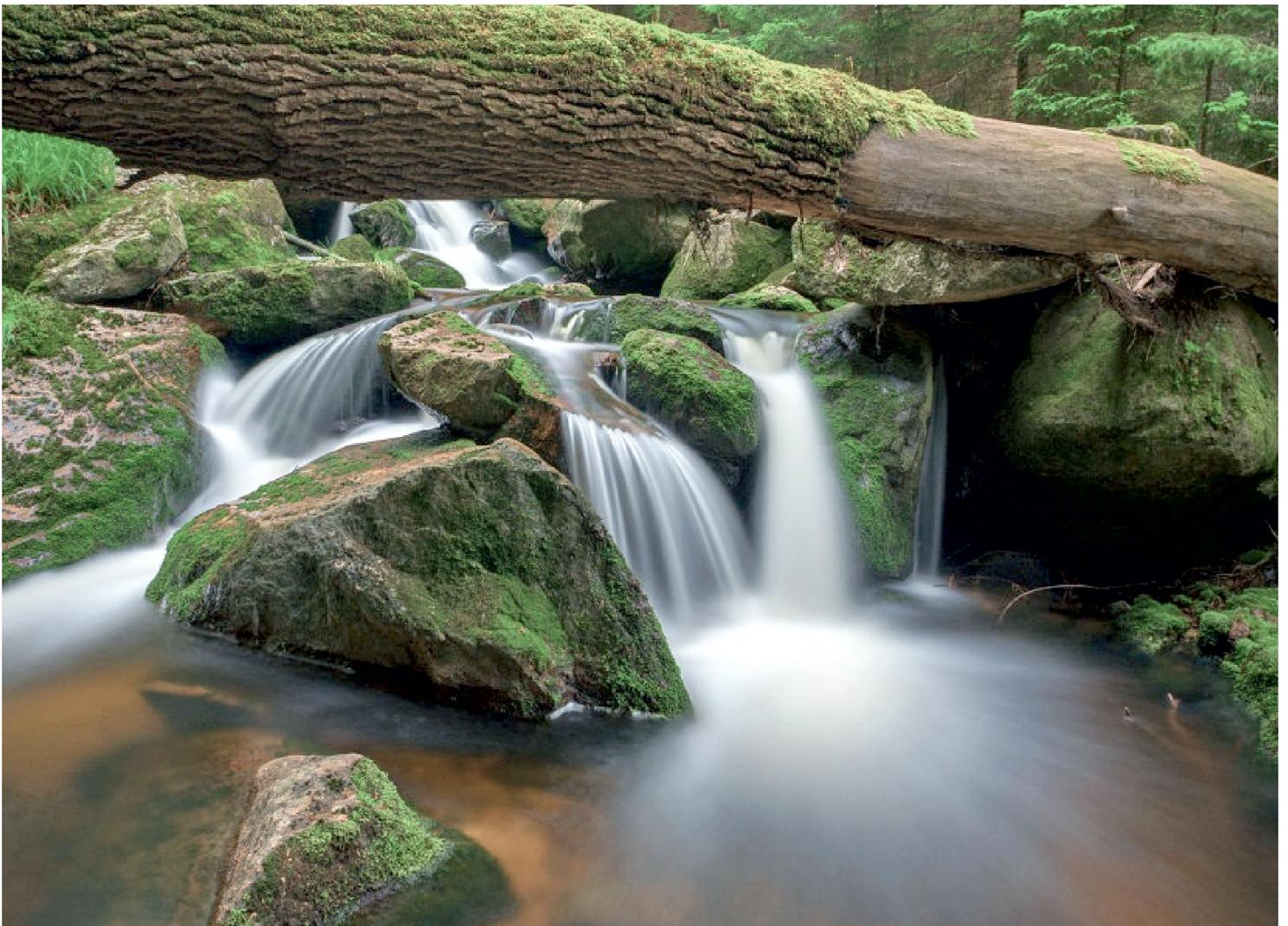


Die letzten Wunder Was ist Leben?



Der Versuch einer Erklärung
aus buddhistischer Sicht.

Ursula Lyon

DIE LETZTEN WUNDER – WAS IST LEBEN?

Die großen Gesetze, die unser Dasein gestalten mit allem was darin lebt und unbelebt vorhanden ist, sind zugleich unsere größten Angst-Macher.

Wer hat keine Lebensangst? Keine Angst vor Verlust? Keine Angst vor Schmerz?

Wir wünschen uns Sicherheit, Stabilität, beständiges Glück und dafür arbeiten wir, bemühen wir uns, alle Hindernisse aus dem Weg zu räumen und rackern uns ab. Es ist frustrierend, dass wir bei diesem uns verzehrendem Bemühen, alle Probleme zu lösen, nie zu einem Ende kommen und selten mit dem Resultat zufrieden sind. Dieses Unvermögen macht Angst und auch Ärger. Weder Orte, Zeitangaben noch Situationsverhältnisse sind wirklich sicher; wir leben in einer ständigen Ungewissheit, die wir in unserem Bewusstsein möglichst ausblenden oder befürchten.

Warum sind diese universellen Daseinsgesetze so erschreckend?

Wir wollen nicht sterben. Wir wollen fehlerlos, rein und schön sein. Wir wollen eine stabile ICH-Persönlichkeit sein. Stimmt das? Weil diese Lebenswünsche niemandem erfüllt werden, kann keine Befriedigung, keine Ruhe, kein Glück aufkommen. Die Unsicherheiten des Lebens rufen Angst, Widerstand und Aktivität hervor. Abhängig zu sein von den Daseinsmerkmalen, der Vergänglichkeit, der Fehlerhaftigkeit und der Ich-Scheinbarkeit verleitet zu Aggression, Kampf und Leid.

Diese Naturgesetze verhindern, dass wir das bekommen, was wir uns sehnlichst wünschen, sie nehmen uns das, was wir lieben und behalten wollen und sie lassen kein beständiges, befriedigendes Ich zu. So gefangen in Gier, Hass und Ichsucht, sehen wir die universellen Naturmächte als Feinde an, die uns von unserem Glück abhalten. Wir leiden an den Abhängigkeiten in unserem Leben, an unseren Mitmenschen und an unserer eigenen Unzulänglichkeit.

Der Buddha nennt es DUKKHA, und sieht es als ein menschliches Phänomen an, als Lebensleid. Man kann sich davon befreien heißt seine Heilsbotschaft, indem man mit klarem Geist die universellen Gesetze durchschaut, die Unmöglichkeit des Behaltens und Wollens einsieht und sich von dem Anhaften an den weltlichen Dingen löst. Elend, Krankheit; Verlust, Tod und die menschlichen Schwierigkeiten unter einander können während der Lebenszeit nicht gelöscht werden, sondern das Leiden am Leid, Leiden an den Erschwernissen.

Ja, Vieles tut weh, körperlich oder seelisch. Darüber jammern und klagen, sich ständig damit beschäftigen, verbreitet das Leiden, macht es größer. Wir können darin versinken oder wahnhaft davon besetzt sein, dieses Leiden loswerden zu wollen. Durch klares Erkennen der Naturgesetze, werden wir uns unserer Grenzen bewusst, was uns hilft, einsichtig vernünftige Hilfsmittel zu suchen und anzuwenden.

LEIDEN AM LEID ? – ODER AKTIV HANDELN ?

Das Leiden am Leid ablegen zu können, ist eine große Lebenserleichterung. Vollkommene Befreiung wird erst durch vollkommene Lösung aller Ich-Verhaftung erreicht und damit keine Wiedergeburt.

Seine Heilslehre verspricht die Überwindung des Leides. Es ist nicht der Kampf gegen die universellen Mächte, sondern die tiefe Erkenntnis ihrer unbedingten Daseinsermöglichung, die dazu führt, unsere Grenzen zu akzeptieren und im Einklang mit diesen Gesetzen zu leben.

Meine älteste Enkelin ist Medizinerin, sie meditiert und findet gute Ansatzpunkte in der Buddhalehre. Ich gäbe der Karmalehre des Buddha zu wenig Platz, meint sie. Heilsames Handeln, Gesundes und Gutes aufbauen, gegenseitiges Helfen und sich in Gemeinschaften unterstützen, sollte in diesem Lehrgebäude mehr Raum bekommen. Sie hat Recht. Junge wie ältere Menschen sollten, wo immer es gerade möglich ist, aktiv helfen und wirken, um manches in der Welt zu verbessern.

Mit klarem Verständnis für die Daseinsgesetze und Karma wird jede Hilfe essentieller und nachhaltiger. Der Helfende kann leichter erkennen was in dem jeweiligen Fall möglich ist und was nicht.

KARMA ist ein Naturgesetz. Tat und Folge, Ursache und Wirkung, Saat und Ernte - das sind die Drehpunkte bei jeder Entscheidung. Es ist das Leben im Augenblick und das Wirken für die Zukunft. Das ist kein passives Hinnehmen sondern aktives Tun und Ändern!

Meine persönliche Geschichte:

2011 eröffnete man mir die Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs.

Das hat dazu geführt, dass ich mich den Fragen nach Tod und Lebenssinn intensiv zugewandt habe, obwohl ich glaubte, die buddhistischen Lehren darüber gut verstanden zu haben.

Was mich dann besonders anregte, war das Entdecken der positiven Seiten der großen Lebensbedroher. Sie wandelten sich durch fühlendes Erkennen zu Lebensbejaher und nicht zu Lebensverneiner. Wir wissen nicht wie diese umfassenden Daseinsgesetze entstanden sind, wer sie erfunden und gestaltet hat und sie zu jeder Zeit und in jedem Raum präsent macht, wir können uns nur vor dieser erhabene Ur-Weisheit tief verneigen. Das Wunder des Lebens verehren und lieben.

Folgenden Absatz schrieb ich 2011:

Es ist nicht die Angst vor dem Tod und der Vergänglichkeit allgemein; das habe ich reichlich und für mich befriedigend betrachtet und empfunden, als ich die Diagnose Krebs erfuhr. Es hat mir gut getan, in Rückschau eine Bilanz über die mehr als 80 Jahre Leben zu ziehen und das Abschiednehmen nicht als ein Negativum anzusehen; es war gut so wie es war! Beim Anschauen der Bilder aus der Erinnerung und der gerade ablaufenden Gegenwart empfand ich nicht tiefe Trauer sondern eine schmerzliche Wehmut.

Seitdem ich weiß, keinen Krebs zu haben, nur einen Tumor, der kaum wächst und der mir noch Lebenszeit gewährt, kommen erstaunlicherweise wieder Wünsche an das Leben hoch.

Z.B. wie schön wäre es, noch die Entwicklung meiner jüngsten Enkel zu erleben – oder meine Bücher wirklich noch ganz fertig zu machen – oder meinen Teilnehmern und Schülerinnen in den Seminaren, Stunden und Gesprächen helfen zu können, mit ihren Problemen, Zweifeln und Bedrückungen besser oder leichter umzugehen. Das wäre gut und schön! Vielleicht wird es mir noch geschenkt – oder auch nicht! Was SO ist möchte ich auch So annehmen.

Seitdem lassen mich die Fragen nach den letzten Dingen nicht mehr los. Mehr als alles andere möchte ich das Prinzip des Lebens erkennen und erspüren. Ich möchte die alles umfassenden Gesetze des Lebens, des gesamten Universums nicht nur denken sondern erfahren, in meinem individuellen Leben wie auch in der letzten, größten Dimension des Alls. Es ist schwer auszudrücken – aber im tiefsten Grund meines Seins ist eine große, liebevolle Zuwendung zu den Gesetzen, die das Leben „in Gang“ halten, was mich erschüttert und mir wie ein Wunder vorkommt. Vom erleuchteten Denker und Heiler werden die Daseinsgesetze immer wieder genannt und seinen Zuhörern als wichtigste Lernaufgabe empfohlen.

Anicca – dukkha – anatta - karma

VERGÄNGLICHKEIT – LEIDHAFTIGKEIT – ICHLOSIGKEIT – TILAKKHANA und KARMA

Anicca – dukkha – anatta (tilakkhana) -karma

Sie haben ihre Merkmale und werden daher auch Daseinsmerkmale genannt. So zeigen sie sich: Als Entstehen und Vergehen – als Unvollkommenheit – als Substanzlosigkeit – als Tat-Folge Gesetz.

Wenn wir wissenschaftlich an diese Prinzipien des Lebens herangehen, ohne unsere Gefühle einzubringen, glauben wir der Wahrheit näher zu kommen. Aber das, was wir suchen, ist Schutz und Sicherheit; das kann das coole Betrachten nicht bieten. Die grundlegende Einsicht in die universellen Phänomene ist ein wichtiger Schritt, aber erst das Erfahren und Spüren dieser Lebensmerkmale ist das Entscheidende für wirkliches Wissen. Wir merken es ja, was mit uns geschieht, aber wissen es nicht oder wollen es nicht wissen. Es macht uns Angst und wir weichen aus. Es geht aber gerade um das Überwinden der Angst und um ein verbindliches Miteinander. Davonlaufen hilft leider nicht und auch nicht intellektuelles Diskutieren – sondern sich mit Geist und Herz diesen Lebensgesetzen zu öffnen. Eine Hilfe zeigt sich in der Meditation, wo in Ruhe und Achtsamkeit echte Zuwendung möglich ist. Die daraus entstehende Klarheit nimmt alle Ängste in sich auf und transzendiert sie zu uneingeschränkter Zuwendung. Diese Liebe kennt keine Angst.

Als ich meinen 90igsten Geburtstag feierte, habe ich mir eine christlich-buddhistische Andacht in der Ruppertskirche in Kreuzau-Winden gewünscht. Aus beiden Religionen haben wir und meine Gäste Texte der Liebe und des Dankes gelesen und gesungen. Die verschiedenen philosophischen und religiösen Einstellungen meiner Gäste gaben der Feier den schönen Klang einer friedvollen Gemeinsamkeit.

In meinem hohen Alter spüre ich als Buddhistin, dass sich meine christlichen Ursprünge wieder Geltung verschaffen. Ich glaube, einen Weg zu finden, beides gut miteinander zu vereinen. Der Buddha gibt keine Auskunft über die Weltentstehung, über Schöpfung und Gott. Er spricht über die Gesetze, die das ganze Leben und Dasein beherrschen. Ihrer Erkenntnis und Durchdringung gibt er den höchsten Wert und die höchste Kraft sich von der Anhaftung an Gier, Hass und Ichsucht zu lösen und wirklich frei zu werden. Sie nennt er die Tore zur Befreiung.

ERFINDUNG LEBEN

Wie sind diese großen Gesetze entstanden? Wer hat sie erfunden und gegründet? Wie können sie zeit- und raumlos immer weiter wirken?

Die große Frage heißt:

Wer ist der Erfinder des Lebens, der Gründer, der Erhalter?

Alle Philosophien und Religionen bemühen sich, darauf eine Antwort zu geben.

Wer hat es wann und wo erfunden und in der unendlichen Vielfalt gestaltet?

Es ist von uns Menschen nicht erkennbar. Wir sehnen uns nach einer über Allem stehende Macht, der wir uns anvertrauen können, eine Intelligenz, die das ganze Daseinsgebilde in Gang hält. Diese Allmacht und Ur-Weisheit nennen wir Gott, Übernatur, Urgrund der Schöpfung oder geben ihr andere Namen. Buddha spricht vom Ungeborenen, Ungeschaffenen, Unbedingten.

Heute wird philosophisch von dieser Sphäre als „Information“ gesprochen. Urkraft und Urweisheit sind demnach in dieser Alles umfassenden Information in einer über allem stehenden Einheit enthalten. - Vom Dasein ins SEIN übergegangen. - Sie ist in sich eins – sie ist unhintergebar! Von dieser Urkraft gehen die universellen Gesetze aus, die im Makro – wie im Mikro-Kosmos gelten. Unser Leben spielt sich in diesen Naturgesetzen ab und hält sich auf der dualistischen Ebene.

Wie ist es möglich, dass diese groß angelegte Welt kontinuierlich funktioniert? Wie können die universellen Abläufe für uns Menschen wie für Tiere, Pflanzen und alle Elemente gleichermaßen gelten?

DIE GROSSEN GESETZE IN UNSEREM KLEINEN LEBEN

In kleineren Maßstäben finden wir die biologischen und energetischen Gesetze in unserem Leben als uns gegebene Natur, als Triebe, Entwicklung und Liebe. Sie erhalten den Bestand des Lebens. Es pflanzt sich fort, instinktiv oder gezielt; es ist ständig in Entwicklung und Umwandlung, ob spontan oder ausgerichtet, und es versucht sich zu verbinden, Gemeinschaften zu gründen.

Da wir einen Verstand mitbekommen haben und denken, können wir unsere Triebe in selbst gewählte Richtungen lenken. Wie wir unseren Sexualtrieb benutzen? Wohin wir unseren Entwicklungsdrang richten? Wie wir Beziehung und Gemeinschaft leben? Alles können wir als ICH individuell gestalten - oder uns spontan von innerem Drang führen lassen.

Wir haben die Möglichkeiten zum Anpassen und zum Verändern und wir nutzen sie, um uns glücklich zu fühlen. Suchen wir nicht nach dem was uns vollkommen zufrieden stellt?

Obwohl wir die Vergänglichkeit ständig zu unserem Vorteil einsetzen, beklagen wir uns über die Unbeständigkeit von Dingen und Zuständen, die wir gerne konstant hätten.

Ohne entstehen und vergehen wäre kein ändern, kein wachsen und Neues schaffen möglich!

Die Unvollkommenheit geht mit der Leidhaftigkeit Hand in Hand.

Empören wir uns nicht über Fehler und Versagen? Leiden wir an unserer Unperfektheit?

Wir werden angeregt, fast gezwungen, die Mängel zu beseitigen, es besser zu machen, uns zu entwickeln!

Was die buddhistische Lehre Ichlosigkeit nennt, wird gar nicht oder oft verkehrt verstanden. Es ist die **Vorstellung** von diesem Subjekt, das wir ICH nennen, die nicht stimmt. Diese Person aus Fleisch und Blut mit einem Gehirn das denkt und sich Vieles einbildet und vielerlei Gefühle hat, ist kein einheitliches, unveränderliches, ewiges Gebilde. Ihre vielseitige Substanz ist in ständigem Zerfall und Aufbau ohne wirklichen Stillstand.

Ohne den Zerfall von Etwas könnten wir nichts Neues aufbauen. Wir könnten nicht kreativ sein!

Beglückende Möglichkeiten stehen uns durch die Substanzlosigkeit des Ich zur Verfügung:

Denken wir mal an das Schlafen, das für uns so wichtig ist.

Es ist der Tiefschlaf, wo die Ich-Auflösung automatisch geschieht. Gerade die Zeit wo uns das Ich nicht mit Grübeln und Sorgen wach hält, ist die Zeit unserer Erholung und des Kräfte-Aufbaus.

Wir haben die Kontrolle über uns aufgegeben; wir waren ich-los.

Vollkommene Hingabe besteht im Aufgeben der Individualität. Anstatt im dualistischen Denken hängen zu bleiben, heißt es, eins zu werden mit dem Objekt der Hingabe. Diese Einheit ist aus Ichlosigkeit (Substanzlosigkeit) entstanden und führt zu beglückenden Erlebnissen in der Natur, in der Liebe und bei vollkommen erfüllender Arbeit.

DASEINSMERKMALE (tilakkhana) Dhammapada 277 -278- 279

Es sind die Naturgesetze die universell ebenso wirken wie individuell bei jedem Lebewesen. Die Daseinsmerkmale umfassen alles Unbelebte wie alles Lebendige, alle körperlichen wie alle geistigen Eigenschaften. Mikro- wie Makro-Kosmos unterliegen den gleichen Eigenschaften, den gleichen Zeichen, den gleichen Gesetzen. Es lohnt sich, sie analytisch zu betrachten, wie ihre polaren Tendenzen das Funktionieren der Weltbewegung möglich macht.

Wenn wir in den Gegensätzen hängen bleiben, leben wir in Angst und Hoffnung immer wechselnd. Wenn wir zu Gleichmut, einer weisen Gelassenheit, kommen wollen, müssen wir uns näher mit den Daseinsmerkmalen befassen. Es geht darum, beide Seiten zu betrachten, die negativen wie die positiven. Die darin enthaltene Energie ist die Gleiche aber die Wirkung auf das jeweilige Ereignis lässt es uns positiv oder negativ bewerten. Um Klarheit zu schaffen, werde ich hier beide Seiten beschreiben. Es ist keine akademische Analyse, sondern zeigt nur meine Erfahrungen aus der Meditation, der Lehre und einem langen Leben.

Die Angst vor dem Leben und Sterben ist mit den Daseinsgesetzen verbunden. Sie kennen zu lernen und sich mit ihnen zu verbinden, hilft die Angst zu verringern und überwinden. Der Buddha empfiehlt als Übung die

DIE FÜNF TÄGLICHEN BETRACHTUNGEN

Er nennt sie Betrachtungen für jedermann, da jeder Mensch davon betroffen ist. Ich werde sie in meinen Worten wiedergeben.

FÜNF TÄGLICHE BETRACHTUNGEN FÜR JEDERMANN

Sie sind vom Buddha nicht gemacht, um unglücklich zu werden, sondern um unbeschwert zu leben. Wenn ich mich vom Leid bringenden Anhaften lösen will, muss ich erkennen, woran ich gebunden bin. Wenn ich Neues anstrebe, muss ich Altes aufgeben.

DIE ÜBUNG

1. Wie alles was lebt, bin auch ich der Vergänglichkeit unterworfen und kann dem Altern und Verfall nicht entgehen.
2. Wie alles was lebt, bin auch ich der Unvollkommenheit des Körpers unterworfen und kann der Krankheit nicht entgehen.
3. Wie alles was lebt, bin auch ich ohne bleibende Substanz und kann dem Tod nicht entgehen.
4. Wie alles was lebt, leide auch ich am Verlust dessen was ich liebe und gern behalten möchte. Alles wird sich ändern und entschwinden.
5. Wie alles was lebt, bin auch ich dem Gesetz der Bedingtheit, von Ursache und Wirkung, dem Karma unterworfen und kann ihm nicht entrinnen.

KARMA

Ich bin die Eigentümerin meines Karma; ich bin selbstverantwortlich für meine Taten.

Ich bin die Erbin meines Karma; ich erbe die Wirkung früherer Taten.

Ich bin meinen Taten entsprossen.

Ich habe mich aus meinem karmischen Tun heraus zu dem entwickelt, wer und was ich jetzt bin.

Ich bin mit meinem Karma eng verknüpft. Ich kann es nicht ablegen.

Ich habe mein Karma zur Zuflucht.

Ich kann mein Karma positiv oder negativ aufbauen.

Die guten und bösen Taten, die ich jetzt tue, werde ich zum Erbe haben.

Wenn ich mich gegen die Lebensgesetze stelle, vergrößert sich mein Leid. Akzeptiere ich sie und lebe ich in Übereinstimmung mit ihnen, ist nichts da, was mir Angst, Trauer, Schuld und Bedrückung bereitet.

DER WAHN – MADA (Verblendung)

Unsere individuellen Triebe: Gier, Hass und Ich-Bestätigung nähren sich von unseren Illusionen:

Jugend-Wahn, Gesundheits-Wahn, Lebens-Wahn, Besitz-Wahn, Ich-Wahn.

Wir begehren Jugend, Gesundheit, langes Leben, Besitz und eine hohe Ich-Persönlichkeit.

Daraus entstehen Gier, Hass und Ich-sucht und wir führen einen schlechten, sinnlosen Lebenswandel.

Dieser Seelen-Schmutz verursacht unser Leiden!!!

Im Erkennen und Durchdringen der universellen Daseinsgesetze lösen sich die Wahn-Vorstellungen.

Diese Erkenntnis bewirkt die Reinigung von den Leidwurzeln, von Gier, Hass und Ich-sucht.

Katharsis, seelische Säuberung geschieht. Dies ist „der Weg der Reinheit“.

Werden Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit, Substanzlosigkeit und Bedingtheit allen weltlichen Lebens vollkommen akzeptiert und integriert, so wird der Zustand (Ort) des Ungeborenen, Ungeschaffenen und Unbedingten als Zustand der Befreiung von allem Leid erfahren.

Ich kann mich durch meinen Geist befreien. GIER, HASS und ICH-SUCHT werden überwunden!

Ich kann zur Todlosigkeit, zur Einheit, zum Heil gelangen (Nirwana).

Möge ich und mögen alle Wesen zum Heil gelangen!

LIED:

Alles was ist, das muss vergehn / wenn wir das tief in uns verstehn / festhalten lassen wir sein / das ist der Weg – so werden wir rein.

Alles was ist ohne Schmerz nicht kann gehen / wenn wir das tief in uns verstehn / festhalten lassen wir sein / das ist der Weg – so werden wir rein.

Alles was ist sind Begriffe leer / das zu verstehen ist wahrlich schwer / festhalten lassen wir sein / das ist der Weg – so werden wir rein.

ETAM MAGGO VISUDDHIYA – dies ist der Weg der Reinheit

ANGST VOR DEM LEBEN

In den „täglichen Betrachtungen“ wird die Unausweichlichkeit von Alter, Krankheit, Tod und Verlust angesprochen. In dieser Weise zeigen sich die großen Daseinsgesetze jedem Menschen. Wir wollen es nicht wahrhaben und möglichst nicht sehen, was uns Leid bringen kann. Wenn wir dann dieses Leid persönlich erfahren, halten wir es für ein großes Unglück, vielleicht sogar für eine Ungerechtigkeit des Himmels.

Sie machen uns Angst. Mit der Gewissheit des Todes wird das Leben ungewiss. Mit der Substanzlosigkeit wird unser ICH in Frage gestellt und Unsicherheit überfällt uns.

Mit der Unzulänglichkeit wird die absolute Richtigkeit unserer Entscheidungen verunsichert. Es wird kein Halt angeboten. Unser ganzes Dasein wird in Frage gestellt.

Angst vor dem Sterben und vor dem Leben hat seine Berechtigung.

Wir befassen uns allerdings nur mit der negativen Seite der Naturgesetze und übersehen das Positive, das durch sie geschaffen wird. Wir können ohne sie nicht existieren! Sie sind die Kräfte, die uns das Leben schenken – und das Leben nehmen.

Im Folgenden werden sie unkompliziert und unakademisch mit ihren gegensätzlichen Auswirkungen auf unser Dasein dargestellt.

DIE UNIVERSELLEN GESETZE: anicca – dukkha – anatta (sunnata)

Vergänglichkeit – Leidhaftigkeit – Substanzlosigkeit (Leerheit)

ANICCA:

VERGÄNGLICHKEIT = Unbeständigkeit, Wechsel, Veränderung, Entstehen-Vergehen.

Weltlich: “Nichts bleibt so wie es ist“

psychisch: Angst vor Verlust, Angst vor dem Sterben

Konsequenz: festhalten, klammern an Dingen, am ICH, am Leben

emotional zwanghaft = neurotisch = egozentrisch

Das Ich im Mittelpunkt, ausschließlich – andere Wesen ausklammern, bedrohen;

- sich selbst ständig bedroht fühlen.

Negativ: Alles Angenehme, Erfreuliche vergeht - - - Glück, Gemeinschaft, Sicherheit, Fähigkeiten - -

Positiv: Alles Unangenehme, Unerfreuliche vergeht - - - Krankheit, Schmerz, Not, Unglück - - -

Spirituell, religiös: Die Vergänglichkeit als unumgänglich erkennen und akzeptieren.

Psychisch: Das Vergehen besser verkraften indem man dem Jetzt Achtsamkeit schenkt.

Erkennen: Entstehen-Vergehen als Naturgesetz als positiven Prozess erfahren.

Die Angst aller Lebewesen vor dem Sterben verstehen - - -

Mitgefühl anstatt Angst um das ICH. Lösen von der Egozentrik.

Die 5 Sila, Ethik, sozial ethisch einhalten für friedliches Zusammenleben.

Anicca mystisch: Die Universalität des Gesetzes anerkennen / Makro- und Mikro-Kosmos unterliegen denselben Gesetzen. Das ICH ist nichts Fixiertes = es ist jeden Augenblick anders.

Sich in den Prozess der Lebensnatur einlassen, die Richtigkeit erfahren in Meditation.

Geistige Verbindung mit allen Lebewesen fühlen – die Gleichheit des Daseins.

Liebe zur Wahrheit, Richtigkeit; das Naturgesetz positiv anerkennen.

Sich ganz und gar einlassen – ins Leben wie ins Sterben.

Freiheit von Gier und Angst = Gleichmut, Gelassenheit.

Bedingungslose Erlösung.

DUKKHA: Leidhaftigkeit – Unbefriedigtsein – Unvollkommenheit - Unerfülltheit

Weltlich: „Alles ist Mist“, kann es auf der weltlichen Ebene heißen, wenn trotz aller Bemühungen immer wieder Probleme auftauchen.

Wir sind unzufrieden mit den Lebensumständen.

Wir ärgern uns über die Fehler und Schwächen anderer und besonders über die eigenen.

Wir leiden an körperlichen Schwächen, Krankheiten, Schmerzen.

Leiden an emotionalem Leid.

Leiden an Unwissenheit und Ungewissheit.

Leiden an den negativen Ereignissen in der Welt.

Konsequenz: Verurteilen, vergleichen, abwehren, kämpfen.

Zwanghaft, neurotisch: nach Perfektion streben, skeptischer Zweifel, Grübeln!

Dukkha spirituell, religiös: Erkenntnis der Unvollkommenheit als Naturgesetz.

Das Unvollkommene schafft Platz für neue Entwicklung.

Durch Fehler wird Verbesserung möglich.

Perfektion hat keine Dauer, sie verändert sich, wird alt und überholt.

Streben nach Perfektion kann zu suchthaftem Zwang werden.

Perfektion zwingt – Unvollkommenheit befreit.

Durch das Verstehen und Akzeptieren der eigenen Schwächen kommt Verständnis für die Schwächen anderer auf.

Konsequenz: Wohlwollen, Mitgefühl und Mitfreude für sich und andere empfinden.

Ethik aus Mitgefühl und Nachsicht. Eigene positive Entwicklung sehen und fördern.

Dukkha mystisch: Die Richtigkeit, Wahrheit des Naturgesetzes erkennen und akzeptieren.

Das ICH als unbefriedigendes Phänomen sehen und trotzdem akzeptieren und lieben.

Die Unvollkommenheit und dadurch Leidhaftigkeit in Allem erkennen.

Das Unvollkommene vollkommen zu akzeptieren führt zur Vollkommenheit.

Trotzdem das heilsame tun und sich zur Vollkommenheit entwickeln.

Dem unvollkommenen Ich wert schenken und es lieben.

Konsequenz: Psychisch gelassener, ausgeglichener werden, Gleichmut entwickeln.

Erlösung aus Wunschlosigkeit

ANATTA: Substanzlosigkeit, ICH-losigkeit, Vielheit, Leere (sunnata)

Weltlich: „Alles geht dahin“

Alles geht kaputt, zerfällt, man muss ständig daran arbeiten.

Ärger und Leiden am Zerfall.

Abnutzung und Auflösung geschieht ständig; Aufbau ist mühsam!

Konsequenz: Für eigenen Erhalt und Aufbau sorgen. Anderen beim Aufbau helfen.

Zwanghaft, neurotisch: Übertriebene Sorge für alles was Mein heißt, Fremdes abweisen, zerstören.

Spirituell, religiös: Erkenntnis der Substanzlosigkeit als Naturgesetz.

Ohne Abbau ist kein Aufbau möglich (Jahreszeiten)

Das Zusammengesetzte zeigt viele Möglichkeiten auf.

Kreativität und Vielseitigkeit werden durch die Substanzlosigkeit geweckt.

Das Gebilde ICH wird in seiner schillernden Vielfalt gesehen.

Konsequenz: Neue Fähigkeiten in sich entdecken. Anderen ihre Möglichkeiten zugestehen.

Zwanghaft, neurotisch: übertriebene Ich-Suche.

Anatta mystisch: Die Zusammensetzung aller Dinge erkennen und akzeptieren.

Die Ichvorstellung wird als Schein durchschaut.

Das ICH als einen sich ständig ändernden Prozess erkennen.

Zerfall als notwendigen Prozess für Neuaufbau akzeptieren.

Keine bleibende Einheit in allen Dharmas erkennen, inklusiv des ICH-Begriffes.

Es gibt bloß Begriffe, keine bleibende Substanz.

Leere (sunnata) bedeutet frei von scheinbarer Substanz zu sein.

Begrifflosigkeit und Leere im ganzen Dasein erkennen.

Konsequenz: Einlassen in das Absolute, in die Leere, in die Ichlosigkeit.

Hellblickserlösung.

OPFER ODER EINSICHTIGE MITLÄUFER?

Wir können unter diesen Naturgesetzen leiden und uns als Opfer fühlen oder wir können sie als höhere Gesetze erkennen, denen wir unterworfen sind und die wir akzeptieren müssen. Aus der absoluten Sicht werden wir uns ihrer universellen Notwendigkeit bewusst, die das gesamte existenzielle System des Daseins in Gang hält. Damit entpuppt sich ihre existenzielle Richtigkeit und für uns ganz banal die Richtigkeit von Geboren Werden, Altern und Sterben als ein JA zum Leben. Es ist eine Zustimmung zu allem was dieses Leben in seinem Ablauf bietet oder verbietet.

Diese drei großen Naturgesetze werden vom Buddha als die höchsten Weisheiten gepriesen, die erkannt aber auch im Leben empfunden werden sollen. Wenn Kopf und Herz sich in der universellen absoluten Einsicht verbinden, geschieht Loslösung von Gier, Hass und Verblendung und das Leiden an den Unvollkommenheiten des Lebens ist überwunden. Es ist das ersehnte Heil – die Heilung vom Leid.

KARMA

Während wir an den drei universellen Gesetzen nichts ändern können, nur die Möglichkeit haben, unseren Umgang mit ihnen in passiver Weise zu bestimmen, so liefert uns im Gegensatz dazu das Karmagesetz den aktiven Einsatz für unsere individuelle Lebensgestaltung.

KARMA-GESETZ = ist das Gesetz des Handelns

Im Loslassen von Gier, Hass und Verblendung wird die geistige Befreiung möglich. Das Karma zeigt als Gesetz von Ursache und Wirkung, Tat und Folge, Saat und Frucht, das Wirken in der Welt auf. Es ist das Gesetz der Nachhaltigkeit. Alles Unheilsame Tun, Sprechen und Denken bringt unheilsame Wirkungen hervor. Alles Heilsame Tun, Sprechen und Denken bringt heilsame Wirkungen hervor. Daher ist in jedem Augenblick des Lebens achtsames, heilsames Entscheiden und Wirken von höchster Bedeutung. Das Wirken im Hier und Jetzt formt die Welt der Zukunft.

Der Buddha sagt: „Die Absicht, oh Menschen, nenne ich Karma.“

Mit der Absicht kommt die Entscheidung, mit der Entscheidung das Handeln und daraus entsteht das Ergebnis.

Dhammapada Verse 1 + 2

„Den Dingen geht der Geist voran - der Geist entscheidet:
Kommt aus getrübttem Geist dein Sprechen dein Betragen,
dann folgt das Unglück dir, so wie dem Ochsen folgt der Wagen.“

„Den Dingen geht der Geist voran – der Geist entscheidet:
Kommt aus geklärtem Geist dein Sprechen, deine Taten,
dann folgt das Glück dir nach, so wie der Sonne folgt der Schatten.“

Es geht um heilsames und unheilsames Tun.

Unheilsam ist das, was zu Leid und Schaden führt und zum eigenen Unheil.

Heilsames Handeln, Sprechen, Denken führt zum Heil, zum Glück.

KARMA: Lebensgestaltung (Entscheidung >>> Auswirkung)

weltlich: „Was bringt es mir?“

entscheiden nach dem Gefühl „angenehm – unangenehm“ / erfreulich-unerfreulich
psychisch: je mehr ich kriege umso besser geht es mir.

spirituell: Konsum, Vergnügen ist Befriedigung. Alles andere ist sinnlos.

Keine Lebensrichtung, kein Selbstwert, Hedonismus!

Konsequenz: Das Leben ist sinnlos. Es gibt keine Ziele, keine Werte, für die sich ein wirklicher Einsatz lohnt.

Spirituell: sich besinnen – Werte erkennen – Eigenkraft für Aufgaben.

Selbstliebe entwickeln – Mitgefühl für alle Lebewesen (5 Sila > Ethik)

Mögen sich alle Menschen durch Einsicht und Wohlwollen um das Heilsame in dieser Welt bemühen.

KARMA ist die Absicht und das Tun; wie zeigt sich in der Ethik.

Buddhistische Ethik

Die FÜNF SILAS in der Darstellung von Thich Nhat Hanh

Es sind keine Verbote, sondern selbstgewählte Regeln aus Einsicht und Mitgefühl.

Ihre Geltung ist ungebunden an Zeit und Ort.

PANCHA SILA

Fünf Übungen für ein friedliches Leben.

Diese Übungen sollen mir als tägliche Übung dienen, um achtsamer zu werden und die Wahrheit zu erkennen.

1. Im Bewusstsein des Leides, das durch Töten entsteht;

Will ich keine Wesen töten oder verletzen.

Alles Leben will ich schützen und fördern, so gut ich es vermag.

2. Im Bewusstsein des Leides, das durch Stehlen entsteht;

Will ich mir nichts nehmen, was mir nicht zusteht.

Sorgfältig will ich mit dem umgehen, was ich bekomme, und großzügig will ich das geben, was mir gehört, um anderen zu helfen.

3. Im Bewusstsein des Leides, das durch sexuelles Fehlverhalten entsteht;

Will ich niemandem durch mein sexuelles Verhalten Schaden zufügen.

Ich will die Beziehungen meiner Mitmenschen respektieren und ihnen helfen, ihr Glück zu bewahren.

4. Im Bewusstsein des Leides, das durch schlechtes Reden entsteht;

Will ich darauf achten, mit Worten nicht zu verletzen.

Ich will nicht über andere Menschen schlecht sprechen.

Ich will nicht mit groben Worten reden oder unnütz schwätzen.

Ich will nur das sagen, was wahr und hilfreich ist.

5. Im Bewusstsein des Leides, das durch Sucht entsteht,

will ich mich von allem abwenden, was mich in einen berauschten Zustand versetzt.

Ich will meinen Geist von Medienspielen und TV nicht besetzen und vernebeln lassen.

Alles, was ich geistig oder körperlich zu mir nehme,

soll mir helfen, klarer und wacher zu werden.

ÜBUNG:

Ich kann mir am Morgen vornehmen, ein Sila ganz bewusst und konsequent den ganzen Tag über zu befolgen.

Am Abend schaue ich mir den Tagesablauf noch einmal an.

Habe ich dieses Sila einhalten können?

Habe ich mich auch achtsam bemüht?

Wenn sich Schwächen und Vergessen eingeschlichen haben,

sehe ich darin meine Unvollkommenheit und verzeihe mir.

Was mich aber nicht davon abhält, es am nächsten Tag wieder zu versuchen.

LIED: Alle Dinge vergehen ja nur;
Entstehen – Vergehen ist ihre Natur.
Wer das erkennt und es annehmen kann,
geht leicht und in Frieden durch's Leben dann.

Wir gehen noch einmal auf die Vergänglichkeit ein, weil sie am ehesten verstanden werden kann.

WAS IST DAS WESEN DER VERGÄNGLICHKEIT?

- dass Alles unbeständig ist,
- dass Alles dem Wechsel unterliegt,
- dass nichts gewiss ist, weil es sich verändert,
- entstehen und vergehen bedingen sich gegenseitig.

NEGATIVE WIRKUNGEN DER VERGÄNGLICHKEIT:

Angst vor Vergehen; Angst vor dem Sterben.
Unsicherheit, weil das Ungewisse keinen Anhalt bietet.
Gefühl der Halt- und Bodenlosigkeit.
Entscheidungen treffen müssen trotz Ungewissheit.
Nicht das Ende von Zeit und Situationen akzeptieren wollen.

PHILOSOPHISCH BETRACHTET

Entstehen – Vergehen ist ein universelles Gesetz.
Es erhält den Lebensfluss.
Ohne Vergänglichkeit ist kein Wachstum möglich.
Vergehen – Entstehen bewirkt die notwendige Bewegung.
Es ist ständige Aktion, ein Prozess.
Ohne Vergehen gibt es kein neues Entstehen.

DIE VERGÄNGLICHKEIT IST EIN NATURGESETZ

Pflanzen wachsen, gedeihen und verwelken.
Aus den abgeworfenen Samen entstehen neue Pflanzen.
Alles hat eine bestimmte Zeit des Bestehens.
Anfang und Ende verläuft nach Plan, z.B. Jahreszeiten.
Es bedeutet Entwicklung zum Werden und Entwicklung zum Vergehen.
Dem Gesetz unterliegen alle Lebewesen wie auch alle Dinge.

NEGATIVE WIRKUNG AUF DEN MENSCHEN

Es widerstrebt den Menschen auf Schönes und Gefälliges zu verzichten.
Die Unbeständigkeit von geliebten Dingen wird schmerzlich als Verlust empfunden.
Der Mensch leidet an seiner Ohnmacht, das Vergehen nicht aufhalten zu können.
Viele Leute scheuen sich vor Veränderungen, weil sie ungewiss ist.

POSITIVE WIRKUNG AUF DEN MENSCHEN

In schwieriger Lage ist Hoffnung auf Veränderung.
Genesung von Krankheit ist positive Veränderung.
Glücklich sein, weil eine gefährliche Situation vergangen ist.
Neues anfangen heißt Altes beenden.
Es besteht die Möglichkeit, etwas zu verändern.
Neues ausprobieren, neue Erfahrungen machen!
Interesse wecken für das Ungewisse.

BUDDHISTISCHE EINSICHT

Sehen, dass man gegen das universelle Gesetz nichts tun kann, dass Beständigkeit unmöglich ist. Es ist besser zu akzeptieren als ohnmächtig zu leiden.

Festhalten an Dingen und Menschen erhöht die Angst vor Verlust.

Besser als Angst zu züchten ist Einsicht zu haben und das natürliche Geschehen zuzulassen.

Es zulassen und erkennen, was sich abspielt und dann eine Entscheidung zur Änderung oder zum Akzeptieren treffen.

„Erkennen – nicht tadeln – ändern“ (Ausspruch von Ayya Khema)

ZULASSEN

Es ist gut und gesund, die guten Zeiten zu genießen und sich über die Ungewissheit keine Sorgen zu machen. Im Grunde lieben wir die Ungewissheit, denn sie verbirgt viele verschiedene Möglichkeiten, die unser Leben reicher und interessanter machen können. Sie regt unsere Kreativität an.

Die akzeptierende Einsicht in Unbeständigkeit, Veränderung und Ungewissheit macht zum Zulassen bereit und dann zum Loslassen.

Zulassen und sich einlassen in das Unumgängliche ist eine Kunst, die geübt werden kann.

Sie befreit von Angst, Sorge und Enttäuschung und ist Energie sparend.

LIED: Loslassen

Lassen, lassen, lassen – loslassen – loslassen.

: Stehen lassen, liegen lassen – loslassen:

: Klammern lassen, jammern lassen – loslassen:

(Gutes): Wachsen lassen, werden lassen - zulassen:

: Und sich in das Leben einlassen:

Lassen, lassen, lassen – loslassen – loslassen.

: Stehen lassen, liegen lassen – loslassen:

: Schmollen lassen, grollen lassen – loslassen:

(Gutes): Wachsen lassen, werden lassen – zulassen:

: Und sich in das Leben einlassen:

Lassen, lassen, lassen – loslassen – loslassen.

: Stehen lassen, liegen lassen – loslassen:

: Stressen lassen, messen lassen – loslassen:

(Gutes): Wachsen lassen, werden lassen – zulassen:

: Und sich in das Leben einlassen:

DIE PRAXIS

In vielen Meditations-Methoden wird auf die Erkenntnis der Daseinsmerkmale hingewiesen. Über das Erkennen der Unausweichlichkeit dieser Gesetze, dass sich alles verändert, alles sich einmal auflöst und nichts Weltliches fehlerlos sein kann, erfährt der Übende die Sinnlosigkeit des Festhalten Wollens.

In ihrer Universalität bin nicht ich allein betroffen sondern jedes fühlende Wesen. Auch jeder Gegenstand, alles was wir konkret betrachten können und alles Abstrakte unterliegt den Natur-Gesetzen. In diesem Sinn hat Nichts wirklich Bestand. Alles verfällt und zerfällt einmal. Wenn wir etwas mit Gewalt festhalten, laufen wir gegen Wände und müssen unter Schmerzen einsehen, dass wir Unmögliches versuchen. Es bleibt uns nichts übrig, als schließlich loszulassen.

ÜBUNGEN ZU DEN UNIVERSELLEN GESETZEN

Bei den Übungen geht es darum, die Theorie durch die persönliche Erfahrung zu bestätigen. Erlebte Weisheit ist das, was uns wirklich berührt und uns durchdringen kann.

VERGÄNGLICHKEIT – ANICCA

VERGÄNGLICHKEITS – ÜBUNG

In Meditationshaltung in Ruhe „ankommen“, d.h. aufrecht sitzen.

I) ATEM - BETRACHTUNG (anapanasati)

Entstehen und Vergehen betrachten; den ständigen Wechsel wahrnehmen.

Erfahrungstest: Ein- und Aus –Atmen.

Nach dem Einatmen den Atem anhalten – wie lange ist es möglich?

Wer zwingt mich auszuatmen?

Nach dem Ausatmen anhalten; wie lange ist das möglich?

Wer zwingt mich einzuatmen?

Wenn wir nur einatmeten, würden wir an der Atem-Fülle ersticken.

Wenn wir nur ausatmeten, würden wir am Mangel sterben.

Der Wechsel hält uns am Leben.

Den Eigenrhythmus der Atmung zulassen.

Die Weisheit des Wechsels erkennen, zulassen und dann das Festhalten sein lassen.

Konsequenz: Der Wechsel hält uns am Leben – Festhalten heißt sterben!

II) VERGÄNGLICHKEITSÜBUNG - VERÄNDERUNG

STIMMUNGSWECHSEL

Gedanken betrachten wie sie kommen und gehen.

Sehen, dass die Gedanken stets Gefühle an sich binden; erfreuliche oder unerfreuliche.

In Erinnerung an eine schöne, erfreuliche Situation kommt eine angenehme, gute Stimmung auf.

Bei Erinnerung an etwas Hässliches, Unerfreuliches, kommt eine unangenehme Stimmung auf.

Beide Gedankengänge durchführen und die Annahme bestätigen oder ablehnen.

Der Stimmungswechsel ist ein Spiegel von unseren Licht- und Schattenseiten.

Konsequenz: Meine Gefühle und Stimmungen wechseln mit der Führung meiner Gedanken!?

III) IMAGINATIONS - ÜBUNG

Sich vorstellen, am Ufer eines Meeres zu stehen, Sand unter den Füßen, Licht und Sonne über sich und den weiten Horizont vor sich.

„Der Himmel ist über mir – die Erde ist unter mir und vor mir liegt das offene Meer.“

Innerlich die Wellen kommen sehen, wie sie am Strand auslaufen und das Meer sie wieder zurückzieht in ständigem Wechsel.

Das Rauschen der Brandung innerlich vernehmen, das An – und Abschwellen in natürlichem Gleichmaß.

Was macht das mit mir?

Konsequenz: Die Wahrnehmung der Natur in ihrem selbstverständlichen Wechsel kann mir Gelassenheit, Ruhe und Kraft verleihen.

UNVOLLKOMMENHEIT - DUKKHA

ÜBUNGEN ZUR UNVOLLKOMMENHEIT – LEIDHAFTIGKEIT- DUKKHA

MEINE ANGST VOR DEM LEID, vor Unzulänglichkeit und Ungewissheit.

In Meditationshaltung in Ruhe ankommen: Basis- Körper – Aufrichtung!

I) BETRACHTUNG: Woran leide ich?

Realistisch anschauen was mich bedrückt und mir Schwierigkeiten macht:

Alter, Krankheit und Tod machen mir Angst.

Das Böse in der Welt macht mir Angst und regt meinen Zorn an.

Ich leide an dem, was mir andere angetan haben.

Ich leide an meinen körperlichen und geistigen Schwächen.

Ich leide an meinem Perfektionsdrang.

Ich leide an der Ungewissheit von dem was kommt.

Ich leide an meiner Unzufriedenheit.

Ich leide an meinem unvollkommenen Ich.

II) BETRACHTUNG: Das Gute in meinem Leben.

Realistisch meine Entwicklung vom Kleinkind bis zum jetzigen Leben betrachten.

Das Gute in meinem Leben aufzählen.

Meinen positiven Fähigkeiten Anerkennung zollen, mein Lernen und Bemühen loben.

Dankbar an alle denken, die mir geholfen haben.

Sehen, wie die Mängel und das Ungenügen mir Schritte zum Weitergehen gezeigt haben.

Meine Möglichkeiten sehen, mich dem Leid zu verschließen oder mich zu öffnen und das Leben in seinem ganzen Umfang zu erkennen und anzunehmen.

Erkennen, dass ich Kraftquellen brauche, um mich dem Lebensleid zu stellen und es anzunehmen.

Die tiefe Erkenntnis der universellen Gesetze und der alles lenkenden Urweisheit gibt mir diese Kraft.

In Demut und Verehrung verneige ich mich vor der Wahrheit und dem Leben.

Konsequenz:

Die Akzeptanz meiner persönlichen Unzulänglichkeit macht mich frei von dem Druck, alles 100 prozentig machen zu müssen. Die anderen Wesen in der gleichen Unvollkommenheit sehen und ihnen leichter verzeihen. Das Annehmen der ganzen Welt in ihrer Soheit und ihrer Entwicklung, lässt meine Ängste schwinden.

Es ist möglich, Freundschaft mit der Unvollkommenheit zu schließen!

Eine etwas lästige aber befreiende Freundschaft!

III) ÜBUNG: WOHLWOLLEN / METTA

Die liebende Güte ist die Kraft, welche die Angst überwindet.

Mit Worten, denen wir die Kraft der Verwirklichung zugestehen, können wir das erreichen was wir uns wünschen, was uns gut tut.

In Meditationshaltung in Ruhe ankommen, ruhig atmen.

Meinem Herzen das geben was es sich wünscht.

Das mag Vertrauen und Liebe sein.

Mein Herz mit Vertrauen füllen – mit Liebe umhüllen.

Diese Worte im Atemrhythmus innerlich ständig wiederholen:

„mit Vertrauen füllen – mit Liebe umhüllen.“ (ursprünglich von Ayya Khema)

Dann wenden wir uns in der Vorstellung einem geliebten Menschen zu, dem wir diese Kräfte für sein Herz wünschen und sprechen innerlich die Worte:

„Möge Dein Herz sich mit Vertrauen füllen und mit Liebe umhüllen.“

Oft wiederholen und es innig wünschen.

„Dein Herz mit Vertrauen füllen – mit Liebe umhüllen.“

In unserer Vorstellung gehen wir weiter zu Menschen, die uns nahe stehen, in der Familie und im Freundeskreis, dann zu solchen, mit denen wir Kontakt haben, die wir aber wenig oder gar nicht kennen. So weitet sich unser Kreis des Wohlwollens vielleicht bis zu einem Menschen, den wir nicht mögen. Wir versuchen, die Schranke des Ablehnens zu überwinden, indem wir nur auf das leidende Herz schauen.

Dann umfassen wir in großem Wohlwollen alle fühlenden Wesen und erfüllen alle Herzen mit Vertrauen und umhüllen sie mit Liebe.

– Zuletzt kommen wir zu unserem eigenen freudig weiten Herzen zurück und sind glücklich, Vertrauen und Liebe in die Welt geschickt zu haben.

IV) MITGEFÜHL /KARUNA

Die Kraft echten Mitfühlens kann Trost, Schutz und Hilfe sein.

Es tut gut, Verständnis für unser Elend, unsere Schmerzen und unsere Schwächen zu finden. Jemand der aus eigener Erfahrung weiß, wie tief ein Mensch leiden kann, hilft einem anderen durch sein Mitgefühl. Heute wird viel von Empathie gesprochen, was allgemein hilfreich ist. In buddhistischer Weise ist Mitgefühl mit Weisheit verbunden, damit das Mitgefühl nicht in Mitleid zerfließt.

Die helfenden Erleuchteten, die Bodhisattvas, haben die Weisheit des Dukkha voll integriert und sind mit ihrem umfassenden Mitgefühl bereit, uns Menschen in unserer Not beizustehen. Die erleuchtete Frau KUAN – YIN ist eine Bodhisattva, die wir in unserer Vorstellung ansprechen und sie um Rat und Beistand bitten können. Wenn wir überzeugt sind, dass wir uns mit guten Energien verbinden können, werden wir diese göttlichen Kräfte auch erfahren.

Kuan-Yin beschützt und spendet Trost und leitet den Menschen zu einem heilsamen Weg.

Als Symbole hält sie in einer Hand eine Kanne mit Heilöl als Mitgefühl und in der anderen eine Lotusblüte als Zeichen von Weisheit, Liebe und Verständnis.

Mit diesen Gaben heilt sie unsere emotionalen Wunden. Sie salbt unsere Narben mit ihrem Heilöl des Mitgefühls und legt den Verband der Weisheit und Liebe darauf.

V) DIE ÜBUNG: Kuan-Yin

In Meditationshaltung in Ruhe ankommen.
Einige Minuten Atembetrachtung üben.

Wir stellen uns ein erleuchtetes Wesen vor, ein weibliches (oder männliches) Wesen voller Güte und Verständnis. Dieses Wesen kennt unsere Schmerzen, Sorgen, Schwächen und Schuldgefühle und weiß wie sehr wir darunter leiden und wie sie uns helfen kann. Es ist das spirituelle Ideal einer gütigen, weisen Mutter. Mit ihrem sehenden, gütigen Mitgefühl kommt sie, um uns beizustehen, wenn wir unglücklich sind. Unsere seelischen Wunden, die wir durch Kränkung und Verletzung erleiden, heilt sie mit Weisheit und Mitgefühl. Mit ihrem Heilöl, das aus tiefem Verstehen und Mitfühlen besteht, salbt sie unsere Wunden und legt den Verband der weisen Ruhe darüber. Aus Liebe, Verständnis und Ruhe geht Heilung hervor.

Das erleuchtete Wesen bittet wir zu anderen Menschen zu gehen, deren Leiden und Sorgen wir kennen, dass sie auch diesen mit Weisheit und Mitgefühl ebenso hilft wie sie mir geholfen hat. Wir denken dabei an unsere Familie, an Freunde, Kollegen und Kolleginnen im Beruf, an unsere Nachbarn und an alle, denen wir täglich begegnen. Indem wir an diese Menschen denken, wird uns klar, dass sie alle an Schmerzen, an inneren und äußeren Problemen leiden wie wir und fühlen uns im Verstehen und Empfinden mit ihnen verbunden.

Wir schicken allen Wesen Energie des Heilens in der spirituellen Gestalt der erleuchteten Kuan-Yin.

„Bitte lindere meine Schmerzen mit Deinem Heilöl des Mitgefühls“
„Bitte gib die Heilkraft der Weisheit und Liebe auf meine Wunden“
„Lass mich gesund werden im Körper und im Geist“!

In dieser Form führen wir diese erleuchtete Energie von einem Menschen zum nächsten und bewirken Heilung im Geist.

DAS LEBENSLEID ERKENNEN UND AKZEPTIEREN

Die Unvollkommenheit, an der wir leiden, als umfassendes Lebensgesetz erkennen, das uns zu spürenden, mitfühlenden, liebenden Wesen macht, gibt uns die Möglichkeit, über das Leid hinaus zu gehen. Vollkommenes Akzeptieren der Unvollkommenheit löst vom Leiden am Leid. Indem wir unsere eigene Unzulänglichkeit anerkennen, verbinden wir uns mit allen anderen fühlenden Wesen. Wir werden demütig und gütiger und vielleicht auch dankbar für das Schöne, das Aufbauende und für jede Art von Liebe.

VI) WIE EIN BUDDHA

Nachdem wir Achtsamkeit auf den Atem praktiziert haben, stellen wir uns nun eine weite Landschaft mit einem schönen Berg vor.

Auf dem Berg steht ein Baum und wir setzen uns unter diesen kraftvollen, einladenden Baum. Wir sind umgeben von anderen Bergen von Tälern, Wiesen, Wäldern, dem Himmel und dem weiten Raum.

Wir sitzen dort wie ein Buddha in wunderbarer Ruhe und Einheit mit uns selbst und der Natur. Wir schauen herum zu den Häusern, die sich an die Berge schmiegen und sehen in den Tälern Ortschaften, Straßen und Bauten und können tätige Menschen auf den Straßen und Plätzen erkennen, die stets in Bewegung sind. Sie alle erleben den Wechsel von Gewinn und Verlust, von Anerkennung und Verachtung, Glück und Unglück, Lob und Tadel (loka-dhamma) und leiden daran. Alles entsteht, bleibt eine Weile, ändert sich und vergeht.

In einem inneren Bild wird uns bewusst, wie die Berge um uns entstanden sind, wie sie sich in unfassbaren Zeitläufen verändert haben und sich jetzt in dieser Form als endgültig und fest präsentieren. Auch sie haben keinen ewigen Bestand.

Mit liebevoller Gelassenheit sehen wir das Kommen und Gehen allen Lebens und aller Gebilde.

Frei von Gier, Ichsucht und Lebens-Anhaftung fühlen wir das befreiende Eins-sein im ursprünglichen Sein.

ÜBUNGEN ZUR SUBSTANZLOSIGKEIT – ANATTA (SUNNATTA)

Die Substanzlosigkeit besagt, dass es keine einheitliche, ewig bestehende Substanz geben kann. Jedes Ding, Gegenstand, Objekt ist dem Verfall unterworfen. Jeder Gegenstand besteht aus vielen Einzelteilen, die wiederum aus kleineren Teilen zusammengesetzt sind.

Alles unterliegt dem Gesetz des Zerfalls, was den Aufbau von etwas Neuem ermöglicht.

I) Betrachtung: mein Körper wächst und zerfällt.

Medizinisch wird erklärt, dass sich der gesamte Zellaufbau eines Menschen in sieben Jahren erneuert. Milliarden Zellen sterben ab, ebenso viele wachsen neu hinzu.

Zerfall und Aufbau gehen Hand in Hand.

Ich bin mit meinen 91 Jahren also schon 13 mal gestorben und ebenso oft wieder geboren.

Vom Baby bis zum Tod geht der Aufbau und Abbau meines Körpers, dann zerfällt er beim Tod und geht in eine andere Materie über.

Selbst in diesem Augenblick, Hier und Jetzt, sterben Millionen Zellen in meinen Organen und Millionen wachsen neu, ohne dass ich dies spüre.

Jetzt in meinem hohen Alter macht sich der „unmerkliche“ Verfall recht bemerkbar. Die Gelenke schmerzen und die Sinnesorgane werden schwächer. Ein Herz-Schrittmacher gibt meinem Herzen die Impulse, immer schön weiter zu schlagen. Der Verfall ist nicht aufzuhalten.

Durch diese Erkenntnis wird meine körperliche Vorstellung von einem beständigen ICH erschüttert. Mit den Unsicherheiten und der Dezimierung der eigenen Kräfte einverstanden zu sein und aus dem Verbleibendem das Beste zu machen, das ist eine Herausforderung und eine Kunst.

Auch das kann befriedigen.

II) Betrachtung: meine geistigen Inhalte, meine Gefühle und Werte verändern sich.

Was waren meine Ideen und Werte als kleines Schulkind?

Welche Ziele und Werte hatte ich als jugendlicher Mensch?

Wie sehen sie mit 40 und 50 Jahren aus?

Ideen und Gefühle zerfallen genauso wie die Zellen in meinem Körper.

Was ich als Kind gesagt und getan habe ist endgültig vorbei;

sogar das gestern Geschehene kann ich nicht zurückholen.

Durch diese Erkenntnis kommt die Idee von mir als gleich bleibende Persönlichkeit ins Schwanken.

III) IMAGINATIONS-ÜBUNG REGENBOGEN

Es nieselt leicht und die Sonne scheint und da entdecke ich einen Regenbogen.

Voll Freude rufe ich andern in meiner Nähe zu, schnell in den Himmel zu schauen, denn dieses zauberhafte Schauspiel hat keine Dauer.

Ein erhebender Anblick, die Farben und die Form – und doch ein Nichts!

IV) ZWIESPALT UND EINHEIT - ICH-IDENTITÄT

Ich denke in dualistischer Weise: hoch-tief / lang-kurz / gut- schlecht /...

Ich denke Vieles gewollt und ungewollt.

Jeder Gedanke setzt sich aus Worten, Bildern, Erinnerungen und Vorstellungen zusammen.

Jede Sinneswahrnehmung regt einen Gedankenlauf an.

In der Meditation versuche ich durch Konzentration zur Einheit zu gelangen.

Einheit bedeutet Ruhe.

Der ständige Drang nach ICH-AUFBAU lässt mich nicht zur Ruhe kommen.

V) ICH- LOSIGKEIT

Im traumlosen Tiefschlaf ist kein Ich vorhanden.

Das NICHT-ICH gibt mir Ruhe und Kraft für den nächsten Tag.

Gipfelerlebnisse in der Natur.

Ich befinde mich auf einem Berg, fühle nur die Erde unter mir und den Himmel über mir.

Ich lasse mich ein in das Gefühl, von Himmelsluft umhüllt zu sein, ohne etwas zu wollen oder zu denken. Ich gebe mich hin und bin ein Teil des Himmels, nicht mehr getrennt, sondern mitten darin.

Es ist Hingabe – Hingabe des ICH

Und zugleich Selbst-findung.

Allein im Wald sind mir die Bäume so nah. Die kraftvollen Stämme und die weichen schwingenden Blätter, ihr Grün und das an- und abschwellende Rauschen kündigt Leben. Eins werden mit diesem Leben ist höchstes Lebensgefühl.

Im Meer lasse ich mich tragen von den Wellen, fühle das wogende Wasser an meiner Haut und werde zu Welle und Wasser.

Sogar bei ganz konzentrierter, hingebungsvoller Arbeit können wir Einheit erleben.

Hingebung in der Liebe lassen aus zwei Menschen einen werden.

Wir lösen uns auf als Individuum. Es ist nur Empfinden oder nur TUN.

VI) Samadhi in der Meditation.

Samadhi tritt in der Meditation auf, wenn wir uns auf das Meditations-Objekt konzentrieren.

Und wenn wir uns dem Meditationsobjekt hingeben können.

Und in der Hingabe die Einheit spüren.

Eins sein mit dem Gefühl schließt das dualistische Denken aus.

Auch durch absolutes Zulassen, ohne irgendetwas zu wollen, kann die Freiheit vom Ich erfahren werden.

Der Ich-lose Zustand ist eine Zeit reinen Glückes.

VII) ÜBUNG: Substanzlosigkeit der Gedanken

Gedanken – Betrachtung

In ruhiger Betrachtung merken wir wie schnell Gedanken auftauchen und wieder verschwinden.

Wenn wir den eben Gedachten wieder erwischen wollen, ist er schon verändert, nicht mehr genau derselbe.

Es baut sich in unserem Gehirn etwas auf aus Gefühl und Wahrnehmung, was wir Gedanke nennen.

Das Gebilde zerfällt wieder und ein anderes, neues entsteht. Neue Zusammensetzungen machen neue Gedanken, die kaum erfasst, schon wieder verschwinden.

Dieses Phänomen kennen alle, die meditieren, es führt zur Einsicht in die Unbeständigkeit der Gedanken und in ihre Substanzlosigkeit.

ERKENNTNIS: Durch Zerfall und Aufbau wird unser Gedankengebäude errichtet.

Wenn wir vom „Nicht Ich“ sprechen, wollen wir damit sagen, dass Alles woraus wir bestehen, sich in ständigem Aufbau und Zerfall befindet. Es geschieht mit den Zellen in unserem Körper, mit unseren Gefühlen und mit unseren Gedanken.

Konsequenz: Ohne den Zerfall könnte nichts Neues aufgebaut werden.

Unser „Ich“ ist nichts Einheitliches und Konstantes.

Das Bemühen, unser ICH zu verewigen bleibt im Bemühen stecken.

Es ist Energie sparender, die momentane Ich-Person zu akzeptieren und sie zu entwickeln.

V III) OFFENES GEWAHRSEIN

Alles was in uns und an uns geschieht, kann wahrgenommen werden. Ob Sinnesreize, Gefühle, Gedanken, Wünsche, Chaos oder Stimmung – alles wechselt und verschwindet, ohne wieder aufzutauchen, anderes kommt wieder. Diese Dinge erscheinen einfach ohne unser Wollen! Da ist kein Ich, das alles regulieren könnte. Wir leiden an der mangelnden Kontrollmöglichkeit.

In der vollen Sammlung gibt es nur Einheit, da ist kein dualistisches Denken – und somit ist die Ich-Identifikation aufgehoben, das Gefühl von Ich und Du, von Mein und Dein, das vom Denken genährt wird.

SELBSTWERT

Mit dem Verstehen der Naturgesetze und unserem Bemühen, mit ihnen in Einklang zu leben, steigt unser Selbstwertgefühl.

Die buddhistische Ethik, die FÜNF SILA, geben uns inneren Halt und auch einen gesunden Selbstwert. Liebende Güte für uns selbst spricht uns Wert zu und hilft unseren Selbstwert aufzubauen.

Wer achtsam und heilsam handelt, spricht und denkt, erhöht seinen Selbstwert beträchtlich.

Selbstwert ist für unser Wohlbefinden, für unsere Kommunikation, für unsere Stabilität und unsere Meditation wie für das spirituelle Wachstum eine notwendige Grundlage.

Echter Selbstwert ist nicht von äußerer Anerkennung, von Besitz oder Berufserfolgen abhängig.

Er kann auch nicht durch Rollenspiel erworben werden. Herzenswärme und eine heilsame geistige Ausrichtung bringen ihn hervor. Bemühung um innere Werte steigert das Selbstwertgefühl.

KARMA BETRACHTUNG

Die Betrachtung wie unsere Entscheidungen Ergebnisse hervorbringen, zeigt uns, dass wir selbst für unser Leben verantwortlich sind. Wo und wie wir uns gerade befinden, ist die Folge von dem, was wir kurz vor diesem Moment oder vor Jahren beschlossen haben.

ERKENNTNIS: Wir können dem Gesetz von Ursache und Wirkung nicht entkommen.

Konsequenz: Möglichst das tun, sprechen und denken, das heilsame Konsequenzen hervorbringt.

WIEDERGEBURT

Was wir entscheiden, setzt Energie in Gang. Es geschieht etwas, und es gestaltet sich zu einer Aufgabe, die wir erfüllen wollen. Sprechen und Handeln und Denken wirken immer auf uns zurück.

Manchmal geschieht das zeitlich rasch nach dem Tun, ein anderes Mal etwas später oder auch längere Zeit danach.

Beim Tod haben wir, wenn wir noch nicht erleuchtet sind, eine Karma-Energie, die zur Verwirklichung drängt. Aus dieser Energie kann sich ein neues Lebewesen gestalten. So könnte die Wiedergeburt erklärt werden.

Zur Erheiterung

des Gemütes wird zum Schluss das Positive der Lebens-Gesetze zusammenfassend dargestellt.

Die positive Wirkung der Vergänglichkeit:

Wenn wir Schmerzen haben, gibt es kein größeres Glück als dass sie vergehen.

Wenn wir in einer beruflichen Krise stecken, hoffen wir auf Veränderung und versuchen sie herbei zu führen.

Wenn in der Familie Schwierigkeiten auftreten und diese durch Ändern oder Verstehen beseitigt werden können, fühlen sich die Beteiligten erleichtert.

Wenn in der Beziehung etwas schief läuft, die Einstellungen aber korrigiert werden, mag die Verbindung eine inspirierende, neue Wendung erfahren.

Die positive Wirkung der Unvollkommenheit:

Nicht unter dem Druck zu stehen, alles 100 % richtig machen zu müssen, wirkt entspannend auf den Geist wie auf den Körper.

Im Wissen, dass es keine Perfektion gibt, können wir leichter und besser entscheiden.

Wir erlauben uns „gut genug“ zu sein. Wir erlauben uns und den anderen, Fehler zu machen.

Es verbessert unsere Beziehungen und unser Mitgefühl.

Die positive Wirkung der Substanzlosigkeit:

Wir erkennen die Fixierungen in unseren Mustern und können sie umformen.

Indem wir erkennen, dass jeder Begriff nur ein Sammel-Name für etwas ist, das sich aus vielen Einzelteilen zusammensetzt, können wir das Bestehen auf die eigene Ansicht leichter lösen.

Wir können unser unreales Ich-Bild richtig einschätzen und wahrheitsgetreuer leben.

Die positive Wirkung des Karma – Gesetzes

Wir können unser Leben selbst gestalten und wir können unsere Persönlichkeit positiv verändern.

Durch die mögliche Wahl können wir unseren Weg, unser Ziel und unsere innere Befreiung anstreben und umsetzen.

DAS WESENTLICHE AUS MEINER SICHT:

Am Ende dieser kurzen Erklärungsversuche möchte ich meine Einstellung zu den großen Naturgesetzen darlegen.

Ob ich Angst vor dem Vergehen habe oder mich wohl fühle, dass etwas Unangenehmes vorbei ist, ob ich mich über Schwierigkeiten und eigene Fehler immer noch ärgere, oder sie als Unvollkommenheit einfach abtue, ob ich den Zerfall körperlich und geistig spüre oder doch noch die Möglichkeit habe, kreativ zu denken, Liebe zu fühlen oder mich in die Weite der Nichtsheit einzulassen - alles zusammen bringt die beglückende Erkenntnis auf:

ALLES IST RICHTIG

Die universellen Gesetze zu erkennen, sie im Leben zu erfahren und anzunehmen und sich mit ihnen in Verehrung und Liebe zu verbinden – das ist für mich das Höchste, was mir die Lehre und das Leben bieten kann.

Herrmann Hesse drückt das in einem kurzen Gedicht so aus.

„ Leiden und Sterben kann uns nicht schrecken,
weil wir tiefer zu lieben gelernt.“

Mit großem Dank verneige ich mich vor dem Leben.

© 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

sampadasangha.com
ursula.lyon@chello.at