

## Prüfkriterien Fortschritt

Das Prüfen des eigenen Fortschritts ist möglich und dies sollte öfters mit Ehrlichkeit zu sich selbst durchgeführt werden, falls man davon nicht bereits deutlich durch die eigene Praxis überzeugt wurde, denn nur "dabei sein" ist kein Fortschritt. **Primär macht sich ein Fortschritt durch Steigerung des Wachseins und der inneren Freude (Seligkeit) bemerkbar.** Hier eine "persönliche Checkliste" zur Überprüfung oder Bestätigung.

### Warum kein Fortschritt erkennbar?

Egal wie man sich in Lamrims, Ngöndros, Chöd, Retreats etc. engagiert oder sich Schriftenwissen aneignet, einen Fortschritt wird es nie geben, wenn man alte Gewohnheiten und Qualitäten nicht gegen neue austauscht, aber trotzdem fleißig meditiert oder Zeremonien beiwohnt. Warum? Weil die Selbstbeobachtung, das Nur-Denken-im-Guten und Metta im Alltag zu wenig beachtet werden oder man meditiert falsch und festigt seinen jetzigen Zustand. Wie man richtig meditiert, ist im Kapitel Vipassana ausführlich erklär.

### Die Checkliste ("Was habe ich schon erreicht?")

- \* Heiterkeit, Sorglosigkeit, Lebendigkeit stellen sich ein
- \* Begeisterung und fest gegründeter Optimismus werden zu Weg gefährten
  - \* Freudige oder selige Stimmung erfüllt dich (anfangs kurz, später robust und anhaltend)
- \* Die Bedeutung der ursachlosen Freude wird erkannt
- \* Ängste und Depressionen verschwinden, psychische Stabilität und Sicherheit steigt
- \* Negatives Denken wird sofort erkannt, gestoppt und ersetzt
- \* Der Irrlauf des Denkens beruhigt sich immer mehr
- \* Emotionale Aufwallungen (Zorn, Wut, Aversion, Widerwille) verschwinden
- \* Auch bei Krankheit mit hohem Fieber bleibt die innere Freude konstant
- \* Heilbringende Dinge werden mehr, unheilvolle nehmen ab
- \* Ausscheidungen werden weniger, der Körpergeruch tendiert zum Duften
- \* Keine Schweißausbrüche mehr (körperliche Anstrengung ausgenommen)
- \* Der Atem wird ruhig und gleichmäßig, Nasenlöcher wechseln

regelmäßig ca. 12 x am Tag.

- \* Beim Wechsel der Atmung wird der Weisheitswind genutzt
- \* Man kann die Essenz des Atems (Prana) ergreifen und speichern
- \* Die Willenskraft steigt, die Kraft zur Ablehnung und zum Verzicht auf Unnötiges nimmt zu
- \* Sinne werden schärfer und ihre passive Aktivität kontrollierbar
- \* Reflexive Reaktionen auf Sinneswahrnehmungen können verhindert werden
  - \* Die Selbstbeobachtung vertieft sich und erweitert sich auf andere Betrachtungsobjekte im Wesen
  - \* Die externe Beobachtung vertieft sich und man kann alles Gesehene aufzählen oder wiedergeben
  - \* Die erleuchtende Umgebungsbeobachtung bewirkt das Verständnis über Sinn und Zweck des Gesehenen
  - \* Der innewohnende Materialismus beginnt zu bröckeln, das Desinteresse an Verlockung der Welt stellt sich ein
  - \* Bei Frauen wird die Periode schmerzfreier, kürzer oder hört ganz auf
- \* Richtiges Begreifen einer Situation entfaltet sich (KarmaYoga)
- \* Die Unterscheidung zwischen Körper und dem Beobachtenden steigert sich
- \* Reflexive Reaktionen beginnen zu versiegen und Gleichmut entsteht
- \* Das innere Kraftpotential steigt (mehr Prana bleibt im Körper)
- \* Menschen, die Sklaven ihrer Sinne sind, beginnen dir Leid zu tun
- \* Man fühlt sich alleine (bei sich) immer wohler
- \* Bei einem Paar, das gemeinsam den Weg geht, wirkt jeder auf den anderen als Guru
- \* Schweigsamkeit und innere Zurückhaltung bewahrt vor negativen Reaktionen der Mitmenschen
- \* Der direkte Kontakt mit animalisch-materialistischen Menschen wird unangenehm
- \* Das Gebet "alle Lebewesen mögen glücklich sein" wird zu einem Bedürfnis und Lebenseinstellung
- \* Kritik und Mängelaufdeckung bei anderen Einzelwesen hört auf
- \* Man beginnt das Weltgeschehen als "karmischen Strom" zu begreifen
  - und versteht, daß zuerst die eigenen Entwicklung abgeschlossen werden muß.
- \* Schnelles, voreiliges Urteilen hört auf, Abwarten und objektives Erkennen beginnt

- \* Die Regungslosigkeit beim Üben bewirkt Unempfindlichkeit gegen Extreme
- \* Der lebendige Glaube beginnt sich zu entwickeln
- \* Im Inneren wird es heller
- \* Die Lehrsätze und tiefgründige Schriften werden immer besser verstanden
- \* Die Fähigkeit des "Sich-Bemächtigen" des Körpers beginnt sich zu entfalten
- \* Die allesüberragende Freudigkeit überlagert die Stimuli dieser Welt
- \* Erfahrungen zum schnellen Einstieg in die Konzentration entstehen
- \* Wer sich richtig konzentrieren und die tiefe, innere Ruhe herstellen kann, ist "immer im Urlaub"
- \* Wilde Tiere verlieren ihre Scheu vor dir
- \* Das "innere Nicht-Haften" vertieft die Konzentration
- \* Das Innenleben wird zum primären Faktor. das äußere Leben wird sekundär.
- \* Das Wachsein steigert sich, immer mehr Details werden erkannt
- \* Die Begeisterung für das Geistige steigert sich und wird zu einem konstanten Bedürfnis
- \* Erste mystische Fähigkeiten etablieren sich.
- \* Man begegnet Menschen und stößt auf Schriften, die weiterweisen.
- \* Man erkennt, daß man lieber alleine ist, als mit Menschen, die nur über ihre Erlebnisse und Alltagsdinge (Ego-Reflektion) reden.

Sicherlich ist die Liste nicht vollständig, jedoch weitgehend relevant für das 1. und 2. buddhistische Jhana und den erwünschten Ergebnissen in der Praxis von Lamrim/Ngöndro. Ein richtiger Dharma-lehrer sollte all dies verinnerlicht haben.