

8 WOCHEN PRAXIS

AUF DEM EDLEN ACHTFACHEN PFAD

Ursula Lyon

EINFÜHRUNG: Sich auf den Weg machen

Zuerst eine Frage an Dich

- *Hast Du irgendwo einen Buddha stehen? Im Flur – im Haus – im Garten?
Wofür hast Du eine Buddha-Statuette? Als Verzierung – weil es Mode ist – für alle Fälle? Als Symbol für Frieden – freundlich lächelnd anstatt leidender Heiliger – Aus Thailand mitgebracht?*
- *Was kennst Du von der buddhistischen Lehre? Weißt Du, dass „Achtsamkeit“ aus dieser Lehre stammt? - Autogenes Training? MBSR? Meditation?*

Alle haben sich nützliche Teile aus der buddhistischen Lehre geholt und eine spezielle Methode daraus gemacht. Das ist möglich und auch erlaubt. Vielleicht wäre es vom Buddha sogar erwünscht? Spezielle Segmente aus der Lehre, die zu äußerer und innerer Ruhe führen und ein besseres soziales Verständnis schaffen, werden heute selbstverständlich auf fast allen mitmenschlichen Gebieten und in psychotherapeutischen Tätigkeiten eingesetzt, ohne dass der Ursprung bekannt ist.

Ich möchte die Grundlagen der buddhistischen Lehre meinen TeilnehmerInnen und besonders den von mir Autorisierten nahe bringen, um den Hintergrund von Achtsamkeit und Meditation zu verdeutlichen. Es geht dem Buddha nicht nur darum, Lebensumstände zu verbessern und menschliche Erschwernisse zu erleichtern, sondern um die Gesamtheit des Lebens, den Sinn des Daseins zu erkennen. Praxis und Theorie werden von dem Erwachten außergewöhnlich klar zusammen gefügt, analysiert und synthetisiert. Er ist gründlich, verständlich und realistisch.

Eine Buddha-Statue wird erst zu einem Buddha, einem „Erwachten“, wenn sie zu einem spricht. Auch eine kleine Buddha-Figur auf der Fensterbank kann „erwachen“ und Dich ansprechen. Allerdings musst Du sie selbst aus dem Schlaf der Unkenntnis wecken und zu einer „Erweckten“

machen. Wenn ich Dir beim Wachmachen helfen darf, bin ich herzlich dankbar, es ist ein Geschenk für uns und die Welt.

- Der Buddha hat 45 Jahre lang die kleinen und großen Fragen des Lebens und Sterbens in seinen Reden beantwortet. Er hat einen Weg zur Befreiung vom Leid wie eine Reise beschrieben und empfohlen, diesen Weg alleine, mit einem Freund, einer Freundin, oder in einer Gruppe wirklich zu gehen. Erst im Gehen entfalten sich die Befreiungsschritte.
- Ich lade Dich ein, acht Wochen mit mir auf dem Achtfachen Pfad zu gehen. Folgende Fragen werden Dich jetzt begleiten: Warum meditierst Du? Warum bemühst Du Dich um achtsames Tun und Sprechen? Was hältst Du für den Sinn Deines Lebens?
- Jede Woche gibt es vier Aufgaben zum Thema aus dem achtfachen Pfad: Meditation – Körper-Übung – Buddha-Lehre – Metta (liebende Güte). Die täglichen Wiederholungen geben den Übungen Struktur und Ausrichtung. Es heißt: hören – wahrnehmen – begreifen – spüren – anwenden.

In Pali: sunatha – dharetha - caratha = zuhören – verinnerlichen - anwenden.

1. WOCHE – Die Rechte Erkenntnis (samma ditthi)

Was sagt der Buddha?
*Kein anderer Pfad wie dieser ist's,
der zur Erkenntnisreinheit führt,*

*drum wandelt den Acht-Pfad entlang,
der Euch von allem Leid befreit.*

*Ihr selbst müsst eifrig Euch bemü'h'n;
die Buddhas zeigen bloß den Weg.
Wer diesem folget selbst vertieft,
wird aus den Banden Mahrs befreit.*

(Nyanatiloka)

Oder in der Übersetzung von R. Otto Franke

*Der beste Weg wird stets der Achtgeteilte sein,
die beste Wahrheit schließen die vier Sätze ein,
die beste Tugend ist: Man tut die Lust in Bann,
der beste Zweifußgänger ist, wer sehen kann.*

*Wenn ihr auf diesem Wege seid,
so endet ihr das Weltenleid.
Mit Eifer geht ihn! Auf zur Tat!
Der selbst ihn ging, folgt dessen Rat.*

DIE BUDDHA-LEHRE: RECHTE ERKENNTNIS

Der Buddhismus ist eine Erkenntnis-Religion, keine Glaubens-Religion. Wir dürfen und sollen sogar nachprüfen, was der Buddha in den Lehrreden sagt. Wenn er von Vier Edlen Wahrheiten spricht als dem Antrieb der Menschen, etwas Förderliches, Frieden Stiftendes zu schaffen, dann sollten wir diese Aussagen untersuchen, ob sie für uns der Wahrheit

entsprechen.

DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN

1. Leben ist mit Leiden verbunden (dukkha). Darunter fällt Alles, was uns bedrückt, ärgert, stört – unzufrieden macht.
2. Das Leiden an den „Dingen des Lebens“ wurzelt in dem Begehren, es anders haben zu wollen. Begierde, Hass und Ich-Sucht sind die Triebe, die Schaden und Schmerz hervorrufen.
3. Die Befreiung vom Leiden ist möglich. Sie geschieht durch die Befreiung von Gier, Hass und Ichsucht.
4. Der edle Achtfache Pfad gibt Anweisungen, wie der Befreiungsweg zu gehen ist.

Die acht Schritte müssen nicht linear gegangen werden, jede, jeder kann da einsteigen, wo es ihr oder ihm am sinnvollsten vorkommt.

- **FRAGEN:** *Was bedeuten die Vier Edlen Wahrheiten für mich?*

Mein Lebensleid? – Warum leide ich daran? - Wie kann ich mich befreien? Buddha's Antwort die Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und Verblendung, die Befreiung vom Leiden ist möglich – der Befreiungsweg ist der Edle Achtfache Pfad. Bin ich davon überzeugt?

In Pali werden die Vier-Edlen Wahrheiten so definiert:

Leiden = dukkha. Die Ursachen = samudaya - Die Befreiung = nirodha – Der Befreiungs-Pfad = magga. Ursachen: Gier (lobha, raga) = Hass (dosa) – Verblendung (moha). Das Gegenteil ist Freigiebigkeit (dana) – Zuwendung (metta) – Einsicht (pañña).

- *Fühlst du dich von diesen Sätzen angesprochen? Sind sie wahr?*
- *Warum nennt man sie „edel“? (Weil sie sich von den normalen, materiellen Ansprüchen der meisten Menschen abheben?)*
- *Bedeutet das nicht Verzicht? (Ja, auf Dinge, die dir und anderen schaden)*
- *Was bekomme ich als Positivum dafür zurück (Wahlfreiheit)*

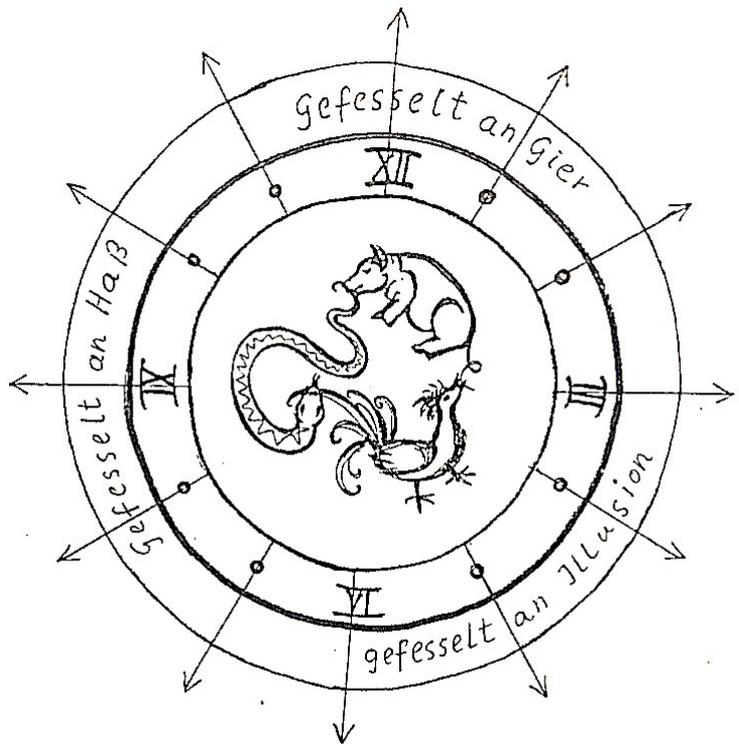
- Ist dieser Weg eine Verpflichtung? (Es ist deine eigene Entscheidung zu tun oder zu lassen)

• Meine Geschichte

In Sri Lanka durfte ich als Buddhistin eine Schule besuchen. Die Lehrerin forderte die 8-10 Jährigen Schülerinnen auf, mir zu sagen, was das Wichtigste von der Buddhalehre sei. Alle Kinder standen auf und riefen im Chor: lobha – dosa – moha.

(Gier – Hass - Verblendung). Ich hatte zum Glück Geschenke mit, die Lachen und Getuschel auslösten. Aber sie haben Recht. Es geht darum, diese Leid verursachenden Triebe zu vermindern und möglichst ganz zu überwinden. In der Übersetzung heißt es dann: NichtGier, Nichthass, NichtVerblendung. LOBHA wird zu ALOBHA, DOSA wird zu ADOSA und MOHA wird zu AMOHA. Alle acht Schritte auf dem Pfad sind Hilfen, sich von Gier, Hass und Wahn zu lösen. *LOSLASSEN ist das große Wort zur Befreiung.*

Aufgabe zum Auswendig-Lernen: lobha, dosa, moha: Gier – Hass – Verblendung / und ihr Gegenteil: Großzügigkeit – Wohlwollen – Einsicht



SAMSARA

• **DER EDLE ACHTFACHE PFAD – ariya magga**



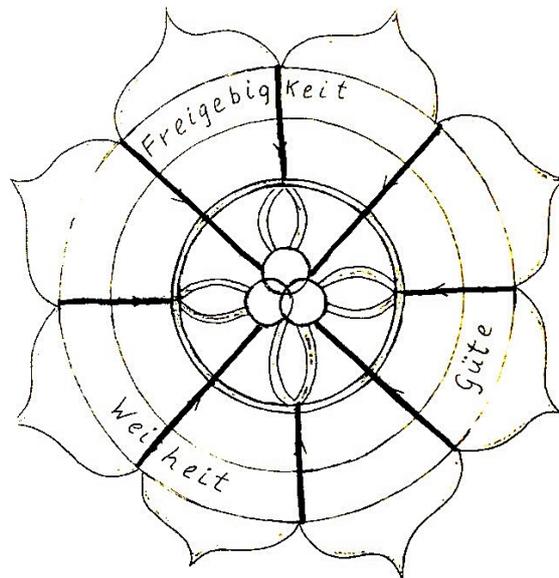
Die acht Themen als acht Schritte eines Weges in Deutsch und Pali (Buddhas Sprache) sind im Buch "Licht auf deinem Weg" S.183 nachzulesen.

1. Rechte Erkenntnis oder Ansicht - samma ditthi
2. Rechte Gesinnung oder Einstellung – samma sankappa
3. Rechte Rede – samma vaca
4. Rechtes Tun – samma kammanta
5. Rechter Lebensunterhalt, Beruf – samma ajiva
6. Rechte Anstrengung – samma vayama
7. Rechte Achtsamkeit – samma sati
8. Rechte Sammlung – samma samadhi

Im Achtfachen Pfad sind drei wesentliche Abschnitte des Weges aufgezeigt:

- Weisheit 1.-2. Schritt.
- Ethik 3.- 5. Schritt
- Geistesschulung 7. – 8.Schritt

Der Buddha hat die acht Teile des Weges auch als ein Rad mit acht Speichen dargestellt. Man muss nicht der Reihe nach die einzelnen Glieder abarbeiten, sondern möglichst das ganze Rad im Blick haben. Trotzdem ist es wichtig, die einzelnen Elemente zu untersuchen und genau kennen zu lernen.



- **AUFGABEN** für
**Wie kann ich
Edlen
verständlich**

**Wie drückt sich
einem Kranken**

DAS RAD DER LEHRE

dem Muster der Vier Wahrheiten aus? Gibt es zur rechten Erkenntnis, samma ditthi, auch eine verkehrte Erkenntnis, miccha ditthi? Wenn JA, wie kann diese verkehrte Ansicht aussehen?

- **Schreibe Deine eigene Erfahrung zum achtfachen Pfad auf.**

**Fortgeschrittene:
Kindern die Vier
Wahrheiten
machen? Z.B.
ein guter Arzt
gegenüber nach**

• **MEDITATION: „Ganz bei mir“**

Für eine klare Erkenntnis brauchen wir Ruhe. Dafür meditieren wir.

- „So sitze ich da!“ Sage es Dir vor und werde Dir Deiner Haltung gewahr. Setze Dich in angenehmer guter Aufrichtung im Schneidersitz hin oder auf einen Stuhl; schließe die Augen und komme zur Ruhe. – Du spürst wie Deine Beine, Füße und Becken den Boden berühren. Du lässt die Schwerkraft wirken – Du lässt Dich wirklich nieder. - Achte darauf, wie sich Dein Körper auf dem Becken aufbaut: Unterleib – Bauch und Brustkorb. Fühle wie sich Deine Schultern ausbreiten und wie Deine Arme von den Schultern zu den Händen führen. Deine Hände liegen untätig, ruhig in Deinem Schoß oder auf den Beinen.- Hals und Kopf heben sich leicht vom Rumpf ab und geben entspannt nach. – Dein ganzer Körper ruht auf der Erde. – Die Schwerkraft gibt Dir das Gefühl von Sicherheit, von Loslassen und Entspannen. Der Himmel über Deinem Scheitel vermittelt Dir das Sehnen nach Weite und Freiheit. – Du lebst zwischen Himmel und Erde und bist gut in diesem Bewusstsein aufgehoben.
- Sage Dir innerlich: „So atme ich!“ Lenke die Achtsamkeit auf das Atmen, was in diesem Augenblick Deine Lebendigkeit deutlich macht. – Das gleichmäßige Ein – und - Aus bringt Ruhe in Deinen Körper und Geist.
- „So schaue ich alles an, was da kommt und wieder geht!“
Alles, was von Deinen Sinnen und von Gedanken an Dich heran kommt, lasse zu – aber befasse Dich nicht damit und halte nichts fest.
- „Ich bin ganz bei mir!“ Alles darf so sein wie es ist. Du darfst so sein wie Du bist. Lasse Dich ein in Dich selbst. In der Ganzheit des eigenen Seins

entfalten sich Energien, die Dich stützen und Dir innere wie äußere Sicherheit geben.

• KÖRPERÜBUNGEN

Für die RECHTE ERKENNTNIS brauchen wir Kraft und einen gesunden Körper

• Foot Tapping

Das „Foot Tapping“ (Dr. Chiasson) ist anregend und entspannend für die Füße, Beine, Becken und weiter hinauf in den Rumpf. Nach längerem Sitzen ist es ratsam, die unteren Extremitäten, Gesäß und Unterleib in Bewegung zu bringen. Blutkreislauf, Lymphe und Nervenbahnen werden zu mehr Aktivität aufgefordert, was bessere Versorgung mit Energie bedeutet – und auch bessere Entspannung. Falls du zu Krampfadern, zu geschwollenen Beinen oder Muskelkrämpfen neigst, oder Schwierigkeiten mit deiner Verdauung hast, dann solltest du öfter am Tag das Füße-Klopfen wie einen Anruf auf dem Handy einschalten.

So geht es: Im Sitzen oder Liegen; mit Strümpfen oder nackten Füßen.

1. „Fußspitzen gegen einander“

Streck deine Beine aus, Fersen auf der Unterlage 10 -20cm auseinander. Beim Klopfen rollen die Fersen nach innen und außen und die großen Zehen stoßen aneinander. Um die Hüften und das Gesäß besser anzuregen, bewege die Fußspitzen auch schwungvoll nach außen – nach innen und außen in einem angenehmen Takt. - (Ich zähle dabei dreimal bis 20).

2. „Fersen gegen einander im Sitzen“.

Du sitzt und beugst deine Beine. Zieh die Füße näher heran, hebe deine Fersen vom Boden ab und schlage die Fersen leicht gegen einander. Mach

es solange bis deine Füße warm werden. Die entstehende Vibration kann bis in die Wirbelsäule aufsteigen.

3. „Die ganzen Fuß-Innenkanten schlagen leicht zusammen“.

Im Liegen oder im Sitzen mit angehobenen Beinen. Das stärkt auch die Bein- und Bauchmuskeln. Indem du die Zehen streckst oder heranziehst, veränderst du die Wirkung auf die Ober- oder Unterseite der Beine.

(Schienbeine – oder Waden)

Du kannst dabei Musik hören, singen oder lesen.

Wenn du im Büro eine Verschnaufpause brauchst und nicht rausgehen kannst – dann ist das Foot-Tapping die beste Methode, die Füße einzuschalten und den Kopf auszuschalten.

• **YOGA: HIMMELSLEITER**

Diese körperliche Kraft-Aufbau-Übung habe ich in meinem Buch „Sampada Yoga“ dargestellt. Hier zeige ich zwei gegensätzliche Formen derselben Übung. Außerdem mache ich einen Zusatz mit der Atemführung und den „Acht Sprossen“ auf der Leiter. Dadurch möchte ich die Achtsamkeit, Wahrnehmung, Konzentration und das Empfinden verstärkt ansprechen.

• **DIE SANFTE HIMMELSLEITER** als erste Form in klassischer Yoga-Weise: Achtsame gleichmäßige Bewegung vom Atem geführt.

Schrittstellung: rechter Fuß vorne. Wiegen: Gewicht verlagern – nach vorne und zurück. Bei zurück auf den linken Fuß – Zehen des rechten Fußes vom Boden abheben und leicht vorgebeugt auf die Zehen schauen – bei Gewicht nach vorne, die linke Ferse vom Boden lösen sich aufrichtend nach oben schräg zur Decke schauen.

Ausatmen beim Vorneigen – Einatmen beim Aufrichten in ruhiger Folge. Einatmend nun den rechten Arm heben und den ganzen Körper achtsam in leichter Schräge aufrichten, abgestützt von den linken Zehenballen, den

linken Arm nach hinten unten strecken – wie eine Leiter von der Erde zum Himmel.

Ausatmend den rechten Arm ruhig senken und den Körper leicht neigen - auf die Zehen des rechten Fußes schauen.

Arme wechseln: den linken Arm mit der Einatmung nach oben führen, der Körper folgt der Armbewegung – die rechten Zehenballen drücken ab – rechter Arm geht nach hinten unten.

12x wechseln, so dass jede Seite 6x in die Leiter-Haltung geht. Danach Füße neben einander stellen und in leichter Kniebeuge vorneigen und die Arme baumeln lassen.

• **DIE HIMMELSLEITER mit ACHT SPROSSEN** in fraktioniertem

Muskelaufbau

Schrittstellung: rechter Fuß vorne, linker Arm nach hinten unten – rechter langer Arm von vorne unten bewusst langsam aufsteigend nach oben in die schräge Leiter-Haltung führen.

ACHTUNG: Das Heben des Armes geht in 8 Stufen, Leitersprossen, vor sich – und entsprechend der Armhöhe spannt der Körper auf dieser Ebene die Muskeln kraftvoll an.

- 1.Sprosse: die rechte Handfläche zeigt auf die Beine - diese spannen an -
- 2.Sprosse: der rechte Arm geht auf Unterleibshöhe – Beckenboden anspannen - - -
3. Sprosse: der rechte Arm geht auf Bauch-Beckenhöhe – Gesäß und Bauch anspannen -
4. Sprosse: der rechte Arm geht auf Oberbauch-höhe – Lendenwirbel und Magenbereich anspannen -
5. Sprosse: der rechte Arm geht auf Brusthöhe – Brustmuskeln und Schulterblätter anspannen ---
6. Sprosse: der rechte Arm geht auf Schulterhöhe – Schultermuskeln anspannen - - -

7. Sprosse: der rechte Arm geht auf Gesichtshöhe – Hals und Gesicht anspannen - - -

8. Sprosse: der Arm geht ganz nach oben und zeigt zum Himmel - - -

Mit dem hinteren linken Bein, dem schräg nach oben aufgerichteten Körper und dem ausgestreckten rechten Arm, hast du eine starke Leiter mit ACHT SPROSSEN geschaffen.

In langsam fließender Bewegung senkst du den langen rechten Arm von Sprosse zu Sprosse und entspannst dabei die entsprechenden Körperbereiche fraktioniert von oben nach unten. Beuge dich lässig vor und entspanne Arme, Gesicht, Schultern und den Rumpf bis hinunter zu den Füßen.

Dann wechsele die Schrittstellung und den vorderen Arm und gehe genauso wie vorher mit dem rechten jetzt mit dem linken Arm von Sprosse zu Sprosse hoch und baue die Leiter kraftvoll und widerstandsfähig auf.

Täglich 3x jede Seite durchführen. Schon bald wirst du den Muskelaufbau spüren und dich daran freuen!

• **MEDITATION: METTA – LIEBENDE GÜTE**

Herzengüte ist eine große heilende Kraft. Sie ist ein Heilmittel gegen Angst, Unsicherheit und die jetzige Ungewissheit in dieser Corona-Zeit. Sie ist ein Energie-Spender für Herz und Hirn. Wir stärken mit Liebeskraft unser Selbstwertgefühl und bekommen äußerlich und innerlich gesunde Widerstandskraft. Liebende Güte kommt manchen Menschen sehr entgegen, andere haben damit ihre Schwierigkeit. Diese „LIEBE“ ist erlernbar im Gegensatz zu der üblichen, weltlichen Ansicht von Liebe. „Liebende Güte“ basiert nicht auf Anziehung, auf Besitz, auf Erwartung und Austausch – es ist ein freiwilliges Herzengeschenk ohne Anspruch auf Dank oder Gegengabe. Man kann es Freundlichkeit, Wohlwollen, Gut-Gesonnen-sein nennen und es zeigt sich in Mitgefühl im Freude Gönnen, in Nachsicht und Geduld.

Was ist das Positive daran für den Geber, die Geberin?

Die liebende Güte befreit von innerem Druck und lässt das Herz weit werden. Sie verbindet mit anderen Menschen, allen Lebewesen und der ganzen Natur. Daraus ergibt sich eine wohltuende, schützende Verbundenheit, die der Angst vor Ausgeschlossen- und Einsam-sein entgegensteht. Nicht nur das Herz auch die Gedanken, unser Gehirn, profitiert von aufbauenden Gefühlen. Das Erstaunliche an der Metta-Meditation ist die Wirkung auf die Personen, denen wir Gutes wünschen. Je selbstloser wir das Wohlwollen verschenken, umso stärker scheint sich die Kraft bei den Angesprochenen zu zeigen. Gemeinsam in einer Gruppe zu meditieren, vervielfacht die gute Wirkung nach außen.

Um die Herzensgüte anzuregen, gibt es viele verschiedene Methoden:

Worte, Sätze, Vorstellungen, Gefühle, Erfahrungen usw. Es ist

empfehlenswert, eine passende Form für sich zu suchen und sie immer wieder zu benutzen. Es darf wie ein Metta-Gebet klingen:

Öffne dein Herz und lasse Ruhe zu ihm hinfließen. Mit der Ruhe kommt Vertrauen - und die Liebe legt sich schützend um beides herum. Indem du die Worte sanft sprichst, ohne darüber nachzudenken, sinken Ruhe und Vertrauen immer tiefer in dein Herz hinein. Die Liebe umhüllt es mit ihrer schützenden Kraft. Stelle es Dir vor, wie ein Naturwunder: es geschieht ganz von allein – du musst es nur zulassen. Wiederhole die Worte:

„Vertrauen und Liebe“ immer wieder, ohne etwas zu wollen – wie du auch den Atem zulässt, der von allein zu dir kommt. Wenn dein Herz voll Vertrauen und Liebe ist, strahlt es in alle Richtungen. Es verbindet sich in liebender Güte mit allen Wesen. Und ein großer Wunsch kommt auf:

Mögen wir alle glücklich sein!



ZUSAMMENFASSUNG -

Die erste Woche auf dem EDLEN ACHTFACHEN PFAD: die Rechte Erkenntnis

• *Frage dich selbst:*

Was brauche ich für mein Leben? – außer: Essen - Schlafen – Kleidung – Medizin?

Ruhe – Kraft – Sinn – Liebe? Was sind deine echten Bedürfnisse?

1. Ich brauche Ruhe – darum meditiere ich – wo? wann? wie lange?
2. Ich brauche Kraft – darum mache ich Yoga, Chi-gong , u.a...?
3. Ich brauche Sinn – den suche ich in der Buddha-Lehre und wo? ...
4. Ich brauche Liebe – darum übe ich Metta, liebende Güte ?

Alle Übungen der ersten Woche

8 Min. meditieren mit den Worten: „ganz bei mir“. Ruhiger Sitz – Sinneswahrnehmungen kommen und gehen lassen, auch Gedanken!
Autorisierte: Ansage für das Sitzen in Meditation. Ansage für das Zu-sich-kommen.

8 Min. Füße-Klopfen zur besseren Versorgung von Füßen, Beinen, Becken... „Tapping“. Fersen am Boden, Vorderfüße und große Zehen leicht gegen einander schlagen. Und

8 Min.Himmelsleiter. Kraftaufbau für Gesundheit und Mut.

8 Min. Buddhistische Lehre: Was bedeuten die Vier Edlen Wahrheiten für mich? Welche Erkenntnisse habe ich gewonnen? Um vom Leiden an Lebensumständen loszukommen, muss ich Gier, Hass und Verblendung überwinden. Dazu brauche ich die Anweisungen und die Praxis der acht Schritte des Pfades.

8 Min. Liebende Güte, Metta-Meditation: „Möge ich frei sein von Angst und Bedrückung – möge ich zufrieden und glücklich sein“! Einatmend - „zufrieden“ - ausatmend – „glücklich“. Ich übe 4 Minuten für mich - 4 Minuten für andere – für alle Wesen.

SABBE SATTÀ SUKHITA HONTU – MÖGEN ALLE WESEN GLÜCKLICH SEIN

2. WOCHE - RECHTE GESINNUNG (samma sankappa)

• ***Fragen an Dich:***

- *Wie ist Deine grundsätzliche Einstellung: zu Dir? Zu anderen? Zum Leben insgesamt?*
- *Woraus besteht die Einstellung? – Absichten? Geistes-Verfassung? Gefühlen?*
- *Wie äußert sich eine Gesinnung?*
- *Was ist eine rechte Gesinnung und eine unrechte, verkehrte?*

Der erste Schritt „Rechte Erkenntnis“ bezog sich auf die „Vier Edlen Wahrheiten“. Die Ursachen des „Leidens“, der immanenten Unzufriedenheit mit dem Leben, wurden erkannt und die Befreiungsmöglichkeiten erwogen.

Wie ist nun der Weg zum GLÜCK? (sukha)

GIER – HASS – ICHSUCHT = lobha – dosa – moha = Glück-Verderber!

GROSSZÜGIGKEIT – WOHLWOLLEN – EINSICHT =

alobha-adosa-amoha = Glück-Förderer!

Wofür entscheide ich mich? Wie kann ich eine rechte Gesinnung aufbauen und festigen? Rechte Gesinnung ist der grundlegende Baustein für ein glückliches Leben! Stimme ich zu?

- ***Was sagt der Buddha zur Rechten Gesinnung?***

Eine freundliche, liebevolle Gesinnung ist eine rechte, eine heilsame Gesinnung. Eine abweisende, hasserfüllte Gesinnung ist eine verkehrte, eine unheilsame Gesinnung.

- ***Weltliche Gesinnung*** entspringt den Gefühlen: angenehm und unangenehm. Es sind die natürlichen, impulsiven Reaktionen auf ALLES, was an uns herankommt. Jeder Sinnesreiz löst sofort eine Reaktion aus. Und wir glauben, dass wir die Dinge real und wahr sehen und richtig mit ihnen umgehen.

- **Spirituelle Gesinnung** entspringt geistigem Betrachten. Es geht darum, ob die Reaktion heilsam oder unheilsam ist. Alles was dem Heilsamen entspricht, führt zum Heil – dem inneren Glück! Alles was dem Unheilsamen entspricht, führt zu Unheil, Leid – dem inneren Unglück.

- Rechte Gesinnung zeigt sich in zwei Kräften:

In wohlwollender, freundlicher Einstellung einerseits- (Heilsames fördern).

In entsagender, verzichtender Einstellung andererseits- (Unheilsames verhindern)

Heilsam (kusala) ist alles, was keinen Schaden, kein Leid verursacht sondern Wohlbefinden. Unheilsam (akusala) ist alles, was Schmerz, Leid und Schaden hervorbringt.

- **Die Praxis?**

Jede Entscheidung, die ich treffe, wird untersucht, ob sie ein heilsames Ziel hat und ob die Mittel zur Durchführung auch heilsam sind.

Bei heilsamen Entscheidungen mache ich mir die positiven Auswirkungen klar: Mein Ziel ist gut und mein Tun ist gut – ob es angenehm oder unangenehm ist; unwichtig!

Bei unheilsamen möglichen Entscheidungen sollte ich die negativen Auswirkungen betrachten und von dem Ziel zurücktreten, dem Tun entsagen – ob unangenehm oder angenehm!

Heilsam und Unheilsam fordert uns auf, klar Stellung zu nehmen. Es bedeutet eine ethische Einstellung, äußerlich und innerlich zu festigen und die Geistesrichtung einzuhalten.

Rechte Gesinnung besteht aus Weisheit und Mitgefühl, aus Kopf und Herz. Sie ist eine positive Geisteshaltung und geistige Ausrichtung, die im Karma ihre praktische Wirkung zeigt.

- **Was ist KARMA?**

KARMA nennt der Buddha die Absicht, das Wollen, das ständig beim Denken, Sprechen und Handeln abläuft. Es geht um die Wirkung, die sich momentan zeigt aber auch sehr nachhaltig unser Leben prägt. (Im Buch „Licht auf deinem Weg“ Seite 95 -97)

- **Die KARMA SÄTZE:**

- Ich bin die Eigentümerin meines Karma = selbstverantwortlich für mein Leben.
- Ich bin die Erbin meines Karma = erlebe jetzt Auswirkungen früherer Entscheidungen.
- Ich bin mit meinem Karma eng verbunden = selbst geschaffen und veränderbar.
- Ich werde durch mein Karma gestützt = Wiederholungen bauen auf oder ab.
- Was ich jetzt denke, tue, entscheide = das wird mein künftiges Karma sein.

- **Aufgaben für Fortgeschrittene**

- *Wie erkläre ich, was Karma ist und nicht ist? (Schicksal oder Zufall?)*
- *Wie kann eine verkehrte Gesinnung aussehen? (miccha sankappa)*

- **RUHE-MEDITATION / Atem zählen**

Die Berührung der Füße, Beine und des Gesäßes auf der Unterlage fühlen. Die Hände im Schoß und die Augen geschlossen, sich an bequem aufrichten und die Aufrichtung geistig über den Scheitel hinaus zum Himmel erweitern.

- Ruhig ein- und ausatmen, den Atem achtsam beim Kommen und Gehen zulassen.
- Dann die Atemzüge zählen von 1 – 10.

Gedanklich oder leise mitzählen, entweder „eins“ beim Ein- und Ausatmen oder

Einatmen innerlich „eins“ sagen – ausatmen innerlich „eins“ sagen.

„Zwei“ beim Ein- und „zwei“ beim Ausatmen.

Wenn der Geist sich zerstreut – ihn wieder sammeln und zum Atem hinführen. Bei 1 wieder anfangen und bis 10 zählen. Zu erfahren, wie viele Atemzüge ich wirklich achtsam in Folge mache, kann recht interessant sein.

„Wann schweifen meine Gedanken ab?“

Der Atem soll im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit bleiben – nicht die Zahl!

• **KÖRPER-ÜBUNG / YOGA „Der Dreifach –Atem“**

Aufrecht stehen und ruhig langsam atmen.

- Mit der Einatmung die Arme seitwärts bis über den Kopf heben –

Mit der Ausatmung die Arme seitwärts senken.

- Mit ruhig langer Einatmung die Arme seitwärts nur bis zur waagerechten Höhe heben –

Mit der Ausatmung die Arme seitwärts senken.

- Ruhig lang einatmend die Arme dreiviertel hoch heben- zu einem Trichter formen-

Ausatmend die Arme seitwärts langsam senken.

- Ruhig lang einatmend die Arme bis über den Kopf heben, Fingerspitzen berühren sich-

Ausatmend die Arme seitwärts langsam senken.

Hauptübung

- Mit ruhiger langer Einatmung die Arme auf waagerechte Höhe heben – Handflächen zeigen nach unten - verharren –

Mit ausgebreiteten Armen bezeichne ich den Platz auf der Erde, den ich für mein Leben brauche, auf den ich Anspruch habe.

- Mit der Ausatmung die Arme langsam senken.

Mit ruhiger langer Einatmung die Arme seitwärts dreiviertel hoch heben und wie einen Trichter ausbreiten – verharren-

Ich forme einen Himmelstrichter und nehme alle guten Kräfte des Universums auf, ich lasse sie in mich hinein fließen.

Mit der Ausatmung die Arme senken.

- Mit ruhiger langer Einatmung beide Arme seitlich bis über den Kopf heben, wo sich die Fingerspitzen berühren- verharren-

Ich forme einen Schutzkreis für mein innerstes göttliches Sein, meine Buddha-Natur.

Mit der Ausatmung beide Arme ruhig senken.

Tipp: Durch Wiederholungen stärkt sich das Selbstbewusstsein

• EINSICHTS-MEDITATION

In Ruhe sitzen und atmen. Die Achtsamkeit auf das Ein- und Auslenken. Wo kann ich das Gefühl des Atmens lokalisieren? Vielleicht am Naseneingang oder im Rachen? Vielleicht empfinde ich das Heben und Sinken in Bauch und Brust deutlicher?

Dabei-bleiben mit Konzentration – aber nicht angespannt!

Ablenkungen bemerken und notieren „Ablenkung“ – danach zurück zur Atembetrachtung.

Bei längerem Sitzen sich den Gedanken vornehmen, der ablenkt. Betrachten, ob er heilsam oder unheilsam ist? – tut er gut? – oder beunruhigt er mich? – verspannt er mich? Benennen: „erfreulich „ oder „unerfreulich“ .

Nicht ändern wollen – einfach so lassen!

Zum Atem-Betrachten zurück kehren.

• **METTA-MEDITATION: „Mein reines Herz“**

Sitze in bewusster Stille, atme ruhig ein und aus. Schau in dein Herz und sieh, ob es kraftvoll und froh ist oder ob es sich bedrückt, unruhig und unrein anfühlt? – Ist mehr Heilsames in deinem Herzen oder mehr Unheilsames?

In deiner Vorstellung sendest Du mit der Einatmung Ruhe, Sicherheit und Freude in dein Herz hinein. - Mit der Ausatmung bringst du alles Belastende nach außen, entsorgst es wie Abfall. - Reinheit, Vertrauen und Schönheit atmest du in dein Herz hinein – Ärger, Neid und Widerwillen atmest du heraus – Bleibe eine Weile bei deiner Herz-Reinigung!

Dann denke an einen Menschen, der dir nahe steht -
Und atme die Kraft der Reinheit und Schönheit in sein Herz hinein-
Führe alles Bedrückende und Verderbende mit der Ausatmung hinaus.

Stelle dir andere Menschen vor und atme heilsame Energien in ihre Herzen – und bringe das Unheilsame mit deinem Atem hinaus. Vergiss deine Eltern nicht (auch wenn sie gestorben sind) und mache ihnen das Geschenk der Herzensreinheit. Dann öffne dein Herz weit und lass heilsame Kräfte zu allen Wesen fließen. Am Ende komme zu dir zurück mit der Gewissheit, dass diese heilsamen Kräfte in dir sind und dass sie sich mit dem Verschenken noch vermehren.

Mögen sich alle Wesen an ihrem reinen Herzen erfreuen!

3. WOCHE - RECHTE REDE (samma vaca)

Dhammapada Vers 100

*Mehr wert als tausend Worte ohne rechten Sinn
Ist ein sinnvoller Spruch, der zum Frieden führt.*

Sutta: A IV 3 Lehrrede: „Ohne zu prüfen“ (gekürzt)

Mit vier Eigenschaften untergräbt der unverständige Tor seinen Charakter, ist tadelnswert und schafft sich große Schuld:

Ohne verstanden und geprüft zu haben, lobt er den, dem Tadel gebührt, tadelt er den, dem Lob gebührt. Ohne verstanden und geprüft zu haben, billigt er, was man missbilligen sollte, ohne verstanden und geprüft zu haben, missbilligt er, was man billigen sollte.

Dann folgt die positive Version, welche ein weiser Mensch einhält, der versteht und prüft.

*Wer Tadelnswertes lobt und Lobenswertes tadelt,
der sammelt mit dem Munde Unheil;*

kraft dieses Unheils findet er kein Glück.

Sprechen und Hören war zu Buddhas Zeit, die Form, wie Wissen weiter gegeben wurde. Die Menschen hörten den Lehrern zu und dachten darüber nach. Der Buddha war ein sehr guter Redner und fesselte die Zuhörer. Er mahnte seine Mönche mit offenen Ohren zu hören, das Gehörte einsinken zu lassen und es wirklich zu begreifen; dann anzuwenden im täglichen Leben und es zu verinnerlichen. „SAVAKA“ wurden sie genannt, HÖRER.

• **DIE HÖR-MEDITATION**

Um gut zu hören, muss man Ruhe haben und zu sich selbst kommen. „PURES HÖREN“ hilft bei allem Lärm einen ruhigen Kopf zu behalten.

Dabei geht es nicht darum, das Gehörte zu verstehen und darüber nachzudenken, sondern nur um das Geräusch, den Ton, den Schall zu vernehmen. Dieser kann laut oder leise sein, fern oder nah. Wer so hört, kann in Ruhe bei sich bleiben, auch wenn das Drumherum laut ist. Geräusche, Worte, Sätze, werden nicht interpretiert! Das Gehirn setzt also das Gehörte nicht um in Verstehen, Begreifen und Reagieren. Es bleibt nur bei der Funktion HÖREN. So wird es zu einem „nackten Hören“, bei dem sich das Gehirn ausruht.

Diese Methode kann man dort gut einsetzen, wo viel gesprochen wird, wo man aber dringend Ruhe im Kopf braucht. Die Denkarbeit wird bewusst ausgeschaltet, der Hörsinn bleibt in Funktion als genetisch eingebauter Schutz vor Gefahren.

• **PRAXIS „PURES HÖREN“ - (3 – 30 Minuten)**

Egal ob du sitzt, liegst oder stehst - verhalte dich still in dieser Position und öffne deine Ohren. Was an dein Ohr heran kommt, sind nur Schallwellen.

Sortiere sie nach den Kriterien „laut oder leise, fern oder nah.“ Die gedanklichen Reaktionen auf Töne, Laute, Sprache versuche zu stoppen oder von vornherein auszuschalten. Das ist nicht einfach, weil unser Gehirn gewohnt ist, jedes Geräusch sofort zu analysieren und zu kommentieren. Zwischendurch kann natürlich auch Stille auftreten, die du wie die anderen Worte innerlich als „Stille“ benennen kannst.

Du bist zur gleichen Zeit nach außen ganz offen aber nach innen geschützt. Vielleicht magst du gar nichts sagen und hast die Empfindung, dass die Schallwellen einfach durch dich hindurch strömen? - Lass es geschehen. Dein Gesicht gibt nach – die Stirn wird glatt und weit, die Augen ruhen, Wangen und Mund sinken herab. - Lass es geschehen. Nichts als „hören –hören“ – „hören – hören“.

• **KÖRPER – ÜBUNG : „Der Regenbogen“**

In großer Schrittstellung, mit rechtem Fuß nach vorne, aufrecht stehen. Rechten Handrücken hinten auf das Kreuz legen und ruhig langsam ein- und ausatmen. Den linken Arm locker baumeln lassen.

Führe den linken Arm von unten dicht am Körper vorbei nach vorne und oben – und weiter nach hinten und unten. Schau deiner Hand nach, die imaginäre Regenbogen- Farben im großen Halbkreis an den Himmel malt. Übe mit ruhig langer Ein- und Ausatmung. 6x

Stelle beide Füße nebeneinander.

Schrittstellung wechseln; linken Fuß nach vorne, linken Handrücken auf das Kreuz legen. Einatmend geht der rechte Arm in Schrittrichtung nach vorne, im Halbkreis nach oben – ausatmend von oben nach hinten unten. Einen großen wunderschönen, stark farbigen Regenbogen malen. 6x

Zum Abschluss

Beide Beine nebeneinander stellen – beide Arme seitwärts nach oben über den Kopf führen – Handflächen nach hinten – und in großer Geste sich tief vor der wunderbaren Natur verneigen. Aufrichtend wieder beide Arme

seitwärts hinauf führen und in den offenen Händen der herrlichen Natur ein imaginäres Geschenk in Dankbarkeit anbieten – verneigen. Ein drittes Mal wiederholen.

Die großzügige Geste gibt der Brust, dem Atem und dem Herzen viel Raum. Zu allen Zeiten hat der Regenbogen bei den Menschen Bewunderung und Freude ausgelöst.

• **BUDDHA –LEHRE**

„Zwei Arten der Sprache“ heißt ein Buch von Buddhadasa, einem großen Lehrer. Er unterscheidet die Umgangssprache von der Dhamma-Sprache.

Die Umgangssprache ist weltlich und bezieht sich auf das „normale“ materielle Leben. Die Dhamma-Sprache ist spirituell und bezieht sich auf die Lehre, die damit verbundenen Erfahrungen und Übungen.

In der Umgangssprache ist BUDDHA eine asiatische Figur, ein Religionsstifter, der historische Siddhartha Gotama.

Die Dhamma-Sprache bezieht sich auf die Wahrheit, die von Buddha erkannt und gelehrt wurde. Diese Wahrheit ist im Inneren des Menschen als innere Buddha-Natur angelegt. Sie zu finden und nach ihr zu leben, ist spirituelle Arbeit und Entwicklung. In der Vermischung der zwei Sprachen kommt es leicht zu Verwirrung.

• **RECHTE REDE = samma vaca**

Der Buddha erwähnt die rechte Rede in vielen Suttas. Verletzungen, Unterdrückungen, Beleidigungen geschehen fast ausschließlich durch Worte. Worte haben Energie; sie können Gutes, Heilsames hervorbringen oder Böses, Unheilsames. Sprachliche, psychische Gewalt verursacht lang anhaltende Schäden. „Gewaltfreie Kommunikation“ ist ein System, mit Auseinandersetzungen und Streit konstruktiver und friedfertiger umgehen zu lernen. In der buddhistischen Lehre hört es sich ähnlich an.

- **Wie wird die rechte Rede definiert?**

Vermeidung von Lüge - Zwischenträgerei - Roher Rede – Törichter Rede. Als Schutz für die anderen und als Selbstschutz soll man die Rede in angemessener Art üben.

Die Wahrheit wohlwollend sagen – nicht über andere schlecht reden oder Gerüchte verbreiten – grobe, herabwürdigende Worte vermeiden – mit unnützem Geschwätz nicht die Zeit vergeuden und die Ignoranz stärken. Positiv ausgedrückt: Wahr und wohlwollend sprechen - über nicht Anwesende nicht sprechen – auch mit schwierigen Menschen freundlich reden – sinnvolle Gespräche führen.

Übung für Fortgeschrittene: bitte Beispiele aus dem eigenen Leben finden

- **METTA : Mit WORTEN inneres Glück ausbreiten**

Hier nehme ich Sätze von Jack Kornfield, die mich gerade in dieser Krisenzeit ansprechen:

Möge ich von Herzensgüte erfüllt sein – Möge ich inneren und äußeren Gefahren trotzen -

Möge ich körperlich und geistig gesund sein. - Möge ich unbeschwert und glücklich sein.

Wiederhole diese Worte so oft, bis du sie spürst!

Dann sprich jeweils einen Satz für einen Menschen aus, den du mit Namen nennst.

Dann weiten sich die Wellen der Zuwendung und Liebe zu immer größeren Kreisen bis sie alles Lebende umfassen. Mit diesen Worten sendest Du Herzensgüte, Kraft, Gesundheit und Glück in die ganze Welt.

Mögen alle Wesen diese Kräfte erfahren und darin geborgen sein!

4. WOCHE : RECHTES HANDELN (samma kammanta)

Dhammapada Vers 183 (Version U.L.)

*Ich bemühe mich,
alles Unheilsame zu lassen,
alles Heilsame zu tun,
meinen Geist zu klären
und mein Herz mit Liebe zu füllen.*

In Pali:

*Sabba papass' akaranam
Kusalass' upasampada
Sa-citta-paryodapanam
Etam buddhana sasanam*

Klare ETHIK ist die Grundlage, auf der sich der spirituelle Weg aufbaut. Erkenntnis und gute Gesinnung bekommen erst dann ihren Wert, wenn sie vom ethischen Handeln untermauert sind.

Die fünf Regeln, die der Buddha als rechte Sittlichkeit aufgestellt hat, können für alle Menschen und für alle Zeiten gelten, weil sie weder Dogmen noch Glaubensgebote fordern. Man könnte sie den Menschenrechts-Verordnungen zurechnen. Zum Rechten Handeln siehe auch im Buch: „Licht auf deinem Weg“ auf Seite 128 – 140.

Mit der Acht-Punkte-Meditation kommen wir zur Ruhe und Klarheit – mit dem Yoga der Dreh-Spirale werden wir körperlich bewusst und geistig aktiv.

• MEDITATION – 8 Punkte

Diese Meditation hilft, den Geist vom Denken auf Körper-Wahrnehmung umzuschalten.

Die Achtsamkeit wird von Körperpunkt zu Körperpunkt geleitet. Die Punkte werden in Ruhe betrachtet, wahrgenommen und gespürt. Die Betrachtung geht immer wieder von 1 bis 8 im Kreis. Jede Runde fordert neue Konzentration und bringt neue Erfahrungen hervor. Man kann sie als eine dynamische Meditation bezeichnen.

DIE 8 PUNKTE:

Rechter Fuß – rechtes Knie – Rechte Gesäßhälfte – linker Fuß – linkes Knie – linke Gesäßhälfte – rechte Hand – linke Hand.

Dann mit langer Einatmung die Wirbelsäule vom Steißbein bis zum Scheitel hinaufgleiten – mit der Ausatmung hinunter zum Steißbein.

PRAXIS:

Lasse dich Ruhig und wach auf deinem Platz nieder, richte dich auf und schließe die Augen.

Lenke Deine Achtsamkeit zum rechten Fuß, verharre und konzentriere dich um den Kontakt des Fußes mit dem Boden deutlich zu empfinden. Innerlich sprichst du die Worte: „rechter Fuß spüren – spüren“. –

Geh aufmerksam zum rechten Knie: „rechtes Knie spüren – spüren“-

Nun geh mit Achtsamkeit zur rechten Gesäßhälfte: „rechtes Gesäß spüren – spüren“-

Dann lenke die Achtsamkeit zum linken Fuß: „linker Fuß spüren – spüren“ –

Geh zum linken Knie: „linkes Knie spüren – spüren“ -

Nun geh zur linken Gesäßhälfte: „ linkes Gesäß spüren – spüren“ –

Komm zur rechten Hand: „ rechte Hand spüren – spüren“ –

Geh achtsam zur linken Hand: „linke Hand spüren – spüren“ –

Bring deine Aufmerksamkeit zum Steißbein und fahre mit einer langen Einatmung die Wirbelsäule hoch bis zum Scheitel – ruhig fährst du mit langer Ausatmung wieder hinunter zum Steißbein – und sagst innerlich: „sitzen – sitzen“.

Dann beginnst du mit der nächsten Reihe wieder mit dem rechten Fuß.

Wirkung?

Einerseits übst du die Achtsamkeit zu leiten, Konzentration aufzubauen und die Empfindungsfähigkeit für deinen Körper zu intensivieren.

Andererseits erfährst du die Veränderung stofflicher Dinge durch Zuwendung und verweilender Konzentration. Statt der Vielheit im Geist kann Ruhe, Klarheit und Einheit erscheinen.

• YOGA – DREH-SPIRALE

Steh aufrecht in kleiner Grätsche.

Lass deine Arme hängen – Schwinge beide Arme um dich herum – mit offenen Augen – 4-6 x

Lass deinen Körper sich mit drehen – aber Füße und Knie bleiben gerade.

Nun verschränke vor dem Unterleib Deine Hände – mit Abstand vom Körper.

Schwinge die Arme mit den Händen auf Beckenhöhe um dich herum.

Dreh deinen Oberkörper und Kopf soweit als möglich mit nach rechts und links nach hinten.

Nun hebe Deine Hände auf Oberbauch–Höhe – mit Abstand vom Körper. Schwinge die Arme betont mit den Ellbogen seitwärts nach hinten und schaue zurück.

Nun hebe deine Hände, mit den verschränkten Fingern, auf Brust-Höhe – Schwinge sie ruhig aber kraftvoll und spüre die starke Drehung des Körpers.

Nun hebe die Hände mit Abstand vor das Gesicht und drehe sie soweit als möglich. Schwinge den ganzen Körper auf dieser Kreisebene weit herum.

Nun hebe die Arme über den Kopf und mache die Drehbewegung als Ganzes.-

Dann gehe auf einer Ebene nach der anderen schwingend abwärts. Wenn die Hände unten ankommen, löse die Finger von einander

Und schwinge beide Arme gelöst und frei um den Körper herum. Komme zur Ruhe und betrachte was dein Körper empfunden hat und jetzt empfindet.

Wirkung?

Die Wirbelsäule wird flexibler, was den Bandscheiben gut tut. Die entsprechenden Muskeln und innere Organe werden aktiviert.

Es scheint, dass die Nervenbahnen angeregt werden, da sich die Übenden nach der Dreh-Spirale erfrischt und sehr lebendig fühlen. Es kann für die Wirbelsäule eine gute Vorsorge sein. Bei Unsicherheit bitte den Arzt fragen!

• BUDDHA-LEHRE – ETHIK - SITTLICHKEIT

FÜNF REGELN für EIN FRIEDLICHES LEBEN = PANCHA SILA

1. Kein Lebewesen töten oder verletzen
2. Nicht nehmen, was mir nicht gegeben ist
3. Mit Sexualität niemanden verletzen
4. Rechte Rede führen
5. Keine berauschenden Mittel zu mir nehmen

Vier Gründe für das Einhalten der Sittlichkeits-Regeln:

- A. Keine strafbaren Handlungen zu begehen
- B. Aus sozialer Anschauung und Bereitschaft
- C. Um die eigene Menschenwürde zu schützen

D. Als sichere Stütze für den spirituellen Weg

• **FRAGE an mich selbst:**

Wie stehe ich zu diesen ethischen Regeln?

PANCA SILA

Bei jeder Vollmondfeier, der PUJA, werden die Sila in Pali rezitiert.

Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami

Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami

Kamesu micchacara veramani sikkhapadam samadiyami

Musavada veramani sikkhapadam samadiyami

Sura-meraya-majja-pamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami

Fortgeschrittene: Bitte Kind-gerecht die Fünf Richtlinien formulieren!

METTA : „ Das Himmelreich im Herzen“

Wir können mit unserer Vorstellung ein Himmelreich in unser Herz hinein zaubern. Es ist wunderschön – voll freundlicher Güte, mit allen Dingen der Natur versehen, die wir lieben. Wir fühlen uns in diesem Himmelreich wohl und geborgen.

Wir wollen auch anderen das Himmelreich zugänglich machen – und laden unsere liebsten Menschen dazu ein. Im Geist sehen wir, wie sie sich mit uns freuen.

Dann lassen wir Menschen hinein, die wir nur wenig kennen. Alle dürfen das Himmelreich im Herzen erleben – Glück, Herzenswärme und Liebe. Wir können alle umarmen und allen unser Herz schenken -

Jetzt lassen wir unsere Eltern hinein, ob sie noch am Leben sind oder nicht. Wir sehen im Geist, wie sie sich wirklich wohl fühlen in diesem Himmelreich, das in unserem Herzen zu finden ist – voll Wärme, Liebe, Glück und Freude.

Das Himmelreich in unserem Herzen wird immer größer, gibt Raum für immer mehr Menschen. Alle dürfen hinein – sie fühlen sich frei und wohl, von nichts bedrängt.

Wir öffnen unser Herz soweit es uns nur möglich ist und lassen alle Wesen den Frieden und das Glück des Himmelreichs spüren. In liebevoller Zusammengehörigkeit erleben wir alle dieses lichte, innere Himmelreich.

Wir richten die Achtsamkeit wieder ganz auf uns selbst und fühlen, dass wir Freude, Glück und Liebe in uns tragen. Wir nehmen diese Himmelsgaben mit in unser alltägliches Leben.

5. WOCHE : RECHTER LEBENSERWERB / BERUF (samma ajiva)

Die meiste Zeit unseres Tages nimmt der Beruf in Anspruch. Frauen mit Kindern sind ausgefüllt mit der Arbeit der Versorgung und der Betreuung ihrer Familie. Oft pflegen sie auch hilfsbedürftige Eltern oder Familienglieder. Je anspruchsvoller die Arbeiten sind, körperlich und seelisch, umso wichtiger

ist ein echter Ausgleich. Der Mensch braucht Kraftquellen, Ressourcen, um seine Aufgaben erfüllen zu können, ohne selbst dabei zugrunde zu gehen. – Meditationsmethoden und Yoga bieten Mittel an, abzuschalten und zur eigenen inneren Kraft zu finden.

Zunächst betrachten wir, wie wir Menschen alle gegenseitig von unseren Berufen abhängig sind. Wir tun etwas, was für andere wichtig ist – und sie tun wiederum etwas, das für uns gut und wichtig ist. Die Frühstücksmeditation kann uns diesen Austausch, die Abhängigkeit und Gemeinsamkeit deutlich vor Augen führen.

• FRÜHSTÜCKS-MEDITATION

Komme auf einem ruhigen Platz zu dir. - Atme bewusst ein und aus. –
Erinnere dich an dein letztes Frühstück (deine letzte Mahlzeit).-
Lasse den Raum, den Platz, den Tisch mit allem was darauf ist, vor deine Augen kommen. Alles hat Farbe, Form und eine Bedeutung für deine Art zu essen.

Betrachte die Nahrungsmittel, die du verzehrst und werde dir bewusst, welchen langen Weg sie von der Ernte, Herstellung und dem Transport bis zu dir hin durchlaufen? Wie viele Menschen daran arbeiten? – Dann schau dir das Besteck, den Teller, das Mobiliar, die Wasserleitung und die elektrischen Geräte an – das wurde alles einmal erfunden und von der primitivsten Form bis zur jetzigen entwickelt. Wer war alles daran beteiligt?

Sieh dir deine Welt auf dieser Erdkugel an - alle Lebewesen stehen mit dir irgendwie in Verbindung; mit ihrem Tun, mit ihrer Art. – Was du tust und wie du lebst, hat Einfluss auf sie, die anderen in der Welt. – Du wirkst mit in dieser Welt und wirst getragen von ihr. Als Teil vom Ganzen steht Dir auch ein Teil der Verantwortung zu.

Dankbar zu sein für das, was du bekommst, und dankbar zu sein für das, was du geben kannst – das gibt deinem Dasein Wert und Sinn. Stell dir vor, du umarmst alle Lebewesen auf dieser Erde und tust ihnen Gutes. - Die FRÜHSTÜCKS-MEDITATION kannst Du im Buch auf Seite 148 / 149 lesen.

• YOGA – DIE HELDEN

In breiter Grätsche aufrecht stehen – ruhig bewusst atmen. Langsam beide Arme auf Schulterhöhe seitlich heben und weit ausbreiten. Den rechten Fuß nach rechts drehen und das rechte Knie beugen – Blick nach rechts. Symbolisch schaust du in deine Zukunft – voll Kraft und Zuversicht!

Dann wendest du den Kopf und schaust zurück zur linken Hand – symbolisch zur Vergangenheit – und lässt sie los!

Du kommst mit dem Gesicht in die Mitte und wirst dir der vier Energien bewusst, die deine Lebenskraft ausmachen: Energie von der Erde, Energie vom Himmel, die Energie deiner lebendigen Organe und die Energie deines Bewusstseins. Gut verbunden mit ihnen, stehen sie dir auch gut zur Verfügung.

Strecke deine Beine, drehe den linken Fuß nach links, beuge das linke Knie und wiederhole die Übung nach dieser Seite. Zum Schluss beuge dich aus der Mitte vor, lass Schultern und Kopf hängen, schüttele sie - entspann dich!

Wirkung:

Die Anspannung der Muskeln gibt dir körperliche Kraft – das Bewusstsein der vier Energien gibt dir innere Kraft.

• BUDDHA - LEHRE

Fünfter Schritt auf den Edlen Achtfachen Pfad: Rechter Lebenserwerb

Es wird in der Lehre klar gesagt, dass man Berufe, die mit der ethischen Einstellung nicht übereinstimmen, nicht wählen sollte. Die fünf Sila zeigen deutlich, welche Berufe das sind. (Buch „Licht auf Deinem Weg“ Seite 141 – 143).

Was kannst du in deinem Beruf beachten, um deine innere spirituelle Einstellung zu erhalten?

1. Achtsam ruhig an den Arbeitsplatz gehen.
2. Freundlich zu Kolleginnen, Mitarbeiter, Kunden, Vorgesetzten sein.
3. Sorge für sich selbst: Arbeit und Ruhepausen in Balance bringen.
4. Zeit für Gemeinschaft; gerne helfen – sich nicht ausbeuten lassen.

Wichtig ist es, herauszufinden, wie man weitere spirituelle Momente in den Beruf einbringen kann. Da können dich zwei Leitworte gut durch den Arbeitstag begleiten: z.B. „ruhig und froh“ – „mutig und leicht“ – „lass mal los!“ – „perfekt ist niemand“ – „achtsam ja – aber locker“ – „freundlich kostet nichts – bringt viel“ – „einatmen und lächeln – ausatmen und lächeln“ ... (Bei Thich Nhat Hanh findest du viele schöne Beispiele).

Fortgeschrittene: Erfinde passende Worte für ein Kind und welche für deine Freunde!

• DIE MEDITATIVE ZIGARETTENPAUSE / DREI- MINUTEN-MEDITATION

Wie oft geht ein Raucher hinaus? Wie viele Minuten braucht er für eine Zigarette?

Niemand sollte wegen der 3-Min-Medi ein schlechtes Gewissen haben – selbst dreimal am Tag! In dieser kurzen Meditation befasst du dich pro Minute mit einem Thema. In der ersten Minute heißt es: Zu dir selbst kommen. In der zweiten Minute zählst du deine Atemzüge. In der dritten Minute spürst du das Atmen im ganzen Körper.

PRAXIS

Ein ruhiger Platz im Sitzen oder im Stehen. Leg deine Armbanduhr oder dein Handy vor dich hin.

Lass deinen Blick entspannt auf deiner Uhr liegen. Bei der vollen Stunde fragst du dich: „wie geht es mir?“ Du schaust was dein Körper dazu sagt? Was im Augenblick an Gefühlen auftaucht? Was in deinem Kopf vorgeht?

Am Ende der Minute stellst du dich auf das Atmen ein und lässt etwa 15 Sekunden verstreichen.

Dann zählst du deine Atemzüge eine Minute lang. Wie viele sind es?

In der dritten Minute spürst du, wie der Atem deinen Körper innerlich bewegt. „Dem Atem Raum geben“, heißt es da.

Die Drei-Minuten-Meditation kannst du überall dort einsetzen, wo du warten musst. Es fällt nicht auf, weil du mit offenen Augen ja nur auf eine Stelle schaust. Wenn du das öfter geübt hast, brauchst du wahrscheinlich keine Uhr mehr, um eine Minute für ein Thema einzuschätzen. Das regelmäßige Üben mehrmals am Tag ist ein kaum zu überbietender Anti-Stress-Faktor.

• **METTA MIT SEGEN - Asinsana**

In manchen Klöstern in Sri Lanka ist es üblich, dass der Mönch nach der Puja (Vollmondfeier) den Laien ein Segensband um das Handgelenk bindet. Dabei spricht er die Segensformel:

Sabittiyō vivajantu – möge alles Unheil von dir abgewendet werden –

Sabbarogo vinassatu – mögen alle Krankheiten geheilt werden –

Ma te bhavatvantarayo – möge dich keine Gefahr treffen –

Sukhi dighayuko bhava – mögest du lange und in Frieden leben -

Fühle dich wirklich angesprochen – und sage es in der Ich-Form dir selber

„Möge alles Unheil von mir abgewendet werden – mögen alle

Krankheiten geheilt werden – möge mich keine Gefahr treffen – möge

ich lange und in Frieden leben.“

Dann schicke den Segen weiter an andere Personen.

Mögest du, liebe - r (Name) ...

Mögen alle Wesen frei sein von Unheil, Krankheit und Gefahr

Mögen alle Wesen lange und in Frieden leben.

6. WOCHEN : RECHTE ANSTRENGUNG / RECHTES BEMUEHEN (samma vayama)

Es hört sich nicht angenehm an, weil es unsere Willenskraft auffordert. Ohne rechtes Bemühen hätten wir weder die Schule, noch die Berufsausbildung geschafft. Selbst Sport, Kunst und Spiel braucht Regeln und Disziplin, um unsern Ansprüchen zu genügen. Auf dem spirituellen Weg ist es nicht anders. Da wird vor Übertreibung wie vor der Lässigkeit gewarnt und wird als „Mittlerer Weg“ bezeichnet. Was uns auf diesem Pfad weiterbringt, ist rechtes Denken, rechtes Sprechen, rechtes Handeln – was uns hindert sind diese Dinge in unrechter Weise zu tun. Alles beginnt im Geist mit seinen Gefühlen und Gedanken.

• FRAGEN an sich selbst:

Wie geht es dir? In welcher Stimmung befindest du dich? Wie könnte dein Tag heute ausschauen? Wie sollte er möglichst verlaufen? Kannst du den Ablauf verändern? Kannst du deine Einstellung dazu verändern?

Da allem Handeln Entscheidungen vorausgehen, wollen wir natürlich die richtigen Entscheidungen treffen. Damit tun wir uns sehr schwer, weil wir nicht hellsehen können, wie sich die Dinge in naher und ferner Zukunft gestalten. Es ist grundlegend wichtig, Richtlinien zu finden, die uns kein inneres Leid, keine Schuld und Reue bringen. Erst beim Handeln die Hand zurück zu ziehen, kann leicht zu spät sein!

Buddha geht davon aus, dass man seinen Geist mit den Gefühlen und Gedanken lenken kann. Ein trüber Geist bringt unheilsame Gedanken hervor – ein geklärter Geist bringt heilsame Gedanken hervor. Haben wir die Wahl? Es vorher in Gedanken zu prüfen, ob es heilsam oder unheilsam ist, ist die Art wie der Buddha es als richtig, als Heil bringend, beschreibt.

Dhammapada-Vers 1

*Den Dingen geht der Geist voran, der Geist entscheidet.
Kommt aus getrübtm Geist, dein Denken, dein Betragen,
(getrübt = unheilsam)
dann folgt das Unheil dir - so wie dem Ochsen folgt der Wagen.*

Dhp 2

*Den Dingen geht der Geist voran, der Geist entscheidet.
Kommt aus geklärtem Geist dein Sprechen, deine Taten,
(geklärt = heilsam)
dann folgt das Glück dir nach – so wie der Sonne folgt der Schatten.*

In Pali die erste Zeile:

Mano - pubbangama dhamma – mano- settha, mano- maya

Wenn wir einen freien, unbeschwerten klaren Geist haben wollen, müssen wir das, was ihn bedrückt und beschwert loslassen. Dafür eignet sich folgende Meditation.

• MEDITATION – LOSLASS-MEDITATION

Setze dich In Ruhe hin und werde dir des Erdkontaktes bewusst. Du spürst die Unterlage unter den Füßen, Beinen und dem Gesäß. Du fühlst aber auch die Aufrichtung des ganzen Körpers bis hinauf zum Scheitel. Atme ruhig und bewusst ein und aus.

Nimm wahr, wie sich dein Körper beim Einatmen ausdehnt und aufrichtet und beim Ausatmen nachgibt und etwas heruntersinkt. AUFRICHTEN und LOSLASSEN wechseln ständig ab. Wenn du einatmend den Körper gedanklich von unten bis oben durchläufst, richtet er sich von allein auf; wenn deine Gedanken vom Scheitel bis zur Basis abwärts gehen, lässt der Körper automatisch los und sinkt etwas herab.

Du unterstützt diese leichte Bewegung indem du beim Einatmen innerlich „Aufrichten“ sagst und beim Ausatmen „Loslassen“.

Ein – aufrichten - - - Aus – loslassen.

Ein – aufrichten – neue Kraft aufnehmen - - - Aus-loslassen was belastet und ungut anspannt.

• KÖRPERÜBUNG

• YOGA: Der Tisch/die Waage

1. Der Tisch an der Wand

Im aufrechten Stand, Füße Becken breit am Boden, stütze deine Hände auf Magenhöhe an einer Wand oder am Schreibtisch ab.

Geh mit den Füßen so weit zurück, dass Nacken und Rücken eine waagerechte Fläche bilden.

Spanne die Bauchmuskeln leicht an, damit die Wirbelsäule nicht durchhängt. Zieh dich in Gedanken am Steißbein in die Länge. Du kannst in den Knien etwas nachgeben.

Gib Acht, dass deine Brustwirbelsäule keinen Buckel macht!

2. Die Waage an der Wand

Zuerst an der Wand – dann frei.

Nimm die Tischposition ein und stütze dich gut ab.

Dann hebe das rechte Bein auf Beckenhöhe und schiebe es lang nach hinten. Mache aus dem Tisch einen Auszieh-Tisch. Atme ruhig kraftvoll ein und aus. Die gesamte Wirbelsäule wird gedehnt und gestärkt. Dann das linke Knie mit Unterstützung der linken Hand zur Waagrechten heben und nach hinten strecken.

3. Die Waage freistehend!

Kleine Schrittstellung mit rechtem Fuß vorne. Lege das Gewicht auf den vorderen rechten Fuß.

Einatmen – den rechten Arm vorne bis über den Kopf heben – den linken Arm senken und die linke Hand auf den linken Oberschenkel legen. - Ausatmen – aus der Aufrichtung sich langsam vorneigen und den rechten Arm nach vorne strecken, so dass er mit dem Rücken und Kopf eine lange flache Ebene bildet.

Dann das linke Bein mit Unterstützung der linken Hand zur Waagerechten heben.

Gut im Gleichgewicht, in der WAAGE verharren und ruhig kraftvoll atmen. Diese Haltung mit dem linken Arm vorne und dem rechten Bein abgehoben nach hinten wiederholen.

Ganz bewegliche Leute können daraus den „**Tanzenden Shiva**“ machen. Dazu fassen sie den Fuß des gehobenen Beins, neigen sich schräg mit aufgerichtetem Kopf nach vorne und finden für den vorderen Arm einen tänzerischen Ausdruck. (nicht ratsam für Personen mit schlechter LWS).

• BUDDHA LEHRE zur Rechten Anstrengung

Sutta M 61: Rahulas Belehrung (Ausschnitt / Der Buddha spricht seinen Sohn Rahula an)

„Weißt du, Rahula, wozu man einen Spiegel braucht?“

„Man braucht ihn, um sich zu betrachten“.

„So musst du dich immer wieder betrachten, wenn du etwas tust, wenn du etwas redest, wenn du etwas denkst. Wenn du vorhast, etwas zu tun, zu reden oder zu denken; dann musst du dich so betrachten:

Würde das, was ich tu, oder reden oder denken will, mir schaden oder einem anderen schaden oder beiden schaden - so ist es unheilsam und leidbringend. Wenn du beim Betrachten merkst, dass es schädigen würde, dass es unheilsam und leidbringend sein würde, dann musst du es, wenn du irgend kannst, nicht tun oder reden oder denken.

Wenn du aber merkst, dass es weder dir noch einem andern noch beiden schaden würde, dass es also heilsam ist und Erfreuliches mit sich bringen würde, dann darfst du es tun oder reden oder denken.“ (das wird weiter ausgeführt)

So sprach der Erhabene. Rahula nahm die Belehrung mit Freude und Dank an. Meine Lehrerin, Ayya Khema, hat „die Vier rechten Kämpfe“ in allen Kursen dargelegt.

• **Die vier rechten Kämpfe**

Vier rechte Kämpfe gibt es, ihr Menschen. Welche vier?

Da erzeugt der Mensch in sich den Willen, nicht aufgestiegene üble, unheilsame Dinge nicht aufsteigen zu lassen; ... er strebt danach, setzt seine Willenskraft ein, spornt seinen Geist an und kämpft darum.

Er erzeugt in sich den Willen, aufgestiegene üble, unheilsame Dinge zu überwinden.

Er erzeugt in sich den Willen, nicht aufgestiegene heilsame Dinge aufsteigen zu lassen.

Er erzeugt in sich den Willen, aufgestiegene heilsame Dinge zu festigen, sie zu Wachstum und voller Entfaltung zu bringen ...

Zusammen fassend bedeutet es, unheilsame Gedanken im Beginn zu vermeiden - bestehende unheilsame Gedanken zu überwinden – heilsame Gedanken zu entfalten – vorhandene heilsame Gedanken zu erhalten.
VERMEIDEN – ÜBERWINDEN – ENTFALTEN - ERHALTEN

• GEH MEDITATION

ACHTSAMES GEHEN mit den Worten der vier rechten Kämpfe verbinden

Aufrecht mit den Händen vor dem Körper oder im Rücken gefaltet langsam und bewusst einen Schritt nach dem andern machen. Spüren wie der Fuß vorne von der Ferse zu den Zehen abrollt – und spüren wie der hintere Fuß von der Ferse zu den Zehen aufrollt.

„Abheben – vortragen – setzen“ – lifting – forward – setting --- so wurde mir Geh-Meditation im Kloster erklärt.

Man geht etwa 20 Schritte, bleibt bewusst stehen, dreht sich um und geht die 20 Schritte zurück – langsam, achtsam. Man ist bewusst beim Gehen und nicht beim Denken. Beim ruhigen, achtsamen Gehen können auch gute, heilsame Gedanken aufkommen, die man pflegen sollte.

Mit den Schritten die Worte der vier rechten Kämpfe verbinden:

„Vermeiden – Überwinden - Entfalten – Erhalten“ im Rhythmus des Gehens ständig wiederholen.

• METTA – DAS GUTE IN MEINEM LEBEN

In jeder Lebensphase haben wir Gutes und Schlechtes erlebt. Sich an das Gute zu erinnern ist meist mühsamer als an das Schlechte, was sich schnell aufdrängt. Hier geht es darum, dem Guten seinen richtigen Platz zu geben und sich von ihm tragen zu lassen.

Kannst du dich an die Kleinkind-Zeit erinnern? Wer hat dich gepflegt? Wer hat dich zu Bett gebracht? Warst du mit anderen Kindern zusammen? Hast du ein Lieblings-Spielzeug gehabt?

Wie war es als Schulkind? Hat dir jemand bei den Schulaufgaben geholfen? Hattest du Freundinnen? Welche Spiele mochtest du besonders?

Wo warst Du als Teenager? Was hast du gemacht? – mit wem? – gegen wen?

Welchen Beruf hast du gewählt? Wie war die Ausbildung? Wer waren deine Lehrer-innen? Wie war es mit Liebe, Liebschaften und Partnersuche? Wo stehst du jetzt?

Zu allen Zeiten hast du etwas bekommen, was dir im Leben weiter geholfen hat. Das anzuerkennen ist gut.

Nun sieh' deine guten Eigenschaften an, deine Talente, deine Ideen, deine Gefühle, deine Liebe und deine Sehnsüchte?

Du hast viel Gutes in dein Leben und in das Leben anderer gebracht. Du hast geteilt, geschenkt, geholfen, zugehört und gelacht.

Hattest Du einen Gottglauben – einen Engel? Wart ihr in der Kirche? Wann hast du nach diesen Dingen gefragt?

Wer hat dich in deiner Religiosität verstanden und unterstützt?

Hast du einen spirituellen Weg oder Raum gefunden, der dich innerlich anspricht?

Hast du einmal ein Gipfelerlebnis gehabt – vielleicht das Einssein mit der Natur? – in Meditation – in einer Tätigkeit – in der Liebe?

Es ist alles da für dich, für dein Leben! Nimm es mit seinen guten wie mit seinen schwierigen Aspekten an – lebe nicht halb – lebe ganz!

Sieh die Menschen um dich herum an. – Sieh wie sie alle um ihr Glück kämpfen. Viele tun Gutes. Sie helfen mit, dass das Leben auf dieser Erde bestehen kann. Fühle dich verbunden mit der großen Gemeinschaft aller Lebewesen.

Dhammapada Vers 183 (Version U.L.) Möglichst auswendig lernen!

Ich bemühe mich,

*alles Unheilsame zu lassen,
alles Heilsame zu tun,
meinen Geist zu klären
und mein Herz mit Liebe zu füllen.*

In Pali:

*Sabba papass' akaranam
Kusalass' upasampada
Sa-citta-paryodapanam
Etam buddhana sasanam*

7. WOCHE : RECHTE ACHTSAMKEIT (samma sati)

„Der einzige Weg, ihr Jünger, der zur Läuterung der Wesen führt, zur Überwindung von Sorge und Jammer, zum Untergang von Leiden und Trübsal, zur Beschreitung des rechten Pfades und zur Verwirklichung des Nirwahns – Das sind die vier Pfeiler der Achtsamkeit.“

„Da verweilt der Jünger in Betrachtung des Körperlichen, in Betrachtung der Gefühle, in Betrachtung des Bewusstseins und in Betrachtung der Geistobjekte eifrig, klarbewusst und achtsam, nach Verwerfung weltlichen Wünschens und sich Grämens.“

So hat der Erhabene nach der Überlieferung zu seinen Mönchen gesprochen. Inzwischen wird die Achtsamkeit nicht nur in Klöstern gelehrt, sondern in Kursen für gestresste Menschen in weltlichen Berufen, für friedlichen Umgang mit einander und auch ganz individuell für ein bewussteres Leben.

• Wo spielt sich diese viel gerühmte Achtsamkeit ab?

Auf den vier weltlichen Lebensebenen: Auf der körperlichen, materiellen Ebene – der Gefühls-Ebene – der Gedanken-Ebene und der spirituellen, religiösen Ebene.

Wir leben auf allen vier Ebenen gleichzeitig und ziehen doch durch unsere Wünsche und Abneigungen jeweils ein Achtsamkeits-Gebiet vor. Mal ist es die Gesundheit des eigenen Körpers, Sport u.a. oder eine neue Anschaffung, neue Wohnung, mal sind die Gefühle der Zuwendung und Liebe oder der Wut, Schuld, Scham im Vordergrund, mal der Wissensbereich, das Lernen, Ausbildung, und mal die Frage nach dem Sinn des Lebens, nach Tod und Wiedergeburt.

In der Meditation werden alle Bereiche, angesprochen, trainiert und nach Möglichkeit im Alltagsleben eingesetzt.

Vor 40 Jahren wurde mir das Wort ACHTSAMKEIT von Prof E.Crisand, mit dem ich das „Anti-Stress-Training„ schrieb, durchgestrichen und durch das Wort AUFMERKSAMKEIT ersetzt. Inzwischen ist es in aller Munde. Es bedeutet mehr als aufmerksam zu sein. Sich achtsam einer Sache zuwenden auf etwas hinschauen, hinsicke und etwas Neues entdecken – so zeigt sich rechte Achtsamkeit.

Dazu ein Gedicht von Juan Ramon Jimenez

*Lass den Tag nicht verstreichen,
ohne ihm ein großes oder ein kleines Geheimnis abzuringen.
Es sei dein Leben wachsam,
täglich eine Entdeckung.
Für jede Krume harten Brotes,
die dir Gott gibt, gib du ihm
den reinsten Edelstein deiner Seele.*

Ja, es geht um die Geheimnisse – dieses kleine „AHA!“ – „So ist das wirklich“.

Da führt uns die Achtsamkeit hin – zur SOHEIT – „tathata“. Der Buddha wurde auch der TATHAGATA genannt, der „So-Gehende“. Es so in seiner Tiefe und im ganzen Umfang zu erkennen, was Leben und Sterben, Leiden und Befreiung bedeutet – das ist Nirvana.

Ganz praktisch wird begonnen: Mit der Achtsamkeit im täglichen, weltlichen Leben und mit der Meditation. Da geht es um gute, nützliche Methoden. Heute wissen wir wie wichtig es ist, von dem Druck, alles schnell und möglichst viel zu erledigen, etwas zurück zu treten, um nicht in das Stressloch, das bedrohliche „burnout“ zu fallen. Ruhig, langsamer und bewusst handeln, sprechen, denken, gibt dem Tun mehr Wert und stellt das Gleichgewicht wieder her. In der richtigen Balance fühlen wir uns wohl und können darüber hinaus auch stetiger und sinnvoller Handeln.

• MEDITATION - Die Achtsamkeit auf Ein- und Ausatmung Anapanasati in 8 Schritten

In längeren Retreats wird Anapanasati in 16 Schritten angeleitet, hier in acht Schritten nur angedeutet.

Am Meditationsplatz in Ruhe ankommen. Bewusst lange ruhige Atemzüge machen. Dann den Atem natürlich kommen - und gehen lassen.

ANLEITUNG

1. Wenn das Einatmen lang oder kurz ist, dann weiß ich, es ist lang oder kurz – wenn das Ausatmen lang oder kurz ist, dann weiß ich, es ist lang oder kurz - so übe ich.

(- den Atem kennen lernen, ob er lang oder kurz ist, tief oder flach, grob oder sanft?)

2. Den ganzen Körper empfindend atme ich ein - den ganzen Körper empfindend atme ich aus – so übe ich.

(Der Atem erfasst den ganzen Körper, alle Zellen und das spüre ich in der Bewegung des Körpers. Er weitet sich und verengt sich. Es ist ein einheitliches Empfinden)

3. Freude und Glück empfindend atme ich ein – Freude und Glück empfindend atme ich aus – so übe ich. (aus dem Einheitsgefühl von Körper und Atem lasse ich Freude und Glück entstehen)

4. Erfreuliche und unerfreuliche Gedanken nehme ich einatmend wahr – erfreuliche und unerfreuliche Gedanken nehme ich ausatmend wahr – so übe ich. (erkennen wie sich Gefühle an Gedanken binden und Gedankengänge hervorrufen)

5. Die Geisteszustände wahrnehmend atme ich ein – die Geisteszustände wahrnehmend atme ich aus – so übe ich.

(Den momentanen Bewusstseinszustand erfassen – die Stimmungslage?)

6. Den Geist sammelnd atme ich ein – den Geist sammelnd atme ich aus – so übe ich. (Punktuelle achtsame Konzentration ist gefordert, z.B. sich auf den Punkt am Naseneingang beim Ein- und Ausatmen zu konzentrieren)

7. Die Vergänglichkeit betrachtend atme ich ein – die Vergänglichkeit betrachtend atme ich aus – so übe ich. (das Entstehen und Vergehen jeden Momentes wahrnehmen z.B. Atem entsteht – Atem vergeht, kaum, dass er da ist – ist er schon wieder weg, vorbei!)

8. Die Erlösung betrachtend atme ich ein – die Erlösung betrachtend atme ich aus – so übe ich.

(Im fühlenden Erkennen, dass ALLES vergänglich ist, nichts wirklich fassbar, lasse ich im Geist das begehrende Festhalten an den Dingen des Lebens los. Ich fühle mich frei!)

• KÖRPERÜBUNG

YOGA – DER PFEIL / Pfeil und Bogen

Zum Abschießen des Pfeils gehört ein Ziel, gute Standsicherheit, Kraft und Balance und das rechtzeitige Loslassen.

Übung:

Im aufrechten Stand. Rechten Fuß über den Linken kreuzen, fest aufsetzen.

Die Beine gegen-einander pressen, das Gesäß, den Bauch und die Mitte vorne und hinten anspannen - den Brustkorb breit dehnen und die Schultern spannen.

Die ausgespannten Arme langsam über den Kopf heben und die Hände gegen einander drücken zu einem Pfeil formen. Der ganze Körper von den Füßen bis zu den Fingern ist in Spannung. Wer die Haltung intensivieren will, kreuzt die Arme rechts vor links und dreht die Hände so, dass die Finger wieder zu einander kommen. Die Körperkraft von unten nach oben aufsteigen lassen. Kraftvoll atmen und sich der Pfeilrichtung zum Himmel bewusst sein!

Achtsam die Spannung von oben nach unten langsam auflösen. Die Arme langsam senken und dabei Stück für Stück die Körperregionen entspannen. Die Füße in kleiner Grätsche auseinander stellen, den Körper locker vorbeugen und die Arme nach unten kreuzend schwingen lassen.

Die Übung mit der anderen Fußstellung - jetzt links über rechts kreuzend, wiederholen. Wer es kennt, kann den BOGENSCHÜTZEN anschließen.

• **BUDDHA LEHRE: die Achtsamkeit (SATIPATTHANA)**

Die Achtsamkeit ist ein zentrales Element der Lehre. Sie verschafft uns Zugang zur Einsicht, zur Selbsterkenntnis, zur Mitmenschlichkeit, zur Welterkenntnis und schließlich zur kosmischen Sicht. Sie ist das Mittel, auf dem Konzentration, Erforschen und Erfassen aller Lebensvorgänge aufbauen. Sie ist lenkbar und kann vom Menschen selbst in individueller Form in die gewünschte Richtung geführt werden. In der rechten Achtsamkeit sind Denken und Fühlen gepaart, was in gütiger, gesammelter Zuwendung zum Ausdruck kommt.

SATIPATTHANA fasst die verschiedenen Achtsamkeitsformen zusammen. Wörtlich bedeutet es, die Achtsamkeit beständig in Gang zu halten.

M 10 / D 22 Satipatthana Sutta

Vier Grundlagen:

1. Betrachtung des Körperlichen = kayanupassana
2. Betrachtung der Gefühle, Empfindungen = vedananupassana
3. Betrachtung des Geistes, des Bewusstseins = cittanupassana
4. Betrachtung der Geistobjekte = dhammanupassana

Bei Körper-Achtsamkeit wurden folgende Achtsamkeits-Objekte empfohlen: Ein- und Ausatmen, Körperpositionen, Körperbewegungen, Körperteile, die vier Elemente, Leichenbetrachtung.

Bei Achtsamkeit auf die Gefühle: Alle Gefühle die aufsteigen bemerken; angenehme, unangenehme, indifferente, erfreuliche, unerfreuliche – weltliche und überweltliche.

Bei Achtsamkeit auf das Bewusstsein: Stimmungen und Emotionen erfassen und die dabei auftretenden Gedanken. Den Geisteszustand

bemerken, ob Gier, Hass oder Verwirrung im Geist ist? zerstreut, verkrampft und nicht entfaltet, überraffbar – oder das positive Gegenteil: gierlos, hasslos, gesammelt, leicht und entfaltet, unübertroffen und befreit.

Bei Geistobjekten: Betrachtung, ob die fünf Hemmungen im Geist anwesend sind, erkennen wie sie entstehen und wie sie aufgehoben werden können. Wie geistige Prozesse vor sich gehen, wie Kausalketten ablaufen. Wie der Geist am ICH hängt; Die Ichheit nicht fassbar ist.

• *FRAGEN*

Was ist dir von der Achtsamkeit am wichtigsten?

Was wendest du bewusst an?

Welche Form der Meditation liegt dir besonders?

Hast du eine beständige Meditationspraxis?

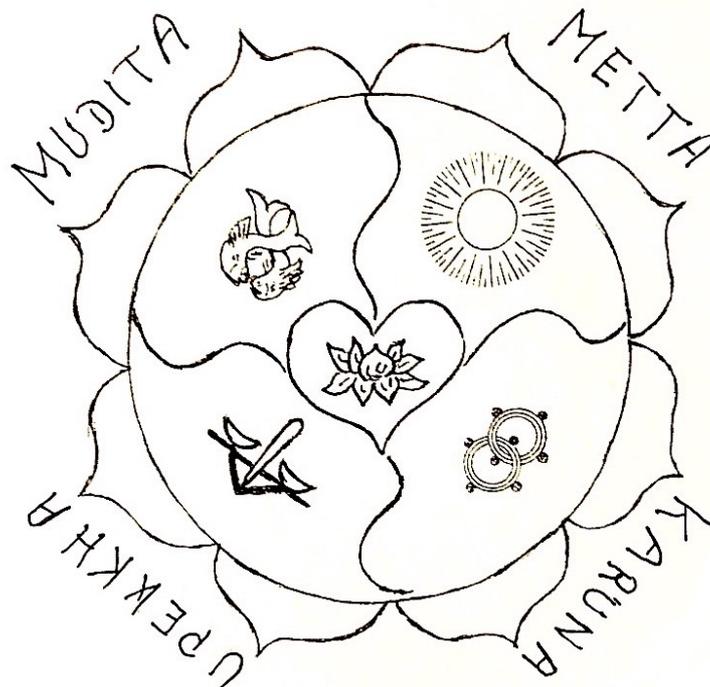
Kannst du Achtsamkeits-Aspekte in deinen Tag einfügen?

Wann fällst du aus der Achtsamkeit heraus?

Wenn du schon länger übst – kannst Du Veränderungen an und in dir und an deinem Verhalten anderen gegenüber feststellen?

• **METTA –KARUNA – MUDITA – UPEKKHA = BRAHMA VIHARA**

„Vier göttliche Verweilungen, (Brahma Vihara), gibt es, oh Menschen:
liebende Güte – Metta, Mitgefühl – Karuna, Mitfreude – Mudita, Gleichmut –
Upekkha“.



• **METTA**

BETRACHTUNG : Die Herz erlösende Güte

„Der Erhabene sprach (itivuttaka):

„Alles, was wir hier tun können, um unser künftiges Los zu bessern, verschwindet an Wert neben der herzerlösenden Güte. Die herzerlösende Güte nimmt alles andere in sich auf und leuchtet und glänzt und strahlt. Gleichwie aller Sternenschein verschwindet neben dem Schein des Mondes, der jenen in sich aufnimmt und leuchtet und glänzt und strahlt.“

Wir suchen alle nach Liebe – und finden sie auch zeitweise in der Beziehung zu einem anderen Menschen, oder als Hingabe an eine kreative Arbeit oder in einem Helferberuf ...

Es kann uns zeitweise glücklich machen und erfüllen. Wenn dieser Zustand nicht gehalten werden kann, weil auch er der Vergänglichkeit unterliegt, sind wir unglücklich – kommen uns manchmal sogar verraten vor.

Wir suchen weiter nach der vollkommenen Liebe, wo alles stimmt, wo wir aus tiefstem Herzen JA sagen können. Es gibt nur dies: Entweder bescheiden wir uns mit der unvollkommenen Liebe – oder wir bleiben die Ewig Suchenden.

Der Erwachte hat uns mit der „Herz Erlösenden Güte“ eine Liebe geschenkt, die uneingeschränkt glücklich machen kann. Sie hat weder mit Besitz, mit Einwilligung oder Gegenseitigkeit zu tun, nicht mal mit Erwartungen – Sie ist einfach nur offen für alle, für das Anderssein anderer – für das Leid, das Glück, die Eigenarten menschlichen Lebens. Sie ist tiefes Verstehen der weltlichen Unvollkommenheit und nimmt sie in sich hinein, so wie sie ist.

Metta-Betrachtungen und Metta-Meditationen sind Mittel, um an die erfüllende weise Liebe heran zu kommen.

METTA

-



MEDITATION

STERNENHIMMEL (eine Version nach Ayya Khema)

Wir schauen sicher alle täglich zum Himmel und nachts, wenn der Himmel klar ist, sehen wir die Sterne. Allein hinaufzuschauen und sich von der Schönheit und Unermesslichkeit dieses strahlenden Himmelsgewölbes berühren zu lassen, öffnet unser Herz und lässt uns tiefe Liebe empfinden. Wir nehmen diesen Sternenhimmel in unser Herz hinein. Wir fühlen uns geliebt und behütet und wir füllen uns ganz damit an.

Wir nehmen einen Stern aus unserem Herzen und schenken ihn dem Menschen, den wir schätzen und gern haben und sehen im Geist wie er sich freut. Die nächsten Sterne gehen an unsere Eltern, ob sie noch am Leben sind oder nicht. Wir sind glücklich, ihnen dieses Herzengeschenk machen zu können. Es ist Liebe und Dankbarkeit, die zu ihnen strahlt.

Funkelnde Sterne lassen wir zu den Menschen gehen, die mit uns leben und die in unserer Nähe sind. Trost, Freude und Liebe strömt mit dem Sternenlicht in ihre Herzen.

Rundherum um uns lassen wir das Funkeln und Leuchten der Sterne die Menschen, Tiere und alle Wesen mit Zuwendung und Liebe berühren. Wir denken an die, welche krank sind oder Schwierigkeiten haben; wie sie zum Himmel hinaufschauen und sich göttlichen Rat und Liebe wünschen. Möge das Sternenlicht ihnen Zuversicht und Kraft schenken.

Wir öffnen unser Herz mit den vielen Sternen und lassen ihren silbernen Schein über die ganze Welt gehen. Alles Leben ist umfungen von der unergründlichen Weisheit und Liebe der Natur.

Mögen wir Weisheit und Liebe als den größten Stern in unserem Herzen bewahren. Wir wissen, dass sich Wohlwollen, Mitgefühl, Freude und heitere Gelassenheit im Glanz dieses Sterns vereinen. Möge der Sternenschein allen Wesen Glück bringen.

8. WOCHE : RECHTE SAMMLUNG - samma samadhi

Sammlung nennen wir im Alltag Konzentration. Sie wird überall gebraucht, wo es Aufgaben zu lösen gilt. Das fängt in der Schule an, geht über die Berufsausbildung zur Existenzgründung und hört nie auf, weil es bis zum Lebensende Schwierigkeiten gibt, die bewältigt werden müssen. Alle Schritte des achtfachen Pfades, die wir bisher besprochen haben, müssen uns mit Willenskraft, Achtsamkeit und Konzentration die Festigkeit geben, die uns auf unserem spirituellen Weg leiten und tragen kann.

Wer konzentriert an eine Sache herangeht, schaut sich die Aufgabe genau an, kennt das Ziel und sucht die beste Lösung für das Problem. Mit Achtsamkeit, Willenskraft und heilsamen Mitteln wird er sich dann an das Werk machen. Wer sich ein hohes Ziel steckt, braucht ein großes Maß an Konzentration, um auf der Erfolgsleiter weiter zu kommen. Die großen Sportler, Künstler und Wissenschaftler haben sich auf **Eine** Sache, ein Projekt, konzentriert. Ohne ihr Training und ihre Kontinuität hätten sie ihre Spitzenleistungen nicht geschafft.

In der buddhistischen Lehre hat die Sammlung einen hohen Stellenwert. Allerdings gilt es nicht darum höheres Ansehen, Macht und Erfolge zu erzielen, sondern um eine innere Läuterung zu erfahren, die das innere wie äußere Leben verändert und veredelt und schließlich vom Unbefriedigtsein, dem „Leiden“ befreit und Frieden bringt.

In einem Meditationskurs sind die meisten Leute erschrocken, wenn sie erfahren, wie schwer es ist, sich für länger als ein paar Minuten auf ein Objekt zu konzentrieren. Die Idee, im Kopf leer zu werden, ist eine Illusion – aber seine Gedanken zu sammeln und sich damit einen Freiraum zu

schaffen; das ist möglich. Da hilft es, zuerst einmal ganz körperlich im Hier und Jetzt bewusst anzukommen. Die meisten von uns sind so vielseitig beschäftigt, dass es schwer fällt, still zu sitzen und sein Bewusstsein nur auf sich selbst zu richten.

Es gibt viele Meditations-Objekte, viel mehr als wir bei den Pfeilern der Achtsamkeit besprochen haben. Hier werden wir auf die bewährte Atem-Betrachtung zurückgreifen.

• **MEDITATION – DEN ATEM BETRACHTEN**

Ankommen im Hier und Jetzt. Die Schwerkraft wahrnehmen und fühlen, wie berührt mein Körper den Boden, die Erde. Aufrichten im Rücken und auf der Vorderseite, die Schultern breit, die Hände im Schoß und die Augen geschlossen. Innerlich feststellen: „Ich bin bei mir“.

Die Achtsamkeit auf das Atmen lenken. Ein- und Ausatmen natürlich kommen und gehen lassen – Dann das Atmen als einen Ablauf, einen sich wiederholenden Vorgang anschauen.

Einen Atemzug mit seinen verschiedenen Aspekten betrachten:

„Da beginnt das Einatmen – da hört es auf – da geht es über zum Ausatmen - da beginnt das Ausatmen, da endet es – und geht über zum Einatmen - - - .“ Der Atemkreis ist geschlossen und ergibt ein Ganzes – einen Atemzug.- - -

Das Einatmen bringt uns zur Höhe, zur Fülle – das Ausatmen bringt uns hinunter zur Stille. Leises, inneres Ansagen „Fülle“ und „Stille“ mag helfen, die Achtsamkeit für längere Zeit bei dem Objekt zu halten. – „Einatmen zur Fülle – ausatmen zur Stille.“

Mit der aufkommenden Ruhe sich dem Körpergefühl widmen, es als eine Einheit spüren.

„Den ganzen Körper empfindend atme ich ein –
den ganzen Körper empfindend atme ich aus – so übe ich“.

Je mehr wir uns einlassen in das ganzkörperliche Empfinden, ohne Beurteilung, ohne den Wunsch, es zu verbessern – einfach so zulassen wie der Atem ihn durchdringt - umso wohler fühlen wir uns.

„Wohlgefühl empfindend atme ich ein –

Wohlgefühl empfindend atme ich aus - so übe ich“.

Dem Wohlgefühl Raum geben, wie groß oder klein wie stark oder schwach es empfunden werden mag, - es ist da. Das Sich-Einlassen in dieses angenehme Wohlgefühl bringt Freude hervor. Sie mag umfassend oder gering sein aber sie ist in jedem Menschen vorhanden – allein schon lebendig zu sein und zu atmen!

„Freude empfindend atme ich ein - Freude empfindend atme ich aus – so übe ich.“ Freude ist erregend und bewegt unsere Gefühle. Wenn man sie anerkennt und ihr bewusst Raum gibt, kann sie erhebend leicht, hell und voll Licht sein.

Aus der Freude lassen wir innere Befriedigung entstehen, denn wir haben bekommen, wonach wir uns sehnen. Inneres stilles Glücksgefühl kommt auf.

„Glück empfindend atme ich ein – Glück empfindend atme ich aus – so übe ich.“

In dieser feinstofflichen Atmosphäre einfach da sitzen in voller Zustimmung und Zufriedenheit – das ist Glücklichsein. - - - Ruhig in die Grobstofflichkeit zurückkehren. Den Körper auf der Erde sitzend fühlen, tief einatmend sich dehnen und drehen und die erlebte Freude und das Glück in sich wissend, die Hände zusammenlegen und bei sich selbst bedanken. Ruhe und Frieden der Welt schenken.

• **KÖRPERÜBUNG - LOTUSBLUME**

Die Wurzeln der Lotusblume bilden sich im Schlamm. Während die Pflanze keimt und nach oben wächst, säubert das Wasser ihren Stiel und der Schmutz fällt ab. An der Wasseroberfläche breiten sie ihre großen grünen Blätter aus. Diese bieten vielen kleinen Tieren Halt und Schutz. Aus der Mitte hebt sich der Blütenstengel zum Licht. Eine Knospe entsteht - öffnet sich und

wird zu einer strahlenden Lotusblüte. Sie wendet sich dem Himmel zu. Von ihrer Blüten-Reinheit gleitet jeder Schmutz, jede Verunreinigung ab – sie leuchtet in klarer Schönheit. Wenn ihre Blütezeit vorbei ist, lässt sie ihre Blütenblätter los und diese sinken langsam in die Tiefe, wo sie einen nahrhaften Boden für neue Blumen bilden.

Die Symbolische Körper-Übung

Aufrecht stehen. Die Hände auf dem Herzen. Sie gleiten am Körper seitlich über die Hüften und außen an den Oberschenkeln hinunter bis zu den Füßen, dabei neigen sich Kopf und Körper nach unten. - Die Knie leicht beugen und die Finger am Boden um die Füße herum symbolisch im Schlamm die Wurzeln des Lotus suchen lassen. -

Mit den Handrücken an einander gehen die Hände zwischen die Füße und lassen in dieser Mitte den Keim symbolisch wachsen. Sie gleiten an der Innenseite der Beine hoch und weiter hinauf zum Herzen. –

Dort breiten sich die Arme aus und werden symbolisch zu den großen grünen Blättern auf der Wasseroberfläche. Sie laden Frösche, Libellen, Mücken und Raupen ein, sich auf ihnen auszuruhen. –

Die Hände über dem Scheitel zusammen bringen, die Fingerspitzen berühren sich - und der Blütenstiel hebt sich vom Wasser ab. -

Es formt sich die Knospe – und langsam öffnet sich die volle Blüte. Sie wendet sich zur Sonne und wiegt sich leicht im Wind in himmlischer Reinheit und Schönheit.- - -

Mit dem langsamen Fallen der Blätter sinken die Arme ruhig und bewusst seitlich hinunter- die Hände gehen außen an den Beinen bis zum Boden, zum Grund, wo neue Wurzeln auf das Wachsen warten.

Die Übung öfter wiederholen und den Atem der Bewegung anpassen. Am Ende die Hände vor dem Herzen zusammenlegen und sich vor der Verwandlung aus dem Schmutz zur Reinheit verneigen.

• BUDDHALEHRE

Rechte Sammlung – samma samadhi

Wenn in der Lehre von Sammlung gesprochen wird, ist die starke, anhaltende Konzentration gemeint, die zu den **Vertiefungen** führt (jhanas). Das ist meistens ein längerer Weg. Der Atem soll uns als Sammlungspunkt dienen.

Am Anfang, wenn der Geist noch nicht zur Ruhe gekommen ist, ist es schwer, die Gedanken auf die Atmung zu fokussieren. Sie zerstreuen sich oder laufen im Kreis und stehen nicht still. Immer wieder muss man sie einfangen, zurückholen, einsammeln. Der Moment, in dem der Geist auf dem Objekt, dem Atem ruht, heißt „**momentane Sammlung**“. Sie zu üben, bringt die „**längere Sammlung**“ hervor mit anhaltender Konzentration. Sie entwickelt sich bei gutem Sitzen und wird zur „**angrenzenden Sammlung**“. In dieser Phase ist der Geist klar und kann gute Einsichten und Erkenntnisse hervorbringen. Bis hierher hat der Übende den Atem zur Konzentration gebraucht. Dann ist es die Konzentration selber, ohne die Ausrichtung auf den Atem, welche den grobstofflichen Körper in Feinstofflichkeit umändert. Da gilt es, anzunehmen und sich einzulassen.

Zuerst ist es ein **ganzheitliches Wohlgefühl**, das sich leicht, rieselnd, porös oder vibrierend o.ä. anfühlt. Es kommen noch Gedanken hoch aber das Ganzheitsgefühl bleibt im Vordergrund. Dieser Zustand geht über in **helle Freude**. Er ist erhebend, liebevoll, weitet Herz und Geist und wird „Entzücken“ genannt. Im Hintergrund tauchen noch Gedanken auf. Es entwickelt sich weiter und wird ruhig. Innerlich lässt sich die Übende nieder in Vertrauen und Wunschlosigkeit. Es ist still und friedlich, die Gedanken haben sich gelegt. Es ist **inneres Glücksgefühl**. Die vierte Vertiefung hat eine Schwelle, die nicht leicht zu überschreiten ist. Da heißt es, die Ich-Kontrolle abzugeben – sich hinein sinken zu lassen in die Tiefe. Man könnte es mit „Ich-Tod“ bezeichnen. Es ist **tiefer Frieden**.

Ob man nur kurz in eine Versenkung kommt oder lange darin bleiben kann, hängt von der geistigen und auch körperlichen Verfassung ab. Sich sehr um Versenkung zu bemühen, bringt keinen Erfolg, weil es nicht um Machen sondern um Einlassen geht. Menschen, die sich hingeben können, kommen leichter in Vertiefungen.

• **VIER JHANAS - feinstofflich**

1. Körperlich-Geistig Eins sein = ganzheitliches Wohlgefühl mit Gedanken.
2. Erhebende Freude, Licht und ausweitende Liebe = PITI, mit leichten Gedanken.
3. Ruhiges innerliches Glücksgefühl, Wunschlosigkeit = SUKHA, ohne Gedanken
4. Ruhiger, klarer, tiefer Frieden in Ich-losigkeit = UPEKKHA, Gedanken- und Sinnen-frei

• **Vier unstoffliche Vertiefungen**

1. Raumunendlichkeit – Raumlosigkeit
2. Bewusstseinsunendlichkeit – Zeitlosigkeit
3. Leerheit – Begriffslosigkeit
4. Weder Wahrnehmen – noch Nicht-Wahrnehmen - Zwischenweltlichkeit

Freude, Glück und Frieden erleben wir zeitweise auch in der grobstofflichen uns gewohnten Welt. In den feinstofflichen Vertiefungen sind diese Gefühle reiner und intensiver. Die Hemmungen und von den Sinnen angeregten Triebe sind in diesen Stadien nicht vorhanden.

In der vierten feinstofflichen und allen unstofflichen Vertiefungen tritt das Ichbewusstsein zurück.

Nach dem Erlebnis einer Vertiefung soll man sich aller Veränderungen bewusst werden und Einsichten daraus schöpfen. (Buch „Meditation ohne Geheimnis“ von Ayya Khema).

Die Vertiefungen zeigen uns, dass wir ohne unser triebhaftes Begehren und ohne Ablehnung innere Freiheit und Reinheit erleben können, die höher sind als unsere normalen Glücksgefühle. Weite Liebe und Verbundenheit in feinsten Form kann sich darin zeigen.

Die Abwesenheit einer Ich-Darstellung, auch nur in Gedanken und im Gefühl, ergibt eine sonst nie erlebte Klarheit und Freiheit.

• FRAGEN

- *Wann hast du Momente der Ichlosigkeit im normalen Leben erfahren?*
- *Erinnerst du dich an sogenannte „Gipfel-Erlebnisse“?*
- *Was hat bei dir einen besonderen Eindruck hinterlassen?*

• MEDITATION - DIE VERGÄNGLICHKEIT BETRACHTEN - aniccanupassana

Ankommen des Körpers im Hier und Jetzt. In Ruhe den Atem betrachten. - - -

Ein Atemzug folgt dem andern – ständiger Wechsel, Bewegung - - -

Den Atemvorgang betrachten: Abschnitte Wahrnehmen - - -

zusammengesetzt

Anfang und Ende von Ein- und Ausatmung wahrnehmen - - - keine Fixierung möglich

Atmung + Körper verbunden als Ganzes - - - Atem allein nicht existent

Atem und Körper reagieren auf einander - - - abhängig von einander

Atem nur im JETZT fühlbar - - - regulierbar im Pranayama / natürlich - bewusst wahrnehmbar

Jeder Atemzug ist NEU - - - wird alt – vergeht – stirbt - - - wird neu – entsteht -verweilt – verändert

Mit dem ersten Atemzug bin ich geboren – mit dem Letzten sterbe ich - - - so ist Leben

Mein Körper ist dem Atem gleich, meine Gefühle sind ihm gleich, meine Gedanken sind ihm gleich???

• **FRAGEN:**

- *Wann fühle ich mich wohl mit meinem Atem?*
- *Wenn ich ihn regulieren kann?*
- *Wenn ich ihn bewusst zulasse?*
- *Wenn ich ihn nicht beachte?*
- *Kann ich den Atem als MEIN betrachten, als Besitz, als etwas Bleibendes, mir gehorchend? ICH?*
- *Kann ich ihn als EINEN Atem betrachten? unpersönlich – der Natur entsprechend? NICHT-ICH?*

SO ist die Natur des Atems: vergänglich, substanzlos, leidhaft - - - SO ist das Leben.

In der Natur des ATMENS erkenne ich das LEBEN. Ich kann es ablehnen, dagegen kämpfen, es regulieren wollen - oder - annehmen, einverstanden sein – erkennend klug entscheiden.

Vergänglichkeit anicca, Unvollkommenheit dukkha, Substanzlosigkeit anatta

Das sind die Lebensgesetze – die Leben-Gestalter. Mögen wir sie erkennen, sie integrieren und im Einverständnis glücklich und in Frieden leben.

METTA MEDITATION - Der Weise

*„Und der Weise setzt sich zu Mond und Sternen
und hält Raum und Zeit in seinen Armen.“ (chinesischer Meister)*

Wir sehen mit den Augen dieses Weisen herab auf die Erde. Wir erkennen Berge, Flüsse und Meere und sehen den Anfang, wie es sich langsam so gestaltet hat, und wie Vieles schon wieder vergangen ist. Im Zeitenlauf steigen die Wellen und sinken wieder herab. Aus ihnen werden immer neue Kreaturen geboren, Pflanzen, Tiere und Menschen. Und darüber breitet sich der Himmelsraum aus und umhüllt diese Wunderkugel liebevoll. Sonne, Mond und Sterne sind die Hüter des Lebens, sie bewegen die Erde und alles was darauf lebt.

Alles erhält von ihnen Energie zum Gestalten, zum Werden und zum Vergehen im kleinsten Wesen wie in großen Scharen, in Völkern in ausgedehnten Lebensbereichen. –

Wie klein scheint die Erde, wie winzig die Menschen in ihren Behausungen und wie seltsam ihre Wanderungen seit unendlicher Zeit. Ihr Weinen und Lachen, ihr Schreien und Lieben haben sie hinein gegeben in diese Welt. -

Von Begehren und Angst getrieben kämpfen und töten sie – aber auch die sind da, die helfen und sorgen und behüten – sie lieben.

Und der Weise bei Mond und Sternen umarmt sie alle im kleinsten Dasein - in kosmischen Zeiten – in unendlichen Räumen. Mit den Augen der Weisheit und den Armen der Güte und des Mitgefühl umhüllt er diese Welt, mit allem was darin war, jetzt ist und sein wird. So hält er das Universum. In tiefem Vertrauen verneigen wir uns vor den überweltlichen Kräften.

Mögen wir Klarheit, Ruhe und Glück finden und verbreiten.

Mögen wir uns in das Leben einlassen!

Praktische Uebungen auf dem Edlen Achtfachen Pfad

1: die rechte Erkenntnis: Meditation „Ganz bei mir“, Yoga: die Himmelsleiter, Metta: die liebende Güte für ein offenes Herz

2: die rechte Gesinnung: Ruhemeditation „Atem zählen“, Yoga: der Dreifach Atem, Metta: mein reines Herz

3: die rechte Rede: Hörmeditation, Yoga: der Regenbogen, Metta: mit Worten inneres Glück ausbreiten

4: rechtes Handeln: die 8-Punkte Meditation, Yoga: die Drehspirale, Metta: das Himmelsreich im Herzen

5: rechter Lebenserwerb: die Frühstücksmeditation, Yoga: die Helden, die meditative Zigarettenpause, Metta: mit Segenband

6: rechte Anstrengung: Loslass-Meditation, Yoga: der Tisch/die Waage, Gehmeditation, Metta: das Gute in meinem Leben

7: rechte Achtsamkeit: Anapanassati-Atem-Meditation, Yoga: der Pfeil, Metta: der Sternenhimmel

8: rechte Sammlung: Meditation: den Atem betrachten, yoga: die Lotusblüte, Meditation: die Vergänglichkeit, Metta: der Weise

• **Tipps:**

- Lege ein Heft für „PFAD-Notizen“ an! Darin beantwortest Du Fragen und notierst eigene Erfahrungen
- Führe täglich Meditation u. Körper-Übungen durch
- Lerne auswendig Deutsch- und Pali-Ausdrücke I

8 Wochen auf dem Edlen Achtfachen Pfad

Der Achtfache Pfad ist abzurufen: <http://sampadasangha.com>

Copyright: Ursula Lyon

Redaktion: Michèle Joerg-Ronceray

Grafik: Cristina Lyon

Druck: Blaupause

© Ursula Lyon

BITTE an alle Nutzer:innen, den Schutz des geistigen Eigentums (Urheberschaft) zu respektieren.

SPENDE

Dana – eine wertschätzende Spende –
bitte auf eins der folgenden Konten:

Ursula Lyon
Österreich: Bank Austria
IBAN: AT16 1200 0009 7900 6723
BIC: BKAUATWW

Deutschland: Kreissparkasse Düren
IBAN: DE10 3955 0110 0005 5297 06
BIC: SDUEDE33