Boot zurück.

Hinweis: Mit der Hälfte des Weges in die Nähe des Nirvanas, ist nicht die mathematische oder geometrische Hälfte gemeint. Die Deutungen der Worte wandeln sich auf dem Pfad in die Nähe des Nirvanas. Die Worte können sich am Ende des Pfades sogar auflösen, wie Nebel in der Morgensonne.

Gedanken zum Geistverständnis

Was ist Geist, Bewusstsein oder Seele? Seit Jahrhunderten beschäftigen sich die Menschen immer ausführlicher mit der Beziehung zwischen Geist und Körper. Im Buddhismus jedoch war dies schon immer so.

Wenn Du Deinen eigenen Geist kennst

Wirst Du ein Buddha werden

Du solltest Buddhaschaft nicht woanders suchen

So stellt sich uns die Frage: Bestehen wir aus einem Geist, der in seinem Körper haust? Oder ist die Psyche getrennt von seiner materiellen Hülle? Wie eine Illusion?

Viele richten sich dann darauf, äußere Dinge zu beobachten und nicht auf den Geist selbst. So wurden zum Beispiel bestimmte Verhaltensweisen ohne Rückschluss auf den Geist als schaffenden Ursprung analysiert (Traumdeutungen, Erinnerungen, Sprachentwicklungen etc.) und man schreckt sogar vor Tierversuche nicht zurück, um den Geist oder das Bewusstsein zu entlarven! Auch heute noch ist es sehr schwer den Geist als äußeres Phänomen zu beobachten. Es scheint als gäbe es keine gültige Methode. Es scheint gar so, als säße unser Geist in einer schwarzen Schachtel!

Da jedoch jeder von sich mit Bestimmtheit sagen kann, dass er ein funktionierendes Bewusstsein besitzt, muss diese Suche vorangetrieben werden. Deshalb kommt es in Folge dessen, zu Aussagen wie: Der Geist sei eher das Nervensystem und ähnliches, ein komplizierter Schaltkreis, der über Gehirn und andere Regionen wacht. Dieses würde in der Konsequenz bedeuten, dass das Unbewusstsein- und Bewusstsein, eigentlich leere Dinge wären.

Solche Analysen reduziert uns Lebewesen dann ganz natürlich auf eine physio-chemische und biologische Erscheinung. Unser Bewusstsein wäre dann lediglich eine Reflexion dieses äußerlichen Prozesses, hätte aber keinen eigentlichen Einfluss auf uns Menschen und unsere Erfahrungen.

Doch nicht nur im Buddhismus, muss man sich mit der Geisteswissenschaft beschäftigen. Es ist unverzichtbar die Natur, die Funktion und die geistigen Faktoren zu verstehen - damit wir geistigen Frieden finden.

Wenn wir zum Beispiel über eine Kerze meditieren, über Musik oder gar ein blaues Licht, müssen wir auch wissen, wie dieses aussieht, wie sie klingt etc.. Wenn wir ein bestimmtes Ziel verfolgen, müssen wir wissen was uns dort erwartet oder zumindest eine Vorstellung darüber haben wie wir es erreichen und was uns dort erwartet. Deshalb müssen wir wissen was Geist ist, um inneren, geistigen Frieden zu finden.

Was ist also Geist? Manche mögen denken: Mir geht es gut, mir geht es schlecht, ich bin froh, ich bin traurig. Es ist immer unser Geist der so denkt und zu Handlungen lenkt. Ein anderer sagt sich: O weh meine Sorgen, meine Probleme, ich bin so beschäftigt. Es ist immer Geist beteiligt und er fällt immer seine eigenen Entscheidungen.

Trotz dieser eigenen Erfahrungen mit unserem Geist bleibt uns die eigentliche Natur verborgen, deshalb sollten wir uns geschickt dem Verständnis über unseren Geist auf verschiedene Arten annähern um ihn dann zu erfassen.

Geist ist das was denkt und gleichzeitig ist er in uns enthalten. Er existiert nicht außerhalb von uns, als Licht ohne etwas was steuert. Geist ist nur in Lebewesen zu finden. Wenn wir hier zusammensitzen und ein fröhliches Gesicht machen, spiegelt das Gesicht unsere geistige Verfassung wieder. Manche sind traurig, weil ihnen gerade ihr Problem eingefallen ist. Dann spiegelt ihr Gesicht diese geistige Haltung wieder. Alle diese Zustände werden von unserem eigenen Geist verursacht. Der Geist spinnt den einen oder anderen Gedanken und ruft auf diese Weise diese unterschiedlichen Ausdrucksweisen hervor. Somit können wir erkennen, dass Geist und Bewusstsein, Gedanken und bloßes Gewahrsein in uns selbst existiert. Unser Geist verändert sich von Moment zu Moment, wechselt ständig seinen Ausdruck von Freude und Leid. Wenn wir im Moment etwas angenehmes hören, nimmt der Geist den Zustand von Fröhlichkeit an - erinnern oder sehen wir etwas Unangenehmes, nimmt er den Zustand von Enttäuschung an. Unser Geist schwankt ständig zwischen Freude, Leid und Neutralität. Wenn wir unseren Geist einen Tag lang beobachten, dann sehen wir deutlich seine Sprunghaftigkeit.

Im Buddhismus betont man zwei Auffassungen über den Geist: Er ist Klarheit, d.h. frei von Materie und er ist erkennend. Wenn wir zum Beispiel über einen leeren Raum nachdenken der unmöbliert ist, trifft diese Erkenntnis zwar auch auf den gewöhnlichen Raum zu, dennoch ist dieser leere Raum etwas materielles, es ist ein physikalisches Phänomen und hat seine Begrenztheiten!

Es ist nicht ganz einfach den Geist zu verstehen, denn wir sind so sehr an materielles Denken gewöhnt. Und wenn etwas nicht Form und Farbe etc. hat, denken wir gleich es wäre Nichts. Aber um Kontrolle im Geist zu schaffen, müssen wir den Geist kennen, sonst gerät innerhalb unseres Körpers unsere Energie durcheinander. Das bringt alle geistigen Probleme mit sich.

Um den Unterschied zwischen dem physikalischen materiellen Körper und dem immateriellen Geist zu erkennen und um die Beziehung zwischen diesen beiden Phänomenen verstehen zu wollen, können wir über folgendes Beispiel nachdenken: Der Körper dient als Basis, als Träger für unseren Geist. Körper und Geist haben eine enge Verbindung wie Mehl und Öl, die zu einem Teig gemischt sind. In diesem Teig ist das Öl nicht zu Mehl geworden und das Mehl nicht zu Öl. Beides sind vollständige Substanzen, die eine Verbindung eingegangen sind.

So ist es auch mit unserem Körper. Er ist an bestimmten Stellen eine Verbindung mit unserem Geist eingegangen und somit ist unser Körper von Geist durchdrungen, was dazu führt dass bestimmte Körperteile den Geist unterstützen. Zum Beispiel das Gehirn und bestimmte Punkte in unserem

Herzen etc..

Man kann den Geist in einen sogenannten Hauptgeist (primären Geist) und in seine begleitende Faktoren unterteilen. Der Unterschied liegt in der Funktion und zwar erfasst der Hauptgeist, das primäre Bewusstsein, ein Objekt in seiner gesamten Wesenheit ohne jedoch die unterschiedlichen charakterisierenden Merkmale, seine Aspekte, zu unterscheiden. Die geistigen Faktoren richten sich auf die Besonderheiten des erfassten Objektes. Um dies zu verdeutlichen kann man folgende Analogie betrachten: In einem Haus turnt ein Affe von einem Zimmer und Fenster zum anderen. Von außen sieht es aus, als wäre darin eine Horde wilder Affen am Werke.

Unser Bewusstsein erfasst ständig irgend etwas, ganz gleich ob es richtig oder falsch ist, er ist immer auf ein Objekt gerichtet. Wenn wir jetzt an eine Pizza denken, erfasst unser Geist diese Pizza. Das heißt noch lange nicht, dass er sie richtig versteht. Wichtig ist jedoch, dass Geist immer auf etwas gerichtet ist und somit erkennend.

Nach Asangas Kompendium des Höheren Wissens gibt es einundfünfzig geistige Faktoren, die in die fünf alles begleitenden Faktoren unterteilt werden - wie Gefühl, welches angenehme, unangenehme oder neutrale Empfindungen bewirkt. Hierbei betrachtet man die Bewusstseinsart Gefühl. Unterscheidung, die Bewusstseinsart welche sich auf ein besonderes charakterisierendes Merkmal eines Objektes richtet und dann dieses Objekt von jenem unterscheidet und es uns ermöglicht es somit zu erkennen. Absicht, der geistige Faktor der den primären Geist auf das zu erfassende Objekt hin bewegt. Aufmerksamkeit, hält und bringt das Objekt ins Bewusstsein und bewahrt vor dem Vergessen. Kontakt (oder Berührung), als geistiger Faktor der das Objekt als angenehm, unangenehm oder neutral wahrnimmt.

Die fünf objektfeststellenden Faktoren wie Bemühen, Feststellung, Achtsamkeit, Konzentration, Intelligenz tragen zur näheren Beschäftigung mit den besonderen Merkmalen des Objektes bei. Die elf tugendhaften oder heilsamen Faktoren, beginnend bei Vertrauen, Schamgefühl, Rücksicht, Begierdelosigkeit, Hasslosigkeit, Verblendungslosigkeit, freudiges Bemühen, Beweglichkeit, Achtsamkeit, Gleichmut und Gewaltlosigkeit, sind von ihrer Natur her heilsam. Die sechs Wurzelverblendungen, Begierde, Wut, Stolz, Unwissenheit, Zweifel und verblendete Sichtweise, werden die Quellen aller fehlerhaften Bewusstseinsarten genannt. Dazu zählen die Sichtweise der vergänglichen Anhäufung, die extreme Sicht, die Sicht der schlechten Ansicht, die Sicht der schlechten Moraldisziplin und Verhalten. Diese falschen Sichtweisen sind subtile Vermehrter der leidensbringenden Zustände. Daraus entspringen die zwanzig sekundären Bewusstseinszustände - wie Wut, Unversöhnlichkeit, Verbergen, Starrsinn, Neid, Geiz, Heuchelei, Falschheit, Selbstzufriedenheit, Böswilligkeit, Schamlosigkeit, Gewissenlosigkeit, Dumpfheit, Aufregung, Unglaube, Trägheit, Achtlosigkeit, Vergesslichkeit, mangelnde Selbstüberprüfung und Ablenkung. Die nachfolgenden vier wandelbaren Faktoren können sich in ihrer Qualität verwandeln und sind wie folgt unterteilt: Schlaf, Reue, Untersuchung und Analyse. Darüber hinaus kann man durchaus von mehreren Geistfaktoren sprechen, die jedoch in ihrem Wesen alle als Bewusstsein zu verstehen sind und auch wenn sich der eine oder andere ähnelt, in ihrer grundlegenden Funktion zu unterscheiden sind.

Alle Bewusstseinsarten unterteilen sich nochmals in drei Bewusstseinsebenen, welche als grobe Ebene, jene welche vom entsprechenden Sinnesbewusstsein gebildet wird, zu verstehen ist. Die feine geistige Ebene, die mit den achtzig Begriffsstrukturen des Denkens arbeitet, und die sehr subtile Ebene, welche aus den vier Ebenen der Leerheit besteht. Die feinstes davon wird in den Mantra-Systemen als die Klare-Licht-Bewusstseinsebene verstanden. Die Unterscheidung innerhalb des tantrischen Systems geht primär von diesen drei Bewusstseinsebenen aus und bezieht sich nicht so sehr auf die verschiedenen geistigen Funktionen.

Somit können wir ein grobes Verständnis über unseren Hauptgeist und seine geistigen Faktoren gewinnen. Darüber hinaus besitzen wir weiterhin die Eigenschaft - sich an Dinge zu gewöhnen. Durch die Kraft der Vertrautheit kann er enormes leisten, sich aber auch enormes herausnehmen.

Im Dharma ist dieses wunderbar - weil wir uns an gute Gedanken gewöhnen können und den Geist kontinuierlich entwickeln können, bis sämtliche Fehler beseitigt sind. Der Geist vermag dies zu tun, wenn er die Übungen dazu anwendet. Gegenwärtig ist er jedoch mit Fehlern behaftet, aber um diese Fehler zu beseitigen, müssen wir die Natur des Geistes ergründen. Denn es sind geistige Fehler und diese müssen geistig erkannt und beseitigt werden. Geist muss durch Geisteskontrolle geschult werden, d.h. in unserer Meditation müssen wir verstehen, dass sie die Funktion erfüllt unseren Geist zur Ruhe zu bringen und um dies zu bewirken, müssen wir geistig daran arbeiten.

Gedanken über das Dharma

Dharma: Die Lehre Buddhas. Sie besteht aus zwei Aspekten, dass was Buddha gelehrt hat und die inneren Verwirklichungen, die in Abhängigkeit davon verwirklicht werden.

Dharma und Nicht-Dharma: Was ist der Unterschied zwischen Dharma und Nicht-Dharma? wurde Dromtönpa von Geshe Potowa gefragt. «Wenn etwas im Widerspruch steht zu den fesselnden Leidenschaften, dann ist es Dharma. Wenn nicht, dann ist es Nicht-Dharma. Wenn etwas nicht mit weltlich gesinnten Menschen übereinstimmt, dann ist es Dharma, und wenn es mit ihnen übereinstimmt, dann ist es Nicht-Dharma. Wenn es mit den Lehren Buddhas übereinstimmt, dann ist es Dharma, wenn nicht, dann ist es Nicht-Dharma. Wenn Gutes resultiert, dann ist es Dharma. Wenn Schlechtes folgt, dann ist es Nicht-Dharma.»

Anwendung des Dharmas: Wenn man Dharma-Unterweisungen versteht, sie zu etwas machen kann, das dem eigenen Geist nützlich ist, wenn man sie mit dem eigenen Geist verbindet und sie dann ernsthaft anwendet, dann hat man wirklichen Gewinn daraus gezogen.

Nutzen von Dharma: «Aller Dharma ist in einem Ziel zusammengefasst.» Dieses Ziel ist die Erlangung von innerem Frieden und Stabilität, die Freiheit von Leid und seinen Ursachen, den Verblendungen. Das endgültige Ziel ist die Erlangung der WAHREN Beendigung von Leid und die volle Erleuchtung.

Gedanken über die Trennung von Geist und Körper

Die normale Wahrnehmung ist, dass Körper und Geist – besser geistiges Wesen – untrennbar miteinander verbunden sind.

Mitfühlende Wesen die den buddhistischen Weg mit Achtsamkeit gehen, werden zu der Einsicht gelangen, dass ohne die Trennung von Körper und geistiges Wesen die Nähe des Nirvanas nicht erreichbar, nicht zu erlangen ist.



Um den Unterschied zwischen dem physikalischen materiellen Körper und dem immateriellen Geist zu erkennen und um die Beziehung zwischen diesen beiden Phänomenen verstehen zu wollen, können wir über folgendes Beispiel nachdenken: Der Körper dient als Basis, als Träger für unseren Geist. Körper und Geist haben eine enge Verbindung wie Mehl und Öl, die zu einem Teig gemischt sind. In diesem Teig ist das Öl nicht zu Mehl geworden und das Mehl nicht zu Öl. Beides sind vollständige Substanzen, die eine Verbindung eingegangen sind.

Und jeder wird verstehen, dass es einer größeren Herausforderung bedarf um aus einem fertig gebackenen Brot die Einzelbestandteile wieder herauszulösen. Es ist zwar im Bereich des heutigen wissenschaftlichen und technischen Entwicklungsstandes als schwierig zu beurteilen, aber durchaus möglich.

Mitfühlende Wesen die Buddhas Lehre zur inneren Verwirklichung gebracht haben – die nach buddhistischer Überzeugung vieler Wiedergeburten bedarf, werden bemerken das die Trennung von Körper und geistigen Wesen eine nicht unbedingt erwünschte Nebenwirkung zur Folge hat. Die Trennung ist möglicherweise mit wahrnehmbaren Schmerzen verbunden.

Hinweis: *Die Ursache der Schmerzen ist durch moderne medizinische Untersuchungen nicht feststellbar.*

Nach der dauerhaft erreichbaren Trennung von Körper und geistigen Wesen, besteht zwischen Körper und geistigen Wesen zwar eine gewisse Nähe, aber keine deutliche Verbundenheit mehr.

Hinweis: *Eine Methode für die Trennung von Geist und Körper ist möglicherweise die Methode WÜNSCHEN OHNE ZU WÜNSCHEN.*

Gedanken über die Vertrauenswürdigkeit der eigenen Wahrnehmung

Die Wahrnehmung der Wesen ist fehlerbehaftet, in der bürgerlichen Welt gibt es zwar einen Konsens (stille Übereinkunft) wie die Wahrnehmung zu deuten ist um in der Gesellschaft eine gewisse Harmonie zu erreichen.

Um die Fehler in der Wahrnehmung zu reduzieren, ist es hilfreich verschiedene Standpunkte, Sichtweisen einzunehmen.

Um dies zu verdeutlichen kann man folgende Analogie betrachten: In einem Haus turmt ein Affe von einem Zimmer und Fenster zum anderen. Von außen sieht es aus, als wäre darin eine Horde wilder Affen am Werke. Erst durch den Wechsel des Standortes wird ersichtlich, dass es sich nur um einen einzigen Affen handelt.



Eine andere Analogie ist das Vergehen der Zeit: Das Vergehen der Zeit wird in der bürgerlichen Realität als etwas beständiges unveränderliches betrachtet, das heißt der Verlauf des Zeitabschnittes einer Sekunde ist in seiner Länge »beständig«. Jeder weiß und hat dies auch erfahren das glückliche Sekunden manchmal schneller vergehen als uns lieb ist.

In der Physik wurde die Unbeständigkeit oder Relativität der Zeit bereits bestätigt. In der Nähe großer massereicher Körper vergeht die Zeit anders, als es die Menschen auf ihren Heimatplaneten gewohnt sind.

Um etwas Ordnung in den unruhigen Geist des geistigen Wesens zu bringen, lohnt es sich möglicherweise über die verschiedenen Unbeständigkeiten, über die fehlerbehafteten Wahrnehmungen zu meditieren.

Die Lösung liegt wahrscheinlich nicht in der Vielfalt der Möglichkeiten, sondern möglicherweise in der Verringerung der Möglichkeiten auf das Wesentliche.

Gedanken über die Wirklichkeit

Auf dieser Seite werden einige Gedanken zur Wirklichkeit und deren Begrifflichkeiten (wirklichkeitsfern, wirklichkeitsnah, wirklichkeitsgetreu und wirklichkeitsidentisch) vorgestellt.

In der bürgerlichen Welt gibt es zwar weitestgehend einen Konsens (stille Übereinkunft) wie die unterschiedlichen Wirklichkeiten der Wesen zu der bürgerlichen Realität umzuformen sind, zur Erreichung eines gesellschaftlichen Friedens und Harmonie.



Wirklichkeitsfern: die Wirklichkeiten der anderen Wesen sind nicht oder nur unwesentlich entdeckbar



Wirklichkeitsnah: die Wirklichkeiten der anderen Wesen sind bei Berührung der unterschiedlichen Wirklichkeiten teilweise als lesbar und verständlich anzusehen; ein typisches Beispiel sind Gespräche unter Fachleuten



Wirklichkeitsgetreu: die Wirklichkeiten der anderen Wesen sind zu fast 100% lesbar und verstehbar; die wahrnehmbaren Unterschiede zwischen den eigenen Überzeugungen und Wertevorstellungen und den Überzeugungen und Wertevorstellungen der nahen anderen Wesen sind schwierig zu unterscheiden; die beiden Boote sind fast deckungsgleich angeordnet



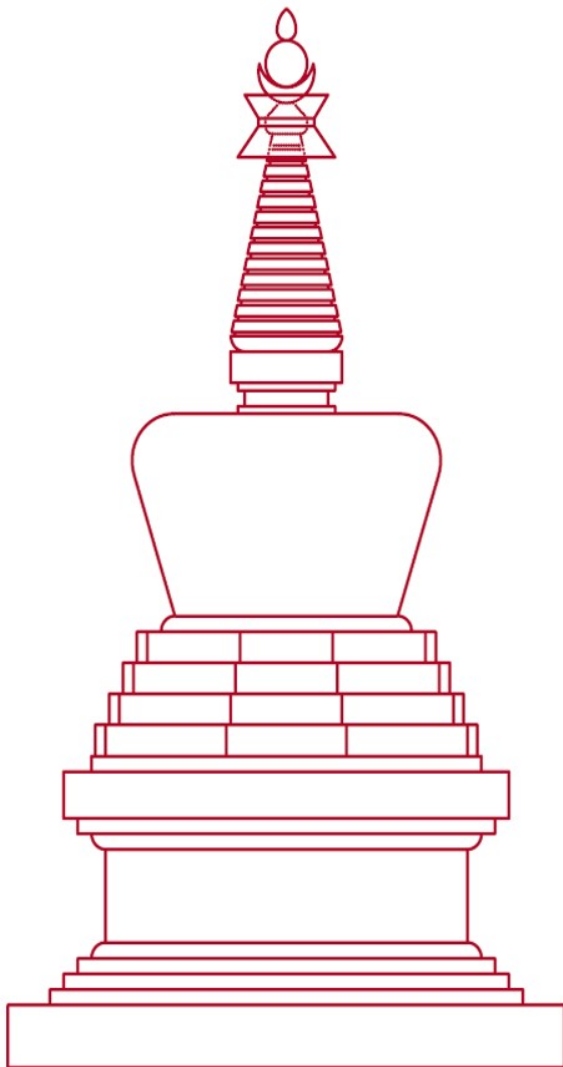
Wirklichkeitsidentisch: eine identische Wirklichkeitswahrnehmung mit anderen Wesen ist in dieser physikalischen Welt nicht möglich; wirklichkeitsidentische Wahrnehmungen sind nur im mathematischen Raum oder anderen künstlichen Räumen denkbar

Hinweis: Die Boote in den Bildern sind Symbole für die wahrgenommenen Wirklichkeiten der mitfühlenden Wesen.

Buddhistischer Stufenweg

Nach der Entscheidung den buddhistischen Weg zu gehen, erwartet den Buddhisten eine sehr sehr lange Reihe von Entwicklungsstufen. Dieser Weg erfordert ein mitfühlendes Wesen und eine fast unendliche Geduld, die Geduld des Wassers das jeden Stein formen kann.

Beim Weg zur einer höheren Stufe, muss zuerst erkannt werden das man sich in einem endlosen Kreislauf befindet. Dieser wahrgenommene Kreislauf muss aufgetan, verlassen, aufgebrochen werden.



Buddha-Stufe: Stufe der vollkommen erleuchteten Wesen; bei Erreichen dieser Stufe sind Buddhas bereits ins Nirvana eingegangen, nur ihr Körper ist noch in der Wirklichkeit dieser Welt anwesend

Bodhisattva-Stufe 1: Bodhisattva ohne Aufgabe; Bodhisattvas haben die freie Entscheidung zur Wiedergeburt oder zum Eingehen ins Nirvana

Bodhisattva-Stufe 2: Bodhisattva mit Aufgabe; diese Bodhisattvas haben sich für eine Aufgabe und damit für die Wiedergeburt entschieden

Stufe der Hohen Lehrer: der Einfluss der Hohen Lehrer ist auch ohne deutlichen Unterricht, nur durch ihre Anwesenheit gegeben

Stufe ohne Umkehr: ab hier ist das Verlassen des buddhistischen Weges kaum noch möglich

Stufe der Lehrer: Weitergabe der buddhistischen Lehre

Stufe des beispielgebenden Lebenswandel: beginnende Verinnerlichung des achtfachen Pfades

Stufe des Beginns: mitfühlende Wesen die eine Entscheidung für den buddhistischen Weg getroffen haben

In den vielen ersten Stufen des buddhistischen Stufenweges trifft man auf eine Vielzahl von Hindernissen, den Verblendungen. Diese Verblendungen kann man sich als eine visualisierte Wolke vorstellen, die ein Erkennen behindert oder sogar verhindert. In dieser Phase ist ein Vertrauen in

die Lehre Buddhas unerlässlich. In den höheren Stufen des Stufenweges löst sich eine bestehende oder entstehende Verblendungswolke auf, wie Nebel in der Morgensonne.

Im Buddhismus werden drei Verblendungsgruppen unterschieden:

- *Verblendung, Unwissenheit*
- *Hass*
- *Gier, Begierde*

Man kann sich diese Verblendungen als drei Schalen vorstellen, die mit Getreidekörner (Reis) mehr oder weniger gut befüllt sind. Ziel eines jeden Buddhisten ist es die Zahl der Getreidekörner mit andauernde Übung und Geduld stetig zu verringern. Befinden sich in den drei Schalen nach andauernde Übung keine Getreidekörner mehr, so kann sich dieses geistige Wesen als von jeder Verblendung befreit bezeichnen.

Nebenwirkung der Befreiung von jeglicher Verblendung ist, dass diese geistigen Wesen sich mit anderen mitfühlenden Wesen nicht oder nur sehr eingeschränkt verständlich unterhalten können. Aus diesem Grund belassen einige dieser geistigen Wesen noch mindestens ein Getreidekorn in einer dieser Verblendungsschalen.

Hinweis: *Außerhalb des buddhistischen Stufenweges, werden auf religiösen Bildern häufig Götter dargestellt. Einige der göttlichen Energien, können noch Verbindungen zu mitfühlenden Wesen aufnehmen. Nach buddhistischer Definition oder Überzeugung erwartet Götter und gottähnlichen Wesen immer eine niedere Wiedergeburt.*

Buddhistische Symbole

Diese Acht Glücksverheißenden Symbole lehren uns, wie wir unseren Pfad beginnen, fortschreiten und ihn vollenden. Wir sollten die Bedeutung der Symbole in die Praxis umsetzen und in unser tägliches Leben integrieren.



Schirm: Der Schirm symbolisiert die buddhistische Gemeinschaft und lehrt uns, dass diejenigen, die aufrichtig den Wunsch haben, Leid zu überwinden und vollkommenes Glück zu erlangen, dies in der buddhistischen Familie erlangen können. Wer in die buddhistische Familie eintritt, kann den Schutz und die Fürsorge der Familie erfahren. Der Buddha ist der Begründer des Buddhismus, er ist wie der fachkundige Arzt, der die Ursachen aller Leiden kennt und sie aus Mitgefühl lehrt. Der Dharma ist der Weg zur Beendigung von Leid und zu vollkommenem Glück, er ist wie Nektar, wie Medizin, die unsere durch negative Emotionen verursachte Leiden heilt. Die Sangha ist die Gemeinschaft, die diesem Weg folgt, uns mit gutem Beispiel vorangeht und inspiriert. Indem wir Schutz und Hilfe suchend, Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha (den Drei Juwelen) nehmen und lernen es aufzugeben anderen zu schaden und ihnen nach besten Kräften zu helfen, werden wir reine Buddhisten. Erst so folgen wir dem Weg Buddhas, des Nur Guten und erlangen vollkommenen Schutz.



Fische: Die Fische symbolisieren Harmonie und Frieden. Die Fische, die miteinander spielen, genießen Harmonie und Frieden, obwohl sie Tiere sind. Frieden ist die Essenz der Lehre Buddhas. Es ist wichtig zu lernen, in uns den inneren Friedensraum zu schaffen und andere daran teilhaben zu lassen. So können wir mit anderen immer in Frieden und Harmonie verweilen, wie spielende Fische. Erst so ist umfassender Weltfrieden möglich, denn es heißt: Von innerem Frieden kommt äußerer Frieden. Wann immer wir die spielenden Fische sehen, erinnern wir uns an Harmonie und Frieden. Wir sollten lernen, immer in Harmonie und Frieden zu verweilen, überall wo wir sind; mit allen Menschen, Tieren, Lebewesen; egal welcher Kultur, Religion oder Herkunft sie sind. Lama Gangchen Rinpoche sagt: »Alles was wir tun wird besser, wenn wir es mit Frieden tun.« und »Friedlosigkeit zerstört. Frieden schafft nur positive Energie.«



Schatzvase: Sie symbolisiert die Sieben erhabenen Juwelen eines höheren Wesens, die wir in uns entwickeln sollten. Atisha lehrte: »Es sind der Juwelen sieben an der Zahl: das Juwel des Vertrauens und das Juwel der Ethik, das Juwel des Gebens und das Juwel des Hörens, das Juwel der Bescheidenheit und Scham und das Juwel der Weisheit selbst. Diese edlen Juwelen sind die sieben unerschöpflichen Juwelen, sie verkünde nur den Menschen! Weilst du unter Andern, so hüte deine Rede! Bist du allein, so hüte deinen Geist.« Äußere Reichtümer machen uns nicht wirklich glücklich und zufrieden, sie bringen im Gegenteil oft viele Probleme und können leicht verbraucht, verloren oder gestohlen werden. Aber der innere Reichtum spiritueller

Entwicklung, macht uns immer glücklich und hilft uns immer, ob es uns gut geht oder wenn wir in Not sind. Niemand kann uns unsere geistigen Qualitäten wegnehmen und sie sind der einzige Reichtum, den wir mit in's nächste Leben nehmen können. Dromtönpa betete zu Atisha: »Du bist so reich, da Du diese Sieben inneren Juwelen besitzt.« Dies ermutigt uns, innere Reichtümer in uns zu entwickeln, uns an ihnen zu erfreuen, sie zu genießen und nicht zu sehr an äußeren Dingen verhaftet zu sein.



Lotos: Der Lotos symbolisiert Reinheit. Wir sollten immer danach streben, ein reines Wesen zu werden, indem wir ein gutes Herz und Weisheit entwickeln und danach handeln. Das ist die Essenz des Mahayana Buddhismus. Insbesondere sollten wir unser großes Mitgefühl, dass alle Lebewesen gleichermaßen einschließt, beständig vergrößern. Wer ein gutes Herz hat, dessen Geist ist friedvoll und glücklich. Da es nicht einfach ist, ein gutes Herz zu entwickeln und da wir viel Weisheit benötigen, bedarf es großer Anstrengungen und eines beharrlichen, freudigen Bemühens, diesen selbstlosen erhabenen Geist eines Bodhisattvas in uns zu entwickeln. Die heiligen reinen Wesen, die Buddhas und Bodhisattvas werden aus Mitgefühl geboren; und da Mitgefühl, der erhabene Schutz vor Leiden für uns selbst und andere ist (wir können aus Mitgefühl niemanden Schaden, deshalb können wir auch keine schädigenden Handlungen mehr begehen, die die Ursache all unserer Leiden ist). In einem Vers heißt es: »Mitgefühl ist die Mutter aller Buddhas, Mitgefühl ist der kostbarste Schatz der Bodhisattvas, Mitgefühl ist der unsichtbare Freund der Wandernden. Möge ich durch großes Mitgefühl geschützt sein.«



Muschelschale: Die Muschelschale symbolisiert das Dharma-Juwel und lehrt uns, dass wir Verwirklichungen der Stufen des Pfades im Geist entwickeln sollten. Diese Verwirklichungen sind das eigentliche Dharma-Juwel und beschützen uns direkt vor Leiden.



Unendlicher Knoten: Der unendliche Knoten symbolisiert die außergewöhnlichen Qualitäten Buddhas, wie die Realisation der allwissenden Weisheit, sein allumfassendes Mitgefühl und zahllose unermessliche Qualitäten. Es heißt: ein Bodhisattva (ein Lebewesen, dass um allen zu helfen volle Erleuchtung anstrebt und diesen Gedanken unumkehrbar in sich - spontan - entwickelt hat), der kurz davor ist ein Buddha zu werden, würde dieser die Qualitäten eines Buddhas beschreiben wollen, wäre das für ihn so schwierig, wie ein Vogel der im weiten Raum fliegt und die Ausdehnung des Raumes ermessen wollte.



Das Siegesbanner: Dies symbolisiert die außergewöhnlichen Qualitäten Buddhas, in Bezug auf das Aufgeben der Verblendungen (wie Wut, Eifersucht, Neid, Unwissenheit, Selbstsucht, Anhaftung usw.) und unreinen, fehlerhaften Erscheinungen. Durch das Dharma-Juwel werden wir ebenso diese außergewöhnlichen Qualitäten Buddhas erlangen und damit die Ursache aller Leiden für immer durchschneiden.



Dharmarad: Haben wir das Dharma-Juwel erlangt, haben wir jetzt die Fähigkeit, alle Lebewesen zur Befreiung zu führen, hauptsächlich durch das Geben von Dharma-Unterweisungen. Das ist unser endgültiges Ziel: Alle zu befreien.

Gebetsfahnen

Gebetsfahnen oder Gebetstücher sind heute im Buddhismus übliche Fahnen in meist kleiner rechteckiger Form. Sie werden von den Gläubigen bis zur vollständigen Verwitterung dem Wind ausgesetzt, damit nach ihrer Überzeugung die Gebete dem Himmel zugetragen werden. Die direkte Übersetzung des Wortes Gebetsfahne aus dem tibetischen lautet Windpferd.

Gebetsfahnen werden besonders auf Berggipfeln, an Bergpässen oder Stupas aufgehängt. Viele Buddhisten hängen Gebetsfahnen auch an ihr Wohnhaus. In manchen Bergorten Nepals werden große einfarbige Gebetsfahnen wie Flaggen an Masten gehängt und manchmal auch an Festtagen gewechselt.



Die farbigen Gebetsfahnen (fünf Farben) sind vor allem in Tibet und in den angrenzenden Regionen zu finden. Die Farbe Blau steht für die Leere oder den Himmel, Weiß für die Luft, Wind, Wolken und die Reinheit, Rot für das Feuerelement, Grün für das Wasserelement und Gelb für das Erdelement.

Die Zahl Fünf spielt im tibetischen Buddhismus eine zentrale Rolle und verkörpert die vier Himmelsrichtungen sowie das Zentrum.

Häufig befinden sich in den Ecken und im Zentrum der Fahnen die Kraft- oder Symboltiere der vier Himmelsrichtungen (Garuda, Drache, Tiger und Schneelöwe) und in der Mitte ein Windpferd.

Die Gebetsfahnen sind mit Mantras oder Gebetsformeln bedruckt. Bewegen sich die Gebetsfahnen im Wind und werden sie von Buddhisten bemerkt und erkannt (siehe: achtfacher Weg), so gelten sie als gesprochen.

Die Gebete sollen für das Glück aller mitfühlenden Wesen mit dem Wind in die Welt hinausgetragen werden. Zur Unterstützung dieses Anliegens sind auf vielen Gebetsfahnen in der Mitte der Aufdrucke die mythologische Figur des tibetischen Windpferdes abgebildet, damit durch das Flattern der mit dem im Wind fliegenden Pferd versehenen Fahnen die Gebete besonders wirksam in den Himmel, in die Welt getragen werden.

Gebetsmühlen

Eine Gebetsmühle oder Gebetsrad, auch Mani-Mühle oder Mani-Rad genannt, ist ein Zylinder oder eine Walze, die im Innern des leeren Gefäßes niedergeschriebene Gebete oder Mantras enthalten oder außen mit solchen verziert sind. Gebetsmühlen erinnern an das Ingangsetzen des Rades der Lehre durch Buddha selbst und sollen Möglichkeiten zum Erwerb von positivem Karma eröffnen. Durch die Drehung der Gebetsmühlen, gelten die Gebete und Mantras als gesprochen. Der Weg für die Drehung aller Gebetsmühlen, wird mehrfach wiederholt – wie ein Mantra.



Es gibt fest installierte mittelgroße Gebetsmühlen an Stupa-Umgängen, die beim Umschreiten in Bewegung gesetzt werden können. An Tempelmauern sind Gebetsmühlen oft geradlinig nebeneinander angeordnet. Einzeln stehende riesige Gebetsmühlen wurden ebenso entwickelt sowie kleine Handmühlen. Neben denen mit menschlicher Kraft in Bewegung gesetzten Gebetsmühlen gibt es auch solche, die durch Wind- oder Wasserkraft angetrieben werden.

Ein grundsätzliches Ziel ist es, alle Aspekte der Lebenswirklichkeit, also auch einfachste körperliche Handlungen, wie das Drehen einer Gebetsmühle, in den Pfad zur Erleuchtung zu integrieren. An diese Form der spirituellen Praxis lassen sich verschiedene Stufen einer spirituellen Sichtweise knüpfen.

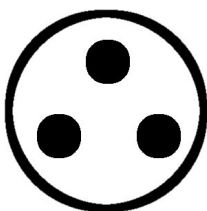
Das Drehen der Gebetsmühlen dient nach buddhistischer Überzeugung dazu, gutes Karma anzuhäufen. Eine einfache Motivation dieser Praxis ist es, bei der Drehung der Gebetsmühle den Wunsch zu hegen, dass alle in der Walze befindlichen Mantras durch die Drehung zum Wohle der mitfühlenden Wesen wirken, deren Leid beseitigen und ihnen Glück bringen.

Eine weiterführende Motivation dieser Praxis besteht darin, bei der Drehung der Gebetsmühle zu visualisieren (geistig zu projizieren), dass alle darin enthaltenen Mantras während des Drehens Licht zu allen mitfühlenden Wesen ausstrahlen, um deren Leid zu beseitigen und schlechtes Karma aufzulösen.

Eine fortgeschrittene, sich der höchsten Sichtweise des Buddhismus annähernde Praxis des Drehens einer Gebetsmühle liegt darin, während des Drehens der Gebetsmühle sich darauf zu konzentrieren, dass sowohl der Drehende als auch die Handlung des Drehens und die sich drehende Gebetsmühle, samt den darin enthaltenen Mantras und Gebeten, untrennbar von einer in ihrem Ursprung nicht-dualen Natur sind – ALLES IST LETZTLICH EINS.

Symbol der drei Punkte

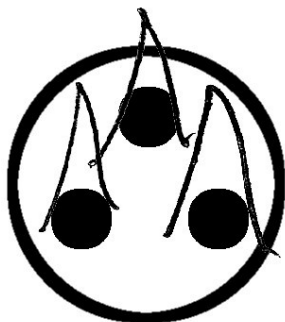
In Südkorea kann man das Symbol an vielen buddhistischen Tempeln bemerken. Die Deutung dieses Symbols, wird jedem Buddhisten nach einigen Stunden, Tagen, Wochen, Monaten oder Jahren der Meditation geschenkt werden. Wer dieses Geschenk durch eigenes Bemühen erhalten möchte, entsagt sich dem Lesen der nachfolgenden Deutungen.



Die drei Punkte stehen für:

- Buddha - dem Großen Lehrer
- Dharma - Buddhas Lehre
- Sangha - die Gemeinschaft der Buddhisten

Der umgebende Kreis steht für den Wiedergeburtens-Kreislauf - Samsara.



Die zweite Deutung ist nur erkennbar, wenn man das Symbol ein wenig mit einem Gedankenbild ergänzt. Da diese Deutung ein wenig schwer verständlich ist und nur durch die Methode »DENKEN OHNE ZU DENKEN« wahrnehmbar und erkennbar ist, wird sie auf dieser Seite nur unvollständig angedeutet. Hinweis: In der deutschen Sprache fehlen noch zwei Worte.

»DIE WELT STEHT ...«

Hinweis: In den »vier edlen Wahrheiten«, ist die Lösung an einigen Stellen in Andeutungen bereits niedergelegt.

Meditationsbilder

Das Hauptziel in der buddhistischen Meditation ist die Aufgabe des ICH's und des SELBST. Am Anfang von Meditationsübungen können Mantras, durch ihre innere, gedankliche Wiederholung, für die Konzentration auf den Meditationsgegenstand hilfreich sein. Mantras gibt es unzählige, dabei sind diejenigen die in der Versenkung in sich selbst entstehen, möglicherweise die erfolgreichsten.

Bevor man sich den hier beschriebenen Meditationsbildern nähert, sollte man unbedingt an geführten Meditationen teilnehmen. Die ersten stabilen Ergebnisse, sind erst nach etwa 9 bis 12 Monaten täglicher Meditation zu erwarten.

Hinweis: *Die nachfolgenden Meditationsbildern sind nicht für Anfänger geeignet. Es können innere Ereignisse, Gefühle und Gedanken auftauchen, die von Anfängern nicht zu bewältigen und zu verarbeiten sind.*

Visualisierung eines Teichs oder Sees

Das Ziel dieses Meditationsbildes ist die Erlangung einer inneren Gelassenheit und Zufriedenheit. Die Methoden zur Erreichung des Ziels, sind die Verbesserung der eigenen Geduld, die inneren Erwartungshaltungen angemessen zu gestalten und die Erlangung der Gierlosigkeit.

- *in gedanklicher Vorstellung - Schaffung und Gestaltung eines Teichs oder Sees
Ein gesunder Teich oder See mit gesunden, trinkbaren Wasser hat immer einen Zu- und Abfluss.*
- *in gedanklicher Vorstellung sucht man sich, einen angenehmen Sitzplatz am Rande des Teiches oder Sees
Es wird in der Regel als angenehm empfunden, wenn die Umgebung und der Teich oder See mit blühenden Pflanzen bewachsen ist.*
- *in gedanklicher Vorstellung beobachtet man während der Meditation das Wasser des Teiches oder Sees
In der ersten Zeit dieser Meditationsübung ist zu beobachten, dass das Wasser unruhig bis stürmisch erscheint.*
- *in gedanklicher Vorstellung versucht man nun das unruhige Wasser zu glätten, bis es einem Spiegel gleicht
Dieser Teil der Meditationsübung ist erfahrungsgemäß der schwierigste Teil des Meditationsbildes.*
- *in gedanklicher Vorstellung kann man nun eine angemessene buddhistische Frage stellen
Bis die Frage durch »sprechende« Symbole oder Bilder beantwortet wird, kann viel Zeit vergehen – Stunden, Tage, Wochen, Monate oder sogar Jahre.*

Es ist durchaus angebracht diese Art und Weise des Meditationsbildes als Beratungssee zu bezeichnen.

Visualisierung eines Hohlweges

Das Ziel dieses Meditationsbildes ist die deutliche Reduzierung der eigenen, inneren Verblendungen. Die Methoden sind die Verbesserung der Geduld und das Vertrauen in Buddhas Lehre.

- *in gedanklicher Vorstellung – Schaffung und Gestaltung eines Hohlweges und seiner Umgebung*
- *in gedanklicher Vorstellung – Schaffung und Gestaltung eines Leuchtturmes in der Nähe eines Meeres*
Der Leuchtturm ist bei diesem Meditationsbild ein Symbol für die Lehre Buddhas. Der Leuchtturm und sein Standort ist am Anfang der Meditationsübung nur erahnbar.
- *in gedanklicher Vorstellung beginnt man nun eine religiöse Wanderung auf diesem Hohlweg*
Am Anfang und in der Mitte der Meditationswanderung werden Widerstände, Sperren oder Blockierungen in Form von Steinen, Felsen, Megalithe oder Monolithe – die aus den verschiedensten Materialien bestehen können – auftauchen.
- *in gedanklicher Vorstellung versucht man nun diese Widerstände (die eigenen Verblendungen) zu umgehen, sie niederzureißen oder sich in Geduld üben bis die Widerstände sich bewegen oder sich sogar auflösen*
Dieser Teil der Meditationsübung ist der schwierigste, da er sehr viel eigene Geduld erfordert. Dabei sollte man bei dieser religiösen Wanderung nie sein Ziel aus den »Augen« verlieren, den Leuchtturm in der Nähe des Meeres.

Die Erreichung des Ziels erfordert Vertrauen in die Lehre Buddhas, dass Buddhas Lehre allen mitfühlenden Wesen und religiösen Wanderer eine ständige Orientierung für die Erreichung des Ziels ermöglicht.

Visualisierung eines Meeres oder Ozeans

Das Ziel dieses Meditationsbildes ist die Aufgabe der Furcht und die Ersetzung der Furcht durch die rechte buddhistische Einsicht. Die Methoden sind die Geduld, die Aufgabe der Furcht und der Wunsch der Erlangung der Hasslosigkeit.

- *in gedanklicher Vorstellung – Schaffung und Gestaltung eines Strandes am Meer oder Ozean und deren Umgebung*
- *in gedanklicher Vorstellung setzt man sich am Strand in Meditationshaltung nieder*
- *in gedanklicher Vorstellung steigt das Meeres- oder Ozeanwasser langsam und benetzt die Füße*
- *in gedanklicher Vorstellung bewegt man sich – ohne die Sitzhaltung aufzugeben – langsam in das Meeres- oder Ozeanwasser hinein, bis das Wasser das Gesicht erreicht
Das Wasser ist dabei so dunkel, dass man nur wenige Zentimeter ins Wasser hineinschauen kann. Die erste Begegnung mit der eigenen Furcht entsteht jetzt möglicherweise. Erst nach der Überwindung der eigenen Furcht, kann man sich weiter ins Wasser hineinbegeben.*
- *in gedanklicher Vorstellung bewegt man sich immer tiefer ins Meeres- oder Ozeanwasser, ohne dabei den Grund zu berühren
Die zweite Begegnung mit der eigenen Furcht entsteht jetzt möglicherweise. Jetzt wird einem bewusst, dass der gesamte Körper sich unter Wasser befindet und man in der scheinbaren Realität keine Luft mehr zum Atmen bekommen würde. Möglicherweise entsteht jetzt sogar Panik. Erst nach der Überwindung der eigenen Furcht und Panik, kann man sich wieder etwas weiter ins Wasser hineinbegeben.*
- *in gedanklicher Vorstellung bewegt man sich immer noch tiefer ins Meeres- oder Ozeanwasser, ohne dabei den Grund zu berühren
Tiefen- und Zeitrekorde sollte man zu diesem Zeitpunkt nicht anstreben. Außerdem kann es vorkommen, dass man die Orientierung für oben und unten verliert. Hat man alle Aufgaben gemeistert, so kann man sich wieder etwas weiter ins Wasser hineinbegeben.*
- *in gedanklicher Vorstellung bewegt man sich immer noch tiefer ins Meeres- oder Ozeanwasser und man kann jetzt endlich den Grund berühren
Nach der Erreichung des Meeres- oder Ozeangrundes, kann man davon ausgehen das zu diesem Zeitpunkt keine Furcht mehr zu finden ist und damit auch kein ICH und SELBST mehr wahrnehmbar ist. Der reine Sand am Meeres- oder Ozeanboden und das umgebende Wasser leuchtet möglicherweise in einer angenehmen goldgelben Farbe.*

Falls man den Grund des Meeres oder Ozeans während der Meditation jederzeit erreichen kann, so hat man mit der Meditation alles erreicht was mit ihr möglich ist.

Buddhistische Wortformeln oder Prüfungsaufgaben

Die Wortformeln und die Deutung der buddhistischen Wortformeln dienen dem Lehrer zur Prüfung der aktuellen Art und Weise des Denkens der Schüler.



Die buddhistische Deutung der schwierigsten Wortformeln, kann nur in der Nähe des Nirvanas gelingen. Es kann ein wenig schwierig sein, die erlangte buddhistische logische Deutung oder das Erkennen der Deutung in die Alltags-Wirklichkeit mitzunehmen. Die Deutung kann mit sehr unterschiedlichen Worten erfolgen, wichtig ist nur die korrekte buddhistische logische Bedeutung hinter den Worten.

Als der Dinosaurier erwachte, war er immer noch da.

Die Dinosaurier-Wortformel ist die einfachste Aufgabe und sollte für mitfühlende Wesen, die sich am Anfang des buddhistischen Weges befinden innerhalb von einer Woche lösbar sein.

Was bedeutet der Klang der Glocke.

Was bedeutet die Bewegung der Trommel.

Wie ist das Wasser in einer Schale zu deuten.

Was sagt uns die Zeit über ihr Vergehen.

Hinweis: Man kann mitunter durch einen inneren grafischen Lösungsweg oder Lösungsansatz die Aufgabe meistern. Die Hauptmethode sollte das DENKEN OHNE ZU DENKEN sein.

Buddhistische Schatzkiste

Die Arbeit oder Nicht-Arbeit mit der buddhistischen Schatzkiste ist eher wie ein erlaubtes Spiel zu betrachten.



Jonglieren mit Notizzetteln: *Erlangung einiger hilfreicher Hinweise bei der Beantwortung von angemessenen Fragen oder der Lösung von Problemen*

Man setzt sich an einen ruhigen Ort zur Meditation nieder, in der üblichen Haltung. Nach der ersten Beruhigung des Geistes, visualisiert man eine Schachtel, einen Korb oder ein ähnliches Behältnis. In diesem Behältnis befinden sich kleine beschriebene und unbeschriebene Notizzettel. Jetzt kann man still eine angemessene Frage zu einer Aufgabe oder zu einem Problem stellen. Nach der Beruhigung des Geistes, fängt man in der gedanklichen Vorstellung mit den Notizzetteln zu jonglieren an. Nach einer erneuten Visualisierung der Frage, greift man sich während des Jonglierens einen Zettel und versucht ihn zu lesen. Falls der Notizzettel leer ist oder nicht zu lesen ist, so kann man den Vorgang solange wiederholen bis sich ein Erfolg einstellt. Der Hinweis auf dem Zettel muss nicht unbedingt die endgültige Lösung beinhalten, er kann möglicherweise auch nur auf den richtigen Weg zur Lösung hinweisen.

Das 69-iger Lied: *gemeinsames Singen zur Prüfung der aktuellen Gruppen-Harmonie*

In einer Gruppe wird gemeinsam ein bekanntes Lied gesungen und ganz plötzlich wird von einer Person zum 69-iger Lied gewechselt und die anderen Mitglieder der Gruppe folgen dieser Person. Das 69-iger Lied wird genauso plötzlich wieder von derselben oder einer anderen Person beendet und das ursprüngliche Lied wird in üblicherweise fortgeführt bis zum Schluss des Liedes.

Regel 1: das 69-iger Lied besteht nur aus den Zahlen 61 bis 69

*Regel 2: zwei gleiche Zahlen direkt hintereinander sind **nicht** erlaubt*

*Regel 3: die Zahlen 61 bis 69 dürfen nicht in der üblichen mathematischen Reihenfolge gesungen werden; 61, 62, [...] oder 69, 68, 67 [...] sind **nicht** erlaubt*

***Hinweis:** Zur Verstärkung der Wirkung des 69-iger Liedes, kann man sich zusätzlich noch einen Tisch vorstellen auf dem einige wünschenswerte materielle und nicht-materielle Wünsche abgelegt sind (siehe auch: stilles 69-iger Lied).*

***Das stille 69-iger Lied:** stilles Aufsagen oder Singen zur Verringerung von wenig nutzbringenden Wünschen und Begierden*

Man setzt sich in einer kleinen Gruppe um einen Tisch zusammen und versucht sich schweigend in diesem Spiel. Jede Person visualisiert sich mit geschlossenen Augen einige materielle oder nicht-materielle Wünsche und legt sie auf den realen Tisch in gedanklicher Vorstellung nieder. Bei den Wünschen und Begierden braucht man sich nicht an mögliche Grenzen (verfügbare Geldmittel oder andere Begrenzungen), die in realen Welt vorherrschen, orientieren. Die Wünsche können Luxusartikel, Lebensmittel, Reisen, Freunde mit erwünschten Charakterzügen, Universitätsabschlüsse und vieles mehr sein. Die einzige Begrenzung für die Wünsche ist die mögliche Tragfähigkeit des realen Tisches. Nun kann man mit dem stillen inneren Aufsagen oder Singen des 69-iger Liedes beginnen.

Regel 1: das 69-iger Lied besteht nur aus den Zahlen 61 bis 69

*Regel 2: zwei gleiche Zahlen direkt hintereinander sind **nicht** erlaubt*

*Regel 3: die Zahlen 61 bis 69 dürfen nicht in der üblichen mathematischen Reihenfolge aufgesagt oder gesungen werden; 61, 62, [...] oder 69, 68, 67 [...] sind **nicht** erlaubt*

Das Spiel »stilles 69-iger Lied« ist beendet, wenn bei mindestens einer Person der visualisierte Tisch vollkommen leer ist oder wenn man das Lächeln oder Schmunzeln in seinem Gesicht nicht mehr verstecken oder unterdrücken kann.

Personen die viel mit eigenen oder nicht-eigenen Geldmittel zu tun haben, könnten möglicherweise durch das Übungsspiel einen verändernden Einfluss auf die Bindung zu diesen Geldmitteln feststellen (Verringerung der Anhaftung auf Unwesentliches).

Falls sich die Gruppenmitglieder gut kennen, sind kreative Mogeleyen einer Person während des Spiels sicherlich relativ leicht entdeckbar.

***Hinweis:** Man kann während einer Meditationsübung die buddhistische Schatzkiste mit ruhigen Herzen öffnen und nachschauen welche weiteren Schätze sich in ihr befinden.*

Anmerkungen und Quellennachweis

Anmerkung:

- *Riechbewusstsein, Riechberührung* wurden durch *Duftbewusstsein, Duftberührung* ersetzt.
- *Wachsamkeit* wurden durch *Achtsamkeit* und *wachsam* durch *achtsam* ersetzt.
- »o Mönche« wurde durch »o Mönche, o Nonnen« ersetzt
- *Erlösung* wurde durch *Verlöschen* ergänzt oder ersetzt

Quellen- und Bildnachweis:

Die vier edlen Wahrheiten - von Klaus Mylius; Verlag Philipp Reclam jun. Leipzig – 1985

Mahayana-Buddhismus - von Hans Wolfgang Schumann; Eugen Diederichs Verlag, München 1990

Tibetische Weisheiten - von Drukpa Rinpoche; Deutscher Taschenbuch Verlag, 1999

Programm der »Berliner Schule für Zen Shiatsu« für 1999 und 2000 (Berliner Schule für Zen Shiatsu; Giesendorfer Str. 12 a; 12207 Berlin)

Lotusblume auf blauen Hintergrund; Robert Beer und Tharpa Publications 1989; Tharpa Publications, 15 Bendemeer Road, London SW15 1JX; England

Schulen des Buddhismus: <http://www.kultur-in-asien.de>