

Angaben zum Buch

Autor: Chenrezi Tapopa

Titel: **Die zeitgemäße Praxis der Lehre Buddhas**

1. Auflage 2023

Verlag Kindle Direct Publishing, Vertrieb Amazon

Format A5+ Taschenbuch

Email: iyobu4@gmail.com

Webseite: <https://vajrabuddhismus.de> oder <http://vajrabuddhismus.de>

Das Werk, einschließlich aller seiner Texte ist urheberrechtlich geschützt, ausgenommen davon sind eingefügte Texte Dritter. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages bzw. des Autors unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung in elektronische Systeme. Das Buch beinhaltet manchmal absichtliche Leerseiten vor einem neuen Kapitel.

Abbildungen: Aus dem Internet, Urheber nicht ermittelbar

© Tapopa 2023

ISBN auf der Umschlagrückseite

PRÄAMBEL

Dank all denen, die den Weg zur Seligkeit, zum höchsten
Intellekt, zur Geistesklarheit weg von Kummer und Leid
entdeckt haben.

Dank all denen, die diesen Ausweg verkünden und
lehren.

Dank all denen, die die Macht der Einweihung haben
und so die Himmelsleiter lebendig erhalten.

Möge dieses Werk allen Lebewesen von Nutzen sein.

Zum Inhalt

Dieses Buch richtet sich vorwiegend an **Praktizierende**, also an jene, die bereits eine gelegentliche oder kontinuierliche Praxis einer geistigen Entwicklung mithilfe der Lehre Buddhas ausführen.

- 1. Der Leser findet hier alles für eine solide Praxis vor.**
- 2. Das Wissen um die 4 Edlen Wahrheiten wird vorausgesetzt.**
- 3. Motto des Buches: Nihil Scire – Omni posse**
(Alles können nichts wissen. Wer alles kann, kann alles erklären.)
- 4. Anwendbar von Buddhisten aller Traditionen und Schulen**
(indisch, tibetisch, südostasiatisch, chinesischmongolisch oder japanisch etc.) und von **NichtBuddhisten** ebenfalls.

Die Texte in den Darlegungen und Erklärungen hierin berücksichtigen den Sprachgebrauch der Menschen von heute im Westen. Auf akademische Zerlegungen, Ausführungen und starre Pali/SanskritBegrifflichkeiten wurde weitgehend verzichtet. In diesem Buch hat die Praxis zum Fortschritt in der Entwicklung absolute Priorität. Der Grundpfeiler VipassanMeditationKonzentration ist aufgrund seiner Bedeutung ausführlich erklärt. Ein großer Teil des Buches ist auf dieser Webseite einsehbar:

<https://vajrabuddhismus.de>

Grundlage zur Lehre Buddhas in diesem Buch sind die Darlegungen a) im "Der Weg zur Reinheit" (VisuddhaMaggā) als indisches und asiatisches Verständnis und b) im "Jewel Ornament of Liberation" (englisch) aus tibetischer Sicht sowie c) diverse Sutras aus dem PaliKanon. Texte des Kangyur und Tengyur (tibetisch) wurden nicht verwendet, da sich diese in Übersetzung befinden.

Das Erfahrungswissen eines guten Buddhisten sollte in der Tiefe das Schriftwissen deutlich übertreffen.

Inhaltsverzeichnis

Zum Inhalt.....	3
Motivation.....	6
Einlesen.....	9
Mehr zur Praxis vorab.....	11
Analyse des 8fachen Pfades.....	14
Vergleichstabelle	16
3 Systeme.....	17
Der Entwicklungsweg als Bild.....	19
Alleine oder Gemeinsam?.....	21
Die zeitgemäße Praxis.....	25
Die Bedeutung der Entfaltung der Achtsamkeit.....	26
Die Praxis der Achtsamkeit.....	30
Die Schwierigkeit der Einfachheit.....	31
Wie beginnt man?.....	32
Was wird achtsam beobachtet?.....	33
Das kurze Satipatthana Sutra.....	35
Die Praxis der Freude.....	37
Das Rufen der Höheren Seele.....	40
Die Entfaltung der liebevollen Güte.....	42
Die Praxis der Moral.....	45
Vipassana Meditation Konzentration.....	48
Allgemeines.....	48
Definition.....	50
Warum funktioniert Vipassana?.....	52
Meditation	53
Konzentration allgemein	56
Die kostbare und wunderbare Anleitung.....	59
Allgemeine Hindernisse.....	61
Vergleichstabelle.....	63
Warum ist Lachen gut?.....	64
Mahamudra (das Große Symbol).....	66
Was ist Gelassenheit durch Loslassen?.....	68
Persönliche Checkliste.....	69
Das begleitende Wissen.....	70
Die Unterscheidungskraft.....	71
Die Jhanas.....	72
Lamrim und Ngöndro.....	76
Karma verstehen.....	78
NichtHaften.....	83
Unscheinbar.....	85
Die Persönlichkeit.....	86
Der Bautyp des Menschen.....	88
Die Wirkungen von Satipatthana.....	91

Praxis der Lehre Buddhas

Das Samsaro.....	92
Fortschritt prüfen.....	95
MahaSatipatthanaSutra komplett.....	98
Einige wichtige Definitionen.....	111
Was ist der Mensch?.....	112
Wozu hat der Mensch ein Bewußtsein?.....	114
Wieso gibt es überhaupt das Universum?.....	114
Was ist Karma?	115
Was ist das Grundproblem?.....	115
Was ist das wichtigste Requisite?.....	116
Was ist die Persönlichkeit?	117
Was ist das Unterbewußtsein?.....	117
Was ist der Trieb?.....	118
Ist Bewußtsein substantiell?.....	118
Was ist das Denkprinzip?.....	119
Was ist der BuddhaZustand?.....	120
Wie ist der Kosmos strukturiert?.....	120
Was ist ein Schulgelehrter?.....	121
222 Begriffe und Definitionen.....	123
Statistik.....	124
Schriften und Quellen	126
Die indischen Schriften.....	126
Die tibetischen Schriften.....	127
Literatur.....	128
Fragen und Antworten.....	130

Motivation

Hier als Anregung die Einsicht und Erkenntnis eines spirituellen Meisters der Gegenwart bei der Betrachtung der ganzen Menschheit.

Der Durchschnittsmensch lebt innerhalb einer unsichtbaren Umgrenzung, wie zwischen zwar nicht greifbaren, aber dennoch realen Mauern.

Das äußert sich in seiner Unfähigkeit, etwas in sein Denkprinzip und Bewußtsein zu integrieren, das ihm nicht schon bei seiner Geburt gegeben wurde. Das gilt selbst dann noch, wenn wir die Vermehrung seiner Kenntnisse durch Bildung oder durch das Leben berücksichtigen. Denn auch diese Kenntnisse stammen nur aus jenem Umkreis, der mit menschlichem Denken und der Sinneswahrnehmungen von Phänomena im sicht und tastbaren Bereich erreichbar ist; deshalb fühlen die Menschen auch ihre Begrenztheit, ihre Unwissenheit, die sie gerne überwinden würden. Sie besitzen kein antizipatives Erkenntnisvermögen und müssen die heranrollenden Veränderungsprozesse hinnehmen. Diese Begrenztheit oder Unwissenheit kann nur dadurch überwunden werden, indem die Mauern jenes Bereiches, der dem Denkprinzip gegeben wurde, niedergerissen werden.

Dieses Niederreißen ist gerade die grundlegende Aufgabe von wahren geistigen Lehren. Von diesen wird erwartet, daß diese dem Menschen helfen, diese unsichtbare Mauern, die das Bewußtsein begrenzen, zu überwinden; deshalb sind die Lehren zur geistigen Entwicklung unüblich, weil sie eine ungewohnten Ausrichtung haben.

Solange also der Mensch noch das Bedürfnis empfindet, sich ständig von der Welt mit etwas trösten lassen zu müssen, ist er ihr unglücklicher (und geistig unwissender) Sklave.

Genauso wie sich ein Mensch in einem schönen neuen Kleid oder ein König mit der königlichen Krone auf dem Kopf bewegt: langsam, vorsichtig, bewusst. Ähnlich handelt ein Mensch bei sich, der sein Denkprinzip sich in der Weise mit seinem Denken

*befassen läßt. Wie die Flamme nicht nur Dinge aber auch sich selbst sengt, so denkt das Denkprinzip nicht nur Dinge, sondern auch sich selbst. **Solange der Mensch nicht diese letzte Verinnerlichung erreicht hat, diese Umkehr zu sich selbst, kann er nicht sagen, daß er aus seinem Denken nicht das gemacht hat, was er aus ihm machen kann und wozu er als denkender Mensch verpflichtet ist.***

Das Bewußtsein ist die Blüte der Menschheit. Solange es aber bloß bei den Dingen und nicht bei sich selbst verweilt, ist es nicht das, was es sein soll: ein SelbstBewußtWerden in jedem Augenblick. Und so lange kann man nicht erwarten, daß sich die Handlungsweise der Menschen, des Einzelnen wie auch der Gesamtheit, all zu sehr von der Handlungsweise der Tiere unterscheiden wird.

*Was den Menschen hauptsächlich vom Tier unterscheidet, ist nicht die Größe und Kunst seiner Werke, die Zweckmäßigkeit seine Einrichtungen, die Feinheit seiner Begriffe, die Gelehrsamkeit seiner Auffassung, nicht die Fülle seiner seelischen und körperlichen Lebensbedürfnisse **sondern die Fähigkeit zur Selbsterkenntnis, die Fähigkeit des Bei-Sich-Selbst-Verweilens und die der Selbstbeherrschung beim Handeln, beim Sprechen und beim Denken.***



"Hätte der Mensch nicht die Persönlichkeit, er wäre auf der Ebene des Bewußtseins mindestens so ausgedehnt wie das Weltall."



Mönche und Laien, Männer und Frauen, jung und alt, reich und arm, Hochgebildete, Gelehrte, Nobelpreisträger, Putzfrauen, einfache Bauern sogar Analphabeten können die Lehre Buddhas üben und gleiches erreichen.



Jeder Mensch, ob arm oder reich, kann innerlich glücklich sein.

Einlesen

**"Was, ihr Mönche, ist das Unbeachtete und Vernachlässigte?
Es ist dies die Praxis der Achtsamkeit".**

Die erste Stufe der Praxis führt in freudige Zustände, innere Harmonie und günstigere Lebensumstände und später darüber hinaus.

Um was geht es hier?

Hier geht es um eine Praxis zum Erlangen des BuddhaZustandes oder zum Einstieg in den "Strom des Dharma" und zur Bewältigung der Ursachen aller Probleme auf der evolutionären Reise als Abkürzung des normalen Samsaro.

Was ist die Ursache aller Probleme?

Die Ursache ist die **unsichtbare Riese**, der spinnengleich alles umhüllt und überall sitzt und sich erfolgreich in den Weg stellt, besser erkannt als die **Persönlichkeit**, das Allerkostbarste, mit der sich der Mensch identifiziert. Die Persönlichkeit verursacht generell Probleme und Leid durch a) Nicht-Erreichen des Erwünschten, b) Getrennt-Sein vom Geliebten, c) Verbunden-Sein mit Ungeliebten und d) durch Haften an irdischen Dingen und Werten. Ihre Grundtendenz ist „Fressen“, „Nicht-Her-Geben-Wollen“, Bequemlichkeit und geistige Passivität. Will der Mensch etwas mehr erreichen, so ist das immer mit „Anstrengung“ verbunden.

Doch was ist die Persönlichkeit?

Wie erkennt man sie? Wo versteckt sie sich? Wie beendet man ihre Macht, wo sie doch alles beherrscht, einem das Ich vorgaukelt und trickreich agiert? Wie ist man **strukturiert** (körperlich, psychisch, transzendental) und wie hebt man die Potentiale?

Man entlarvt die Persönlichkeit in ihren Aktivitäten und Blockaden durch beharrliches Üben bestimmter Techniken. Aus den vielen Lehrreden Buddhas lassen sich 4 Sammlungen für die Praxis extrahieren. Hinzu kommt die ursachlose Freude als 5. Teil, welche 2500 Jahre nach Buddha erheblich an Bedeutung gewonnen hat.

Kann man sich denn eine geistige Entwicklung ohne Freude vorstellen?

So ergibt sich ein integrales Bündel von fünf "Padas"

(Grundpfeiler)) bzw. Handlungs und Achtsamkeitsobjekten, deren Umsetzung in geistige Edelsteine mündet. Auf diese Weise wird der Pfad **vorwärts verfolgt** wie in den Jhanas (Bhumis) dargelegt. Der tiefe Sinn aus den Lehrreden Buddhas wird konkretisiert und soweit wie möglich von Formalismen und Definitionen befreit und so findet der Leser eine "neutrale" Grundlage für eine erfolgreiche Praxis vor, wenn er denn will.

Lamrim und Ngöndro sind Vorbereitungstechniken aus dem tibetischen Buddhismus. Sie wurden 1500 Jahre nach Buddha formuliert und seitdem angewendet. Sie sind eine andere Form der 5 Padas, zugeschnitten auf die Wesenseigenschaften der Menschen in dieser Weltregion. Die Lehre Buddhas bedarf keiner Vorbereitungen mit Gitarren, Trommeln, Zeremonien, Spektakel oder stakkatoartige Rezitationen **dies hat Buddha niemals gelehrt**. Viel wichtiger ist das Annehmen und Praktizieren der Schlüsselmethode Buddhas, aber der NeoBuddhismus will nichts davon wissen. Der Neo-Buddhismus ist mehr an der Verbreitung seiner Lehrinhalte interessiert als am geistigen Fortschritt seiner Schüler. Die vielen Schulgelehrten (Dharma-Lehrer) brauchen einen Lebensunterhalt.

Wäre es nicht besser, daß buddhistische Autoritäten es als primäre Aufgabe sehen sollten, den Menschen immer wieder zu verkünden, daß Lachen, Heiterkeit und Nur-Positives-Denken den Einzelnen und die Menschheit erheben und sie vor Kriegen, Barbarei, Korruption und Ungerechtigkeit schützen kann?

Was sind die 5 Grundpfeiler (Padas) der Praxis? Dies sind die Grundpfeiler und der alleinige Gegenstand dieses Buches:

1. Selbstbeobachtung (Satipatthana)
2. Ursachlose Freude
3. Liebevolle Güte (Metta),
4. Versenkung (Vipassana, Meditation, Konzentration)
5. Sittlichkeit (Moral).

Mehr zur Praxis vorab

Die Lebensbedingungen der Menschheit im 21. Jahrhundert haben sich erheblich geändert als zu Zeiten Buddhas. Durch das Versinken in den Materialismus, wo das Konsumieren höchste Priorität hat, ist das Wissen um höhere Qualitäten, die als Potentiale im Innern schlummern, verschwunden und muß daher neu aktiviert werden, da weder die Psychologie noch die etablierten Religionen dazu etwas bieten.

Die Lehre Buddhas ist ein geistiges Entwicklungssystem, das den Menschen befähigt, nicht nur aus dem psychischgeistigen Diktat des Materialismus und unbefriedigenden Zuständen zu entkommen sondern auch über mehrere Stufen hinweg den höchsten Wachseinszustand zu erlangen. Alleine schon mit der Entwicklung der ursachlosen Freude wäre den Menschen schon sehr geholfen, denn sie führt in freudige Zustände, innere Harmonie und günstigere Lebensumstände.

Der 8fache Pfad

Der 8-fache Pfad wurde dargelegt im Dhammacakkappavattana Sutta. Der Begriff "mittlerer Pfad" ist nur eine Empfehlung zur Vermeidung von Extremen und keine Methodik und kann auf alles Erdenkliche angewandt werden. Der 8-fache Pfad besteht aus Erkenntnissen und Empfehlungen. Ist dieser vielzitierte Pfad die "Ultimo Ratio" zur Praxis? Eine genauere Analyse zeigt das auf (siehe nächstes Kapitel). Auch werden die 84000 Lehrsätze erwähnt, sie sind für die eigene Praxis eher ungeeignet, sie verwirren nur, halten auf oder man stirbt vorher. Außerdem sind sie nicht übersetzt.

Die Praxis nach dem integralen Modell der 5 Padas ist transparenter und zielführend. Was ist das primäre Ziel der 5 Padas?

"Mönche, das Ziel ist die sukzessive Entmachtung der Persönlichkeit und die Realisation des Bodhi."

Was sind die Komponenten der 5 Padas?

1. Satipatthana als Selbstbeobachtung bzw. Achtsamkeit umfaßt die gesamte Palette der Bemühungen bzw. soll diese durchdringen. Ohne eine ausgebildete Achtsamkeit ist eine Erkenntnis der Wirklichkeit, d.h. Der körperlichen, psychischen und geistigen Vorgänge, nicht möglich. Die Selbstbeobachtung ist die Schlüssel-methode (siehe hier), sie thront über allem anderen.

2. Meditation verbessert die Selbsterkenntnis und mündet in die analytischen Konzentration.

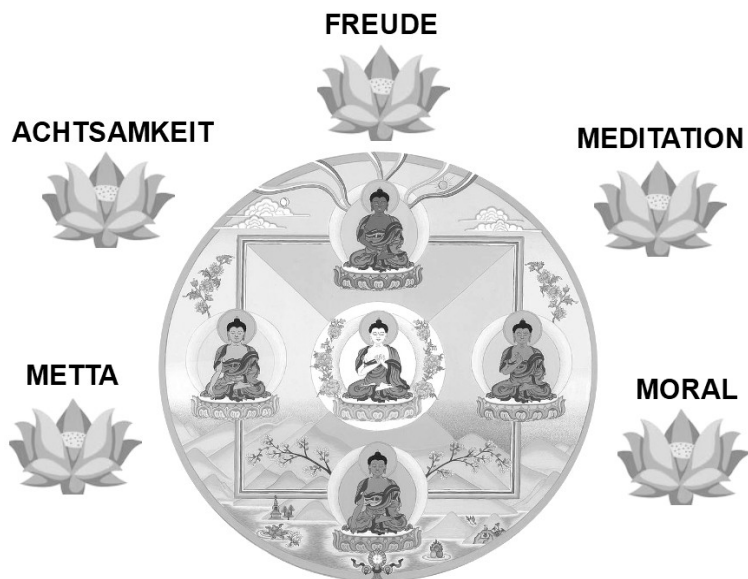
3. Metta führt vom Egoismus zum Altruismus und Entfaltung des Herzenslotus, der liebevollen Güte und zum Verständnis allen Lebens.

4. Die edle Versittlichung und Metta sind das Fahrzeug zur Daseinsumkehr.

5. Die ursachlose Freude ist das beste Mittel, um zügig höhere Qualitäten in das Wesen einzubringen, die der Materialismus nicht bieten kann, sie ist Schutzschild gegen die Einflüsse der Welt und ist das psychischenergetische Mittel zur stetigen Umformung. Die ursachlose Freude wurde vom historischen Buddha nicht explizit in eine Lehrrede gefaßt, doch 2500 Jahre danach ist einiges anders in und bei den Menschen.

Erschiene Buddha heute nochmals, er würde nicht anders lehren und die ursachlose Freude in einer Lehrrede gleich dem Satipatthana oder Metta Sutra behandeln.

Im Anwenden beweist sich die Lehre Buddhas als ein tiefenpsychologisches und transzendentes Entwicklungssystem mit einem klaren Plan, das zum Ende aller Wissenschaften führt. Durch Zeremonien etc. wird man an die Sangha gebunden und nicht an die geistige Selbständigkeit oder an einen echten spirituellen Meister herangeführt. Mithilfe der akademischen Zerlegung der Lehre in alle erdenklichen Aspekte wurden spezielle Übungsformen und Vortragsinhalte entwickelt und erschweren den Weiterweg in die Essenz der Lehre. Maro ist eben überall präsent, seine Kunst ist das Verdrehen und Verschleiern (durch Details). Mit dem integralen Pfad als Lebensstil verwirklicht man sicher und gefahrlos die Essenz der Lehre Buddhas.



Analyse des 8fachen Pfades

Ist der 8-fache Pfad wirklich das Non-Plus-Ultra als "Anwendungspaket" zum Erlangen der Erleuchtung?

Der 8fache Pfad zeigt die zu beachtenden Prinzipien und Acht-samkeiten auf, aber keine konkreten Methoden. Buddha hat noch andere wichtige Lehrreden gehalten und sollten nicht diese zusammen in ein kompaktes "Bemühungspaket" integriert werden? Die Unterschiede zwischen dem 8-fachen Pfad und den 5 Padas ist zwei Seiten weiter in einer Tabelle gut ersichtlich.

1. Der 8fache Pfad ist kein Pfad, also kein vorwärtsgerichteter Weg mit Stufen zum Ziel. Er ist eine Sammlung von "Edlen Wahrheiten", die unabhängig voneinander und in willkürlicher Reihenfolge beachtet werden können. Deswegen beginnen die Menschen mit der Meditation und nicht mit der Selbstbeobachtung oder Moral. Satipatthana als Schlüsselpraxis im buddhistischen Weg zur Erleuchtung wird auf diese Weise untergeordnet ein großer Fehler! Der Grund liegt im Scheitern vieler an dieser Praxis mangels Ernsthaftigkeit und Durchhaltevermögen.

Ohne Satipatthana (Selbstbeobachtung) wird das Licht der Erkenntnis niemals entwickelt.

2. Teile der edlen Versittlichung nehmen darin 3 Positionen ein. Die Auflistung ist unzureichend. Der wahre Buddhist muß sich 54 Seiten zu den Silas im VisuddhMagga (Nyanatolika) anlesen und merken (siehe auch Punkt 6) oder er muß sich mit dem "Silakkhandha-Vagga über die Moral" beschäftigen. Es bestehen Zweifel, daß Buddha die Silas hier so aufgeteilt hat, denn keiner hat alles so sauber strukturiert und geordnet wie er.

3. Wenn schon von Rechten Dingen die Rede ist, dann fehlt ein ganz wichtiger "Pfad", nämlich das **Nicht-Haften**. Das Haften bindet und verdunkelt den Geist **konstant**, es ist ein Haupthindernis. Ohne der Praxis des Nicht-Haftens bleibt man stehen. Nicht umsonst ist Buddha laufend mit seiner Sangha herumgewandert.

4. Das Gefühl als wichtigste Komponente des Menschen ist nicht erwähnt. Der Mensch lebt nämlich durch das Gefühl und nicht durch den Verstand. Das Gefühl ist das Fahrzeug mit dem der Mensch durch das Leben gleitet und Erfahrungen sammelt. Daher sind Leid, Zufriedenheit und Glück direkt damit verbunden. Die Anhebung des Gefühls aus dem Jetzt-Zustand mit der ursachlosen Freude zieht den Geist aus dem jetzigen verbesserungs-ürden Zustand und Materialismus (Dunkelheit) heraus.

5. Das Gefühl als ein psychisch-energetischer Zustand spielt auf dem Pfad zum Nirvana eine zentrale Rolle und ist bis zum 4. buddhistischen Jhana hin essentiell. Aus diesem Grunde muß die Erhebung des Gefühls zur ursachlosen Freude, und später zur Seligkeit, ein Hauptthema und eine Hauptpflicht (siehe Auswirkungen) sein. Erst später wandelt sich diese Kraft in eine durchdringende Kraft des Wissens und der Weisheit, aber bis dorthin ist es ein weiter Weg.

6. Die Schriften zur Lehre Buddhas (Visuddha-Magga, Jewel Ornament of Liberation oder andere) sprechen den Verstand (das Mentale) an. Sie sind voll von trockenen Feststellungen, Detailbeschreibungen, Abgrenzungen und Interpretationen, das ist für die Praxis verwirrend. In all den vielen Details ist nicht erkennbar, was für den Einzelnen aktuell wichtig oder richtig ist, deswegen kann man falsch praktizieren.

Mit dem Verstand alleine sprengt man nicht die Mauern im Bewußtsein und erlangt mit ihm niemals die Erleuchtung. Wenn dem so wäre, dann hätten wir viele, viele Buddhas. Der Verstand suggeriert Erfahrung und wird so zum Hindernis.

Vergleichstabelle

8-facher Pfad	5 Padas (integrale Praxis)
Rechte Anschauung, Erkenntnis	Wird vorausgesetzt in Add-on Wirkungen der Padas
Rechte Gesinnung, Absicht	Pada Moral
Rechtes Reden	Pada Moral
Rechtes Handeln	Pada Moral
fehlt	Selbstverlogenheit in Pada Moral enthalten
Rechter Lebenserwerb/-wandel	Pada Moral, besser keine Liste es fehlt: kein Lebenserwerb durch Anbietung seines Körpers
Rechtes Streben, Üben	Pada Moral, Pada Achtsamkeit
Rechte Achtsamkeit, Überdenken	Pada Achtsamkeit
Rechtes Sich Versenken	Pada Meditation
fehlt	Pada Konzentration (analytisch)
fehlt	Pada Metta (liebvolle Güte)
fehlt	Pada Metta (günstiges Karma)
fehlt	Pada Freude (psychische Energie)
fehlt	Add-on Fortschrittskontrolle
fehlt	Add-on Mahamudra
fehlt	Add-on Jhanas
fehlt	Add-on Karma verstehen

© Tapopa 2023

3 Systeme

Der Menschheit stehen 3 geistige Entwicklungssysteme zur Verfügung, die alle eins gemeinsam haben: sie sind Reflektionen des übersamsarischen Lichts, des Absoluten. So als würde ein Prisma dieses Licht dreiteilen. Welche drei?

Sie alle berücksichtigen die innere Struktur des Menschen, auf der Zusammensetzung und Funktion der psychischen und transzendenten Komponenten.

1. Das System des echten Yoga basiert auf Erkenntnis der **psychischenergetischen** (pranischen) Ströme und Energiezentren und entwickelt diese, es ist wohl das älteste (ca. 5000-3500 v.Chr.). Die Konzentration ist dabei die zentrale Methode.

2. Das System des mystischen Pfades (Mystik) basiert auf Erkenntnis der Grundbausteine der Schöpfung bzw. des Universums, die auch im Menschen sind. Das sind die **5 mystischen Elemente** und diese Methodik wandelt diese wieder um (zurück). Praktiziert im alten Ägypten und mesopotamischen Raum (ca. 3000 v.Chr.) und verklausuliert in der „Alchemie“.

3. Das System Buddha basiert auf der Erkenntnis der Aufmerksamkeit bzw. Anwendung des Potentials des **alles-durchdringenden Lichts im Bewußtsein** des Menschen. Damit leuchtet man in alle Ecken und Schichten, auf sich selbst und über das Universum hinaus. Gelehrt um 500 v. Chr.

Das System "Buddha" ist keine Religion, es hat einen klaren (wissenschaftlichen) Plan zum Erforschen der letzten Wirklichkeiten und verlangt keinen Glauben – im Gegenteil. Der Plan beinhaltet das Erreichen des höchsten Wachseins, die Umwandlung des Wesens und den Ausstieg aus dem Universum (Nirvana).

Nach dem Erreichen der Erleuchtung (BuddhaNatur, Dharmakaya) entwickelt eine solche Person, egal ob Buddhist, Mystiker oder Yogi, alle weiteren schlummernden Potentiale, um die komplette Vollkommenheit zu erlangen, bekannt als die 3 Kayas (Dharma, Sambhoga und NirmanaKaya). Erst wenn er alle Potentiale entwickelt, verwandelt und beherrscht hat, gibt er Ruhe. Ein spiritueller Meister, der die Lehre übertragen soll, muß sie alle kennen, damit er sie bei Schülern passend einsetzen und

übertragen kann.

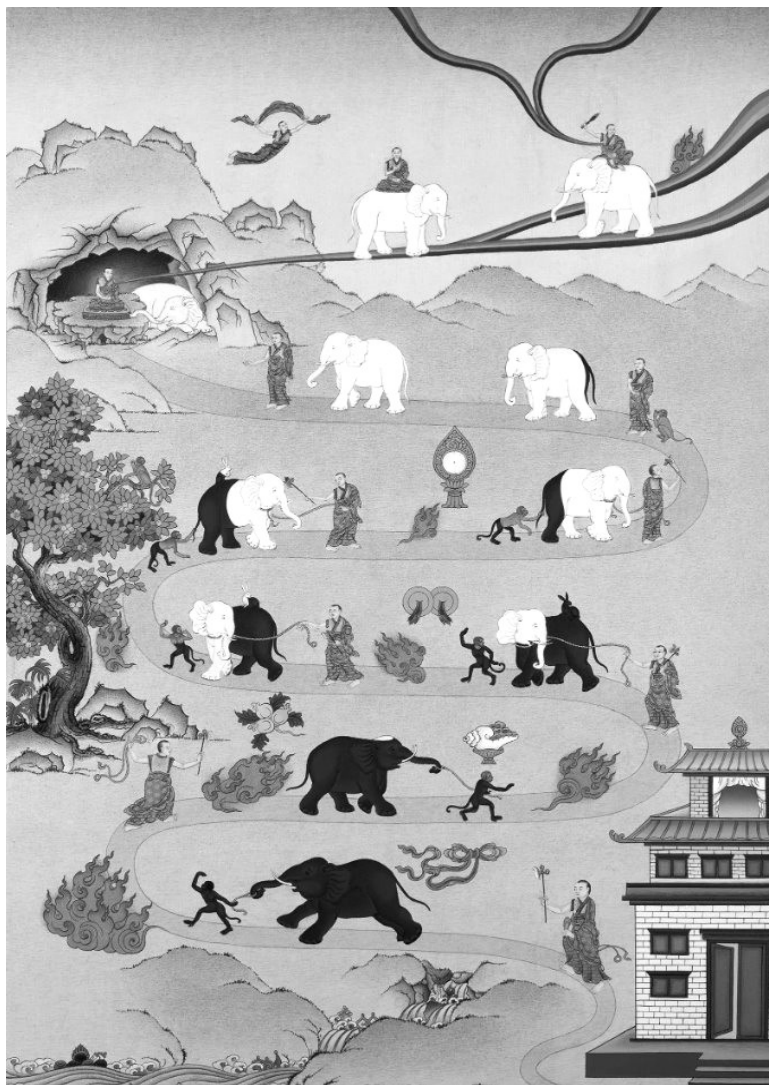
In allen Systemen ist das wichtigste Werkzeug die Aufmerksamkeit bzw. Beobachtungs und Unterscheidungskraft, in gesteigerter Form bekannt als Konzentration (Grundeigenschaft des Bewußtseins), das auf alles angewandt werden kann. Nur die analytische Konzentration liefert Erkenntnisse, Beherrschung und Befreiung zugleich und funktioniert immer (auch im Tod). Hat ein Mystiker alle Potentiale entwickelt, dann geht sein Wesen im Tod in den Regenbogenkörper über (außer er will es anders).

Die Lehre Christi als System wurde hier nicht erwähnt, obwohl er der Menschheit viel "Lichtenergie" hinterlassen hat. Der Grund liegt darin, daß der innere Sinn seiner Lehre nie systematisiert veröffentlicht wurde, eher dem System der Mystik zugeordnet werden kann und das offizielle Christentum beim Schöpfergott Halt macht und nach wie vor einen Dualismus predigt.

Was wenigen bewußt ist, ist die Tatsache, daß die Schriften des Buddhismus und des Christentums mehrfach "überarbeitet" wurden und besonders die Bibel erfuhr zahlreiche "Korrekturen". Sie wurden an den Stand der gegenwärtigen "Ansichten" angepaßt, um unangenehme Fragen zu verhindern.

Der Entwicklungsweg als Bild

(siehe Legende nächste Seite)



LEGENDE (Pfad von unten nach oben)

Elefant schwarz: der Mensch, beherrscht von seiner niederen Natur und sich damit identifizierend, ist davon fest überzeugt, daß er das ist und nichts anderes.

Affe: symbolisiert das Denken, unstat und unkontrolliert

Lama rechts: spiritueller Meister des direkten Pfades (Vajrayana)

Elefant halb schwarz halb weiß: wichtige Entscheidungsphase, wo man die Oberhand über den inneren Diktator gewinnt

Lama hält Elefant: Lama unterweist und schützt

Elefant überwiegend weiß: Phase der Vollendung bzw. der steile Pfad ist jetzt möglich, die innere Spannung steigt unermesslich

Kein Affe mehr: das Denken hört auf, die Weisheit wird geboren

Elefant liegend, ganz weiß: die Transformation ist gelungen und abgeschlossen, die Erleuchtung (Buddha-Zustand) hat sich stabilisiert

Elefant ganz oben: der Mensch erfährt die Wohltaten der geistigen Vollkommenheit, der absoluten Freiheit und des kosmischen Bewußtseins

Elefant geht zurück: Der Mensch erhält die Einweihung ins Mahayana und kehrt zu den Menschen im Materialismus zurück und sorgt dafür, daß die Kette nach oben bestehen bleibt.

Alleine oder Gemeinsam?

Dies Frage behandelt 2 Aspekte, erstens ob man sich einer Gemeinschaft anschließen soll und zweitens die eigene Lebensführung (Single, Stadtmönchen, in Familie oder mit einem Lebenspartner).

Eine geistige Gemeinde oder Gemeinschaft wird auch Sangha genannt. Gemeint ist damit eine Gemeinschaft der Laien und von Ordinierten (Mönch, Nonne), welche, sich gegenseitig motivierend einer geistigen Lehre (Buddhismus) folgen und versuchen, die Ziele dieser Lehre durch Synergie zu verwirklichen (bemühen und erfolgreich sein muß aber man alleine). Also gemeinsame Interessen aufrecht erhalten und keinem Geschäftsmodell folgen. Es gibt in der Praxis 3 Arten von wählbaren Sanghas.

1. Da ist zum einem die **lose Interessensgemeinschaft**, die sich an minimalen Praktiken und Handlungen orientiert und als Grundlage ein Lehrbuch, eine Schrift oder einer Tradition hat. Sie ist hierarchielos organisiert, eher privat ohne Kostenaufwand, und die Teilnahme ist unverbindlich. Ein Aktionsplan wird immer neu gemeinsam aufgestellt.

2. Dann gibt es die **vereinsorientierte Gemeinschaft**, die bereits eine Rechtsform (e.V.) hat und als Filiale oder Ableger einer größeren Organisation fungiert. Eine solche Gemeinschaft bietet den Mitgliedern Veranstaltungen an, die in einem Gremium bestimmt werden. Sie ist bereits hierarchisch organisiert und hat irgendwo ein geistiges und ein organisatorisches Oberhaupt. Eine solch organisierte Gemeinschaft verursacht Kosten, die weitergegeben werden. Die Ordinierten tragen meist eine Ordenstracht. Das geistige Oberhaupt wird gerne als Tulku eines spirituellen Meisters der Vergangenheit präsentiert. Dieser führt und lehrt die Sangha in der Tradition dieser Lehre. In den Ablegern selbst ist kein spiritueller Meister als Redner vorhanden, meistens ist es ein Kursabsolvent. Der Leser oder Praktizierende sollte unterscheiden können, ob das "Vereinsgeschehen" exoterisch oder esoterisch ausgerichtet ist. Exoterisch sind Prozessionen, Zeremonien, Pujas, Tsoks, gemeinsames, stakkatorartiges Rezitieren von "magischen Texten, Singen oder Meditieren mit Geräuschkulisse (sanfte Musik, leise Worten). In der Exoterik ist man in sozialer Gemeinschaft,

man wird "bedient" und man kann sich leicht eingliedern. In der Esoterik ist alleine das innere (öffentlich unsichtbare) Praktizieren und Wachstum das Ziel, die Gemeinschaft lauscht praktischen Vorträgen und übt gemeinsam in Regungslosigkeit und Stille. Entweder ist dazu ein "Höherstehender" präsent oder man lauscht Vorträgen (Audio, Video) – leider bleiben Fragen unbeantwortet. Ist kein spiritueller Meister anwesend hält man sich an Traditionen und Schriften, wodurch sichergestellt ist, man macht nichts falsch. Die Lebendigkeit der Lehre fehlt allerdings. Durch das Festhalten an Buchstaben und Zeremonien entsteht ein Korsett und eine Systemhierarchie. Eine geistige Erstarrung ist meist die Folge. Zur Exoterik bemerkte mal ein Meister folgendes: Man geht hinein (Kirche, Tempel) und die Sünden springen von der Schulter, kommt man wieder heraus, springen sie wieder auf ihren gewohnten Platz. Und mancherorts ist es Brauch, anschließend ins Gasthaus zu gehen.

3. Und zuguterletzt haben wir die **wahre Sangha**, die wahre Gemeinschaft. Das ist jene Gemeinschaft, die sich um einen spirituellen Meister (Bodhisattva) gebildet hat. Dazu gibt keine öffentlichen Hinweise, denn der Meister hat die karmisch reifen Menschen auf geistigem Wege für sich interessiert und bildet automatisch einen "unsichtbaren" Schutz. Die erfolgreich Praktizierenden bilden den inneren Kern, deren Hierarchie in dieser Gemeinschaft ergibt sich aus dem Stand des geistigen Fortschritts bzw. der Qualität des Einzelnen. Eine spezielle Tracht (Kleidung) oder einen Mitgliedsausweis gibt es nicht. Diese Gemeinschaft ist nach außen hin unauffällig. Der spirituelle Meister verwendet neben seinem großen Schatz an Erfahrungswissen eigene Lehrbücher oder Schriften seines Lehrers oder aus der Überlieferungskette. Er spricht **mit und aus dem Licht** und hat das Gelehrte selbst absolviert, deshalb ist alles glaubhaft – garniert mit eigenen Erfahrungen. Seine Kleidung und sein Verhalten entspricht eher einer "grauen Maus", also unauffällig. Man erinnere sich an Tilopa, der Naropa meist als alte, häßliche Frau mit tiefsinnigen Bemerkungen gegenüber trat.

Single oder mit Partner?

Eine geistige Entwicklung ist ideal für eine **alleinstehenden** Person, die keine konkreten Bindungen zu anderen Menschen (Familie, Verwandtschaft etc.) hat und die sozusagen im Gefühl verpflichtungslos leben kann. Das Anhaften an Dingen dieser Welt ist das sehr großes Hindernis im Aufstieg. Was bedeutet das hier konkret? Es bedeutet, daß es zu keinem feinstofflichen Austausch zwischen lebendigen Partnern, toten oder abstraktien Phäno-

menen kommt, wo wegen des Qualitätsunterschiedes geistiges Potential beim Üben abfließen kann und er sich umsonst bemüht oder sogar angegriffen wird. Der Prozeß des Abfließens findet unbewußt statt. Erst wenn der Praktizierende die Konzentrationsfähigkeit erreicht hat, werden solche Verbindungen gesehen von vorneherein neutralisiert.

Dasselbe gilt für Lebenspartnerschaften, wo der andere Teil nicht am Geistigen interessiert oder "hinten geblieben" ist. Hier wird der Zugriff auf das durch die Praxis erworbenen Geistige (z.B. nach einer gelungenen Meditation) dem anderen jederzeit ermöglicht, was durch die Akzeptanz der gefühlsbezogenen Nähe gegeben ist. Das beste Beispiel besteht in einer Mann-Frau-Beziehung, wo der Mann, der generell konform seiner Natur keinen Kinderwunsch hat, dieser plötzlich einen solchen hat und nun den Gedanken sympathisch findet. Oder ihm wird eine Frage gestellt und sie antwortet bevor er Luft holt. Hier ist die weibliche psychische Komponente in den Mann eingedrungen und steuert jetzt seine Neigungen, ohne daß jener diese Veränderung bemerkt ja mehr noch, er verteidigt diese Veränderung. Ähnliche negative Effekte treten ein, wenn Kinder oder die nahe Verwandtschaft im Spiel sind und Aufmerksamkeit verlangen. Ein solcher Austausch von Eigenschaften findet auch in der Beziehung MenschTier statt. Nur wenn beide Partner derselben geistigen Bemühung in gleicher Motivation und Intensität folgen, wird dies Früchte tragen. Ja mehr noch, sie können sich auf geistiger Ebene sogar ausgleichend unterstützen und gelten geistig als Einheit wie ein Mönch. Dieser Gesetzmäßigkeiten soll sich jeder bewußt sein.

Nun zu den Alleinpraktizierenden und Alleinstehenden, den äußerlich nicht erkennbaren "Stadtmönchen oder nonnen". Sie haben die besten Voraussetzungen, wenn sie die Tür hinter sich zumachen. Dazu zählen auch jene, die eine geistige Entwicklung verfolgen aber in ihrer unmittelbaren Nähe keine Sangha (Gemeinschaft) oder auch keine mit einer ihnen sympathischen Geistesausrichtung gefunden haben. Wichtig dabei ist, daß diese Personen ihren Hausverstand benutzen und sich auf lupenreine klassische Schriften und Rezepte verlassen. Wie z.B. auf das Maha-Satiphatthana- und Metta-Sutra des Buddha. Ebenso wichtig ist, daß sie keine Ratschläge von anderen annehmen, sondern sich auf die eigene Erfahrung aus der Selbstbeobachtung verlassen. Ist der Schüler aufrichtig zu sich selbst, so lernt er aus den Reaktionen der Umgebung. Für einen Schüler, der dem Weg des Gefühls (Bhakti) folgt, ist der Vorbereitungsweg ohne echten

Lehrer mithilfe der ursachlosen Freude leichter möglich, denn sein innerer Zustand reagiert sofort.

Übrigens, wer seinen Entwicklungsweg erfolgreich mitten unter der Gesellschaft gehen kann, wird all den Versuchungen der Welt trotzen können, was einem, der aus der Einsamkeit (Kloster, Höhle, Ashram etc.) in die Welt zurück kommt, höchstwahrscheinlich zum geistigen Sturz bringt.

Die zeitgemäße Praxis

Hier sind die 5 Grundpfeiler (5 Padas) zur praktischen Ausführung verständlich und detailliert dargelegt und begründet.



Tilopa und Naropa

(Naropa bekommt den letzten Schub zur Erleuchtung)

Die Bedeutung der Entfaltung der Achtsamkeit

Wiedergabe eines lichtvollen Kommentars eines spirituellen
Meisters der Neuzeit

Der Einsatz, Angel und Endpunkt der Heilsbotschaft des Buddha und das Kernstück seiner Geistlehre liegt in jenem einfachen Mahnwort:

SEI WACH BEI ALLEM WAS DU TUST

(Glaub' ja nicht, daß du es schon bist)

Die Achtsamkeit erfüllt somit die gleichen Funktionen, die wir der Geistlehre des Buddha im allgemeinen zuschreiben. Denn die Achtsamkeit ist

- 1. der von selbst das Verborgene öffnende Schlüssel zur Erkenntnis des Geistes und damit der Anfangspunkt**
- 2. das nie versagende Werkzeug zur Formung des Geistes und damit der Dreh und Angelpunkt des geistigen Wachstums**
- 3. das Wahrzeichen der gewonnenen Befreiung des Geistes und damit der Höhe und Endpunkt.**

Die Achtsamkeit, so hoch gepriesen und so hoher Ergebnisse fähig, ist aber keineswegs ein mystischer Geisteszustand, der nur wenigen Erlesenen verständlich und zugänglich ist. Achtsamkeit in ihrer elementarsten Erscheinungsform ist vielmehr eine der Grundfunktionen des Bewußtseins, ohne welche es keinerlei Objekt-wahrnehmung gibt. Tritt nämlich irgendein genügend starker äußerer oder innerer Reiz auf, so wird Achtsamkeit geweckt, und zwar zunächst in ihrer einfachsten Form, als das anfängliche Aufmerken, die erste Zuwendung des Geistes zum Objekt. Damit durchbricht das Bewußtsein den trägen, dunklen Strom des Unbewußten, ein Vorgang, der sich während des Wachbewußtseins in jeder Sekunde unzählige Male vollzieht. Diese anfängliche Funktion der Achtsamkeit als erste Reiz-Reaktion ist noch ein recht primitiver Vorgang, doch er ist von entscheidender Bedeutung als das erste Sich-Abheben des Bewußtseins von seinem unterbewußten Grunde.

(1)

Dieses erste Aufmerken wird lediglich ein ganz allgemeines und noch sehr undeutliches Bild des Objektes liefern. Wenn daraufhin

weiteres Interesse am Objekt vorhanden oder dessen Einwirkung auf die Sinnesorgane genügend stark ist, wird sich eine schärfere Aufmerksamkeit auf die Einzelheiten des Objektes richten. Sie wird sich nicht nur mit den verschiedenen charakteristischen Merkmalen des Objekts befassen, sondern auch mit seiner Beziehung zum Subjekt des Erkennens. Hierdurch wird eine vergleichende Einordnung der Wahrnehmung in frühere Erfahrungen (Assoziation) ermöglicht. Dies bedeutet eine wichtige Phase in der Geistesentwicklung und zeigt auch, in der Beziehung auf frühere Wahrnehmungen, den engen Zusammenhang von Achtsamkeit und Gedächtnis, die beide im Páli (der Sprache der buddhistischen Texte) mit dem Begriff „sati“ bezeichnet werden. Ohne die Gedächtniskraft würde die Achtsamkeit nur isolierte, unzusammenhängende Tatsachen auffassen, wie es zum großen Teil bei den Wahrnehmungen der Tiere der Fall ist. Aus der auf dieser Stufe erfolgenden Ich-Beziehung der Wahrnehmung und aus Fehl-assoziationen können sich aber schwerwiegende Fehlerquellen der Erkenntnis ergeben (s.a. Warnungen bei Konzentration). Aus dem assoziierenden Denken ergibt sich ein weiterer wichtiger Schritt in der Geistesentwicklung, nämlich die Zusammenfassung von Einzelerfahrungen (Generalisierung), d.i. die Fähigkeit des abstrakten Denkens.

(2)

Für die Zwecke unserer Darlegung schließen wir diese Phase in die zweite Stufe der durch die Entwicklung der Achtsamkeit bewirkten Bewußtseinsentwicklung ein. Wir haben somit vier charakteristische Züge dieser zweiten Stufe festgestellt: genauere Objektkennntnis (zunehmende Kenntnis von Einzelheiten), engere Beziehung auf das Subjekt (Subjektivierung der Erfahrung), assoziierendes und abstraktes Denken. **Auf dieser zweiten Ebene einer entwickelteren Achtsamkeit spielt sich der weitaus größte Teil des geistigen Lebens der heutigen Menschheit ab;** sie umfaßt ein weites Gebiet: beginnend mit jeder genauen Beobachtung, der aufmerksamen Beschäftigung mit irgend einer Arbeit, bis zur Verfeinerung der Achtsamkeit in den kritischen Methoden der wissenschaftlichen Forschung zur Untersuchung. Die Bilder der Wahrnehmung, die sich auf dieser Stufe bieten, sind aber meist noch eng verquickt mit allerlei Vorurteilen des Gefühls und Denkens, mit Fehl-assoziationen, unzugehörigen Zutaten und vor allem mit der Hauptursache aller Täuschung, der Annahme von etwas Substanzhaftem in den Dingen oder etwas Ichhaftem in den Lebewesen. Durch alle diese Faktoren ist die Verlässlichkeit manchmal sogar der einfachsten Wahrnehmungen und Urteile sehr beeinträchtigt. Auf dieser Entwicklungsstufe der Achtsamkeit bleiben meisten die-

jenigen stehen, die ohne die Buddha-Belehrung geblieben sind oder sie nicht auf ihr alltägliches Leben und Denken anwenden.

(3)

Mit der nächsten Entwicklungsstufe betreten wir das eigentliche Gebiet der „rechten Achtsamkeit“ im buddhistischen Sinne. Die Achtsamkeit wird hier als „recht“ bezeichnet, weil sie den Geist von verfälschenden Einflüssen frei hält; weil sie Grundlage und Bestandteil rechter Erkenntnis ist; weil sie den Menschen lehrt, das »rechte Ding« in rechter Weise zu tun; und weil sie dem vom Buddha gewiesenen rechten Ziele dient: der Aufhebung des Leidens der durch rechte Wirklichkeitserkenntnis und der Überwindung in einem selber von allem Unrechten, das seine Wurzel hat in Gier, Haß und Wahn. Wenn Wahrnehmungen und Gedanken gleich bei ihrem Entstehen mit rechter Achtsamkeit aufgenommen und geprüft werden, so bieten sie sorgfältig gesichtetes Erfahrungsmaterial und einen mit Vorurteilen unvermischten Gedankenrohstoff, wodurch dann die praktischen und sittlichen Entscheidungen des Menschen, sowie seine Denkurteile einen unvergleichlich höheren Grad von Verlässlichkeit erhalten. Vor allem aber werden solch nüchtern geprüfte und unverzerrte Wirklichkeitsbilder eine verlässlichere Grundlage bilden für die buddhistische Hauptmeditation:

Die Betrachtung aller Daseinsvorgänge als veränderlich, unbefriedigend und substanzlos.

Einem ungeschulten Geist wird freilich solch intensiver Einsatz „rechter Achtsamkeit“ durchaus nicht »nahe« oder »vertraut« vorkommen, da er sie nur allzu selten geübt hat. Doch auf dem durch die Satipatthāna-Methode gewiesenen Wege kann sie zu etwas Nahem und Vertrauten werden, da sie ja, wie wir zeigten, in etwas so Nahem und Vertrautem wurzelt. Denn auch diese „rechte Achtsamkeit“ erfüllt im Grunde die gleichen Funktionen wie auf den beiden früheren Entwicklungsstufen, wenn auch höher.

(4)

Geistigen Fortschritt hat man mit Recht mit einer spiralenartigen Bewegung verglichen, d.h. die Grundsituationen wiederholen sich auf verschiedenen Ebenen. Die gemeinsamen Grundfunktionen der verschiedenen Achtsamkeitsgrade sind die Auslösung einer zunehmend höheren Bewußtseinsklarheit und Bewußtseinsintensität sowie die Gewinnung einer zunehmend von Fehlerquellen gereinigten Wirklichkeitserkenntnis. Wir haben oben diese Entwicklungslinie kurz verfolgt: in ihrem Aufsteigen vom Unbewußten zum Bewußten; vom ersten flüchtigen Bewußtseinseindruck zu einer deutlicheren

Objektvorstellung; von einer immer noch lückenhaften und durch Wille und Vorurteil getrübbten Wahrnehmung zu einem klaren und unverfälschten Bild der Wirklichkeit. Wir haben hierbei gesehen, wie es besonders eine **erhöhte und geschärfte Achtsamkeit** ist, die, natürlich von anderen Faktoren unterstützt, zu der jeweils höheren Entwicklungsstufe führt: zu einer zunehmenden **Bewußtseinserhellung und Bewußtseinserhöhung**.

Wenn der menschliche Geist aus seiner gegenwärtigen Krise heraus will und seinen weiteren Fortschritt in der Richtung der in ihm angelegten Entwicklung wünscht, so muß er diesen Weg wiederum durch das königliche Tor der Achtsamkeit betreten.

Ein (wahrer) Buddhist ist also jemand, der
SICHSEINERSELBSTBEWUSST werden will oder es bereits ist.

Die Praxis der Achtsamkeit

Vorwort

Achtsamkeit ist das erste der sieben «Erleuchtungsglieder» (bojjhanga), d.h. jener Eigenschaften, die Wachstumsbedingung wie auch wesentliche Bestandteile der Erleuchtung (bodhi) sind. Die Achtsamkeit steht an erster Stelle, nicht nur in der formalen Reihenfolge, sondern auch weil ihre Ausbildung grundlegend ist für die volle Entfaltung der anderen sechs Eigenschaften, und besonders für das zweite Erleuchtungsglied der "Wirklichkeitsergründung".

“Die Achtsamkeit, so hoch gepriesen und so hoher Ergebnisse fähig, ist aber keineswegs ein mystischer Geisteszustand, der nur wenigen Erlesenen verständlich und zugänglich ist. Achtsamkeit in ihrer elementarsten Erscheinungsform ist vielmehr eine der Grundfunktionen des Bewußtseins, ohne welche es keinerlei Objektwahrnehmung gibt. Tritt nämlich irgendein genügend starker äußerer oder innerer Reiz auf, so wird Achtsamkeit geweckt, und zwar zunächst in ihrer einfachsten Form, als das anfängliche Aufmerken, die erste Zuwendung des Geistes zum Objekt. Damit durchbricht das Bewußtsein den trägen, dunklen Strom des Unterbewußten, ein Vorgang, der sich während des Wachbewußtseins in jeder Sekunde unzählige Male vollzieht. Diese anfängliche Funktion der Achtsamkeit als erste Reiz-Reaktion ist noch ein recht primitiver Vorgang, doch er ist von entscheidender Bedeutung als das erste Sich-Abheben des Bewußtseins von seinem unterbewußten Grunde”.

Ohne einer ausgebildete Achtsamkeit ist eine Erkenntnis der Wirklichkeit, d.h. der körperlichen und geistigen Vorgänge, nicht möglich.

Die Wahrheit von der Leidensaufhebung wird hier gleichfalls auf die Einzelerfahrung zurückgeführt. Man kann die zeitweise Aufhebung des Begehrens erfahren, wenn man sein Entstehen mit Achtsamkeit beobachtet. Denn, wenn Reines Beobachten da ist, hat das Begehren keinen Raum; es kann nicht mit solcher Achtsamkeit gleichzeitig bestehen.

(Auszug aus "Die buddhistische Satipatthāna-Methode" von Nyanaponika).

Mindfulness ist das englische Wort für Achtsamkeit. Wörtlich zerlegt bedeutet es "die Fülle des Denkprinzips" (Denkorgans). Aber genau das Gegenteil soll erreicht werden, es soll ja leer werden, um die Wirklichkeiten zu erkennen! Wer diesen irreführenden "terminus technicus" eingeführt hat, ist unbekannt. **Attentiveness** oder "introspection" wäre der korrekte Begriff.

Die Schwierigkeit der Einfachheit

Es folgt eine komprimierte Erläuterung und Anleitung zur praktischen Durchführung von Satipatthana (Achtsamkeit) im Alltag. Die Schwierigkeit des

Ich weiß, daß ich dies oder jenes tue ...

liegt in der praktischen Umsetzung bei Allem im täglichen Ablauf wie auch in der Meditation. Die Anwendung dieses einfachen Satzes, den man ununterbrochen anwenden soll, ruft einen großen Gegenspieler hervor. Warum? Mit diesem einfachen Satz wird die Aufmerksamkeit (das BewußtWerden) in die automatisierten, angelernten Handlungen und Gewohnheiten hineingezogen, welche aus dem Unterbewußtsein heraus den Lebenslauf und das Schicksal mit bestimmen (siehe Vorwort).

Der **große Gegenspieler** ist die "allerkostbarste Persönlichkeit", welche alle Positionen im Wesen besetzt hält. Sie hat einen Wirt gefunden, durch den sie gut leben kann. Der Praktizierende muß sie als **Parasit** betrachten, sie will als das **falsches Ich** nicht entmachtet werden, sie will sich nicht in die Karten gucken lassen. Sogar Intellektuelle, Wissenschaftler und Professoren scheitern an dieser einfachen Übung, denn die Schwierigkeit liegt im geduldigen, dauerhaften Praktizieren. Auf diese Weise wird das mechanische, unsinnige und unstete Denken schrittweise durch Wissensklarheit ersetzt und das "Durchschauen" (vipassana) wird geboren. Und das macht wirklich Freude.

Jenes "Ich weiß, daß ich ..." ist der erste Lichtstrahl des Bewußtseins.

Dieser simple Satz ist der Scheinwerfer in die finsternen Ecken des eigenen Wesens und vertreibt den Schlaf und die Fehlurteile. Damit wird erkannt, warum man was tut und daraufhin kann man eingreifen und all die Auswüchse der Persönlichkeit, inklusive ihrer unbe-

wußten eingefleischten Gewohnheiten, unterbinden und das "Rechte" tun, womit gleichzeitig die Beobachtungs- und Unterscheidungskraft wächst. Gleichzeitig wird mit dieser Achtsamkeit ein Abstand zwischen Beobachter und dem Beobachteten hergestellt:

"DA bin ich und DORT ist das Geschehen."

So wird eine Identifikation mit dem Geschehen vermieden (Nicht-Haften). Dieser Abstand bewirkt ein vorsichtiges Herantasten an die Stimulationen der Welt und die Bereitschaft, immer zurückzutreten oder abzulehnen. Das bewahrt einem vor zahlreichen "Dummheiten" und reflexiven Handlungen.

Kaum fängst du mit dieser Selbstbeobachtung an, hast du es nach ein paar Minuten schon wieder vergessen. Dein Ego suggeriert dir "das ist lästig, das ist widerlich, wozu brauch ich das?". Das sollte dir zu denken geben. Erst beharrliches Training bringt Erfolge im Alltag und in der Meditation und es macht Freude feststellen zu können, daß das Wachsein sich steigert. Es beginnt damit, daß man nichts mehr vergißt, es geht dann über in die erleuchtende Umgebungsbeobachtung und im Feststellen vieler Details, das man Genie nennt. **Wer sich dauernd selbstbeobachtet ist konzentrierter als der normale Mensch und unterliegt nicht mehr dem Willen anderer.** Wer dies beharrlich übt, der erwirbt bald eine heitere Gelassenheit und ein inneres Lächeln, denn das Chaos im Denken das Schwanken der Stimmung wird immer weniger. Damit hat die Reise in die Wissensklarheit begonnen. Wissen, das Wachsein bestimmt deine Einordnung in den Wesenshierarchien und die innere Spannung.

Wie beginnt man?

Man beginnt hier und jetzt, ein Ortswechsel ist unnötig. Man soll alleine Zuhause* beharrlich bei Beginn und bei Abschluß jeder Handlung sich vorsagen und bewußt sein, "daß ich dies oder jenes tue und nichts anderes". Jede kleinste Handlung oder Bewegung soll verfolgt werden, solange bis immer mehr Details erkannt werden. Das ist anfangs zeitaufwendig bzw. verlangsamt den Tagesablauf, aber mit der Zeit macht es Spaß und es integriert sich von selbst in dein Handeln und die Vorteile werden rasch erkannt. Man möchte nicht glauben, was man z.B. aus einem Kauvorgang herausholen kann. Wenn man dies **"Ich weiß, daß .."** bei einer Handlung vergißt, dann wiederhole sie "bewußt" falls möglich. Mit der Zeit wird diese Achtsamkeit immer öfter im Tagesverlauf präsent sein und eine Sicherheit macht sich breit. Das ist die vielgepriesene Entschleu-

nigung und wirkt auch in einer hektischen Umgebung. In Wirklichkeit ist es der (kühle) Beobachter, der hinter allem steckt. So tritt man in den Strom des Dharma ein.

Was wird achtsam beobachtet?

Man beginnt bei den Körperhandlungen und Gewohnheiten, beim Reden und beim Antworten, dann beobachtet man die Stimmung und ihre Schwankungen, dann die Sinneswahrnehmungen mit ihren Reflexen und dem "Durchgriff" der Persönlichkeit auf die Beuteschematas, dann der Beobachtung des Atmens, dann widmet sich die Achtsamkeit dem mechanischen Denken und ihrer unsinnigen Inhalte. Am Anfang kann soll man sich nur auf ein Achtsamkeitsobjekt (Körperbewegungen) fokussieren, aber mit der laufende Praxis integrieren sich die anderen Achtsamkeitsobjekte automatisch dazu. Nur die kontinuierliche Praxis führt zu Erfolgen, ansonsten beginnt man immer wieder von vorne, denn etwas in dir will deine Beobachtung und Erkenntnisse nicht, er haßt das Licht des Erkennens.

Wenn man diese Praxis hartnäckig fortsetzt, wird es nicht lange dauern bis man die erste Mauer der Umhüllung durchdrungen hat und man registriert, daß aufsteigende Impulse aus der Tiefe des Unterbewußtseins laufend dir "Befehle" erteilen, dich irgendwo "hinschieben" und dich Dinge tun lassen, die du später bereuen oder als ungünstig beurteilen wirst. Es ist dies der Trieb bzw. der "innere Diktator", der tief unten in der Dunkelheit agiert und die Ursache des eigenen Samsaro ist. Wenn du ihn ohne Achtsamkeitstraining suchst, dann ist er scheinbar nicht existent und erst dann erkennbar, wenn er sich äußert. Er ist am leichtesten erkennbar im Geschlechtstrieb und am heftigen Verlangen. Die Psychologen können ihn nicht an sich selbst sehen, sondern müssen ihn durch ausgeklügelte Analysen herleiten. Das Wirken des inneren Diktators muß man selbst empirisch erfahren, **erst dann "wacht" man auf**. Man wird auch feststellen, daß **man nicht wollen kann, was man will**, sondern daß das, was man will einem aufgewungen wird. Ist man soweit vorgedrungen, dann kann der Kampf gegen die "Krake" oder "Spinne" erfolgreich geführt und gewonnen werden, indem man einfach diesen inneren Befehlen, die als innerer Druck empfunden werden, nicht gehorcht und willentlich sein Denken ändert oder sich statt dessen anderen Dingen zuwendet z.B. der erhöhten ursachlosen Freude oder einer unangenehmen Arbeit. Dies ist eine sehr wichtige Phase in der geistigen Entwicklung, keiner kommt darum herum. Es gibt keine fixe Reihenfolge oder Bündelung in den Achtsamkeitsobjekten, sie ergibt sich aus der Situation und dem Grad der Wachheit. Spirituelle Meister sagen, daß der Trieb in all

seinen Feinheiten erst an der Schwelle zum Nirvana komplett ausgerottet bzw. besiegt ist.

Die Achtsamkeit führt als Lichtstrahl zu "Lücken" in den Lebensprozessen (Skandhas), wo das Ego noch nicht reagieren konnte, daraufhin kann man Eingreifen oder Korrigieren. So wird man feststellen, daß nach ca. 0,1 bis 0,4 Sekunden die Persönlichkeit auf eine Sinneswahrnehmung mit einer Meinung reagieren wird und das ist die Lücke, wo man diesen Einfluß neutralisieren kann. Diese "Lücken" als Momente der Wissensklarheit werden immer mehr und sind bereits Kostproben des Dharmakaya. Dies alles führt zwangsläufig zu einer Wesensverbesserung und von einer Versenkung zur nächsten und ein weiteres wichtiges Ergebnis ist die Entdeckung der Impulsfolgen des eigenen Karmas. Nebenbei wird die Nutzung des Gehirns von 4% auf immer mehr erweitert, der vordere Gehirnlappen und das Cerebellum werden gereinigt. Eigentlich darf es einem in diesem Praktizieren nie langweilig werden. Ab einer gewissen Schärfe der Selbstbeobachtung (SelbstDurchdringung) dringt die Lebenskraft in den zentralen Nerv (Sushumna) ein und bewegt sich nach oben, was jedes Mal das Bewußt-Werden um eine Dimension erweitert. Das ist das **"Eintreten in den Strom"** – ein Meilenstein in der Entwicklung. Die komplette Selbstbeobachtung ergibt auch die komplette Selbstbeherrschung, d.h. der ganze Körper und das Wesen kann nichts mehr machen, ohne daß man es zuläßt.

Aber die Menschen schätzen nicht, was kostenlos und einfach ist und die Dharma-Verbreiter "übersehen" absichtlich das Kernstück der Lehre Buddhas. Denn hat der "Anwender" die Methodik erst einmal begriffen und wendet sie an, dann entsteht "Unabhängigkeit", was wiederum die Sponsoren reduziert. Jener hat dann die Freude und ein höheres Wachsein durch eine Praxis gefunden, was exoterische und exotische Spektakel (Lamrims, Ngöndros) überflüssig macht.

Das konsequente Machen ist das Problem.

Deswegen erlangen nur sehr wenige den Bodhi.

Mit aller Macht will dein Ego das Eindringen des "bewußten Lichts" verhindern und wartet auf "schwache" Momente. Also muß etwas dran sein an der dieser Lehre Buddhas. **Satipatthana funktioniert auch im Bardo** und die Praxis sieht niemand, sie ist daher immer und überall anwendbar. Der täglich Blick auf die "persönliche Checkliste" (s. Inhaltsverzeichnis) kann in den ersten Phasen dabei hilfreich sein.

Das kurze Satipatthana Sutra

Vorwort

Der Text hier wurde **mit Absicht verkürzt** auf die Essenz der Sutra zum besseren Einprägen. Das Original, die "Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit" (Satipatthána-Sutta) findet sich an zwei Stellen des PáliKanons: a) in der Mittleren Sammlung (Majjhima-Nikáya) als 10. Rede und b) in der Langen Sammlung (DíghaNikáya) als 22. Rede "MaháSatipatthánaSutta". Den **komplette Text** dieser Sutra findet der Leser im Hauptkapitel "Wichtiges Wissen". Die Lehrrede über die Achtsamkeit war lange Zeit in Vergessenheit geraten bis dann ein burmesischer Mönch, namens U. Narada, am Anfang des 20. Jahrhunderts sich die Eigenart dieses Übungsweges neu erarbeitete und lehrte (siehe Nyanaponika "Geistestraining durch Achtsamkeit").

Wer die Achtsamkeit eine Weile übt, wird feststellen, daß die Essenz der Achtsamkeit **"Ich weiß, daß ich ..."** alles miteinschließt, was im Sutra detailliert ausgeführt ist. Das Anapanasati-Sutra (Atembeobachtung) ist ein Teilaspekt der gesamten Achtsamkeitslehre. Eine strukturelle Analyse des Satipatthana-Sutras gibt es auf der Webseite als download (PDF).

"Wie es im großen Weltmeer, ihr Schüler, nur einen Geschmack gibt, nämlich den Geschmack des Salzes, so gibt es, ihr Schüler, in der Lehre, die ich euch lehre, nur einen Geschmack, den der Befreiung".

Das Sutra in Kürze

Der einzige Weg ist dies, o Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nibbāna, sind nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Welche vier?

Da weißt, o Mönche, der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weißt bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weißt beim Geist in Betrachtung des Geistes, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von

Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, zur Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt.

Wahrlich, ihr Mönche, wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für sieben Jahre übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr ...

Der einzige Weg ist dies, o Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nibbāna, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Was derart gesagt wurde, in Bezug hierauf wurde es gesagt."

Im originalen Sutra zum Ende hin spricht Buddha unter "Was ist nun, ihr Mönche, rechte Sammlung?" andeutungsweise von den Versenkungsstufen (Jhanas), diese sind eine gute und verständliche Einordnung der geistigen Entwicklungsstufen, siehe mehr dazu im entsprechende Kapitel "Jhanas".

Die Praxis der Freude

Die ursachlose Freude

Die ursachlose Freude entwickelt Qualitäten, die der Materialismus niemals bieten kann und sie erleichtert die Verwirklichung der edlen Versittlichung und einer guten Meditation. Ihre Bedeutung wird unterschätzt.

Wer die ursachlose Freude in sich halten kann, bannt jede Spur von Leid aus seinem Bewußtsein. Das ist es, was die Menschen in Wirklichkeit suchen (oder brauchen). Es ist die Umkehr des "Sündenfalls".

Kann man sich denn das Voranschreiten in der Bemühung zur Erleuchtung ohne freudige Zustände vorstellen? Ohne sie würde man verdursten!

Der historische Buddha hat nicht explizit über die Freude referiert, sondern als ein Ergebnis für Mönche in der Praxis postuliert. Ein gegenwärtiger Buddha erkannte, daß mit **"Freude zuerst"** die Menschen dieser Epoche sich vor den vielfältigen und aufdringlichen Stimulationen (Sirenengesang) der Welt besser schützen können und dies so zu einer verlässlichen Basis in der Praxis werden kann. Er hat die Gleichung einfach umgedreht, Ergebnisse in eine Methode gewandelt und mit tiefer Einsicht die ursachlose Freude an die erste Stelle der Vorbereitungen gestellt und dargelegt, basierend auf der Erkenntnis, daß der Mensch primär durch das Gefühl lebt und damit umgebaut werden kann.

Gleichzeitig umarmt (integriert) diese Praxis die anderen Säulen der Lehre Buddhas. Wäre Buddha Gautama heute in der Welt erschienen, er hätte es nicht anders gemacht. Mit der ursachlosen Freude wird das Innenleben des Menschen zu einem primären und leicht feststellbarem Achtsamkeitsfaktor. Was also ist die ursachlose Freude?

Das ist ein innerer Gefühlszustand, der sich durch Desinteresse (Abwendung) an der Welt bei gleichzeitigem Bemühen um eine freudige Stimmung einstellt, die über dem normalen Stimungspegel des Menschen liegt und keinen äußeren Anlaß benötigt. Die Amplitude der inneren Stimmung (Gefühlslage) wird dadurch gradlinig und hat steigende Tendenz.

Die ursachlose Freude ist eine Reflektion des inneren, göttlichen Ichs und ist die untere Wahrnehmungsstufe der höheren Seele (Atman) oder die unterste Erhellung des Dharmakaya. Diese Freude geht später in Seligkeit über und am Ende in kühles Wissen.

Die konstante ursachlose Freude ist eine wichtige mystische Fähigkeit und ein unabdingbarer Meilenstein und Beweis des Fortschreitens. Die höhere Seele ruft im Menschen ohne Unterlaß, aber im Lärm der Welt hört er sie nicht, siehe 2 Seiten weiter. Maro, der König des Materialismus, ist ihr Gegner., denn er verliert eine wichtige Waffe: Das Drängen nach Sinneserlebnissen. Im Kampf um die ursachlose Freude lernt der Adept viel von sich selbst (siehe 1. Jhana). Und wenn diese als Seligkeit gefestigt ist, daß sie nie mehr verschwindet und sich im Falle eines Abflachens (Störung) unmittelbar selbst repariert, dann sind Voraussetzungen für den Vollendungspfad gegeben. Die Welt hat dann ihren Einfluß für immer verloren, denn der Adept begreift und sieht das dämonische Wesen hinter den Verlockungen, besonders dann wenn die "Augen" geöffnet sind (3. buddhist. Jhana). Als kürzerfrequente innere Vibration ordnet sie den Menschen in der kosmischen Wesenshierarchie höher ein, denn mit der Bemühung beginnt sich die innere Struktur umzuformen. Die ursachlose Freude und Metta sind die 2 Seiten einer goldenen Medaille. Die ursachlose Freude ist nicht zu verwechseln mit der wertschätzenden Freude (Mudita).

Die ursachlose Freude ist allerdings **nicht leicht zu erringen**, der Mensch ist zu sehr auf den Anlaß fixiert. Jede Schwankung ist sofort auszugleichen. Das Aufrechterhalten dieser Freude bedingt automatisch die edle Versittlichung, eine NichtTeilnahme an weltlichen Vergnügungen und eine Anpassung des Handelns und Denkens. Es gibt für ihn dann keine Überraschungen mehr, die ihn der seelischen Stabilität berauben es gibt für ihn nur Geschehen bzw. Ereignisse außen herum und die Objektivität (Durchblick) expandiert. So wird der wichtige **Gleichmut** und die **Unbegehrlichkeit** gefestigt; und sie wird zu einem wertvollen Helfer im Samsaro. Und im freudigen Zustand läßt es sich gut üben. Wer einmal diese Art der Freude gekostet hat, weiß um die Vorteile und um deren Dauerhaftigkeit. Er weiß, daß Sinnesbefriedigungen diese Qualität und Kontinuität niemals erreichen. Wer die Freude halten kann, kann ungünstigem Schicksal (Karma) ausweichen. Die Bandbreite der inneren Freude reicht von einfacher, sanfter Glücksempfindung bis hin zur Ekstase (siehe 3. Jhana). Sie steigt anfangs temporär auf und dieser Zustand verlängert sich schrittweise und bleibt dann konstant. Erst nach

dieser Sättigung beginnt sich dieses innere Potential in eine tiefe, kühle Ruhe zu verwandeln, was man Wissensklarheit und Weisheit nennt.

Die ursachlose Freude bewirkt eine Umkehr der Orientierung der seelischen Kräfte weg vom Materialismus, denn sie bewirkt nicht nur eine Verbesserung der äußeren Bedingungen, damit man gut praktizieren kann, sondern wirkt auch auf den Körper positiv und reinigt (wäscht) langsam das Unterbewußtsein aus und bewirkt so eine Umformung hin zu lichten Qualitäten.

Die ursachlose Freude, die Versittlichung, die Achtsamkeit, die Meditation und Metta bewirken dasselbe wie Lamrim oder Ngöndro. Man kann sie jederzeit praktizieren, ohne von etwas abhängig zu sein.

Die Magie der ursachlosen Freude wird im nächsten Kapitel "Das Rufen der Höheren Seele" verdeutlicht und sollte das Herz eines jeden Menschen berühren.

Das Rufen der Höheren Seele

Über die Freude und das Rufen der Höheren Seele*

Wer bin ich ?

Hat es je, seit die Erde steht, einen Menschen gegeben, der auf diese Frage die richtige Antwort wüßte ? Ich bin die unsichtbare Nachtigall, die in dem Käfig sitzt und singt.

Aber nicht jedes Käfigs Stäbe schwingen mit, wenn sie singt.

Wie oft habe ich dir ein Lied angestimmt, daß du mich hören möchtest, aber du warst taub dein Leben lang. Nichts im ganzen Weltenraum war dir stets so nach und eigen wie ich, und jetzt fragst du mich, **WER BIN ICH!**

Manchem Menschen ist die eigene Seele so fremd geworden, daß er tot zusammenbricht, wenn der Zeitpunkt gekommen ist, daß er sie erblickt. Er erkennt sie dann nicht mehr, und sie erscheint ihm zum Medusenhaupt verzerrt; sie trägt das Antlitz der üblen Taten, die er vollbracht hat und vor denen er sich heimlich fürchtet, sie könnten seine Seele befleckt haben.

Mein Lied kannst du nur hören, wenn du es mitsingst.

Ein Missetäter ist der, der das Lied seiner Seele nicht hört ein Missetäter am Leben, an anderen und an sich selbst. Wer taub ist, der ist auch stumm. Schuldlos ist, wer immerwährend das Lied der Nachtigall hört, und ob er gleich Vater und Mutter erschläge (Metapher). Wie soll ich hören ? Wie soll ich es hören ?

Mein Lied ist eine ewige Melodie der Freude.

Wer die Freunde nicht kennt die reine, grundlose freudige Gewißheit, die ursachlose: Ich bin, der ich bin, der ich war und der ich immer sein werde der ist ein Sünder am heiligen Geist. Vor dem Glanz der Freude, die in der Brust strahlt wie eine Sonne am inneren Himmel, weichen die Gespenster der Dunkelheit, die den Menschen als die Schemen begangener und vergessener Verbrechen früherer Leben begleiten und die Fäden seines Schicksals verstricken.

Wer dies Lied der Freude hört und singt, der vernichtet die Folgen jeglicher Schuld und häuft nie mehr Schuld auf neue Schuld. Wer sich nicht freuen kann, in dem ist die Sonne gestorben, wie könnte ein solcher Licht verbreiten. Sogar die unreine Freude steht näher dem Licht als der finstere, trübselige Ernst.

Du fragst, wer ich bin ?

Die Freude und das Ich sind dasselbe. Wer die Freude nicht

kennt, der kennt auch sein (wahres) Ich nicht.

Das innerste Ich ist der Urquell der Freude, wer es nicht anbetet, der dient der Hölle. Steht denn nicht geschrieben: Ich bin der Herr, dein Gott, du sollst nicht andere Götter haben neben mir ?

Wer das Lied der Nachtigall nicht hört und singt, der hat kein Ich; er ist ein toter Spiegel geworden, in dem fremde Dämonen kommen und gehen** ein wandelnder Leichnam wie der Mond am Himmel mit seinem erloschenen Feuer. Versuch's nur und freue dich ! So mancher, der es versucht, fragt: Worüber soll ich mich denn freuen? Die Freude braucht keinen Grund, sie wächst aus sich selbst wie Gott;

Freude, die einen Anlaß braucht, ist nicht Freude sondern Vergnügen. So mancher will Freude empfinden und kann nicht dann gibt er der Welt und dem Schicksal die Schuld. Er bedenkt nicht: eine Sonne, die das Leuchten fast vergessen hat, wie könnte die mit ihrem schwachen Dämmerchein schon die Gespensterschar einer tausendjährigen Nacht verjagen?

Was einer sein ganzes Leben hindurch an sich selbst verbrochen hat, läßt sich nicht gutmachen in einem einzigen kurzen Augenblick !

Doch in wen einmal die ursachlose Freude eingezogen ist, der hat hinfort das ewige Leben, denn er ist vereint mit dem Ich, das den Tod nicht kennt der ist immerdar Freude und wäre er auch blind und als Krüppel geboren.

Aber die Freude will gelernt sein sie will ersehnt sein, denn was die Menschen ersehnen, ist nicht die Freude, sondern der Anlaß zur Freude. Nach ihm gieren sie und nicht nach der Freude.

* Aus dem Buch "Walpurgisnacht" von Gustav Meyrink 1917

** damit gemeint ist das mechanische Denken, die plötzlichen unsinnigen Einfälle und die falschen Wirklichkeiten der Persönlichkeit

Die Entfaltung der liebevollen Güte

Vom Egoismus zum Altruismus

Das Metta Sutra

*«Voll Güte zu der ganzen Welt
Entfalte ohne Schranken man den Geist:
Nach oben hin, nach unten, quer inmitten,
Von HerzensEnge, Haß und Feindschaft frei!
Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend,
Wie immer man von Schlawheit frei,
Auf diese Achtsamkeit soll man sich gründen.
Als göttlich Weilen gilt dies schon hienieden.»*

*“Wenn, oh Schüler, die Befreiung des Geistes durch liebevolle Güte
praktiziert, entwickelt, groß gemacht, zum Vehikel und zur Grundlage
gemacht, fest etabliert, gefestigt und gründlich und laufend
unternommen wird, sind 11 Vorteile zu erwarten. Welche 11?” Siehe
dazu Text am Ende.*

Die Praxis von Metta kulminiert im Aussenden des Wunsches:

Es mögen alle Lebewesen glücklich sein!

Zur Durchführung ist eine leise oder unhörbare Lauterzeugung mit minimaler Zungenbewegung erforderlich, verbunden mit dem bewußtem Gedanken dazu. Der Wunsch wird, begleitend durch eine Hand oder Fingerbewegung, in den Raum hinaus geschickt. Dieser Wunsch soll oder kann wie ein Mantra immer dann wiederholt werden, wenn man gerade nicht tätig und vorzugsweise alleine ist, vor oder nach einer Meditations bzw. Konzentrationsübung oder wenn negative Gedanken entflohen sind. Beim Üben von Metta wird auch jener "Störfaktor" erkannt, der als Niedere Natur bekannt ist, denn das Ego mag das nicht und will intervenieren. Weiters wird mit dieser Übung der notwendige Karmaschutz hergestellt, denn gute Meditations oder Konzentrationsübungen erzeugen karmische Wirbel und aktivieren negative Kräfte (eigene und fremde), die sogar existenzgefährdend sein können!

Anfangs ist einige Beharrlichkeit nötig bis eine angenehme Reaktion im geistigen Herzen (AnahataLotus) spürbar wird. Im Yoga nennt man das Bhakti, eine süße Belohnung für diese Bemühung. Wenn man die edle Versittlichung nicht beachtet, wird das Bhakti sich nicht entwickeln oder es verschwindet. Im Metta schwingt bereits der

kosmische Geist des Mahayana. Metta ist in der Vorbereitungsphase bis zum Beginn des "steilen Pfades" ein sehr wirkungsvolles Mantra oder Gebet. Ideal ist es, wenn Metta mit einem Spüren der Füße verbunden wird (siehe extensive Konzentration). Mit Metta können psychischgeistige Hindernisse beseitigt werden und Metta bestärkt das NichtZweifeln. Wer eifrig und aufrichtig Metta übt, entwickelt gleichzeitig Karuna und Mudita.

**Mit Metta wird der Geist des Bodhicitta entfaltet.
Metta ist ein einfaches und effektives Mittel für gutes Karma.**
(Lamrim oder Ngöndro)

Warum Metta nicht zusätzlich oder anstatt all der exoterischen Spektakel, Anbetungen und Anrufungen der tantrischen Figuren im tibetischen Buddhismus praktiziert wird, bleibt ein Rätsel.

Das MettaSutra

*Was soll geschehen das Gute zu erreichen,
den Herzensfrieden als einziges Ziel?
Wir seien stark, aufrecht und gewissenhaft, freundlich, sanft und
ohne Stolz.*

*Genügsam seien wir, leicht befriedigt,
nicht viel geschäftig und bedürfnislos.
Die Sinne still, klar der Verstand,
nicht dreist, nicht gierig sei unser Verhalten.*

*Auch nicht im Kleinsten sollen wir uns vergehen,
wofür uns Verständige tadeln könnten.*
Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden.

*Was es an lebenden Wesen gibt:
Ob stark oder schwach, ob groß oder klein,
sichtbar oder unsichtbar, fern oder nah,
einer Geburt zustrebend mögen sie alle glücklich sein.*

*Niemand betrüge oder verachte einen anderen.
Aus Ärger oder Übelwollen wünsche
man Keinem irgendwelches Unglück.*

*Wie eine Mutter mit ihrem Leben,
ihr einzig Kind, beschützt und behütet,
**so möge man für alle Wesen und die ganze Welt
ein unbegrenzt gütiges Gemüt erwecken:***

*ohne Hass, ohne Feindschaft, ohne Beschränkung
nach oben, nach unten und nach allen Seiten.*

*Im Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen,
entfalte man eifrig diese Gesinnung:
Dies nennt man Weilen im Heiligen.
Wer sich nicht an Ansichten verliert,
Tugend und Einsicht gewinnt,
den Sinnengenuß nicht sucht
für den gibt es nie mehr Geburt.*

Weitere Wirkung von Metta

"Wenn, oh Schüler, die Befreiung des Geistes durch liebevolle Güte praktiziert, entwickelt, groß gemacht, zum Vehikel und zur Grundlage gemacht, fest etabliert, gefestigt und gründlich und laufend unternommen wird, sind 11 Vorteile zu erwarten. Welche 11?

1. Man schläft bequem;
2. Man wacht erfrischt auf;
3. Man hat keine schlechten Träume;
4. Man ist den Menschen angenehm;
5. Man ist nichtmenschlichen Wesen und Tieren lieb;
6. Man wird von den Göttern beschützt;
7. Man wird durch Feuer, Gift und Waffen nicht geschädigt;
8. Man kann sich gut konzentrieren;
9. Der Gesichtsausdruck und die Sprache sind ruhig und gelassen;
10. Man stirbt unverwirrt (bewußt);
11. Wenn man nichts Höheres erreicht,
wird man in einer Götterwelt wiedergeboren."

Die Praxis der Moral

Die edle Versittlichung Erklärung der Notwendigkeit und Begründung Wirkung der Bemühung

Was ist das Ziel der Moral in der Bemühung?

Den Einfluß der Persönlichkeit muß der Mensch soviel wie möglich schwächen bevor er den technischen Entwicklungsweg antritt, denn Meditation verstärkt auch negative Eigenschaften. Und dazu dient die Bemühung zur Versittlichung wie in den moralischen Vorschriften dargelegt. Ihr Zweck ist es, die seelische Energie so in eine Richtung zu bringen, daß der Mensch auf Wegen schreite, die dem BuddhaZustand zusteuern. Die Persönlichkeit mit ihren Kräften und Einfluß bestimmt nicht nur das niedrige Handeln, sondern bildet auch durch Ausstrahlung andere „Wirklichkeiten“, die der feineren (astralen) Welt angehören und zum Sturz, Abdriften der Stopp führen.

Was man tun oder beachten soll

**NichtZuleideTun, Wahrhaftigkeit, NichtStehlen oder
NichtAnnehmen, Geduld, Keuschheit, NichtUrteilen,
Schweigsamkeit, Askese (Unbeeinflußbarkeit),
Charakterfestigkeit, Schlichtheit, Demut, Gutmütigkeit
(Vergebung), Wohltätigkeit, Armut (Unbegehrlichkeit), Studium
(geistige Literatur), Güte (Wohlwollen), Kritikfähigkeit.**

Was man unterlassen oder vermeiden soll

**Sinnesgenüsse, Kummer, Krankheit, Faulheit (Passivität,
Gleichgültigkeit), Zweifel, Haften an irdischen Dingen,
Selbstverlogenheit, falsches Wissen, Aufgeben einer bereits
erreichten Stufe.**

Ein generelles Problem

Die eigene Verlogenheit ist eine inhärente Tendenz der Persönlichkeit (lower self) und stört erheblich das Bild über sich selbst und verhindert so notwendige Korrekturen. Sie führt zur Wahl eines inkompetenten Gurus oder Vortragenden, einer heuchlerischen Tradition, einer FalschAuslegung der Schriften und Zurechtbiegen ihrer Anforderungen und zur fehlenden Kritikfähigkeit. Die Verlogenheit hat Folgen im Bardo durch Wahl einer ungünstigen Zuflucht bzw.zukünftiger Lebensbedingungen.

Die 5 Silas sind unzureichend

"Ich übe mich darin, kein Leben zu nehmen. Ich übe mich darin, nichts zu nehmen, was nicht gegeben ist. Ich übe mich darin, kein sexuelles Fehlverhalten zu begehen. Ich übe mich darin, nicht die Unwahrheit zu sprechen. Ich übe mich darin, keine den Geist berauschenden Mittel zu nehmen". Wenn man schon eine Liste erstellt, dann sollte sie allumfassend sein.

Auch die 5 Gifte Unwissenheit, Hass, Gier, Neid und Stolz beschreiben die gesamte Problematik nicht umfänglich, ausführlicher sind die AdhiSilas. Und es gibt eine detaillierte Liste von 28 Vorschriften im "Höchsten Pfad der Schülerschaft", die jeweils in sich noch weiter detailliert sind.

Wirkung der Bemühung

Die ständige Kontrolle und Fesselung der negativen (schwarzen) Tendenzen führen zu einer Wesensveränderung, d.h. niedere psychische Komponenten (siehe Unterbewußtsein) verwandeln sich langsam zum Besseren und am Ende der Entwicklung transformieren sie sich zu magischmystischen Fähigkeiten. Eine erfolgreich gelebte Moral wirkt direkt auf die Niedere Natur ein, bändigt seine Impulse und reduziert die Kraft der Atavismen. Solche Veränderungen sind normalerweise ein Langzeitprozeß in der geistigen Evolution, denn die niedere Natur leistet erheblichen Widerstand und Rückfälle sind keine Seltenheit. Man kann sich den Fortschritt im Verhalten (Moral) weder kaufen noch gibt es eine Pille dafür, einzig die Eigenleistung wirkt. Man denke an die Aussage Jesu: „Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr als daß ein Reicher in den Himmel kommt“. Das Befolgen von Moralvorstellungen darf weder Selbstzweck noch zum Duckmäusertum noch zur Wehrlosigkeit führen oder zur Verurteilung anderer, die moralisch labiler sind. Inkorporierte Wesensverbesserungen werden im Tod in die nächste Existenz mitgenommen.

Allgemeines

- * Das Denken im Guten ist der Anfang aller Tugenden.
- * Keiner muß sich an moralischen Vorschriften halten, jeder darf seines "eigenen Glückes Schmied" sein.
- * Das Leben nach tugendhaften, ethischen Prinzipien ist an keine Religion oder Glaubensrichtung gebunden.
- * Auch ein überzeugter Atheist kann tugendhaft leben.
- * Alle Probleme der Menschen von früher oder heute sind durch das Fehlen und Mißachten der Tugenden entstanden (Naturereignisse ausgenommen).
- * Das NichtHaften und das SichBeschränken auf das, was das Leben gibt, sind eine effektive Waffe gegen den Materialismus und sind Basis geistigen Wachstums.

* Es gibt einen direkten Zusammenhang zwischen Moral und Schicksal.

Liste von weiteren Untugenden

Viele davon führen nach dem Tod in die Welt der Pretas oder in die Höllen, falls nicht ausreichend gute Taten überwiegen.

Christentum:

Hochmut (Arroganz), Eitelkeit, Stolz, Gier, Habgier, Geiz, Wollust, Genußsucht, Zorn, Wut, Rachesucht, Völlerei, Maßlosigkeit (PrunkProtzPrasserei), Neid, Eifersucht, Mißgunst, Faulheit (körperlich und geistig), Müßiggang, überflüssiger Besitz, Feigheit und Ignoranz.

Ghandi:

Reichtum ohne Arbeit, Genuss ohne Hemmung, Geschäft ohne Moral, Wissenschaft ohne Gewissen, Verstand ohne Güte, Politik ohne Empathie, Gewalt und Töten zum Machterhalt, Justiz als Handlanger, Ausbeutung oder Täuschung als Erfolgsmodell.

Vipassana Meditation Konzentration

„Käme ich nochmals auf die Welt, ich würde mich nur um die Konzentrationsfähigkeit bemühen, denn sie erlaubt mir, alles zu erkennen, zu begreifen und zu erfahren. Es gibt dann kein einziges Geheimnis mehr. Ich bräuchte nicht mehr mühsam mir Wissen anlesen und mich mit Ballast vollstopfen“.
(Vivekananda 1863/1902).

Vorwort

Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen Selbstbeobachtung (im Alltag) und der Tiefe der Meditation oder Konzentration. Um Fortschritte zu erzielen, macht es Sinn, sich über die Möglichkeiten und Wirkungen von Meditation und Konzentration gut zu informieren und sich Fragen über den eigenen Fortschritt zu stellen. Es ist gut zu wissen, was man dabei tun und beachten soll, denn es wird oft mehr verkauft als umfänglich erklärt. Unter "recht" wird das Ziel und Weiterführende verstanden.

Die Konzentration ist das ultimative Fahrzeug zum Erlangen des höheren Wachseins (übernatürlichen Intellekts), von Wissen und des BuddhaZustandes; sie umfaßt alle psychischgeistigen Komponenten des Menschen. Die Meditation, so wie sie allgemein und global auf Millionen von Webseiten oder Videos angepriesen und auch adäquat praktiziert wird, hat keine tiefergehende Wirkung, eher kosmetische. Für die gleiche Wirkung muß man sie dauern wiederholen. Die dort aufgeführten Wirkungen zur Meditation sind die Ausgangsbasis zur weiterführenden Konzentrationen in der geistigen Entwicklung. Ist die Konzentration zu 100% entwickelt, ist der BuddhaZustand erreicht und auch die damit verbundenen Siddhis. Die Konzentration hat im RajaYoga (Patanjali) ebenfalls eine Schlüsselfunktion. Man kann sagen, die voll entwickelte Konzentration ist die höchste Waffe im Universum, mit ihr kann man alles verhindern oder alles bewerkstelligen. Zum Unterschied zwischen Meditation und Konzentration siehe Vergleichstabelle am Ende dieses Kapitels.

Allgemeines

Der Begriff Meditation tauchte im Westen erstmals auf durch den Mönch Guigo II im 12. Jahrhundert, abgeleitet aus dem Latein

„meditari oder meditatio“. Populär wurde die Meditation als jemand am Anfang des 20. Jahrhunderts „vipassana“ aus der Verborgenheit in die Öffentlichkeit und in die Städte holte, wo sie als „Konzentration von Moment zu Moment“ Verbreitung fand. In Sanskrit oder Pali gibt es dieses Wort nicht, wohl aber „bhavana“, „jhana“, „vipassana“ oder „dhyana“, was Sammlung des Geistes oder Versenkung bedeutet. Diese „Innenschau“ ist **zentraler Bestandteil** bei jedem geistigen System zum SelbstBewußtWerden der eigenen wahren Natur. In der modernen Literatur gibt es unterschiedliche Definitionen von Meditation und Konzentration, wobei die Durchführung und Wirkung dieser beiden Sammlungen des Geistes einmal der Meditation und ein andermal der Konzentration zugeordnet werden, manche reden von meditativer Konzentration. Man muß sich halt einigen. Meist nicht erwähnt ist die Selbstbeobachtung (Achtsamkeit) als eine andere Form der Sammlung. Wir unterscheiden 3 Stufen der inneren Sammlungen auf sich selbst hinsichtlich der Betrachtungsobjekte:

1. körperliche Beobachtung
2. psychische Beobachtung
3. transzendente Beobachtung

Das Betrachtungsobjekt Körper ist unter anderem beschrieben im Kapitel „Praxis der Achtsamkeit“. Dabei handelt es sich um die Beobachtung im Alltag. Dieser 1. Gruppe wird wenig Bedeutung beigemessen, obwohl gerade sie die Ergebnisse bzw. den Fortschritt in der 2. Gruppe erheblich beeinflusst, da man das „Festhalten an einer Stütze Körper“ laufend übt. In der 2. Gruppe der Beobachtung unterscheiden wir nach der Zielsetzung (was soll erkannt und beherrscht werden). Die 3. Zielgruppe ist Gegenstand der Vollendungsphase und benötigt die Unterweisungen eines spirituellen Meisters und wird folgedessen hier nicht weiter verfolgt.

Ein kurzer Ausflug in die Medizin: Seit mehreren Jahrzehnten gibt es die „kontemplative Neurowissenschaft“ und deren Untersuchungen hinsichtlich der Frequenzmuster im Gehirn ergaben, daß die Meditation/Konzentration auf die Atmungsachtsamkeit gewisse Gehirnpartien (Lappen und Rinde) aktiviert und die graue Substanz vermehren. Es wurde eine Verdichtung und Synchronizität der Alpha und Gammawellen gemessen, die Auswirkungen auf die „Neuroplastizität“ und die kognitiven Fähigkeiten haben.

Definition

Die Meditation oder Konzentration ist die Umkehrung der Aufmerksamkeit ins Innere, wodurch der Mensch in die psychische (astrale) Welt seines Wesens eintritt, um dort die bewußten und unbewußten Vorgänge zu erkennen und zu beherrschen.

Da aber auch weniger intelligente Menschen dies können, ist es wichtig zu wissen, welche Vorteile oder Nachteile daraus entstehen können. Erst nach Meisterung der psychischen Welt, was der komplizierteste Teil der Entwicklung ist, beginnt die Beobachtung des Transzendenten.

Das Verhindern externer Sinneswahrnehmungen in der Übung bewirkt den Ausschluß der Welt und ermöglicht so bei wachem Bewußtsein die Beobachtung innerer Vorgänge und Zustände. Mit dem Eintritt in die astrale Welt regen auch die Aasgeier dieser Welt ihre Flügel – die Diebe der astralen Welt sind gefährlicher als die Diebe der Erde! Erst nach erfolgreichem Widerstand gegen die vielfältigen Ablenkungen und Versuchungen ist es möglich, mit dem Bewußtsein die transzendente Welt zu betreten. Dazu werden für den Leser Tips, Hindernisse und Warnungen beschrieben, denn man kann Selbstverdummung, Einbetonieren des gegenwärtigen Zustandes, Plünderung der psychischen Kraft, Besessenheit oder eine Steigerung des Intellekts als Ergebnis erzielen. Der Mensch hat seine Aufmerksamkeit und Geist durch die Schule, Berufsausbildung, Universität etc. so geschult, daß er sich nur nach außen orientiert, was einen Schutz gegen die astrale Welt gewährleistet, jedoch der Verbleib in der „sicheren“ materiellen Welt ist gar nicht so sicher, stillt nicht die Unzufriedenheiten, macht einen „machtlos“ gegen die Mächtigen und der Tod reißt einem alles aus den Händen. Meditation und Konzentration soll diese Extrovertiertheit umkehren und das Denkchaos beenden, die Aufmerksamkeit muß wieder nach innen gerichtet werden. Das Üben der inneren Sammlungen ist nichts für tamasisch (stumpf, dement) sondern für rajasisch (lebhaft, leicht cholerisch) veranlagte Menschen, denn es braucht etwas Unruhiges (Bewegtes), das bearbeitet werden soll. Der Verbleib im Materialismus ist nicht der innere Sinn der Schöpfung, deswegen nehmen die Disziplinen Achtsamkeit (Selbstbeobachtung), Meditation und Konzentration eine zentrale Stellung ein. Mithilfe derer soll

1. **innere Ruhe (Harmonie) und**
2. **Wissen über sich selbst erlangt werden.**
3. **Die Löschung von Eindrücke** erreicht werden.
- 4, **Der Irrlauf des Denkens reduziert** und später ganz unterbunden werden.
5. **Das Wissen über alle anderen und über das Weltall** erlangt werden (Konzentration).

In der Tabelle im Unterkapitel sind die wichtigsten erreichbaren Zielsetzungen zwischen den beiden Methoden gegenübergestellt. Daraus folgt, daß die Konzentration die konsequente Weiterentwicklung der Meditation ist.

Richtig ausgeführt sind beide Methoden ein **transformativer** Prozeß und werden karmisch als eine Tat mit gewisser Qualität eingestuft. Der kontinuierliche Fluß der Aufmerksamkeit ist allerdings schwer zu erreichen. Das Denken zerhackt die Bemühung laufend oder lenkt den Übenden vollends von der Aufmerksamkeit auf sich selbst ab. Daher ist ein fester Wille und viel Geduld erforderlich. Um dies zu erreichen, ist zuallererst das vibrierende Innere zu beruhigen, was durch das unkontrollierte Eindringen der Welt verursacht wird. Das Üben selbst wird bestimmt von 6 Faktoren, diese sind:

1. Körperliche **Regungslosigkeit** in einer Sitzasana oder auf einem Stuhl (gerader Rücken).
2. Der **Beobachtende**, erzeugt willentlich die Sammlung der Aufmerksamkeit.
3. Der **Fluß der Aufmerksamkeit** (Energie) als eine gerichtete, innere Strahlung.
4. Das **Objekt der Aufmerksamkeit** (das Beobachtete, die Stütze)
5. Die **Stimmung** (positiv, freudig).
6. **Umgebende Stille** bzw. Geräuschlosigkeit.

Diese Faktoren können ohne extra Zutun immer hergestellt werden. Doch warum ist die körperliche Regungslosigkeit so wichtig? Der astrale Körper bzw. die Persönlichkeit beherrscht alles und will den Körper bewegen und seine Sinne benutzen wie es ihre gerade paßt. Durch die Regungslosigkeit wird sie auf diesem Gebiet entmacht. Nur durch die Regungslosigkeit als eine Form der Askese kann die innere Mechanik erkannt werden. Um dies zu verhindern, läßt sie den Übenden gerne einschlafen, dahindösen, erzeugt klebrige Gedankenketten oder schickt ihm Fliegenschwärme an Gedanken. So wie die Wissenschaften Erkenntnisse externe Objekte durch Beobachtung gewinnen, so tut

dies gleichweise die Konzentration. **Der Wissenserwerb („Lichtblitz“) verhält sich proportional zur Länge der ungestörten Beobachtung**, in der Konzentrationsbemühung erscheint dieser „Lichtblitz“ proportional zur Geistesruhe bzw. zur Abwesenheit von mentalem Chaos. Es fehlt aber noch ein zusätzlicher **Faktor und das ist Ojas**, welcher vom Üben „angespart“ werden muß, will er in der Bemühung weiterkommen. Ojas schärft die Beobachtung.

Der Praktizierende muß sich im Klaren sein, daß die Persönlichkeit (niedere und höhere Natur) im **Schlaf in der Nacht fast alles zurückdreht**, daher ist tägliche Praxis unumgänglich.

Körperhaltung

Entweder man sitzt in einer Asana oder auf dem Stuhl (Beine fest am Boden). Der Rücken ist gerade, die Schultern sind locker und die Hände ruhen auf den Oberschenkeln, am Knie oder vor dem Bauch (Schoß) übereinander gelegt. Mudras mit den Fingern sind optional. Man kann auch ausgestreckt liegen (bei Krankheit), darf aber nicht einschlafen. Wenn die Übung „greift“, streckt sich das Rückgrat von selbst. Wenn der Körper oder Kopf sich selbstständig nach vorne beugt, dann ist man dabei einzuschlafen oder ist bereits eingeschlafen. Eine Intensivierung ist die VairocanaAsana (siehe Mahamudra).

Warum funktioniert Vipassana?

Der Fluß der Aufmerksamkeit ist eine feine Strahlung, dessen Quelle sich im Inneren des Menschen im Gehirn hinter dem dritten Auge über dem Gaumen befindet. Die Quelle ist materialistisch nicht feststellbar und ihr Strahl ist klares Licht und kann alles durchdringen und alles erkennen, worauf er gerichtet ist. Er ist eine Eigenschaft des übernatürlichen Intellekts und trifft dieser Strahl auf „Festes“, so kann er bei Wiederholung **auflösend** wirken. Die Stärke und Bündelung dieser Strahlung ist abhängig vom umhüllenden Ego und damit auch die Erkenntnisgewinnung. **Es ist also nicht egal**, ob der Übende eine gleichgerichtete, diffuse, weit gestreute oder gar keine Bündelung erzeugen kann. Auch ist es nicht egal, ob dieser Fluß kontinuierlich, zerhackt oder fehlgeleitet ist, was bedeutet, daß die Aufmerksamkeit woanders landet und ungünstige Ergebnisse erzielt. Jetzt wissen wir, warum eine Transformation des eigenen Wesens nur von innen heraus möglich ist und warum es keine Erlösung von außen her geben kann. **Nur wenige wissen von diesem Potential und dieser Gesetzmäßigkeit**. Es wird auch selten gelehrt. Durch Wissen über

diese unverzichtbare innere Fähigkeit hat Buddha Gautamo seine Lehre darauf aufgebaut. Wird beim Einatmen eine Kühle der Luft festgestellt, so zeigt das in die richtige Richtung. Wer später nach der Übung keine minimale Steigerung der Wachheit feststellt, hat entweder wirkungslos geübt oder diese sofort vergeudet.

Empfehlung

Für den Anfänger ist es empfehlenswert, vor jeder Übung diesen Check durchzuführen: *„Ich weiß, daß ich nicht üben werde, wenn ich innerlich aufgewühlt oder müde bin. Ich weiß, daß ich nicht üben werde, wenn es umgebende Störfaktoren gibt“.*

Gibt es keine negativen Faktoren, dann sage man sich:

„Ich weiß, daß ich jetzt üben werde. Ich weiß, daß ich jetzt regungslos und mit geradem Rücken sitze. Ich weiß, daß ich eine gute, freudige Stimmung halten werde. Ich weiß, daß der Fluß der Aufmerksamkeit durch den Körper zur Stütze gehen soll. Mein Atem ist ruhig und gleichmäßig – ich steige jetzt ein“.

Ist man schon erfahren im Üben, dann ist diese Empfehlung hinfällig. Die störenden Gedanken oder Bilder loszuwerden, erfordert Hartnäckigkeit in der Bemühung. Während des Übens sage dir innerlich immer wieder **„Ich bin nicht dieser Gedanke, er wird mir aufgezwungen“**. Oder man läßt es laufen und bemüht sich, diese als getrenntes Geschehen zu beobachten, (siehe Unterkapitel „Mahamudra“), was aber eine gewisse Kunstfertigkeit erfordert.

Meditation

Die Meditation ist eine Aufmerksamkeit bei wachem Bewußtsein auf sich selbst zur Erzielung einer inneren Ruhe und Harmonie durch Glättung der seelischen Wirbel, verbunden mit der Erwartung, irgendwann führt ein aufsteigendes Wissen zur Erleuchtung.

Das kann allerdings sehr lange dauern. Was die Meditation nicht tut, ist das Löschen der Samskaras und das Auflösen der tief verborgenen Atavismen, deswegen wirkt die Meditation nur vorübergehend. Für dauerhafte Änderungen im Wesen ist die Konzentration zu ergreifen. Die Meditation ist **nicht astralblendend**, was die Übung u.U. erheblich stören kann. Eine gute Meditation sollte zum Erkennen des Fehlverhaltens im Alltag führen, also im Handeln, im Emotionalen und im Denken. Wer nichts bemerkt, muß sich um mehr Wachheit bemühen und wer nichts korrigiert, ist ignorant – in beiden Fällen wird die Meditation nur ein Zeitvertreib sein. Die Ausführung der Meditation geschieht

durch

- a) Üben der kontinuierlichen Achtsamkeit auf die geistigen, emotionalen und körperlichen Prozesse im gegenwärtigen Augenblick inklusive der Regungslosigkeit (bodyscan).
- b) Üben der Geistesruhe mittels Aufmerksamkeit auf ein einziges Wesensobjekt, z.b. Ein und Ausatmen, imaginiertes Bild, auf einen einzigen Gedanken (Idee) oder auf ein Mantra,
- c) Vorstellung einer Schutzgottheit: das ist eher etwas für Fortgeschrittene. Der Guru sollte diese passend für den Schüler vorgeben.
- d) Will man die Meditation „verschärfen“ (ZenModus), so soll man mit offenen Augen üben (siehe VairocanaAsana). Der auftretende Kampf gegen Betäubungstendenzen fördert das Wachsein auch im Alltag.

Begleitete und stille Meditation

Meditation begleitet mit sanfter Musik oder leise gesprochenen Worten (Mantras, Meditationstexte, Koan) ist eine Erfindung der Neuzeit, wo man annimmt, daß der Mensch die Erklärungen dazu nicht begriffen hat. Wem dies gefällt und er es nicht missen möchte, der soll die Meditation auf diese Weise vorbehaltlos „genießen“. Dem steht nichts im Wege, doch geistigen Fortschritt darf er sich nicht erwarten. Diese Form führt zwar zur Beruhigung oder zur Erinnerung von Empfehlungen, jedoch wird die Aufmerksamkeit zur inneren Sammlung durch die Beschäftigung des Hörsinns reduziert, der wiederum Wellen im Denkprinzip hervorruft. Auf diese Weise wird automatisch „konsumiert“ und abgelenkt (kein Festhalten des Achtsamkeitsobjektes) und das bewirkt das Gegenteil. Es besteht die Gefahr des EingelulltWerdens oder Abdriftens. Die sammelnde Wirkung wird so niemals erreicht, die Leerheit bleibt ein Wunschtraum. **Der „Ton“ der Stille muß erkannt werden.** Da bei der Meditation meist keine konkrete Stütze im Körper des Meditierenden verlangt wird, wo sich der Fluß der Aufmerksamkeit festsaugen kann und wodurch erst Erkenntnisse durch Unterscheiden möglich werden, besteht das generelle Problem darin, daß das **Unterbewußtsein unentdeckt und unberührt bleibt** – man übt in einer Blase. Das bewirkt geistigen Stillstand (siehe unter Definitionen „Unterbewußtsein“ und „Trieb“).

Wer keinen Widerstand bei der „inneren Selbstbeobachtung“ spürt, übt falsch oder lau oder ist eingeschlafen.

Mahamudra Meditation

Sie wird gleich ausgeführt wie die Meditation, jedoch mit offenen Augen und vorzugsweise in der VairocanaAsana. Kernstück dieser Meditation ist die Bemühung, einen klaren Abstand und Trennung zwischen Beobachter und dem Beobachteten (innere Vorgänge) herzustellen. Auch bekannt als die Bemühung um das „**Höhere Wachsein**“ oder die „**Meditation des Abstands**“. Dies ist nicht leicht, denn die Persönlichkeit als mächtiger Faktor will sich nicht in die Karten schauen lassen. Mahamudra wird auch das „**Große Loslassen**“ bezeichnet. In dieser Bemühung wird das Weisheitsauge gereinigt und die Wissenskларheit steigt an und endet in der „Entfaltung der Essenz des Bewußtseins“. Das Weisheitsauge sollte von einem Guru geöffnet worden sein oder mindestens zu 1% aktiv sein (siehe „Wichtiges Wissen > Unterscheidungskraft“). Ein spiritueller Meister kann dir sagen, ob die Bändigung des Denkens über den Atem, über die reine Beobachtung oder mit einer Stütze für dich besser ist. Ohne Achtsamkeit außerhalb der Übung wird sich der Beobachter nicht aus den Umhüllungen befreien lassen. Was nirgendwo erwähnt wird, daß zum Herstellen des „Abstandes“ ein Anker für den Fluß der Aufmerksamkeit benötigt wird, und geeignetsten sind die Füße. Diese Übung verlangt parallel das Metta als Karmaschutz. Mehr dazu im Kapitel „Mahamudra“.

Warum wenig Fortschritt?

Der Hauptgrund, warum in der Meditation wenig oder keine Erfolge erzielt werden, liegt in der „unsachgemäßen“ Ausführung:

- a) man achtet nicht auf eine Stimmung, die besser sein muß als im Alltag,
- b) man schläft (döst) in der Übung ein,
- c) man wird von den Gedanken überwältigt oder „fortgeschleppt“,
- d) man kann die Regungslosigkeit nicht halten,
- e) das in der Meditation Erreichte wird verschleudert und
- f) es fehlt überhaupt an einer gewissen Wachheit. Achtet man nicht darauf, so kommt man gleich oder schlechter aus der Übung heraus als man begonnen hat.

Unterschied zur Konzentration

Die Konzentration grenzt sich von der Meditation dadurch ab, daß diese einen konkreten Anker im Körper zur Ausrichtung und zum Festhalten der gebündelten Aufmerksamkeit benötigt. Nur so erlangt man Unterscheidungskraft und gelangt folglich zu Wissen. Dies wird nachstehend erklärt.

Konzentration allgemein

Die Fähigkeit zur Konzentration ist eine mystische Fähigkeit und gilt als die wertvollste aller Fähigkeiten und sie funktioniert in jeder Lebenslage – auch im Tod.

Konzentration In der geistigen Entwicklung ist die Aufmerksamkeit bei wachem Bewußtsein auf das eigene Wesen mit dem Ziel empirische Ergebnisse zu erlangen wie:

(1) befreiendes Wissen über sich selbst zu erlangen und damit auch die Kontrolle und Herrschaft über die inneren Prozesse. Weiters erfüllt die Konzentration die andere wichtige Forderung:

(2) das Sprengen der unsichtbaren Mauer im Bewußtsein. Konzentration ist das NichtZulassen von jedweder Ablenkung durch Gedanken. Der Übende muß lernen, zwischen sich als Beobachter und den Gedanken zu unterscheiden. Er muß erkennen, daß die Gedanken nicht sein wahres Ich sind, sondern Ausgeburten seiner Persönlichkeit. Nur durch diese konstante Unterscheidung werden die Gedanken wirkungslos und die reine Objektivität gewinnt die Oberhand. Konzentrationen bewirken Veränderungen zum Besseren oder Schlechteren, daher Vorsicht. Richtig angewandt auf gewisse Körperteile führt die Konzentration

(3) zur Transformation des Wesens. Vorbedingung zum Erfolg ist, wie schon erwähnt, die Selbstbeobachtung im Alltag und das Eliminieren von Störfaktoren, verursacht durch Vergessen der Moral. Aber wer einmal jene tiefe Ruhe erfahren hat, die durch das Berühren der Leere im Bewußtsein hervorgerufen wurde, wird dies sein ganzes Leben nicht mehr vergessen. Einen Urlaub zum Erholen braucht der Yogi nicht. Doch wie bemüht man sich um eine richtige Konzentration? Siehe dazu Kapitel „Vipassana: die kostbare Anleitung“. Konzentrationsübungen können ungünstige karmische Eruptionen (plötzliche Schwierigkeiten im Alltag, Abfall der Stimmung) hervorrufen, deshalb ist parallel dazu **für geistigen Schutz zu sorgen** (siehe dazu Kapitel „Metta: liebevolle Güte“). Die Fähigkeit sich zu konzentrieren ist das mächtige und inhärent schlummernde Potential in jedem Menschen. Sie drückt sich aus durch die Unterscheidungs und Beobachtungskraft und mit ihr entwickelt sich der übernatürliche Intellekt. Die Konzentration verbessert und verschärft sich bei erfolgreicher Bemühung. So auch die

(4) feinstofflichen Sinnesfähigkeiten (Hellsehen, Helltastsinn, Hellriechen, Hellhören etc.), welche sich bei Verschärfung der Konzentration (3. buddhist. Jhana) entwickeln. Auch erfährt der

Intellekt ca. 200 Steigerungsstufen bis hin zum Endzustand Buddhho und beginnt mit der Stufe "erleuchtende Umgebungsbeobachtung". Die nächste Stufe "Genie" kann sich der Mensch schon schwerer vorstellen. Die Basisessenz der Konzentrationsfähigkeit ist Ojas – ohne Ojas gibt es keine gute Konzentration, welche hinter die Kulissen der materiellen Welt in die feinstoffliche und in die transzendente Welt schauen kann. Mithilfe der Konzentration erlangt man Kenntnis über das Funktionieren des Samsaro und damit die Möglichkeit, aus dem

(5) Universum auszusteigen, was das Ende aller Probleme ist.

(6) Der RotorEffekt ist Bestandteil einer guten Konzentration, d.h. auf der feinstofflichen Ebene werden Eindringlinge abgewehrt oder zerfetzt, wodurch der Übende jegliches Chaos fernhalten kann.

Anfangsphase der Konzentration

Die Bemühung um die Konzentrationsfähigkeit ist anfänglich eine mühsame Aufgabe und erfordert Ausdauer durch regelmäßiges Üben. Es ist nicht egal, in welchem Alter man anfängt. Wer das Glück hat, kurz nach der Pubertät damit zu beginnen, bei dem wird alles schnell gehen, wenn er keine Fehler macht. Mit fortschreitender Lebensdauer beginnt sich das Element Tamas aufgrund der sich intensivierenden Ausrichtung auf materielle Werte und Sinneserlebnisse dieser Welt immer mehr einzunisten und dieses Element stemmt sich gegen sattvische Einflüsse. Tamas lagert sich in den atomaren Zwischenräumen der Zellen ein. Generell kann man sagen, je älter man wird, desto schwieriger wird es, Erfolge in der Konzentrationsbemühung zu erreichen, da das Anhaften an dieser Welt und die Macht der Gewohnheiten dagegen wirken. Dieses Tamas ist auch die Ursache von geistiger Passivität und später von Demenz, Alzheimer oder körperlichem Verfall und Organversagen.

Betrachten wir also einen Durchschnittsmenschen im Durchschnittsalter. Anfänglich fühlt man sich beim Üben (mit geschlossenen Augen) wie in einem Zimmer ohne Licht, nichts ist erkennbar und scheinbar tut sich nichts. Aber unter Einhaltung der Bedingungen entdeckt man Stimmungswechsel und das Denken als einen unaufhörlichen, übergangslosen Strom von innerlich sichtbaren oder sogar "mental fühlbaren" Inhalten, die manchmal nur "vorbeihuschen" oder unangenehm kleben bleiben und stören. Die Entwicklung des "AbstandHaltens", daß man als Übender nicht diese Denkinhalte ist, sondern daß sie im eigenen Wesen "fremdproduziert" werden, ist bereits ein bedeutender Fortschritt. Hier beginnt der Kampf um die Vorherrschaft im eigenen Wesen.

Doch hier lauert schon der erste Feind. Gedanken können aufgrund der verbesserten Bemühung als Gestalten im inneren Sinn erscheinen. Auch wenn dir Jesus oder Buddha erscheinen sollte, es ist ein Phantom. Sie sind nicht wirklich und lügen, um dich abzulenken und um deine Kraft zu stehlen. Oder sie bieten dir an, gewisse Wunder zu tun. Traue ihnen nicht und traue keinem "Einfall" – **sei auf der Hut**. Vergiß nicht, die Sprache der Astralformen ist anders als die deines Gehirns. Die extensive Konzentration ist "astralblendend" und schützt davor, doch die damit verbundenen Vibrationen müssen durch eine Steigerung der Konzentration "ausgebügelt" werden. Aber die Ablenkungen oder Versuchungen lauern nicht nur im subtilen Bereich, sondern können im Äußeren sehr konkret und direkt sein (z.b. das andere Geschlecht, beruflicher Erfolg, Wunderheilung, Rede oder Überzeugungskraft etc.). Mit der Zeit wird die Heftigkeit der Gedanken, die sich aufzwingen wollen, immer weniger und eine wohlthuende Ruhe beginnt sich einzustellen (Stimme der Stille) und man tritt in eine andere Zeitdimension ein. Erst beim Erscheinen von Licht bzw. Lichtblitzen weiß man genau, man ist auf den richtigen Weg. Doch dies ist noch lange nicht das Ende, immer weiter bzw. tiefer stellt man noch Spannungen (Unruhen) im eigenen Wesen fest, die nach wie vor den "klaren Blick" trüben. Das Bedürfnis zu üben steigt, ebenso die Schärfe der Unterscheidungskraft, welche sich auch im äußeren Leben bemerkbar macht. Wird das Denkprinzip in die Leere übergeführt, dann entsteht Weisheit. Ein echter Guru wird dir den richtig Weg weisen und die Konzentrationen bei Bedarf anpassen. Eine gute Konzentration muß sich als gesteigertes Wachsein im Alltag bewähren. Zu den Hindernissen siehe auch Unterkapitel "Warnungen und Hinweise" hier. Will man Fortschritte erzielen, so ist die Konzentration in Form der Selbstbeobachtung im Alltag fortzusetzen ("sei wach bei allem, was du tust").

Die kostbare und wunderbare Anleitung

Ein spiritueller Meister hat die Praxis so zusammengefaßt:

- 1. Du mußt Dich selbst über den Zustand der Passivität gegenüber dem Reflexiven erheben, d.h. durch ein andauerndes Produzieren einer allesüberragenden (ursachlosen) Freudigkeit in Dir gegenüber den automatischen, unbewußten Reaktionen auf die externe Welt.*
- 2. Du mußt die Selbstkontrolle (Selbstbeobachtung) entwickeln und intensivieren. Du mußt eine hartnäckige (anhaltende) Achtsamkeit auf alles entwickeln, was Du tust, d.h. auf das Gehen, Stehen, Essen, Handeln, Denken, Fühlen und Stimmungen.*
- 3. Du mußt Dich um die Konzentration bemühen auf eine Art, daß Du an ein gewähltes Objekt denkst bzw. Dich darauf konzentrierst, also auf Deine Füße und Beine, aber insoweit als daß Du dabei nicht Deine Aufmerksamkeit in die Dämmrigkeit, Trübheit absinken läßt – also nur soweit, als Du immer und immer wieder zum normalen Registrieren der Dinge der umgebenden Welt zurückkommen kannst. Denn nur so stellst Du die Kontrolle über die Achtsamkeit (Wachheit) sicher. Diese Art der Konzentration wird von den Buddhisten die „Schwelle zur Konzentration“ genannt.*
- 4. Wenn Du, infolge der Reihenfolge dieser Schritte, einen solchen Grad der Achtsamkeit (Wachheit) erlangst, daß das Absinken (Eindämmern) nicht mehr auftritt – auch dann nicht, wenn Du Deine Aufmerksamkeit auf ein einziges, speziell imaginäres, d.h. ein unwirkliches Objekt der Konzentration, lenkst – so kannst Du die Schwellenkonzentration in eine totale wandeln. Diese Konzentration hilft Dir, das Tagesbewußtsein, d.h. das Bewußtsein basierend auf Erfahrungen, in die Sphäre der inneren Phänomene zu verlegen, ohne die Achtsamkeit (Wachheit) zu verlieren, egal ob Du träumst oder korrekt alles unterscheiden kannst, was in dieser Sphäre geschieht. Auf diese Weise hast Du in Dir selbst den **Zustand der Weisheit** realisiert.*

Arten der Konzentration

Extensive Konzentration

Intensive Konzentration*

Gegenstandslose Konzentration*

Analytische Konzentration (Dhyana)*

Pranayama als spezielle Konzentration*

(* hier nicht beschrieben)

Extensive Konzentration (Transformation)

Diese Übung zusammen mit Beachtung der edlen Versittlichung ist mindestens so gleichwertig wie Lamrim oder Ngöndro, auch hier braucht es Geduld. Der Vorteil liegt daran, daß sich bald die ersten Ergebnisse einstellen. Wer diese Form von Konzentration aus eigenen Stücken wählt, muß sich auch über die Bedingungen im Klaren sein (Moral, Selbstbeobachtung und Karmaschutz).

Die extensive Konzentration ist eine Konzentration auf einen großflächigen Körperteil als Stütze (Anker). Man richtet den Fluß der Aufmerksamkeit auf den neutralen Körperteil der 2 Füße, d.h. auf die Hautoberfläche vom Knie abwärts. Dies wiederum erzeugt eine Wärme oder ein Kribbeln. Bei dieser Fußübung genügt das Sitzen auf einem Stuhl, notfalls im Liegen mit angezogenen Knien bei Krankheit. In einer Sitzasana umfaßt die Aufmerksamkeit das ganze untere Dreieck. Die Übung selbst ist harmlos, weil keine Organe betroffen sind und sie kann tagsüber überall unbemerkt geübt werden (siehe Bild 2 Seiten weiter). Die wichtigsten Wirkungen dieser Konzentration bestehen im a) Löschen der täglichen Sinneseindrücke (Samskaras), b) im Reduzieren des sinnlosen Denkens und des Grübelns, c) im Aufheben der Anhaftungen (subtile Verbindungen zur Welt), d) im Auflösen von Atavismen, e) in der Erhöhung des Wachseins im Alltag und f) im RotorEffekt. Dieser Effekt vertreibt normalchaotische Menschen, daher Vorsicht am Arbeitsplatz. Bei Einhaltung der Bedingungen steigert sich die anfängliche Freude in Seligkeit, ebenso die Kraft des Ojas.

Es ist eine uralte **Schlüsselübung**, doch die Schulgelehrten (Lamas etc.) kennen sie nicht. Eine weitere wichtige Eigenschaft ist die Astralblendung und der RotorEffekt. Diese Übung kann den Adepten wie die Selbstbeobachtung bis zum Ende begleiten und sie offenbart alle Geheimnisse der Natur, wenn sie entsprechend vertieft wird. Wer diese Übung praktiziert, muß die Bedingungen

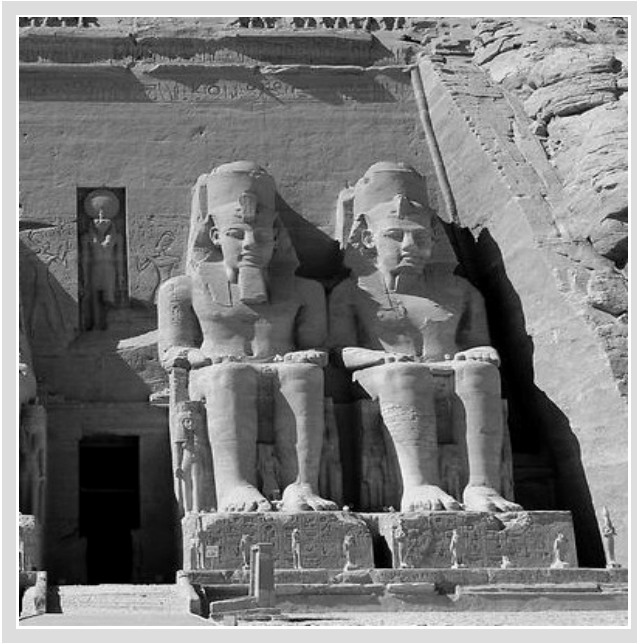
einhalten (siehe oben). Wie bei allen wirksamen Übungen gibt es einen „Wächter“ gegen Mißbrauch (Hüter der Lehre). Evtl. auftretende Schwächeanfälle danach beweisen die Wirkung der Transformation..

Allgemeine Hindernisse

Die primären Hindernisse entstehen durch **Anhaftungen, durch Verlangen (Sinnesgenuß), unnötige Ablenkungen in die Welt** und **durch Fehlen von Ojas**, also der Durchdringung oder Unterscheidungskraft als Mittel gegen den Nebel des Unterbewußtseins. Woran man haftet und wo die Begehrlichkeiten hinlaufen, erkennt man in der Übung.

Gefahren allgemeiner Art

1. Fehlender KarmaSchutz (kann schlimmstenfalls existenzvernichtend sein)
2. Verschleudern der gerade angesammelten Energie: man fängt dauert wieder von vorne an.
3. Übertragung von Energie durch Beten für konkrete Personen oder durch Quatschen mit Partner, Familienmitglieder etc., die für Geistiges nicht übrig haben.
4. Durch falsches Üben kann das Bewußtsein eingeengt oder die Achtsamkeit abgebaut werden.



Dies ist ein von den Ägyptern (Abu Simbel) in Stein hinterlassener Zeitzeuge einer bestimmten Konzentrationsübung. Das so Offensichtliche ist und bleibt ein Geheimnis für Schulgelehrte bzw. geistig Schlafende.

Vergleichstabelle

Erreichbarkeiten	Meditation	Konzentr.
Achtsamkeit körperlich und seelisch	JA	JA
Unterscheidungskraft (<u>Viveka</u>)	teilweise	JA
Innere Ruhe und Harmonie	JA	JA
Reduzierung des <u>Irrlaufs</u> des Denkens	JA	JA
Gar kein Denken mehr		JA
Gleichrichtung der <u>pranischen Ströme</u> (innere Spannung)	wenig	JA
<u>Ursachlose Freude</u>	JA	JA
<u>übersamsarischer Intellekt</u>		JA
Löschen der <u>Samskaras</u>		JA
<u>Astralblendend</u>		JA
Rotor-Effekt	wenig	JA
Komplettes Wissen über sich selbst	teilweise	JA
Das Wissen über alle anderen und über das Weltall		JA
Erkennen von Fehlverhalten	teilweise	JA
Erkennen aller <u>Anhaftungen</u>	teilweise	JA
Erwerb von <u>Siddhis</u>	wenig	JA
Transformation (mystisch)	teilweise	JA
Ausstieg aus dem Universum		JA

Warum ist Lachen gut?

Als Ergänzung noch eine wertvolle und kostenlose Erkenntnis bzw. Empfehlung eines spirituellen Meisters:

"Würden die Menschen viel mehr lachen und mehr auf ihr Denken achten, dann gäbe es keine Kriege."

Gleich wird man einwenden, wie können ein paar Lacher Kriege verhindern? Jaja, die Zweifler und Hämer! Es geht nicht um kurzfristige, billige Lacher. Was gemeint ist, daß man sich zum innerlichen, positiv gefärbtem Lachen überwindet und zwar so oft wie möglich (auch entgegen äußerer Umstände). Schaut man auf die ganze Welt, so sieht man, daß sehr viele ungünstige Bedingungen erleiden müssen und nichts zu lachen haben. Sie müssen sich also dazu überwinden und Geduld haben, denn Festgefahrenes und heranrollendes Karma leistet Widerstand.

Wer sich um seine Gedankenhygiene bemüht und nur im Guten denkt, wird das eigene Schicksal verbessern. Die Gedanken sind es, welche sich später zu schicksalshaften Riesen entwickeln und nicht die Taten selbst.

Wer das ganze als Lächerlichkeit abtut, dem bleibt nur der Ausweg aus der Ignoranz durch Lebensohrfeigen. Schade, daß diese subtile Gesetzmäßigkeit nicht als Allgemeinwissen verfügbar ist. Der Wahnsinnsaufwand für Waffen und Militär könnte viel besser zum Wohle aller verwendet werden und die grausamen Resultate gäbe es nicht mehr.

Wieso würde das funktionieren?

Durch sanftes, lautloses Lachen, mit leicht stoßartiger Ausatmung bewirkt das Lachen beim Einzelnen Muskelkontraktionen im Unterleib, die das Apana nach oben heben, was dem Nauli in Hatha Yoga entspricht. Die Grundstimmung (Sphäre, in der der Mensch momentan ist) wird dadurch heller. Wer in der Hölle lachen kann, ist sofort draußen. Mit dem Weisheitsauge gesehen watet die ganze Menschheit bis zum Bauchnabel in tamasischem Schlamm (Gesamtkarma) und das Lachen erzeugt darin Wellen und implantiert eine Helle. Man kann das wie die Atembeobachtung jederzeit und überall tun. Und wenn es viele so oft wie möglich machen, hat das Auswirkung auf das ganze karmische Gefüge individuell, national und global. Dort wo es geübt wird, entsteht in

Praxis der Lehre Buddhas

heller karmischer "Kranz", der das Eindringen böser und sadistischer Einflüsse fernhält. Es würde Diktatoren vom Thron fegen.



Mahamudra (das Große Symbol)

Mahamudra wird auch als das große Siegel, das große Symbol oder der Nirvanische Pfad bezeichnet und ist in der Wirkung gleich dem Direkten Pfad aus dem MahaSatipatthana des Buddha. Die adäquate deutsche Bezeichnung wäre "Höheres Wachsein" oder der "Pfad zu Allem und Nichts" oder der "Direkte Weg ins Licht". Mahamudra ist das Gegenstück zur "Entfaltung über Erscheinungen" im Tantrismus.

Was nun ist Mahamudra?

Das ist die in Tibet dargelegte Methode zum erleuchtenden Gewahrwerden der wahren Natur des Bewußtseins in heiterer Gelassenheit.

Dabei handelt es sich um eine andere Betrachtungsweise der Achtsamkeitsmethode, d.h. die damit verbundene Praxis ist etwas anders, doch die Ergebnisse sind gleich. Die Tibeter haben diese Praxis in ein eigenes System gepackt und gelehrt und dabei den Schwerpunkt auf die Atembeobachtung gelegt. Eine genaue Beschreibung findet man in "Tibetan Yoga and Secret Doctrines, 2. Buch". Bei anderen Texten fokusierte man sich besonders auf die Beschreibung der Endphase und Ergebnisse der lang dauernden Übung. Mahamudra ist das Gegenstück zum NeoBuddhismus mit seinen "oberflächlichen" Vorbereitungsübungen, **Mahamudra ist vertikal und tiefgründig, während Lamrim und Ngöndro horizontal wirken.** Besonders bekannt sind die Texte von Tilopa an Naropa und von Milarepa. Das "Höhere Wachsein" wurde von einem deutschen Mystiker (+1932) für die Praxis ebenfalls beschrieben. Die Praxis von Mahamudra oder von Satipatthana führen zum Erkennen der letzten Wirklichkeiten, wie u.a. in der Prajnaparamita wiedergegeben.

"Wird nicht das Leerwerden des SelbstGeistes das Erreichen der Buddhaheit genannt?" (Milarepa).

"Seltsam, in der Tat: ich sehe, daß in Wirklichkeit alle Geschöpfe erleuchtet sind, sie sind Buddhas." (Buddha).

"Mahamudra ist das vollkommene Loslassen, um dabei den Geist (wahre Natur des Bewußtseins) in heiterer Gelassenheit zu betrachten oder gelassenes Widerspiegeln ist erleuchtendes Gewahrsein in der Ruhe des NichtDenkens".

Wenn man alle in das Denkprinzip einströmenden Inhalte beobachtend zügelt, zähmt, ablehnt, verwandelt, erweitert, schärft, erleuchtet oder sublimiert, so geschieht dies gleichzeitig auch mit dem Prana (Atem) und umgekehrt. Die sich selbst verstärkende Beobachtung bewirkt mit der Zeit eine Verlangsamung, Anhalten oder Auflösung all dieser "Störungen".

Das URLICHT tritt zutage und das REINE SCHAUEN wird geboren, der BEOBACHTER wird entdeckt.

Der Vajra ist für immer enthüllt, welcher ein Sieg! Die Tibeter haben jedoch den Fokus auf folgendes gelegt: Die zentrale Lehre des Mahamudra besteht aus 2 Bestrebungen: a) Entspannung und b) Anstrengungslosigkeit. Alle Leiden und alle Begierden sind von Natur aus spannungsbedingt (Karma ist Spannung). Befreiung aber ist, im Gegensatz dazu, ein anderer Name für "vollkommene Entspannung", Lösung, Entkrampfung. Aber, beherrscht von den seit langer Zeit fest eingewurzelten Gewohnheiten, findet es der durchschnittliche Mensch am allerschwierigsten, wenn nicht ganz unmöglich, einen Zustand tiefer Entspanntheit zu erreichen. Paradoxaerweise ist Anstrengungslosigkeit* noch schwerer zu erreichen als Entspannung. Das erklärt auch die rätselhaften Kommentare japanischer Roshis.

SelbstBewußtsein, SelbstGewahrsein, das ist die sich selbst gewahrwahrende oder selbstbezeugende Fähigkeit des Bewußtseins.

Die Funktion des SelbstBewußtseins (SelbstGewahrseins) ist, sich des Bewußtseins (als Sache) selber bewußt zu werden und es als das gegenstandslose, unvergänglich **WAHRE ICH** zu erkennen und sich mit ihm zu verbinden. Dieses reine BewußtWerden bzw. Gewahrsein zu kultivieren, auszubilden, ist die Hauptübung des Mahamudra. Die MahamudraMeditation ist anstrengungslos* und natürlich; bei ihr wird nur anfänglich eine Stütze im Achtsamkeitsstrom des Yogi festgehalten, die dann aufgegeben wird, wenn dieser Strom das ganze Wesen erfaßt. Manche Schulen arbeiten ganz ohne Stütze, was die Bemühung jedoch erschwert. Mit Mahamudra soll zuerst das SohnLicht und dann das eingeborene MutterLicht des Dharmakaya erkannt werden. Die Tibeter kennen das auch als das "Reich des DhyaniBuddha Vairocana". Damit ist die Erleuchtung und die geistige Vollkommenheit verbunden.

"Du glaubst, du bist wach. Nein, du träumst und schläfst".

Man darf sich nicht der Illusion hingeben, die Gelassenheit sei mühelos. In der schwierigen Anfangsphase ist es ein Kampf um das

Wachsein und Durchschauen, denn Traum, Schlaf und Betäubung sind wirksamen Waffen der Persönlichkeit.

*Anstrengungslosigkeit bedeutet hier, daß der errungene Zustand des Dharmakaya bleibt und nie mehr wieder verschwindet, also keine Anstrengung mehr erfordert, während das Entspannen der vorausgehende Prozeß ist.

Was ist Gelassenheit durch Loslassen?

Das ist das Resultat der Bemühung, alle entstehenden oder entstandenen feinstofflichen Verbindungen des eigenen Wesens zur Welt unwirksam zu machen oder ihre Entstehung ganz zu verhindern. Durch diese "Unantastbarkeit" entsteht eben diese Gelassenheit. So schön einfach das Wort klingt, so schwierig ist die praktische Umsetzung. Der Mensch ist durch viele kleine oder große Anhaftungen und Gefühlsbindungen an die Welt verbunden, welche alle auf der feinstofflichen Ebene im Unterbewußtsein als Atavismen siedeln und sich dem Tagesbewußtsein entziehen. Sie umhüllen jedoch das Bewußtsein, erzeugen Reaktionen und blockieren die Objektivität bis hin zur Dummheit, Man kann deren Einfluß nicht durch den Willen oder rationales Denken verhindern. Dazu müssen im Alltag die Sinne durch konstante Selbstbeobachtung kontrolliert und die Atavismen aufgelöst werden. Das Loslassen beginnt also mit der Achtsamkeit (Mahamudra oder Satipatthana). Dieses Loslassen als Praxis der Achtsamkeit führt zu freudigen Zuständen durch entstehende Wissensklarheiten und mündet dann in die Gelassenheit. Erst wenn durch die Praxis eine gewisse psychische Festigkeit erlangt wurde, kann man die Gedanken in der Übung bannen oder ihr Entstehen und Vergehen so auseinanderziehen, daß das Licht des Dharmakaya aufblitzt. Die Entspannung geht dann in Gelassenheit und Anstrengungslosigkeit über (keine Bemühung mehr).

Das Problem bei Mahamudra ist, daß die Moral scheinbar bedeutungslos ist.

Berühmt sind die Schlüsselunterweisungen ("pith instructions") dazu von Tilopa an Naropa.

Persönliche Checkliste

Persönliche Checkliste

	vergessen	manchmal	immer
Täglicher Check	☐	☐	☐
Selbstbeobachtung Körper	☐	☐	☐
Selbstbeobachtung Stimmung	☐	☐	☐
Selbstbeobachtung Reden	☐	☐	☐
Selbstbeobachtung Denken	☐	☐	☐
Selbstbeobachtung Reflexivität	☐	☐	☐
Selbstbeobachtung Sinne	☐	☐	☐
<u>Ursachlose Freude</u>	☐	☐	☐
Moral – was man tun oder beachten sollte	☐	☐	☐
Moral – was zu vermeiden ist	☐	☐	☐
Meditation 1 x täglich	☐	☐	☐
Meditation 2 x täglich	☐	☐	☐
<u>Metta</u> für alle 1 x täglich	☐	☐	☐
<u>Metta</u> für alle 2 x täglich	☐	☐	☐
Studium geistige Literatur	☐	☐	☐
Audio/Video eigene Tradition	☐	☐	☐
<u>Treffen in Sangha</u>	☐	☐	☐
Austausch mit anderen	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

Das begleitende Wissen

Hier ist Wissen, das sich rund um die Essenz der Lehre rankt und über das man genaue Kenntnis haben sollte und das in dieser Form in keiner Lehrrede vorkommt.



Die Unterscheidungskraft

Die Unterscheidungskraft bzw. der übernatürliche Intellekt, wird auch als das "Weisheitsauge oder Auge des Buddha" bezeichnet. Beim Normalmenschen ist diese Auge geschlossen, manchmal sogar ganz fest ("Brett vor dem Kopf").

Ohne Unterscheidungskraft ist eine geistige Entwicklung unmöglich.

Das damit verbundene Erkenntnisvermögen analytischer, kognitiver Art ist unbedingt notwendig zum Verständnis der Lehren und deren praktische Umsetzung, ohne dieser kann man die Barrieren (Umhüllungen) nicht überwinden, welche einem an Weg in der Entwicklung hindern. Gemeint ist damit die Fähigkeit, Ereignisse, Dinge oder Prozesse im eigenen Wesen zu erkennen, die mit den normalen Sinnen nicht erfaßbar sind, z.B. woher kommen die Gedanken und wohin gehen sie? Die Unterscheidung zwischen wahr und widersprüchlich bzw. richtig oder falsch ist essentiell. Dies wirkt sich besonders in der Meditation oder Konzentration aus. Es handelt sich dabei um eine andere Beobachtungsfähigkeit als die der Naturwissenschaftler (Physiker, Chemiker), die auf erworbenem Wissen und auf den Erkenntnissen aus (mühsamen) Versuchsanordnungen und auf Zufällen basiert. Der Naturwissenschaftler richtet seine ganze Kraft auf die Erforschung der materiellen Phänomene in der Außenwelt. Daß ihm selbst letztendlich nichts davon bleibt bzw. nützt, erkennt er vielleicht in der Stunde des herannahenden Todes. Deshalb macht es großen Sinn, diese Unterscheidungskraft zu entwickeln, denn die hilft im Tod und im Samsaro.

Der Weisheitsauge wird geöffnet:

- a) idealerweise durch einen echten Guru,
- b) es ist angeboren und aktiviert sich von selbst,
- c) durch heftige seelische Erschütterung,
- d) durch geduldige Praxis in der Selbstbeobachtung und Metta oder
- e) durch vorgegebene Konzentrationsübungen.

Die Jhanas

Das sind die geistigen Entwicklungsstufen (Bhumis) nach der Lehre Buddhas. Beschrieben von einem Mystiker der Neuzeit, der darüber eigenes Erfahrungswissen hat.

Vorwort

Jhana oder Bhumi bedeutet Bewußtseinszustand, das den Gefühlszustand mit integriert beides muß entwickelt werden. Denn durch das Gefühl ist der Mensch am meisten an die Welt gefesselt. Jhana wird als Dauerbemühung und als "verbrennender Transformationsprozeß" verstanden. Nur jemand, der diese Versenkungen realisiert hat, kann diese ausführlich und fehlerfrei kommentieren und mit praktischen Details versehen. Alle Versenkungen oder Zustände des Bewußtseins können nicht nur exklusiv durch die buddhistische Methodik sondern auch durch den wahren Yoga (RajaYoga) und der Mystik erlangt werden. Schulgelehrten bleiben die Versenkungen ohne eigener Praxis verschlossen und nur eine logische Abstrakta. Das beginnt bereits damit, daß ein Laie an einer ursachlosen Freude kaum interessiert ist, denn er hat noch dominanten Lebensdurst. Die ersten 2 Versenkungen gehören zur Vorbereitungsphase und nehmen am meisten Zeit in Anspruch.

Die Versenkungen (Jhanas, Bhumis)

Versenkung 1

Ein erster freudiger Zustand entsteht entstanden aus dem Kampf um die Praxis der Achtsamkeit und Überwindung der störenden Einflüsse des Ego. Verbunden mit Metta wird eine neue Qualität des Lebensgefühls (Stimmung) erworben also eine Qualität, welche der Materialismus nicht kennt. Diese so erlangte Freude ist ursachlos, die keinen Anlaß braucht und sie bleibt, solange die Bedingungen eingehalten werden im Gegensatz zur kurzfristigen, verwehenden Freude aus Sinneswahrnehmungen und Anhaftungen. Der Bemühung ist ein Auf und Ab, die sich langsam stabilisiert. Die vielen Stimuli (Sirenengesang) der materiellen Welt verlieren an Anziehungskraft.

Versenkung 2

Hier kämpft der Adept um die Dauerhaftigkeit eines freudigen Zustands mit innerer Stabilität und Steigerung der Freude hin zu Seligkeit durch richtige Lebensweise mithilfe der intensivierten

Selbstbeobachtung (Achtsamkeit), durch besseres Befolgen der Empfehlungen zur edlen Versittlichung und einer "AllenGlückwünschenden" Einstellung (Metta). Eine erste innere Helligkeit dämmert heran. Das störende Denken reduziert sich auf ein leises Blubbern, die Konzentration wird besser, negative Gedanken sind verschwunden. Der überweltliche Intellekt und die ersten mystischen Fähigkeiten entwickeln sich langsam. Die Bemühung zur Einhaltung der Moral verlagert sich auf feine und feinste Störungen.

Versenkung 3

Steigerung der stabilen Seligkeit zu einer höchst intensiven Seligkeit, was zum Erlöschen des Lebenstriebs führt, der wie ein verzehrendes, brennendes und böses Feuer wirkt. Mit dieser Seligkeit wird die innere Helle gesteigert. Die Seligkeit kühlt sich langsam ab und verwandelt sich in das "Durchschauen". Die Fähigkeit zur Konzentration wandelt sich zur einer analytischen Konzentration, der Intellekt wird schärfer und die geistige Entwicklung wird vollumfänglich begriffen. Der Einfluß des Denkens und der inneren Impulse verschwindet die niedere Natur hat nichts mehr zu sagen. Der "Strom des Dharma" fließt nur mehr nach oben.

Versenkung 4

Bis hierher ist alles ein seelischer Lebensprozess. Die höchst angenehme Seligkeit hat sich in den überweltlichen Intellekt transformiert, was zu einer Indifferenz gegenüber dem samsarischen Leiden wie auch himmlischen Zuständen führt. Die Konzentration wird weiträumig und gegenstandslos. Die uferlose, klare LEERE wird entdeckt und erfahren – Weisheit entsteht. Die Kräfte zum Inkarnationsprozess wirken nicht mehr – der Lebensprozeß wird irreversibel (keine Rückkehr mehr). Der "Kampf um Qualitäten" wurde gewonnen und der SIEG wurde errungen. Durch das höchste Wachsein (Intellekt) stellt sich das Desinteresse am "Erleben" ein. Das Ich, wie wir es durch unser Denken erfahren, existiert nicht mehr. Das **WAHRE ICH**, das Klare Licht wird präsent und man **IST** es. Das Desinteresse an der Welt (Askese) und das höchste Wachsein sind Voraussetzungen für die weiteren Jhanas.

Versenkung 5

Der Adept muß mit aller Kraft jede sich formierende Wahrnehmung, Idee oder Begrifflichkeit im Denkprinzip verhindern, denn diese ist seine fiktive Beschränkung. So kommt er zur Stufe der **"Unendlichkeit des Raumes"**, die Unbegrenztheit wird erfahren. Es ist dies der Weg heraus dem Netz des Karmas und zurück zum

Urgrund.

Versenkung 6

Durch fortgesetzte Konzentration (mithilfe Pranayama auf den kosmischen Atem) erkennt der Adept die Fesselung der eigenen subjektiven Welt und erreicht den Zustand **"Unendlichkeit des Bewußtseins"**. Das andere ICH bildet sich heraus, nämlich das SEIN im Grenzlosen, die Verbindung zum eigenen Wesen existiert nicht mehr.

Versenkung 7

Durch Verweilen in der Versenkung 6 erreicht der Adept den Zustand **"Sein ohne Grenzen"**. Der Adept erfährt, daß das Weltall in ihm ist und nicht er im Weltall. Er überquert jene Grenze "wo Wesen aus dem Schoße des Nichts in Leben gerufen werden" hin in Richtung nichtgeoffenbarter Natur. Konkret bedeutet dies: hin zur Rückkehr zum Phänomen des Beginns aller Spannungen und Kräfte physikalischer Natur, was der Beginn der Schöpfung der unbelebten Natur ist. Dem Adept wird klar, daß es keine belebte und unbelebte Natur gibt, sondern nur einen einzigen schöpferischen Prozeß.

Versenkung 8

In der **"Unendlichkeit des Bewußtseins"** ist in der nebelhaften kosmischen Schöpfung nur der Beginn der Entstehung ausgeprägter Existenzen zu erkennen. Der Adept meint er ist in der Sphäre der "sich zusammenrollenden schöpferischen Substanzen", also noch nicht geformter Phänomene. Wenn der Adept in dieser Versenkungsstufe erfolgreich ist, dann eröffnet sich für ihn ein Gebiet, das als "Reich von überhaupt Nichts" bezeichnet wird. Der Adept ist mit seinem Bewußtsein in die bodenlose, grenzenlose LEERE eingetreten, Diese LEERE ist kein nihilistisches Nichts, sondern jenes schöpferische Etwas, das alle Phänomene entstehen lassen kann. Also ein Bewußtsein, das in der Leere verweilen kann mit unvorstellbarer Intelligenz.

Versenkung 9

Läßt der Adept nicht locker, so dringt er an die **"Grenze der möglichen Wahrnehmung"** vor. Durch Abgrenzung des persönlichen Bewußtseins vom AllBewußtsein kann er etwas "sich ausprägen oder zerfließen" lassen. An dieser Grenzlinie der "schöpferischen und nichtschöpferischen" Natur gibt es die letzte Möglichkeit der mystischen Entwicklung, nämlich die Unterdrückung oder Aufhebung jeglicher Wahrnehmung wodurch er in den Zustand "ParaNirvana" experimentiell wie empirisch

eintreten kann. Hier muß der Adept selbst entscheiden, ob der an der Grenze verbleibt oder ins ParaNirvana eintritt – dem **"Erlöschen auf der Stelle"**. Die meisten Götterweisen, MahaSiddhis oder Bodhisattvas verbleiben an dieser Grenze.

Schlussbemerkungen

In der Versenkungsstufe 2 beginnt sich der notwendige überweltliche Intellekt zu entwickeln. Im weiteren Fortschritt der Versenkungen steigert sich der Intellekt immer mehr und mündet letztendlich in das "BuddhaBewußtsein", das auch als grenzenloser Intellekt verstanden werden soll. Dieser Prozeß zum "höheren Wachsein" wird nicht explizit erwähnt, weil nicht bekannt. Nimmt man die Stufe "Genie" als erste Stufe des überweltlichen Intellekts so steigert sich dieser Intellekt mehr als 200 mal – also absolut unvorstellbar, deswegen wird darüber nicht viel gesprochen, wozu auch? Allein schon, daß das Bewußtsein grenzenlos sein oder Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gleichzeitig erfassen kann, ist unbegreiflich und stellt den Endpunkt aller Wissenschaft dar. Der normale Mensch kann nur begreifen, was er auch denken kann. Hat der Yogi oder Adept diese Stufe erreicht, ist er "gottgleich" (allgegenwärtig, allwissend und allmächtig); "der Wassertropfen ist in den Ozean eingegangen". Daß dies nicht nur Buddha Gautamao erreicht, sondern viele andere vor und nach ihm (auch gegenwärtig) erreicht haben, ist wenig bekannt – es gibt mit Absicht dazu keine öffentliche Spuren.

Lamrim und Ngöndro

Das tibetische System der Vorbereitungen

Buddha Shakyamuni selbst hat diese Vorbereitungsübungen nicht gelehrt. Sie wurden 1500 Jahre später von Atisa verfaßt, was einer speziellen Extrahierung (Auslegung) aus den Sutras gleichkommt. Gampopa hat dies in seinem "Jewel Ornament of Liberation" ebenfalls konkretisiert. Tsongkapa hat später Atisas Werk noch verfeinert. Die Vorbereitungen bestehen aus "5 Ansammlungen" und sollen notwendige innere Umformungen bewirken und einen Rückfall in das Sinnesleben und Samsaro verhindern. Erst dann sind Voraussetzungen für den "steilen Pfad der Vollendung" gegeben. Die Frage ist, ob die Vorbereitung nur auf diese Weise möglich ist oder ob es auch anders geht?

Kann man Lamrim oder Ngöndro übergehen? NEIN

Ohne der edlen Versittlichung, ohne karmischem Guthaben und ohne Selbstbeobachtung bleibt man ein gewöhnlicher Mensch, der das Animalische in sich hat und "geistig schläft".

Kann man Lamrim oder Ngöndro anders ausführen? JA.

Der gesamte Komplex des Lamrim oder Ngöndro kann durch die tägliche Praxis der 5 Padas ersetzt werden. Dazu braucht es keine Klostergemeinde, keine stakkatoartigen Rezitationen mit Texten in fremder Sprache, Zeremonien oder dergleichen. Daß Texte nur in tibetischer Sprache Wirkung haben, wird bezweifelt.

Was muß mit Lamrim/Ngöndro erreicht bzw. gelöst werden?

- das Problem der mentalen Aktivität
- das Problem des Gefühls
- das Problem der Sinneswahrnehmungen
- das Problem mit dem Trieb
- das Problem der Atavismen
- das Problem der Bewußtseinsfunktionen
- das Problem des günstigen Schicksals

In der Bemühung, der Vergänglichkeit und dem Samsaro zu entkommen, gibt es 2 Grundforderungen, die immer erfüllt werden müssen. Welche 2?

1. Man muß Altes aufgeben und durch Neues ersetzen.
2. Das Neue muß die Qualität des Lichts haben, also von Tamas

zu Sattva und nicht umgekehrt, was der Weg in die Selbstvernichtung wäre.

Der Mensch, so wie er gerade ist, ist eigentlich vollkommen. Diese Vollkommenheit muß als karmische Gerechtigkeit verstanden werden, denn egal in welchen Umständen er sich befindet, die Potentiale sind immer gleich und gehen nicht verloren. Deswegen sagt auch Buddha als er nach der Erleuchtung sich umsah:

"Wie seltsam, ich sehe, daß alle Menschen Buddhas sind".

Nur die Mensch wissen davon nichts (oder wollen es nicht wahrhaben).

Die rechte Umformung bewirkt eine Auflösung der Umhüllungen, die nicht entfernt werden sollen, sondern die so transparent gemacht werden müssen, damit das BuddhaAuge bis in die letzte Wirklichkeit vordringen kann. Eine Entfernung käme einer geistigen Kastrierung gleich, was dem Menschen viele Fähigkeiten nehmen würde. Die Transparenzmachung kann als totale Reinigung der pranischen Kreislaufs und Entfernung allen Tamas in den atomaren Zwischenräumen des (astralen) Körpers verstanden werden. Entweder geschieht dies durch das "Feuer des Geistes" bei der Realisierung oder es wird schon vorher durch verschiedene Konzentationstechniken erledigt.

Karma verstehen

Was ist Karma?

Von vielen nicht richtig verstanden, auch von Buddhisten, vor allem was das Entstehen und die Auswirkungen für Jetzt und für die neue Existenz betrifft.

- 1. Karma ist Gesetz von Ursache und Wirkung**
- 2. Karma ist Schicksal und Lebenserfahrung**
- 3. Karma ist Kraft und individueller Strom von Impulsen**

Bezug zur Physik

Die Meinung, daß "Karma" ein abstrakter Begriff aus dem Osten ist, ist falsch! Karma als Kraft (Energie) ist Teil der Naturprozesse, auch wenn nicht sofort sichtbar. Die Energieerhaltung (Energieerhaltungssatz) drückt die Erfahrungstatsache aus, daß die Energie eine Erhaltungsgröße ist, daß also die Gesamtenergie eines abgeschlossenen Systems sich nicht mit der Zeit ändert bzw. die Summe aller Energien darin konstant ist. Zwar kann Energie zwischen verschiedenen Energieformen darin umgewandelt werden, beispielsweise von Bewegungsenergie in Wärmeenergie. Energie kann auch aus einem System in ein anderes System transportiert werden, es ist jedoch nicht möglich, im System Energie zu erzeugen oder zu vernichten. Die Energieerhaltung gilt als wichtiges Prinzip aller Naturwissenschaften. Der Energieerhaltungssatz sagt auch aus: daß die für das System gültigen Gesetze der Physik nicht von der Zeit abhängen. Der Satz von der Energieerhaltung gilt als etabliert, auch in der Quantenphysik. Daraus folgt u.a. daß Energie, die von einer Kraftquelle kommt, wieder zu ihr zurückkehrt. Erzeugt beispielsweise ein Dynamo (Kraftwerk) elektrische Energie und diese wird unterbrechungsfrei wohin geleitet, so kommt sie zum Ausgangspunkt zurück (ohne Rückleitung kein Elektronenfluß!). Oder beispielsweise wir werfen einen Stein und er trifft auf keine ablenkenden Kräfte, so kommt dieser unweigerlich irgendwann wieder zum Ausgangspunkt zurück. Siehe Grafik am Ende. Die Anerkennung der Gesetzmäßigkeiten der Energieerhaltung auf ein Individuum, also auf sich selbst, werden von den Wissenschaftlern abgelehnt, denn damit wäre eigene Verantwortung verbunden. Deswegen die Unkenntnis darüber auch in der Masse der Menschen.

Was hat das mit uns zu tun?

Wie in anderen Kapiteln erläutert gibt es im Menschen die psychische Energie, welche das Denken, die Gefühle, den Willen, die Kreativität usw. betreiben. Daher unterliegt diese denselben universellen Gesetzen. Die Nutzung dieser psychischen Energie und die Folgen daraus sind im Osten in der "Lehre vom Karma" beschrieben. Die Erkenntnisse dieser Lehre sind keine abstrakten Schlußfolgerungen sondern sind das Ergebnis direkter Einsicht von Mystikern so wie man den Wasserkreislauf beobachten kann. Da diese psychischen Energien nicht mit materiellen Laborgeräten erfaßbar und verfolgbar sind, ist die Physik höchst skeptisch und ablehnend. Sie können auch nicht das abgegebene Energiepotential einer mächtigen Person messen, wenn er spricht und Massen beeinflusst. Skeptisch nicht nur mangels Beweisbarkeit sondern wegen der erschreckenden und dämmernden Erkenntnis, daß alles zu einem zurückkommt. Denn in Zeiten wie diesen hat der Mensch überhaupt keine Furcht mehr vor Rückwirkungen (innere Mauer). Die östliche Geisteswissenschaft posuliert dieselbe Gesetzmäßigkeit auch für den Menschen.

Warum?

Weil der Mensch über den Atem jene Energie aufnimmt, welche die psychischen Komponenten betreiben und allgemein als Prana oder "ErstEnergie", bekannt ist. Der Mensch absorbiert diese Energie über den Atem aus dem universellen Energiereservoir und "verfärbt" und markiert diese Energie vor allem durch die Qualität seiner Gedanken, seiner Gefühle und sein Wollen (Ergebniswunsch), die immer egoistische Tendenzen haben. Es entstehen somit ununterbrochen energetische Impulsfolgen.

Diese Markierung ist eine eindeutige und individuelle "Personalidentifikationsnummer". Somit verbleibt diese individuelle Energie im System Mensch. Das Denken verbraucht den größten Anteil an dieser Energie, wodurch die neutrale Energie zur individuellen Energie wird. Diese macht einen „Bogen“ und kehrt als Bumerang zum Ursprung (Verursacher) zurück. Bei ihrer Rückkehr, also nach dem Eintritt in das biologische System Mensch, will sich die Energie neutralisieren, um zum neutralen Energievorrat des Universums zurückkehren zu können – gleich dem Wasserkreislauf. Diesem Zwang zur Neutralisierung kann kein Wesen widerstehen, auch die Götter nicht. Der Mensch ist ununterbrochen dieser "Neutralisierung" unterworfen, auch wenn man scheinbar (mangels Selbstbeobachtungsschärfe) nichts merkt. Das Problem dabei ist, daß der Mensch sich nicht neutral

(Stichwort Konzentration) verhält und daher es gechehen lassen muß und reflexiv reagiert (Steigerung der Gier bei Erfolg, DagegenArbeiten bei Ungünstigem, VerändernWollen, Abwehr, neues Verlangen usw.) und folglich werden neue individuelle Energiepakete produziert – in heftiger oder gemilderter Form. Wo bzw. wann die psychische Energie als Karma aus dem Wesen austritt und wo und wann sie wieder eintritt, das soll dir dein Lama oder Referent erklären.

Scheinbare Ungerechtigkeiten

Am einfachsten kann man dieses Wirken bei sich beobachten durch die Reaktion der Anderen, die eine Art KarmaReflektor sind. Einmal erfährt man Widerwillen, Haß, Ablehnung, man muß Warten oder man trifft auf Freundlichkeit, Befürwortung, Hilfsbereitschaft, Liebe, Entgegenkommen. Genauso betrifft dies den Erfolg bzw. Mißerfolg im Berufsleben oder Studium. Beispiel: ein Student hat genauso viel gelernt wie ein anderer, jedoch einem von beiden wird bei der Prüfung einige verzwickten Fragen gestellt, die er nicht beantworten kann. Dieser eine fällt durch, obwohl beide gleiches Wissen und Können haben. "Bad Karma" ist hier die Erklärung. Jeder arme Mensch will reich werden, aber trotz allen Wünschens und Wollens wird er es nicht. Wie sonst sind die unterschiedlichen Zwänge und guten oder miesen Bedingungen der Menschen bzw. ganzer Völker zu erklären, denen sie wie verhext nicht entkommen können. Ja, jetzt verstehen wir auch, warum der Schrei der Menschen in ihrer Verzweiflung und Unwissenheit, wenn das Eigenprodukt Schicksal zuschlägt, da lautet: "O Gott, warum hast du das zugelassen?" wirkungslos verhallt.

Wie erkennt man das Karma bei sich und bei anderen?

Hier ein Kommentar eines tibetischen Mystikers zum Entdecken des Karmas bei sich selbst:

"Die tibetische Mystik ermöglicht jedem Menschen durch die Lehre Buddhas die analytischeKonzentration unter bestimmten positiven äußerlichen Voraussetzungen auszuführen, wie z.B. die Position des Körpers und physische Ruhe (Regungslosigkeit), auch die Ausrichtung dieser Konzentration (Beobachtung) zur Struktur des eigenen Wesens, das jeden Mensch hinter die Grenze der Gedanken und Zweifel über den primären Nenner in Beziehung zum Körper und der psychischen Angeborenheit (Natürlichkeit) führt. Und gleich hinter dieser Grenze entdeckt der Mensch das, was sich Karma nennt. Das ist eine (sich) erhaltene Energie, die in der Spannung (des Wesens) enthalten ist; diese kann einmal nur ein Geisteszustand sein, andererseits auch ein Gedanke, ein

anderes Mal nur ein Wollen und wieder ein anderes Mal ein Wille zur Tat. Alle diese Erscheinungen sind voraussetzende Zustände des Seins und Geschehens und die tibetische Mystik will sie bis zum Augenblick ihrer definitiven rückwirkenden Entladung nicht aus dem Blickfeld verlieren."

Schlußfolgerung (Fazit)

Der Mensch selbst ist das Zentrum allen Leids oder allen Glücks, sein eigenes kleines karmisches Universum. Sein jetziges Leben und sein jetziger Zustand ist sein Eigenprodukt. Die geistigen Lehren wissen, daß der Körper der Triebe, Gefühle und Atavismen der Verursacher allen Leids und aller mißlichen oder günstigen Lagen und Zustände ist. Es ist dies der Astralkörper, der für die negativen karmischen Krafttendenzen durch Taten und Wollen im Denken verantwortlich ist und spürbar die Rückwirkungen erlebt. Dieses sogenannte Ursachenkarma kreist im Raum und kommt nach gewisser Zeit zum Absender zurück, manipuliert ihn und als Wirkungskarma verläßt es Menschen. Weil der Mensch reagiert, erzeugt er neues Ursachenkarma. Dieser Kreislauf wird im Buddhismus als das "grausame Samsaro" bezeichnet. Der Kreislauf des Karma ist auch die Ursache zur Reinkarnation. Die treibende Kraft des Karmas bewirkt eine Wiedergeburt (Objektivierung) der psychologischen Komponenten in einer der 6 möglichen Lokas (siehe dazu Bardo Thödol). Das Karma wirkt unbestechlich und mathematisch korrekt insofern gibt es im Universum eine absolute Gerechtigkeit. Alle Phänomene unterliegen dieser Gesetzmäßigkeit. **Das Karma bestimmt die soziale Stellung, Intelligenz, Gesundheit, Lebensdauer usw. eines Menschen.**

Die Yogis oder Mystiker haben einen Ausweg, eine Lücke entdeckt, sonst wäre ja alles Bemühen sinnlos und eine Rückkehr zum Ursprung des Seins (Erlösung oder Befreiung) unmöglich. Den Ausweg aus dem karmischen Kreislauf bzw. Erlangung einer günstigen Wiedergeburt sollte dir dein Guru, Lama oder YogaLehrer erklären können. Durch Unkenntnis dieser Gesetzmäßigkeiten und ihrer Folgen haben moderne westlichen Psychologen das unheilvolle "Recht auf Bedürfnisse" postuliert, daraus folgte dann das "Recht auf Befriedigung" und dann im Einzelfall das Recht auf Macht, Besitz, Wohlstand, Privilegien etc. Was das in der Praxis bedeutet, erfährt jeder als eine allgemein fühlbare Lebensrealität und Gerechtigkeit, oft als ungerecht beurteilt, in der Güterverteilung in seinem Umfeld und auf dieser Erde.

**Der individuelle karmische Kreislauf
ist wie ein Bumerang,**

der noch im gleichen Leben zurückkommen
oder noch lange, weite Bahnen ziehen kann



**Das eingeatmete Prana wird dann zu einer
karmischen Kraft, wenn das Ego involviert ist**

Nicht-Haften

Der Tastsinn und seine Bedeutung in einer geistigen Entwicklung.

Mit nichts ist der Mensch mehr an die Welt gebunden, als mit dem Tastsinn und dem Gefühl.

Das Anhaften ist der unsichtbare Riese im Leben eines Menschen und in den Bemühungen. Wer einmal die tiefe Ruhe und geistige Freiheit durch NichtMehrHaften erlebt hat, wird es nie mehr vergessen !

Der Tastsinn erfüllt 3 Funktionen.

- a) auf der materiellbiologischen Ebene
- b) auf der feinstofflichen Ebene als Gefühl und Stimmung und
- c) als feinstoffliche Verbindung zur externen Welt und als Ursache des Anhaftens.

Wie man das Problem des Anhaften löst oder verhindert wird unten am Ende beschrieben.

Wie entsteht Anhaften und wie wirkt es?

Durch Interesse an externen Objekten entsteht ein erster feinstofflicher Kontakt, der bei Wunsch, dieses Objekt zu besitzen, sich mit ihm auszutauschen oder sich mit ihm zu verbinden zur einer konkreten Verbindung führt. Daraus entsteht ein feinstofflicher Faden, Strick oder Kabel, den man mit dem "Auge der Weisheit" sehen kann. Der Aufbau dieser Fäden geschieht unbewußt, deswegen hat der Mensch keine Ahnung von deren Existenz und wird erst bei Aktivierung (Berührung) dieser zu mehr oder weniger heftigen Reaktionen hingerissen. Aber nicht genug damit, diese Verbindungen behaupten "ihr Recht" bei allen Entscheidungen, Meinungen und Ansichten und sie stören bzw. verhindern die Klarsicht und Objektivität. Schon bei Geburt bringt der Mensch einen "Grundstock" dieser Anhaftungen und Ansichten mit sich.

Das Anhaften ist ein psychologischer Dauerzustand und Ursache der Existenzangst.

Was so gut wie unbekannt ist, ist die Tatsache, daß durch die Bindungen des Tastsinns Eigenschaften des anderen Objektes über diese „Fühler“ bidirektional ausgetauscht oder übernommen werden können. So können z.B. in einer Beziehung psychische

Verhaltensmuster (Atavismen) des anderen „eingelagert“ werden. So hat z.B. ein Mann in einer Beziehung zur Frau plötzlich eine gesteigerte Sympathie für Kinder oder umgekehrt sie für seine Vorlieben. Ein solcher Austausch ist nicht auf Menschen beschränkt, das funktioniert auch in einer Gemeinschaft mit Tieren. Und es gibt noch etwas Wichtiges: durch die Identifikation (Anhaften) mit Objekten und Phänomenen kauft er sich die Vergänglichkeit ein, die in jeder Form innewohnt. Konkret bedeutet dies: der Mensch arbeitet an seinem eigenen physischen Tod. Ein tibetischer Mystiker drückte es so aus:

Der Materialismus (durch Anhaften) ist der sicherste Weg zur Selbstvernichtung.

Der psychische oder innere Tastsinn hat noch andere Wirkungen. Mithilfe dessen identifiziert sich der Mensch mit dem Körper und zieht daraus den Schluß, er ist der Körper und nichts anderes. Das ist die Grundlage aller Argumentation von Materialisten, denn sie behaupten alle weiteren Vorgänge im Menschen sind Resultate von Prozessen (chemisch und energetisch) in seiner Biomasse und wenn er nicht weiter weiß, nimmt der den Zufall zuhilfe oder zuckt mit den Schultern.

Das Anhaften ist ein psychologischer Wesenszustand, jede einzelne Anhaftung verursacht Angst, wenn man an ihr rüttelt – sei es auch nur verbal. Die subtilen Verbindungen des Tastsinns wirken als eine Fessel des Bewußtseins, also das Gegenteil von geistiger Freiheit. Während eines Lebens bildet Mensch viele solcher Stricke. Wenn man nicht muß, gibt man nichts her. Er hat das Gefühl, er schneide sich ins eigene Fleisch. Man gibt erst dann her, wenn es durch etwas Besseres ersetzt wird oder dies der Eitelkeit dient. Wird ein solcher Faden abgerissen (z.B. durch Gewalt oder Tod), so entsteht eine "feinstoffliche Wunde" und der Mensch leidet innerlich solange bis diese Wunde geheilt ist. Daher die Aussage "die Zeit heilt alle Wunden". Auch die Abtrennung dieser Fäden im Tod kann heftig sein. Wer also von vorneherein keine Bindungen zu den Dingen und Werten dieser Welt aufbaut, hat nie ein Problem mit seinem Verlust – auch im Tod nicht. Je materialistischer ein Mensch ist und je weniger er besitzt, desto heftiger seine Reaktionen bei Verlust des Wenigen.

Woran haftet der Mensch besonders?

Am Besitz
An Kinder und Lebenspartner
An der lieben Verwandtschaft
An Haustieren
Am eigenen Körper
An seinen Gewohnheiten und Ansichten

Wie löst man das Problem des Anhaftens?

1. Durch Erkennen der störenden Verbindungen in der Meditation oder Konzentration und Auflösung dieser Verbindungen durch geeignete Konzentrationen.
2. Durch Abkoppelung der Gefühlsbeziehungen (Partner ausgenommen), d.h. Immer weniger Kontakte.
3. Durch NichtZustandeKommenLassen von Anhaftungen mittels Selbstbeobachtung und Kontrolle der Sinnestätigkeiten.
4. Radikal durch Verschwinden in die Hauslosigkeit.

Es ist also eine permanente Aufgabe und die Selbstbeobachtung ist das beste Mittel dagegen.

Unscheinbar

Freudige, ursachlose Stimmung und Gedanken sind Betrachtungsobjekte bei Satipatthana und finden in den DharmaBelehrungen nicht ausreichend Beachtung, was ein Fehler ist.

Wer sich schon mal gefragt hat, wieso Menschen auf diesem Planeten in so unterschiedlichen Lebensbedingungen, vor allem in schlechten und sklavischen, leben, ohne es zu wollen, dem soll die Erkenntnis eines Buddhas zum Verständnis und zur Beachtung nahe gebracht werden:

Es wäre von großen Nutzen, wenn die Menschen ihr Augenmerk auf die scheinbar so unwichtige Qualität ihrer Gedanken und Gefühle richten, denn aus diesen entwickeln sich später die schicksalshaften Riesen.

Der Mensch lebt durch das Gefühl und das wird von der

Stimmung gesteuert. Deshalb ist es ein Schlüssel in der geistigen Bemühung.

Wenig beachtet in den Belehrungen ist die Forderung an den Schüler, sich um eine freudige, ursachlose Stimmung zu bemühen und **ursachlos bedeutet Freude ohne äußeren Anlaß**. Wie schon im dazugehörigen Kapitel erklärt ist es keineswegs einfach, das eigene Wesen will stur zurück in alte Gewohnheiten, welche das laufende Karma verursacht. Wer darin erfolgreich ist, kann die Freude in Seligkeit verwandeln; der wird sich im Leben und in der geistigen Bemühung leichter tun und gerne Metta machen. Siehe auch "Warum ist Lachen gut".

Die Persönlichkeit

Was ist die Persönlichkeit? Was ist sie, wo ist sie und wie entmacht man sie?

Wenn der Mensch die Persönlichkeit nicht hätte, wäre er auf der Ebene seines Bewußtwerdens mindestens genauso ausgedehnt wie das Weltall und ohne Bemühung vollkommen. Über viele Existenzen hinweg hast du dir sie selbst geschaffen und jetzt willst du nichts davon wissen?

Die Persönlichkeit ist ein a) differenziertes SelbstBewußtWerden und ist b) eine psychische, materiell nicht feststellbare Entität.

Es gibt 2 Arten von Persönlichkeiten: die Niedere Natur und die Höhere Natur, beide ergänzen sich gegenseitig in ihrer Dominanz. Die Persönlichkeit ist Hauptursache dessen, daß der Mensch den ganzen befreienden mystischen Prozeß durchmachen muß. **Deshalb ist es erforderlich, daß er mit ihr näher bekannt werde, um sie beherrschen zu können.** Die Persönlichkeit rankt sich um den tiefsitzenden "innere Diktator" und beherrscht alles, wodurch sich der Mensch als ein körperliches Wesen manifestiert und von anderen als "fremdes Gegenüber" wahrgenommen wird. Sie ernährt sich im wesentlichen durch Sinneseindrücke und Sinnesgenüsse. Sie ist das "allerkostbarste Ich" und mit ihren Kräften bestimmt sie nicht nur das Denken und ganzes Handeln, sondern bildet auch durch Ausstrahlung in der inneren Wahrnehmung **"andere Wirklichkeiten"**, die der feineren

(astralen) Welt angehören (Beispiel Eifersucht). Durch dieses Bewußtwerden als dein einziges und **trügerisches Ich** verursacht sie die Angst um das Leben und um die Existenz. Diese Ängste sind treibenden Kräfte der Geschöpfe, die durch diese gefesselt sind. Sie hat den Tod aus dem Tagesbewußtsein verbannt. **Alle Mittel sind ihr Recht, wenn sie den Menschen zum Sinnesdurchleben verführen kann.** Sie ist das "ich" in den Gedanken und der Mensch identifiziert sich damit. Dieses "kleine Ich" und das treibende Karma verhindern, daß er vom "großen ICH" nichts erkennen kann. Erst im Üben der Konzentration oder in der konsequenten Selbstbeobachtung kann er dies erkennen.

Welche Positionen hält die Persönlichkeit besetzt?

- 1. Die Sinneswahrnehmungen:** sie interpretiert reflexiv alles sofort (innerhalb von 0,1 0,4 Sekunden).
- 2. Der feine Taststinn:** Er stellt die Verbindungen zur Welt her und haftet den Menschen unbewußt an diese und bewirkt eine Sperre im Bewußtsein.
- 3. Das geistige Herz:** sie sitzt dort (Anahata) und läßt nur dann Freude oder Begeisterung durch, wenn sie gefüttert wird (siehe 1 und 7).
- 4. Das Denkorgan:** sie erzeugt die Gedanken mit dem Prefix "Ich" in Form von Stimmen, Bilder und Filmen als "Wirklichkeiten". Sie ist der "mechanische Denker" (der besoffene Affe).
- 5. Der Beobachter:** Sie umhüllt den Beobachter und andere psychische Komponenten wie Wille, Gedächtnis, Verstand und bestimmt somit die Intelligenz des Menschen.
- 6. Das Unterbewußtsein:** Sie ist dort König und bestimmt unsere Gewohnheiten, unser Beuteschema und erzeugt Impulse, denen der Normalmensch nicht widerstehen kann oder sie blockiert (bockt), wenn es ihr dienlich ist.
- 7. Das Tor zum Unterbewußtsein:** sie sitzt dort und "frißt" alle Wahrnehmungen des Beuteschemas "in sich hinein" und bildet so Kraftpotentiale (siehe 5)
- 8. Im Traum** löst sie sich vom Körper und wandert in den Sphären herum und du bist dem wehrlos ausgeliefert (wie im Bardo).

Da die Persönlichkeit von Existenz zu Existenz durch das Samsaro reist, ist der Mensch bei Geburt voll von festen, unverrückbaren Ansichten, die er schwer los wird. Er ist gezwungen wieder von vorne anzufangen, alles wieder neu erlernen und neue Erfahrungen zu gewinnen.

Wie entmachtet man die Persönlichkeit?

Wie schon erwähnt hält sie alle wichtigen Positionen im Wesen des Menschen wie eine Krake oder Spinne besetzt und benutzt dazu seine vorhandenen Potentiale, deswegen ist der ganze Prozeß so zäh und langwierig. Die Persönlichkeit wird erst dann als „**Gegner**“ erkannt, wenn der Mensch erstmals **empirisch** begreift, daß sie ihm Gedanken schickt oder falsche Vorstellungen (Visionen vor dem inneren Auge) präsentiert, welche ungünstig (leidhaft) enden. Erst dann entsteht eine Sehnsucht für einen Ausweg. Die Persönlichkeit dient normalerweise der Ansammlung von Erfahrungen, bis eine gewisse Sättigung erreicht ist. Menschen, deren Schicksal gerade günstig verläuft, werden sich die obige Frage nie stellen. Bis zum letzten Hahnenschrei wird die Persönlichkeit mit dem Menschen um die Herrschaft ringen, **wobei ihr das äußere Schicksal egal ist. Ohne konsequente Selbstbeobachtung** geht der Mensch von Geburt bis zum Tode ohne Erkenntnisse über sich selbst und ohne "Erwachen" bzw. ohne Entwicklung des übernatürlichen Intellekts. Wer noch Lebensdurst hat und das Anhaften nicht aufgeben will, unterliegt eben dieser Persönlichkeit und mit Meditation löst er das Problem nicht. Durch die **ursachlose Freude** erkennt und entwickelt der Mensch erstmals eine **Qualität**, die der Materialismus nicht kennt und bieten kann. Neben der Praxis der Selbstbeobachtung ist daher die ursachlose Freude wichtig. Mit richtiger Meditation bzw. Konzentration sollte man alle Tricks der Persönlichkeit erkennen können.

Am schnellsten befreit man das Bewußtsein von der Persönlichkeit durch fortlaufend unangenehme Tätigkeiten, aber dazu braucht es einen geistigen Führer. Erst wenn der Adept die gegenstandslose Konzentration (4. buddhistisches Jhana) beherrscht, ist die Persönlichkeit entmachtet ("in die Ecke verbannt") und die bislang blockierten Potentiale werden zu Fähigkeiten (Siddhis).

Der Bautyp des Menschen

Über die Struktur des Menschen und seine Komponenten. Auch ein Buddhist sollte nicht nur die Edlen Wahrheiten kennen, sondern auch Wissen über seine innere Struktur und der darin ablaufenden Prozesse haben. Nur so versteht er umfänglich, was alles zu "bearbeiten" ist bzw. welche Probleme (siehe unten) sich

ihm stellen.

Die Komponenten sind nicht ineinander geschachtelt wie eine Matroschkapuppe, sondern durchdringen sich gegenseitig und fast alle können unabhängig voneinander operieren. Es gibt die materiellbiologische, die psychische (feinstoffliche) und transzendente Struktur. Davon gibt es Komponenten, die steuern und beeinflussen und andere, die nur Inhalte wiedergeben und solche, die für die kognitiven Fähigkeiten (Wissensklarheit, Erkenntnis) sorgen.

Die mit den Komponenten verbundenen Probleme sind:

Problem der mentalen Aktivität

Problem des Gefühls

Problem der Sinneswahrnehmungen

Problem mit dem Trieb

Problem der Atavismen

Problem der Bewußtseinsfunktionen

Problem des günstigen Schicksals

Grafik siehe nächste Seite

**physischer Körper
analoge Sinne**

**Atavismen - Triebe – Gefühle
Emotionen - Reflexe**

**pranischer Körper
Nadis - Chakren
mystische Elemente**

**feinstoffliche Sinne
Denkprinzip – Wille – Gedächtnis
Vernunft (Verstand) - Bestimmer**

innere Gravitation und Karma

**Intellekt
Beobachter**



Die Wirkungen von Satipatthana

"Welche Vorteile, ihr Mönche, bringt die beharrliche Übung der Achtsamkeit? Es sind derer viele und sie führt zur Beendigung von Schlaf und Traum und zum höchsten Wachsein".

Mit ihr erkennt man die Tricks der Persönlichkeit
Mit ihr kann man eingreifen (korrigieren)
Mit ihr steigt die ursachlose Freude
Mit ihr kommt es zur edlen Versittlichung
Mit ihr gibt es rechtes Handeln
Mit ihr wird rechtes Denken gefestigt
Mit ihr reduziert man das mechanische Denken
Mit ihr bündigt man den besoffenen Affen im Denken
Mit ihr werden die Sinne kontrolliert
Mit ihr werden Probleme gelöst
Mit ihr erhält man Einblick ins Unterbewußtsein
Mit ihr erkennt man die inneren Impulse
Mit ihr erkennt man die Motivation anderer
Mit ihr wird Schlaf, Traum und Betäubung vertrieben
Mit ihr verhindert man Demenz
Mit ihr wird das Innen und Außen gleichweise bewußt
Mit ihr werden energetische Prozesse erkannt
Mit ihr bleibt man gesund
Mit ihr entkommt man den Gewohnheiten
Mit ihr beendet man die Reflexivität
Mit ihr entwickelt man Abstand zum Geschehen
Mit ihr kommt es zum NichtHaften
Mit ihr macht man gutes Metta
Mit ihr kann man immer besser meditieren
Mit ihr entwickelt man die analytische Konzentration
Mit ihr kommt man zum Erkennen des inneren Lichts
Mit ihr formiert sich das SichSelbstBewußtWerden
Mit ihr kommt es zur Steigerung des Wachseins
Mit ihr zeigt sich der überweltliche Intellekt
Mit ihr erkennt man alle Potentiale (Siddhis)
Mit ihr erlangt man die SelbstEinweihung
Mit ihr wird letztendlich die BuddhaNatur erkannt

Das Samsaro

“Mönche, wer das abhängige Entstehen sieht, der sieht die Lehre. Wer die Lehre sieht, der sieht Buddha. Was aber wird ‘Abhängiges Entstehen’ genannt? Folgendes wird ‘Abhängiges Entstehen’ genannt: Weil es dieses gibt, entsteht jenes, weil dieses entstanden ist, ist jenes entstanden. (...)”. Salistamba Sutra.

Für jemand, der aus dem Christentum kommt, ist der Daseinskreislauf etwas Neues und revolutioniert seine Ansichten über sein Dasein und über die Schöpfung. Wir haben das Energieerhaltungsgesetz unter "Karma verstehen" im vorhergehenden Kapitel beschrieben. Es ist Voraussetzung zum Verständnis für diesen Abschnitt. Das Gegenteil von Samsaro ist Nirvana.

Was ist das Samsaro?

Es ist der Existenzkreislauf von Lebewesen und entsteht durch das Wirken von individuellem Karma und ist relevant für alles, was Form hat. Dem Samsaro können nur jene entkommen, die ihr "Objekt" in Sattva umgeformt haben. Für alle anderen gilt:

So wie der Mensch sterben muß, so wird er wiedergeboren.

Das Samsaro unterteilt sich in 6 Lokas, die sich durch ihre Qualität, ihre Frequenz und ihre energetische Spannung unterscheiden. Vier von den 6 Lokas befinden sich im feinstofflichen Kontinuum des Universums. Diese 6 sind von unten angefangen: Hölle, Pretas (hungrige Geister), Tiere, Menschen, Asuras und die Götter. Diese Lokas sind die Hauptlokas in denen Wesen existieren und von deren einige viele Sublokas aufweisen, so gibt es für jede "Sünde" eine eigene Hölle und es gibt mehrere Götterwelten. Das Wissen über die Lokas und die Rückwirkung ihres Tuns schreckt die Menschen nicht. Sie haben keine Furcht vor den Folgen. Das Problem liegt darin, daß die Menschen keine Beweise darüber haben, wie frühere Existenzen auf ihr jetziges Schicksal wirken und sie wissen nicht, was im Tod bzw. direkt danach passiert und der Mensch wird mit einem frischen Tagesbewußtsein neu geboren. Im Gedächtnis bleibt alles gespeichert, doch der Zugang zum Wissen über frühere Existenzen ist blockiert. Es ist nur mit analytischen Konzentrationsmethoden zugänglich. Später in den höheren Jhanas kann der Adept mit robuster Psyche seine früheren Existenzen neu erleben. Geistig unvorbereitete und untrainierte Menschen, die sich an erlittenes Unrecht und anderes erinnern, würden sich im neuen

Leben rächen oder ihre früheren Privilegien einfordern. Falls man sich gut beobachten kann, gibt der gegenwärtige Lebenslauf (soziale Einbettung) und die Reaktionen der Umgebung Aufschluß über früheres Verhalten. Mehr über das Samsaro ist im Tibetischen Totenbuch beschrieben.

Wieso kann es ein Samsaro geben?

Die Reinkarnation der Wesen beruht auf den Voraussetzungen, daß ein unbewußter Trieb (das Wesen) von einer Sache (Objekt) zu anderen in der Sphäre der Sinne treibt. Die tibetischen Mystiker wissen das und versuchen deshalb in das Gesetz der Reinkarnation einzugreifen und zwar nach den Lehren (Beobachtungen) des Bardo Thödol. Sie versuchen dem sterbenden und gestorbenen Menschen einen Rat (Hinweis, Belehrung) während des Auftretens der Zustandsveränderungen in seinem Bewußtsein zu geben, welches dieses während des Todes und direkt nach dem Tod durchläuft. Die tibetischen Mystiker sind im analytischen Beobachten so tief eingedrungen, daß sie feststellen können, daß sich das Bewußtsein des Menschen während des Todes nicht plötzlich abschaltet, sondern abklingt (ausläuft) in Zustände und Visionen, die ein Resultat seines Lebens, seines Denkens, seinen Fühlens usw. sind. In dem Moment, wenn ein Mensch physisch stirbt, ist sein wehrloses Bewußtsein (Intellekt) Visionen und Erscheinungen ausgesetzt, da der Wille schwindet, der diese sonst unterdrückt, zusammen mit der physischen Machtlosigkeit, die aus dem Sterbensprozess resultiert. Auch wenn das Bewußtsein wehrlos ist, kann es immer noch wahrnehmen und erlebt in umgekehrter Reihenfolge das Schicksal seines vergangenen Lebens. Der Einfluß dieser Visionen bedrängt das geschwächte (gedämpfte) Bewußtsein und drückt es in die Bedingungen hinein, die durch seine vergangene Lebensweise vorbestimmt (verursacht) sind.

Die 6 Lokas stellen den Bereich des samsarischen Seins dar und jedes Wesen in einer der 6 Sphären kann moralischen Mängeln unterliegen, deren echte Gegenleistung in einer anderen Sphäre möglich ist. Auf diese Art werden samsarische Wesen von einer Sphäre in die andere hineingeboren, solange in ihren Herzen nicht der Drang entspringt, der sie in übersamsarische Sphären hochbefördert und den man am besten mit den Worten „sursum corda“ beschreiben kann. Eben dieser Drang befördert das Wesen über das instinktive Verweilen, das vom Unterbewußtsein gelenkt wird, und dort erreicht es einen Bereich, der vom Licht des Bewußtseins durchleuchtet wird. Dieser Bereich ist bereits übersamsarisch. Die samsarischen Welten sind beschränkt auf das

Verweilen, das von triebhaften Instinkten gesteuert wird. Was bewirken also die Taten der Menschen und ihr Denken im Hier und Jetzt und im Bardo? Hier ein Kommentar zum **"karmischen Wind"** aus dem Bardo Thödol:

Der Tod zerstört die psychischen Hemmungen gegenüber bestimmten Zuständen; deshalb entscheidet der Tod mehr über die NeuObjektivierung des verstorbenen Wesens als diejenigen Zustände, welche das Wesen während seines Lebens erfahren hat. Der rote Wirbelwind des Karmas ist eine Folge der Taten, die auf Gier beruhen. Gerade durch dieses kompromißlose Festhalten ruft der Mensch in der psychischen Welt ein Unwetter hervor, dessen Reaktion gar nicht friedlich und tröstend sein kann, sondern hart und scharf. Das kompromislose Wollen und Begehren, das in der individuellen, visuellen Sphäre die Emanation (Verwendung) der Lebenskraft in verschiedenen Erscheinungen formt sowie auch in geistige Druckzuständen und Personifizierungen, bringen den Menschen so viele feindselig aussehende Erscheinungen, das er im Moment, wo er psychisch wehrlos wird, er auf alle mögliche Art und Weisen verfolgt und gehetzt werden kann. Und die kompromißlose Gier läßt im Augenblick seiner Wehrlosigkeit den Zerfall all dessen erscheinen, was ihm mittels Hoffnung neue Lebenskraft gegeben hatte. In der Zeit der inneren Wehrlosigkeit personifizieren sich Gier und Hoffnung als mächtige Wächter, Hüter oder Beschützer, die der Mensch als Götter des Todes verstehen sollte. Diese Personifizierungen werden über ihn richten, so wie es während seines Lebens sein Gewissen getan hat.

Fortschritt prüfen

Das Prüfen des eigenen Fortschritts ist möglich und dies sollte öfters mit Ehrlichkeit zu sich selbst durchgeführt werden, falls man davon nicht selbst deutlich überzeugt ist. Primär macht sich ein Fortschritt durch Steigerung des Wachseins und der inneren Freude (Seligkeit) bemerkbar. Leider ist auch Stillstand oder eine Bewußtseinseingengung möglich. Für solche, die es ernst meinen, ist hier an anderer Stelle eine tägliche Checkliste eingefügt (s. Hauptkapitel "zeitgemäße Praxis").

Warum ken 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. Warum? Weil die Selbstbeobachtung, das NurDenkenimGuten und Metta im Alltag zu wenig beachtet werden oder man meditiert nicht richtig, d.h. man festigt seinen jetzigen Zustand anstatt diesen zu verbessern. Wie man richtig meditiert, ist im Kapitel Vipassana ausführlich erklärt

Die Checkliste

- * 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
- * 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 mal am Tag.

- * Beim Wechsel der Atmung wird der Weisheitswind genutzt
- * 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 animalischmaterialistischen Menschen wird unangenehm
- * Das Gebet "alle Lebewesen mögen glücklich sein" wird zu einem Bedürfnis und Lebenseinstellung
- * Kritik und Mängelaufdeckung bei anderen Einzelwesen hört auf
- * 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 "SichBemächtigen des Körpers" beginnt sich zu entfalten
- * Die allesüberwiegende Freudigkeit überlagert die Stimuli dieser Welt
- * Erfahrungen zum schnellen Einstieg in die Konzentration entstehen
- * Wer sich richtig konzentriert und die tiefe, innere Ruhe herstellt

kann, ist "immer im Urlaub"

- * Wilde Tiere verlieren ihre Scheu vor dir
- * Das "innere NichtHaften" 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.

Sicherlich ist die Liste nicht vollständig, jedoch weitgehend relevant für das 1. und 2. buddhistische Jhana.

MahaSatipatthanaSutra komplett

**Maha Vagga – Großes Buch
Zweiter Teil Neunte Rede
22. Mahāsatipatthāna Sutta
Die Grundlagen der Achtsamkeit**

Quellen:

<https://www.palikanon.com/digha/d.htm> > DighaNikaya 22

Nyanaponika: Geistestraining durch Achtsamkeit

Vorwort

Das SatipatthanaSutra behandelt nicht nur die Achtsamkeit (Selbstbeobachtung, Introspektion) an sich, sondern umarmt auch die Gefühlswelt, die Moral und die Meditation. Darin spiegelt sich die Essenz der Lehre Buddhas wieder. Es ist vielleicht ratsam, sich die Komponentenstruktur des eigenen Wesens in Erinnerung zu rufen (siehe Grafik "Bautyp des Menschen"), damit ein Bezug zu den Achtsamkeitsobjekten im Sutra hergestellt werden kann. Ebenso sollte der Leser wissen, daß unter dem Begriff "Geist" das Bewußtsein und unter "Geistesobjekte" die Inhalte des Denkprinzips zu verstehen sind, welche der Beobachter im Bewußtsein erkennt. Die Übersetzer kannten mangels eigener Praxis (Wissensklarheit) den feinen, aber wichtigen Unterschied nicht. Je besser das "Licht des Intellekts, das Weisheitsauge" entwickelt ist, desto mehr und besser kann der innere Beobachter erkennen, d.h. er wird immer weniger "betrogen" (siehe Persönlichkeit). Das ist das Geheimnis der Achtsamkeit in der Lehre Buddhas.

Als der Autor das erste Mal (als Einsteiger) mit diesem Sutra konfrontiert war, verstand er wenig und fand es viel zu detailliert oder schwierig, um die Anleitungen darin umsetzen zu können. Mit ein Grund, warum es nur von wenigen ernsthaft geübt wird. Erst eine vereinfachte Praxisanleitung eines Meisters verhalf zum Einstieg, daher die Hauptkapitel "Die Bedeutung der Entfaltung der Achtsamkeit" und "Die Praxis der Achtsamkeit". Wenn man einige Erfahrungen gewonnen hat, wird alles viel klarer.

Eine ungeklärte Frage im Sutra

*«Wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit sieben Jahre also behaupten kann, dem mag eins von beiden zur Reife gedeihen: Gewissheit bei Lebzeiten oder, ist ein Rest Hangen da, Nichtwiederkehr. Sei es, ihr Mönche, um die sieben Jahre: wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit sechs Jahre, fünf Jahre, vier Jahre, drei Jahre, zwei Jahre, ein Jahr (und ... Monate) also behaupten kann, dem mag eins von beiden zur Reife gedeihen: Gewissheit bei Lebzeiten oder, ist ein Rest Hangen da, Nichtwiederkehr.**

Wie kann es sein, einer muß sieben Jahre und ein anderer nur Monate für das gleiche Ergebnis üben? Dies muß von einem Wissenden (Bodhisattva) geklärt werden oder es handelt sich um Übersetzungen bzw.

Übertragungsfehler, was die Ergebnisse betrifft.

Das Sutra

(Man beachte im Sutra die Formel "ich weiß ...")

So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene unter dem KuruVolk, bei einer Ortschaft der Kuru mit Namen Kammásadamma. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche:

«Ihr Mönche!» «Ehrwürdiger!» antworteten da jene Mönche dem Erhabenen. Und der Erhabene sprach also:

«Der einzige Weg ist dies, o Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nibbána, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Welche vier?

Da weilt, o Mönche, der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt beim Geist in Betrachtung des Geistes, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt.

1. DIE KÖRPERBETRACHTUNG

Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers?

a) Die Atmungsachtsamkeit

Da ist hier, o Mönche, der Mönch in den Wald gegangen, an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Behausung. Er setzt sich nieder, mit verschränkten Beinen, den Körper gerade aufgerichtet, die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig haltend, und achtsam eben atmet er ein, achtsam atmet er aus.

Lang einatmend, weiß er: <Ich atme lang ein>; lang ausatmend, weiß er: <Ich atme lang aus>. Kurz einatmend, weiß er: <Ich atme kurz ein>; kurz ausatmend, weiß er <Ich atme kurz aus>.

<Den ganzen (Atem) Körper empfindend, werde ich einatmen>, so übt er;

<Den ganzen (Atem) Körper empfindend, werde ich ausatmen>, so übt er.

<Die (Atem) KörperFunktion beruhigend, werde ich einatmen>, so übt er;

<Die (Atem) KörperFunktion beruhigend, werde ich ausatmen>, so übt er.

Gleichwie, o Mönche, ein geschickter Drechsler oder Drechslergeselle, wenn er lang anzieht, weiß: <Ich ziehe lang an>; wenn er kurz anzieht, weiß: <Ich ziehe kurz an>, ebenso, o Mönche, weiß da der Mönch, wenn er lang einatmet: <Ich atme lang ein>; lang ausatmend weiß er: <Ich atme lang aus>

...

b) Die Übungsanweisung

So weilt er nach innen beim (eigenen Atem) Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper (anderer) in Betrachtung des

Körpers; oder er weilt nach innen und außen, (abwechselnd) beim (eigenen und fremden) Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

<Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

c) Die vier Körperhaltungen

Und weiter noch, o Mönche: Gehend weiß da der Mönch: <Ich gehe>; stehend weiß er: <Ich stehe>; sitzend weiß er: <Ich sitze>; liegend weiß er: <Ich liege>. Wie auch immer seine Körperstellung ist, so eben weiß er es. So weilt er nach innen beim eigenen Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper (anderer) in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

d) Die Wissensklarheit

Und weiter noch, o Mönche: da ist der Mönch beim Hingehen und zurückgehen wissensklar in seinem Tun; beim Hinblicken und Wegblicken ist er wissensklar in seinem Tun; beim Beugen und Strecken ist er wissensklar in seinem Tun; beim

Tragen der Gewänder und der Schale ist er wissensklar in seinem Tun; beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken ist er wissensklar in seinem Tun; beim Entleeren von Kot und Urin ist er wissensklar in seinem Tun; beim Gehen, Stehen, Sitzen, (Ein) Schlafen, Wachen, Reden und Schweigen ist er wissensklar in seinem Tun.

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient.

Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

e) Erwägung der Widerlichkeit des Körpers

Und weiter noch, o Mönche: da betrachtet der Mönch eben diesen Körper von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, den von Haut umschlossenen, mit vielerlei Unreinheit gefüllten: <In diesem Körper gibt es Kopfhare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Darm, Weichteile, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen,

Gewebesaft, Speichel, Nasenschleim, Gelenköl, Urin.>

Gleichwie da, o Mönche, ein beiderseitig offener Korb wäre, gefüllt mit verschiedenerlei Körnern, wie Hülsenreis des Hoch und Tieflands, Mugga und MásaBohnen, Sesamkörnern und enthülstem Reis. Den möchte ein Mann mit guten Augen öffnen und betrachten: <Dies ist Hülsenreis des Hoch und Tieflands, dies sind Mugga und MásaBohnen, Sesamkörner und enthülster

Reis>. Ebenso, o Mönche, betrachtet der Mönch eben diesen Körper von den

Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, den von Haut umschlossenen, mit vielerlei Unreinheit gefüllten: <In diesem Körper gibt es Kopffaare ... Urin>.

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. ie Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend,

weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

f) Erwägung der Elemente

Und weiter noch, o Mönche: da betrachtet der Mönch eben diesen Körper, in seiner jeweiligen Stellung und Haltung, nach den Elementen: <Es gibt da in diesem Körper das ErdElement, das WasserElement, das HitzeElement und das WindElement>.

Gleichwie da, o Mönche, ein geschickter Schlächter oder Schlächtergeselle, der eine Kuh geschlachtet und in Stücke zerlegt hat, sich an der Kreuzung vierer Straßen niedersetzt, ebenso, o Mönche, betrachtet der Mönch eben diesen Körper, in seiner jeweiligen Stellung und Haltung nach den Elementen: <Es gibt da

in diesem Körper das ErdElement, das WasserElement, das HitzeElement und das WindElement>.

[Anmerkung: wird erst spät entdeckt]

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

g) Die neun Leichenfeldbetrachtungen

1. Und weiter noch, o Mönche: als sähe der Mönch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, einen Tag nach dem Tode, zwei Tage nach dem Tode

oder drei Tage nach dem Tode, aufgedunsen, verfärbt und verfaulend. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: <Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!> So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

2. Und weiter noch, o Mönche: als sähe der Mönch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, von Krähen zerfressen, von Adlern zerfressen, von Geiern zerfressen, von Hunden zerfressen, von Schakalen zerfressen oder von den vielerlei Würmerarten zerfressen. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: <Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!>

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig,

eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers. Und weiter noch, o Mönche: als sähe der Mönch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen,

3. ein Knochengerippe, fleischbehangen, blutig, von den Sehnen zusammengehalten,

4. ein Knochengerippe, fleiscentblößt, blutbefleckt, von den Sehnen zusammengehalten, 5. ein Knochengerippe, ohne Fleisch, ohne Blut, von den Sehnen zusammengehalten,

6. die Knochen, ohne Zusammenhalt, in alle Richtungen verstreut: hier ein Handknochen, da ein Fußknochen, da ein Beinknochen, da ein Schenkelknochen, da ein Hüftknochen, da ein Rückenwirbel, da der Schädel.

7. die Knochen gebleicht, muschelfarbig,

8. die Knochen zuhauf, jahrelang (daliegend),

9. die Knochen modern, zu Staub geworden.

Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: <Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!> So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und

Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

2. DIE GEFÜHLSBETRACHTUNG

Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Gefühlen in der Betrachtung der Gefühle? Wenn da, o Mönche, der Mönch ein freudiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein freudiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein leidiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein weder freudiges noch leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein weder freudiges noch leidiges Gefühl empfinde ich>. Wenn er ein sinnengebundenes freudiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein sinnengebundenes freudiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein sinnenfrees freudiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein sinnenfrees freudiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein sinnengebundenes leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein sinnengebundenes leidiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein sinnenfrees leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein sinnenfrees leidiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein sinnengebundenes weder freudiges noch leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein sinnengebundenes weder freudiges noch leidiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein sinnenfrees weder freudiges noch leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein sinnenfrees weder freudiges noch leidiges Gefühl empfinde ich>.

So weilt er nach innen bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle; oder er weilt nach außen bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle; oder er weilt nach innen und außen bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er bei den Gefühlen; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er bei den Gefühlen; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er bei den Gefühlen. <Gefühle sind da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle.

3. DIE GEISTBETRACHTUNG

(Anmerkung: Geist ist hier der "innerer Sinn" bestehend aus dem feinen Sinnen, dem Denken und dem kognitiven Erkennen)

Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch beim Geist in der Betrachtung des Geistes? Da weiß der Mönch vom lustbehafteten Geist: <Lustbehaftet ist der Geist>; er weiß vom lustfreien Geist: <Lustfrei ist der Geist>; er weiß vom haßbehafteten Geist: <Haßbehaftet ist der Geist>; er weiß vom haßfreien Geist: <Haßfrei ist der Geist>; er weiß vom verblendeten Geist: <Verblendet ist der Geist>; er weiß vom unverblendeten Geist: <Unverblendet ist der Geist>; er weiß vom gehemmten Geist: <Gehemmt ist der Geist>; er weiß vom zerstreuten Geist: <Zerstreut ist der Geist>; er weiß vom entwickelten Geist: <Entwickelt ist der Geist>; er weiß vom unentwickelten Geist: <Unentwickelt ist der Geist>; er weiß vom übertreffbaren Geist: <Übertreffbar ist der Geist>; er weiß vom unübertreffbaren Geist: <Unübertreffbar ist der Geist>.

Geist>; er weiß vom gesammelten Geist: <Gesammelt ist der Geist>; er weiß vom ungesammelten Geist: <Ungesammelt ist der Geist>; er weiß vom befreiten Geist: <Befreit ist der Geist>; er weiß vom unbefreiten Geist: <Unbefreit ist der Geist>.

So weilt er nach innen beim Geist in Betrachtung des Geistes; oder er weilt nach außen beim Geist in Betrachtung des Geistes; oder er weilt nach innen und außen beim Geist in Betrachtung des Geistes. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Geiste; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Geiste; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Geiste. <Geist ist da!> so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig

lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Geist in Betrachtung des Geistes.

4. DIE GEISTOBJEKTETRACHTUNG

Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte?

a) Die fünf Hemmungen (nivarana)

Da weilt, o Mönche, der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Hemmungen. Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der

Geistobjekte, nämlich bei den fünf Hemmungen? Da weiß hier, o Mönche, der Mönch, wenn in ihm Sinnenverlangen da ist: <Sinnen

Verlangen ist in mir>. Er weiß, wenn in ihm kein Sinnenverlangen da ist: <Kein Sinnenverlangen ist in mir>. Wie es zur Entstehung unentstandenen Sinnenverlangens kommt, auch das weiß er; wie es zum Aufgeben entstandenen Sinnenverlangens kommt, auch das weiß er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen des aufgegebenen Sinnenverlangens kommt, auch das weiß er.

Er weiß, wenn in ihm Haß da ist: <Haß ist in mir>. Er weiß, wenn in ihm kein Haß da ist: <Kein Haß ist in mir>....

Er weiß, wenn in ihm Starrheit und Müdigkeit da ist: <Starrheit und Müdigkeit ist in mir>. Er weiß, wenn in ihm keine Starrheit und Müdigkeit da ist: <Keine Starrheit und Müdigkeit ist in mir>....

Er weiß, wenn in ihm Aufgeregtheit und Gewissensunruhe da ist: <Aufgeregtheit und Gewissensunruhe ist in mir>. Er weiß, wenn in ihm keine Aufgeregtheit und Gewissensunruhe da ist: <Keine Aufgeregtheit und Gewissensunruhe ist in mir>....

Er weiß, wenn in ihm Zweifel da ist: <Zweifel ist in mir>. Er weiß, wenn in ihm kein Zweifel da ist: <Kein Zweifel ist in mir>. Wie es zur Entstehung unentstandenen Zweifels kommt, auch das weiß er; wie es zum Aufgeben entstandenen Zweifels kommt, auch das weiß er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen des aufgegebenen Zweifels kommt, auch das weiß er.

So weilt er nach innen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weilt nach außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weilt nach innen und außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; oder die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; oder die Dinge in ihrem

Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten. <Geistobjekte sind da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Hemmungen.

b) Die fünf Gruppen des Anhangens (khandha)

Und weiter noch, o Mönche: da weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Gruppen des Anhangens. Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Gruppen des Anhangens?

Da (weiß) hier ein Mönch: <So ist die Körperlichkeit; so ist die Entstehung der Körperlichkeit; so ist der Untergang der Körperlichkeit. So ist das Gefühl; so ist die Entstehung des Gefühls; so ist der Untergang des Gefühls. So ist die Wahrnehmung; so ist die Entstehung der Wahrnehmung; so ist der Untergang der Wahrnehmung. So sind die geistigen Gestaltungen; so ist die Entstehung der geistigen Gestaltungen; so ist der Untergang der geistigen Gestaltungen. So ist Bewußtsein; so ist die Entstehung des Bewußtseins; so ist der Untergang des Bewußtseins. > So weilt er nach, innen bei den Geistobjekten ...

So auch, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Gruppen des Anhangens.

c) Die sechs Sinnengrundlagen (āyatana)

Und weiter noch, o Mönche: da weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sechs inneren und äußeren Sinnengrundlagen.

Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sechs inneren und äußeren Sinnengrundlagen?

Da kennt hier, o Mönche, der Mönch das Auge, und er kennt die Sehobjekte; und welche Fessel durch diese beiden bedingt entsteht, auch die kennt er. Wie es zum Entstehen der nicht entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; wie es zum Aufgeben der entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen der aufgegebenen Fessel kommt, auch das kennt er.

Er kennt das Ohr und kennt die Töne... die Nase und die Düfte... die Zunge und die Geschmäcke... den Leib und die berührbaren Objekte... den Geist und die Geistobjekte; und welche Fessel durch diese beiden bedingt entsteht, auch die kennt er. Wie es zum Entstehen der nicht entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; wie es zum Aufgeben der entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen der aufgegebenen Fessel kommt, auch das kennt er. So weilt er nach innen bei den Geistobjekten ...

So auch, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sechs inneren und äußeren Sinnengrundlagen.

d) Die sieben Erleuchtungsglieder (bojjhanga)

Und weiter noch, o Mönche da weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sieben Gliedern der Erleuchtung. Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sieben Gliedern der Erleuchtung?

Da weiß hier, o Mönche, der Mönch, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Achtsamkeit da ist: <Das Erleuchtungsglied Achtsamkeit ist in mir vorhanden>. Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Achtsamkeit nicht da ist: <Das Erleuchtungsglied Achtsamkeit ist in mir nicht vorhanden>. Wie es zur Entstehung des unentstandenen Erleuchtungsgliedes Achtsamkeit kommt, auch

das weiß er; wie es zur Entfaltung und Vollendung des entstandenen Erleuchtungsgliedes Achtsamkeit kommt, auch das weiß er.

Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied LehrErgründung da ist ... das Erleuchtungsglied Tatkraft ... das Erleuchtungsglied Entzücken ... das Erleuchtungsglied Ruhe ... das Erleuchtungsglied Sammlung... das Erleuchtungsglied Gleichmut da ist: <Das Erleuchtungsglied Gleichmut ist in mir vorhanden>. Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Gleichmut nicht da ist: <Das Erleuchtungsglied Gleichmut ist in mir nicht vorhanden.> Wie es zur Entstehung des unentstandenen Erleuchtungsgliedes Gleichmut kommt, auch das weiß er; wie es zur Entfaltung und Vollendung des entstandenen Erleuchtungsgliedes Gleichmut kommt, auch das weiß er.

So weilt er nach innen bei den Geistobjekten ...

So auch, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sieben Gliedern der Erleuchtung.

e) Die vier Wahrheiten (ariyasacca)

Und weiter noch, o Mönche: da weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den vier Edlen Wahrheiten. Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den vier Edlen Wahrheiten? Da weiß hier, o Mönche, der Mönch der Wirklichkeit gemäß: <Dies ist das Leiden>; er weiß der Wirklichkeit gemäß: <Dies ist die Entstehung des Leidens>; er weiß der Wirklichkeit gemäß: <Dies ist die Aufhebung des Leidens>; er weiß der Wirklichkeit gemäß: <Dies ist der zur Aufhebung des Leidens führende Weg>.

Was nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leiden? Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, Sterben ist Leiden, Sorge, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung sind Leiden;

mit Unliebem vereint sein, ist Leiden; von Liebem getrennt sein, ist Leiden; nicht erlangen, was man begehrt, ist Leiden; kurz gesagt, die fünf Gruppen des Anhangens sind Leiden.

[Anmerkung: Haften an irdischen Dingen ist die 4. Ursache des Leidens und sollte in dieser Aufzählung sein].

Was nun, ihr Mönche, ist die Geburt? Die Geburt der Wesen in dieser oder jener Wesensgattung, das Geborenwerden, die Empfängnis, das Insdaseintreten, das Erscheinen der Daseinsgruppen, das Erlangen der Sinnenorgane: das nennt man die Geburt. Was nun, ihr Mönche, ist das Altern? Was da bei diesen und jenen Wesen, in dieser oder jener Wesensgattung Altern ist und Altwerden, der Zerfall der Zähne, das Ergrauen und Runzeligwerden, das Versiegen der Lebenskräfte, das

Absterben der Sinnesorgane; das nennt man das Altern.

Was nun, ihr Mönche, ist das Sterben? Was da bei diesen und jenen Wesen das Abscheiden ist aus dieser oder jener Wesensgattung, Hinscheiden, Auflösung, Hinschwinden, Tod, Sterben, Ableben, Auflösung der Daseinsgruppen, das Zurücklassen der Leiche: das nennt man das Sterben.

Was nun ist die Sorge? Was da bei einem von irgendeinem Verlust oder Leiden Betroffenen Sorge ist, Besorgnis, Besorgtsein, innerliche Sorge, innerliches Besorgtsein: das nennt man Sorge.

Was nun, ihr Mönche, ist Jammer? Was da bei einem von irgendeinem Verlust oder Leiden Betroffenen Jammer und Klage ist, Jammern und Klagen, Jammer und Klagezustand: das nennt man Jammer.

Was nun, ihr Mönche, ist Schmerz? Was da körperlich schmerzhaft und unangenehm ist, was durch Körpereindrücke bedingt, an schmerzhaftem und unangenehmem Gefühl besteht: das nennt man Schmerz.

Was nun, ihr Mönche, ist Trübsal? Was da geistig schmerzhaft und unangenehm ist, was durch geistige Eindrücke bedingt, an schmerzhaftem und unangenehmem

Gefühl besteht: das nennt man Trübsal.

Was nun, ihr Mönche, ist Verzweiflung? Was da bei einem von irgendeinem Verlust oder Leiden Betroffenen Trostlosigkeit und Verzweiflung ist, trostloser und verzweifelter Geisteszustand: das nennt man Verzweiflung. Was nun, ihr Mönche, ist das Leiden im Vereintsein mit Unliebem? Was da für einen unerwünschte, unerfreuliche, unangenehme (Objekte sind, wie) Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke, Berührungen, Gedanken; oder (Wesen,) die einem Schaden wünschen, Unheil, Unannehmlichkeit und Unsicherheit wünschen – die Begegnung mit, solchen, die Zusammenkunft, das Zusammentreffen, die Verbindung mit ihnen: das ist das Leiden im Vereintsein mit Unliebem.

Was nun, ihr Mönche, ist das Leiden im Getrenntsein von Liebem? Was da für einen erwünschte, erfreuliche, angenehme (Objekte sind, wie) Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke, Berührungen, Gedanken; oder (Wesen,) die einem Gutes wünschen, Glück, Wohlbefinden und Sicherheit wünschen der Begegnung mit solchen ermangeln, mit ihnen nicht zusammenkommen und zusammentreffen, mit ihnen nicht verbunden sein: das ist das Leiden im Getrenntsein von Liebem.

Was nun, ihr Mönche, ist das Leiden beim Nichterlangen dessen, was man wünscht? Da steigt in den der Wiedergeburt unterworfenen Wesen der Wunsch auf: «Ach, daß wir doch nicht mehr der Wiedergeburt unterworfen wären, daß uns doch keine Wiedergeburt mehr bevorstünde!»... Den dem Altern, dem Sterben, den Sorgen, Klagen, Schmerzen, der Trübsal und Verzweiflung unterworfenen Wesen steigt der Wunsch auf: «Ach, daß wir doch nicht mehr diesen Dingen unterworfen wären, daß uns doch diese Dinge nicht mehr

bevorstünden!» Solches aber läßt sich nicht durch Wünschen erreichen. Das ist das Leiden beim Nichterlangen dessen, was man wünscht.

Inwiefern aber, ihr Mönche, sind, kurz gesagt, die fünf Gruppen des Anhaftens das Leiden? Es sind dies die KörperlichkeitsGruppe, die GefühlsGruppe, die WahrnehmungsGruppe, die GeistformationsGruppe und die BewußtseinsGruppe. Diese sind, kurz gesagt, das Leiden.

Dies, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leiden.

Was nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens? Es ist dies jenes Wiederdasein erzeugende, bald hier, bald dort sich ergötzende Begehren, nämlich das sinnliche Begehren, das DaseinsBegehren und das NichtseinsBegehren.

Wo aber entsteht dieses Begehren, wo faßt es Wurzel? Bei den lieblichen und angenehmen Dingen in der Welt, da entsteht dieses Begehren, da faßt es Wurzel. Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist; Formen, Töne, Düfte, Säfte, Körpereindrücke und Geistobjekte sind etwas Liebliches und Angenehmes. Bewußtsein, Bewußtseinseindruck, aus dem Bewußtseinseindruck entstandenes Gefühl, Wahrnehmung, Wille, Begehren, Gedankenfassen und Überlegen, die durch Formen, Töne, Düfte, Säfte, Körpereindrücke und Geistobjekte bedingt sind, alle diese sind etwas Liebliches und Angenehmes. Da entsteht dieses Begehren, da faßt es Wurzel. Dies, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens.

Was nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Aufhebung des Leidens? Eben jenes Begehrens restlose Vernichtung und Aufhebung, sein Aufgeben, seine Entäußerung, die Befreiung davon, das Nichthaften daran.

Wo aber, ihr Mönche, gelangt jenes Begehren zum Schwinden, wo gelangt es zur Aufhebung? Was es da in der Welt an Lieblichem und Angenehmem gibt, dort gelangt jenes Begehren zum Schwinden, dort gelangt es zur Aufhebung. Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist; Formen, Töne, Düfte, Säfte, Körpereindrücke und Geistobjekte sind etwas Liebliches und Angenehmes. Bewußtsein, Bewußtseinseindruck, aus dem Bewußtseinseindruck entstandenes Gefühl, Wahrnehmung, Wille, Begehren, Gedankenfassen und Überlegen, die durch Formen, Töne, Düfte, Säfte, Körpereindrücke und Geistobjekte bedingt sind, alle diese sind etwas Liebliches und Angenehmes. Da gelangt dieses Begehren zum Schwinden, da gelangt es zur Aufhebung. Was nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von dem zur Leidensaufhebung führenden Pfade? Es ist dieser edle achtfache Pfad, nämlich: Rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Tun, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung.

Was nun ist rechte Erkenntnis? Das Erkennen des Leidens, das Erkennen der Leidensentstehung, das Erkennen der Leidensaufhebung, das Erkennen des zur Leidensaufhebung führenden Pfades. Das gilt als rechte Erkenntnis.

Was nun ist rechte Gesinnung? Entsagende Gesinnung, haßlose Gesinnung, friedfertige Gesinnung. Das gilt als rechte Gesinnung.

Was nun ist rechte Rede? Abstehen vom Lügen, Abstehen von Zwischenträgerei, Abstehen von roher Rede, Abstehen von törichtem Geplapper. Das gilt als rechte Rede.

Was nun ist rechtes Tun? Abstehen vom Töten lebender Wesen, Abstehen von Aneignung fremden Eigentums, Abstehen von unrechtem Wandel in Sinnenlüssen. Das gilt als rechtes Tun.

Was nun ist rechter Lebensunterhalt? Da gibt der edle Jünger einen verkehrten Beruf auf und erwirbt seinen Lebensunterhalt durch rechte Beschäftigung. Das gilt als rechter Lebensunterhalt.

Was nun ist rechte Anstrengung? Da erzeugt der Mönch in sich den Willen, strengt sich an, setzt seine Tatkraft ein, spornt seinen Geist an und kämpft, um die noch nicht aufgestiegenen üblen, unheilsamen Dinge nicht

aufsteigen zu lassen ... um die bereits aufgestiegenen üblen, unheilsamen Dinge zu überwinden ... um die noch nicht aufgestiegenen heilsamen Dinge zum Aufsteigen zu bringen ... um die bereits aufgestiegenen heilsamen Dinge zu erhalten, nicht schwinden zu lassen, sondern zur Zunahme, Entwicklung, vollen Entfaltung zu bringen . Das gilt als rechte Anstrengung.

Was nun ist rechte Achtsamkeit? Da weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Er weilt bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle ... beim Geist in Betrachtung des Geistes ... bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Das gilt als rechte Achtsamkeit.

Was nun ist rechte Sammlung? Da verweilt der Mönch, abgeschieden von den Sinnendingen, abgeschieden von den unheilsamen Geisteszuständen, im Gewinne der von Gedankenfassen und Überlegen begleiteten, durch Abgeschiedenheit gezeugten, von Verzückung und Glück erfüllten (1) **ersten Vertiefung**.

Nach Stillung von Gedankenfassen und Überlegen aber gewinnt er den inneren Frieden und die Einheit des Geistes, die von Gedankenfassen und Überlegen freie, durch Sammlung gezeugte und von Verzückung und Glücksgefühl erfüllte (2) **zweite Vertiefung**.

Nach Abwendung von der Verzückung aber verweilt er gleichmütig, achtsam, klar bewußt, und er empfindet in seinem Inneren ein Glück, von dem die Edlen sagen: «Glücklich weilt der Gleichmütige, Achtsame»; und so gewinnt er die (3) **dritte Vertiefung**.

Nach Überwindung von Wohl und Wehegefühl und zufolge des schon früher erreichten Schwindens von Frohsinn und Trübsal gewinnt er den leidlosen, freudlosen, durch Gleichmut und Achtsamkeit geläuterten Zustand der (4) **vierten Vertiefung**. Dies gilt als rechte Sammlung.

[Anmerkung: am Ende der 4. Vertiefung wird der BuddhaZustand erreicht und siehe genauere Beschreibung im Kapitel JhanaBhumis]

Das, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von dem zur Leidensaufhebung führenden Pfade. So weilt er nach innen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weilt nach außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weilt nach innen und außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten. «Geistobjekte sind da», so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen. So auch, ihr Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den vier edlen Wahrheiten.

[Anmerkung: Das Versprechen oder Hinweise auf Ergebnisse]

Wahrlich, ihr Mönche, wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für sieben Jahre übt, bei dem ist eines von zwei

Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die sieben Jahre: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit sechs Jahre ... fünf Jahre ... vier Jahre ... drei Jahre ... zwei Jahre ... ein Jahr derart übt ...

Dahingestellt sei das eine Jahr: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit sieben Monate ... sechs Monate ... fünf Monate... vier Monate... drei Monate... zwei Monate ... einen Monat ... einen halben Monat derart übt ...

Dahingestellt sei der halbe Monat: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart sieben Tage übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Der einzige Weg ist dies, o Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nibbána, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Was derart gesagt wurde, in Bezug hierauf wurde es gesagt.»

Also sprach der Erhabene. Befriedigt freuten sich jene Mönche über das Wort des Erhabenen.

Kommentar Nyanaponika

Die Wahrheit von der Leidensaufhebung wird hier gleichfalls auf die Einzelerfahrung zurückgeführt. Man kann die zeitweise Aufhebung (später ganz) des Begehrens erfahren, wenn man sein Entstehen mit Achtsamkeit beobachtet.

Denn, wenn Reines Beobachten da ist, hat das Begehren keinen Raum; es kann nicht mit solcher Achtsamkeit gleichzeitig bestehen. Dieser Abschnitt illustriert die Textstellen: «Wie es zum Aufheben der (aus den Sinnengrundlagen) entstandenen Fesseln kommt, auch dies kennt er», und «Die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend». Wiederholte Erfahrung darin, wie Begehren in Einzelfällen schwindet oder zum Schwinden gebracht werden kann, gibt eine Vorahnung der endgültigen Aufhebung jeglichen Begehrens und wird die Überzeugung stärken, daß ein solches Ziel erreichbar ist.

Einige wichtige Definitonen

Auch wenn man den einen oder anderen Begriff schon kennt, lohnt es sich, diese gelegentlich in Erinnerung zu rufen, denn hier wird auch die innere Mechanik beschrieben, welche in dieser Form in keiner Lehrrede Buddhas vorkommt. Die Definitionen sorgen für Klarheit bei Gesprächen mit anderen.



Was ist der Mensch?

Der Mensch tritt in Erscheinung als ein Ich-bewußtes Zentrum (Ego-zentrismus), das sich von anderen differenziert und abgrenzt und einen höchst subjektiven Blick auf die Welt hat.

Fast alle psychischen Komponenten im Mensch können autonom agieren und fast alle inneren Interaktionsprozesse laufen unbewußt ab, woraus sich all die Lebensprobleme des Menschen ergeben und in Summe die Probleme der ganzen Menschheit.

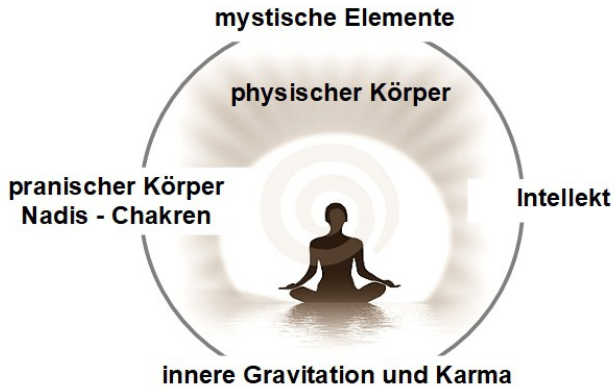
Sichtbar ist nur der physische Körper mit all seinen Funktionen, alle andere sind mittels Laborgeräte nicht direkt feststellbar und diese sind:

feine Sinnesorgane (Indryas), Unterbewußtsein (Atavismen, Triebe, Gefühle, Emotionen, Reflexe), Tagesbewußtsein, pranischer Körper, innere Gravitation und karmische Spannung, Denkprinzip (Denkorgan), Wille, Gedächtnis, Verstand (Vernunft), Bestimmer, Intellekt und der Beobachter.

Ohne der psychischen Komponenten ist der Mensch erbärmlich und könnte kaum aufrecht gehen. Der ganze nicht sichtbare Komplex der Komponenten wird von den anderen als Person bzw. Persönlichkeit wahrgenommen und zusammen mit dem sichtbaren Körper vermittelt er einen "Eindruck". Der körperliche Teil des Menschen hat eine tamasische Festigkeit, deswegen können sich Menschen gut "verstecken oder verstellen". Mystiker können "hindurch" sehen und im Bardo ist der Mensch "nackt".

Sinne
analog und feinstofflich

Atavismen - Triebe – Gefühle
Emotionen - Reflexe



Denkprinzip – Wille – Gedächtnis
Vernunft (Verstand) - Bestimmer

Beobachter



Wozu hat der Mensch ein Bewußtsein?

Durch das Bewußtsein hat der Mensch die Fähigkeit zur Beobachtung, zur Unterscheidung, zum Erwerb von Wissen und zur Selbstdisziplin. Was das Bewußtsein ist, wird etwas später erklärt.

Das Bewußtsein ist der Tropfen aus dem großen Ozean des Absoluten (UrLicht) und kann sich so selbst erfahren, das Bewußtsein ist die Blüte im Menschentum und es unterscheidet ihn vom Tier. Es besitzt die **Fähigkeit zur Selbsterkenntnis, die Fähigkeit des Bei-Sich-Selbst-Verweilens und die der Selbstbeherrschung** bei allen Aktivitäten

Daraus entsteht die Anforderung, daß er aus sich (und seiner Existenz) mehr machen kann (oder muß) und wozu er als **denkender Mensch verpflichtet** ist. **Das ist der wahre Sinn seiner Wesensform.**

Daraus ist ersichtlich, daß jeder normale Mensch noch einen langen Erfahrungsweg vor sich hat und mit dem Tod seine Probleme nicht gelöst sind.

Wieso gibt es überhaupt das Universum?

Weil das Absolute mit sich selbst spielt. Das Absolute als Beobachter im Menschen erlebt sich so selbst in unendlichen Variationen und deswegen wird das Universum auch das **Große Spiel** genannt.

In dieser Frage verbirgt sich auch die Frage "Gibt es Gott?" Nach den Mystikern und der Samkhya-Philosophie gibt es das **Absolute (Purusha, UrLicht) und Prakriti (Akasha, der Raum und Prana, die Energie)**. Als transzendente Qualitäten sind sie in und außerhalb des Raum-Zeit-Gefüges, sie sind unzerstörbar und unbegrenzt.

Das Absolute bewegte Prana und es entstand (oder entsteht noch) mit Akasha das feinstoffliche und das materielle Kontinuum mit all seinen bunten und vielfältigen Phänomena der Anhäufungen und Verdichtungen. **Ohne Akasha gibt es keine Phänomene.** Das Absolute ist in allen intelligenten Wesen als Seher (Beobachter) vorhanden und es muß, dem kosmischen Gesetz folgend, wie ein hinausgeschleudertes Bumerang zu seinem Ursprung zurückkehren.

Die Schöpfung oder der "big bang" sind nur ein Folgeeffekt. Erst wenn das Bewußtsein in die Leere eintritt, begreift es die ganzen Zusammenhänge. Das Entstehen, Verweilen und Vergehen des Universums ist ein Weltzeitalter (ca. 310×10^{12} Jahre) und davon gab es schon welche und es wird noch weitere geben.

Was ist Karma?

Das ist a) das Gesetz von Ursache und Wirkung, b) der individuelle Schicksalsverlauf und c) Energiepakete, die man selbst durch offensichtlichen oder subtilen Egoismus erzeugt hat (hauptsächlich durch Denken).

Das Verstehen und Akzeptieren des karmischen Gesetzes auf das eigene Wesen ist elementar in einer geistigen Entwicklung. Bereits ab im 2. buddhistischen Jhana erkennt (erahnt) man das ankommende eigene Karma.

Siehe dazu ein eigenes Kapitel.

Was ist das Grundproblem?

Das Grundproblem des Menschen ist seine **nichtgefühlte aber vorhandene unsichtbare Mauer** um sein Bewußtsein herum, das seine Erkenntnisfähigkeit stark limitiert und er dadurch seine wahre Natur nicht erkennen kann. Siehe auch Einführung (Motivation).

Das Grundproblem ist alleine schon daran erkennbar, daß > 96% der Gehirnmasse unbenutzt bleiben.

Diese unsichtbare Mauer ist die vielschichtige Persönlichkeit, die sich der Mensch selbst erschaffen hat durch Identifikationen und Nicht-Abstand-Halten. Die schamlose Habgier, das Anhaften und die Sinnesgenüsse verhindern effizient ein Sprengen dieser Mauer und bewirken die Umhüllungen durch Ignoranz und Egozentrismus. Die Menschen sind schlafende Götter, wollen aber nichts davon wissen – das Feste, das Ertastbare ist zu überzeugend.

Die unentwickelten, normalen Sinne des Menschen erfassen weniger als 0,1 % des universellen Frequenzspektrums. Und trotzdem meinen viele, alles zu wissen oder nehmen den Zufall zuhilfe.

Praxis der Lehre Buddhas

Umhüllungen des Bewußtseins

feine psychische Komponenten
dunkle psychische Komponenten
(Unterbewußtsein)
Körper
Außenwelt und Kosmos



Die Umhüllungen sind keine Pirochkas, sondern durchdringen sich gegenseitig. Sie sind der Grund, warum im Menschen das Bewußtsein in seiner wahren Natur als Klares Licht und als sein WAHRES ICH verdeckt ist und ihm somit die vielen Potentiale stiehlt bzw. vorenthält.

Was ist das wichtigste Requisit?

Das ist die Unterscheidungskraft bzw. der übernatürliche Intellekt, auch als **"Auge der Weisheit"** bezeichnet. Beim Normalmenschen ist diese Auge geschlossen.

Ohne Unterscheidungskraft ist eine geistige Entwicklung unmöglich. Das damit verbundene Erkenntnisvermögen ist essentiell zum Verständnis der Lehren und deren praktische Umsetzung, ohne dreht man sich im Kreis.

Anfangs genügen 1% dieser Fähigkeit, die sich dann steigert. Gemeint ist damit die Fähigkeit, Ereignisse, Dinge oder Prozesse zu erkennen, die mit den normalen Sinnen nicht erfaßbar sind also eine andere Beobachtungsfähigkeit als die der Naturwissenschaftler (Physiker, Chemiker), die auf erworbenem Wissen und auf den Erkenntnissen aus (mühsamen) Versuchsanordnungen und auf Zufällen basiert.

Das Weisheitsauge wird geöffnet:

- a) idealerweise durch einen echten Guru,
- b) es ist angeboren und aktiviert sich von selbst,
- c) durch heftige seelische Erschütterung,
- d) durch geduldige Praxis in der Selbstbeobachtung und Metta oder
- e) durch vorgegebene Konzentrationsübungen.

Je besser das "Licht des Intellekts bzw. das Weisheitsauge" entwickelt ist, desto mehr und besser kann der innere Beobachter erkennen, d.h. er wird immer weniger "betrogen" (siehe Persönlichkeit). Das ist das Geheimnis der Achtsamkeit in der Lehre Buddhas.

Das zweitwichtigste Requisit als Basis für den geistigen Aufstieg ist ein **günstiges Karma**,

Was ist die Persönlichkeit?

Dazu gibt es ein eigenes Kapitel im "Begleitenden Wissen".

Was ist das Unterbewußtsein?

Das ist ein unsichtbare (feinstofflicher) Container, in dem sich bestimmte Energiepotentiale in Form von Atavismen, Trieben, Emotionen angesammelt haben und sich dort verbergen und bei passendem Auslöser blitzschnell aktiv werden. Pro Existenz entsteht eine eigene **"Ablagerungsschicht"**. Da das Unterbewußtsein nimmt es eine zentrale Stellung im Lebensprozeß des Menschen ein.

Der gesamte Komplex Unterbewußtsein siedelt im Menschen von den Füßen bis zur Hüfte und wird von den Weisen als "die dämonische Welt" bezeichnet. Es wird gefüttert von den Samsakaras (Sinneseindrücken). Das Unterbewußtsein bestimmt so gut wie alle Meinungen, Ansichten, Urteile und das reflexive Verhalten im Menschen. Das Unterbewußtsein ist schwarz, ohne Intelligenz und ein Eigenprodukt. Es sitzt fest im Denkprinzip (Tagesbewußtsein) und ist der **Feind des Geistigen** und Verursacher aller menschlichen Probleme. Im Tod sind deren Energiepotentiale der alleinige Bestimmer im Bardo und für die Umstände zur neuen Existenz.

Die Auflösung der toxischen Inhalte ist die vordringlichste Aufgabe in der Vorbereitungsphase.

Was ist der Trieb?

Der Trieb ist eine treibende, schiebende Kraft im Menschen, die tief drinnen sitzt. Er ist wichtigster Bestandteil des Unterbewußtseins, schwer als eigenständige Entität erkennbar. In den Märgen als Drache dargestellt. Er entwickelte sich bereits bei den Einzellern durch den Zwang zur Nahrungssuche ("Fressen").

Der Trieb ist ein Machtfaktor im Menschen, dem praktisch keiner widerstehen kann.

Er ist oberflächlich an Zu und Abneigungen erkennbar und am sturen Festhalten gewisser Ansichten. Er siedelt tief im Wesen und ist im Tagesbewußtsein unerkannt präsent, er macht den Menschen charakterlich biegsam, **er ist der Feind des geistigen Lichts und verhindert die Entfaltung mystischer Fähigkeiten** meist durch Versuchungen.

Der Trieb hat viele Gesichter wie Geschlechtstrieb, Leistungstrieb (altius-titius-fortius), Machttrieb, Kontrollwahn, Forschertrieb, Schönheitswahn. Kinderwunsch usw. Der Trieb verführt den Menschen zu vielen Dummheiten. Er erzeugt auch **"andere Wirklichkeiten"** vor dem inneren Auge.

Die Ergebnisse der Triebfaktoren sind für den Menschen immer am Ende ungünstig und Ursache für das eigene Samsara. Er ist auch jene Stimme im Denkprinzip, die bei einer Absicht, etwas aufzugeben, zu unterlassen oder Unangenehmes zu tun, dir suggeriert: "Noch dieses eine Mal, dann ist Schluß" oder "Warum soll ich das?". Die "falschen Wirklichkeiten" sind erst mit guter Selbstbeobachtung erkennbar, aber das entmacht ihn noch nicht. Zur Umformung bzw. Umorientierung dieser Kraft ist Bhakti oder die ursachlose Freude (konstante Erhebung der Gefühlsnatur) erforderlich. Wurde er "gefüttert", dann hat der Mensch kurzzeitig "ein gutes Gefühl".

Ist Bewußtsein substantiell?

Nein. Das Bewußtsein (Geist) ist eine transzendente Qualität und materialistisch weder feststellbar noch definierbar, es ist unantastbar und unzerstörbar. Die kognitiven Fähigkeiten bestätigen uns sein Vorhandensein.

Auch die Götter wissen nicht, was es genau ist. Das Bewußtsein in seiner "nackten" Natur ist klares, grenzenloses Licht, seine Kerneigenschaft ist die Beobachtung (purusha) und der übersamsarische Intellekt. Das Bewußtsein ist die Blüte des Menschen, das Göttliche in ihm, siehe dazu Kapitel "Motivation" und "Bedeutung der Achtsamkeit".

Seine Eigenschaften werden durch die 5 großen Weisheiten ausgedrückt.

**Das Bewußtsein kann kleiner als ein Punkt und größer als der Kosmos sein, daher kann der Adept alles erforschen.
Das Bewußtsein ist nicht das Denkprinzip und nicht die Denkinhalte.
Bitte nicht verwchseeln !**

Das Zusammenspiel zwischen Beobachter, überweltlichen Intellekt und dem Denkprinzip funktioniert außerhalb von Zeit und Raum.

Was ist das Denkprinzip?

Das Denkprinzip (Sanskrit citta, englisch mind) oder Denkorgan ist eine feinstoffliche Entität und eine Schlüsselkomponente. Das Verstehen der Funktion des Denkprinzips ist elementar.

Das Denkprinzip (mind) ist nicht das Bewußtsein! Aber es ist die Befehlszentrale im Menschen. Wer dort die Macht hat, ist der Chef.

Seine Substanz ist feiner als Gas und besitzt kein Eigenlicht, es wird mit der allesdurchdringenden Weisheit erkannt. Die Menschen wissen nichts von diesem "Organ", sie wissen nur, daß sie denken. **Auch wissen sie nicht, warum sie was denken.** Das Gehirn ist materiell, daher ist es weder das Denkprinzip noch das Bewußtsein (Geist). Das Denkprinzip ist von feinstofflicher Natur. Sehr oft wird unter Geist das Denkprinzip und Bewußtsein als Einheit verstanden, daher sagt man irreführend "man muß den Geist zähmen". Auch wird es gerne mit seinen Inhalten (Gedanken, Bilder, Sinneseindrücken, Impulsen) verwechselt. Die Feststellung, wenn es keine Inhalte hat, dann gibt es kein Denkprinzip (mind), ist irrig. Zum besseren Verständnis: alles Sinneswarnehmungen erfolgen zuerst analog über die Organe und werden von den feinstofflichen Äquivalenten (Indryas) umgewandelt in Wellen (vrittis) im Denkprinzip, das gilt ebenso für die inneren Impulse und "Einfälle" aus dem umgebenden feinstofflichen Raum. Der Adept kann im 3. buddhistischen Jhana (oder im Pratyahara im Yoga) die feinstofflichen Sinne lösen und "räumlich" sehen oder hören, d.h. er kann auf Entfernung direkt "so wie es ist" wahrnehmen. Das Zusammenspiel zwischen Denkprinzip, Beobachter und rückkoppelnder Erkenntnis (Wissen) spielt sich außerhalb von Raum und Zeit ab.

Das Denkorgan ist neben dem Beobachter und dem überweltlichen Intellekt die drittwichtigste Komponente. Das Denkprinzip wird verglichen mit der "Leinwand der Leere" oder einem Spiegel, weil es von Natur aus spiegelglatt ist und kann nur durch hohe innere Spannung glatt gehalten werden. Was die Menschen nicht wissen, ist wie vorher erwähnt, daß in das Denkprinzip **fremde Kräfte** (Einfälle, "kleine Teufelchen", Verblendungen etc.) **eindringen** können, wenn man unkonzentriert z.B. passiv konsumierend ist.

Alle Wahrnehmungen (extern wie intern) werfen im Denkprinzip Wellen (vrittis), daher ist die Beherrschung dieser Wellen bzw. des Denkprinzips das primäre Ziel im Buddhismus (und Yoga). Alles was der Mensch tut oder will, bewußt oder unbewußt, wird vorher gedacht.

Wie beretis erwähnt, wer die Wellen des Denkprinzips glätten kann, kann hinter die "Kulissen" schauen. Fällt das Denkprinzip zu Boden, dann hat der Adept die Große Freiheit erreicht.

Wenn das Denkprinzip durch innere Spannung glatt ist, dann kann es sich selbst denken und der Beobachter erkennt (endlich) sich selbst.

Was ist der BuddhaZustand?

Das ist der Zustand des Bewußtseins und Denkprinzips, wenn es keine Inhalte (Umhüllungen) mehr gibt. Dabei wird das klare, grenzenlose Licht in der LEERE entdeckt und im Adepten gefestigt. Das Bewußtsein expandiert in kosmische Dimensionen und darüber hinaus. Raum und Zeit gibt es nicht mehr. Geistige Vollkommenheit und Weisheit sind damit verbunden. Dieser Zustand wird erreicht am Ende des 4. buddhistischen Jhanas. Jeder Mensch hat dieses Potential in sich. Der Zustand **Turiya** ist das Äquivalent im Yoga.

Dazu gibt es ein eigenes Kapitel.

Wie ist der Kosmos strukturiert?

Der Kosmos besteht nach den Erkenntnissen der Mystiker aus 3 verschiedenen Kontinui, die sich gegenseitig durchdringen. Diese sind

- a) das transzendente Kontinuum,**
- b) das Feinstoffliche Kontinuum und**
- c) das Materielle Kontinuum.**

Das Transzendente als geistige Welt ist unbegrenzt und unveränderbar und besteht aus dem Absoluten (purusha) und aus der Natur (prakriti). Dieses Kontinuum ist im Vergleich zu den anderen wie ein fester Boden, von dort aus kann man das Wirbeln und Strömen im Kosmos beobachten. Die Natur besteht aus Raum (akasha) und Energie (prana). Erst wenn die kosmische Spannung in Akasha und in Prana gestört wird, entstehen Vibrationen und Wellen und initiieren so die Genesis. Dargelegt in der Samkhya-Philosophie. Das materielle Kontinuum, das durch Geräte und durch den Menschen ertastbar ist, kennen wir gut. Das feinstoffliche

Kontinuum ist derzeit noch weitgehend unbekannt, obwohl die Quantenphysik dies durch die "spooky effects" ansatzweise erkannt hat und die Psychologie durch experimentellen oder quasiexperimentellen Vorgehen psychische Prozesse und damit eine "andere Welt" bestätigt.

Die wahren Grundbausteine der feinstofflichen und materiellen Kontinui sind die mystischen Elemente, welche sich zu allererst im Schöpfungsprozess bilden und aus dem Einfluß der Energie (prana) auf den Raum (akasha) gebildet haben. Erst deren Ballungen und Anhäufungen ergaben, und ergeben sich noch, die Phänomene. Die Astrophysiker kennen inzwischen "dark matter" und "dark energy" als Effekt im kosmischen Raum, sie können diese weder direkt beweisen noch untersuchen. Die Gestirne "schwimmen" in diesem Raum und in diesem Leerraum gibts es auch "schwarzes" Licht, was in den höheren Jhanas erkannt wird. Die Sinne des Menschen erfassen weniger als 0,1 % des universellen Frequenzspektrums. Für die Mystiker ist das materielle Universum nur eine Projektion des Feinstofflichen. Wer dort manipulieren kann, erzeugt Effekte im materiellen Kontinuum. Die Naturwissenschaftler werden irgendwann das 2. Kontinuum, das Feinstoffliche, entdecken und be-weisen können, wenn sie das "Labor im eigenen Wesen ausgraben".

Was ist ein Schulgelehrter?

Schulgelehrte (Scholastiker) sind Personen, der die Schriften des Buddhismus, des Yoga oder des Christentum detailliert studiert und Praxis zur Durchführung von Zeremonien sowie zur Wiederholung des Gelernten erworben haben – im Gegensatz zur Weisheit von wahren spirituellen Meistern.

Was ist der Unterschied zu einem spirituellen Meister?

Dieser kann ALLES, daher kann er ALLES erklären und er kann Zustände INDUZIEREN, was für die Schüler wichtig ist. In der geistigen Entwicklung gilt der Grundsatz "nihil scire omni posse", er kann alles passend genau für den Fragenden beantworten. Erfahrungswissen erfordert empirische Praxis und ergibt sich aus dem "erfolgreichen Klettern" in der Bemühung, verbunden mit tiefer Einsicht und gesteigertem Wachsein. Da der Adept in der Vollendungsphase viele intellektuelle Stufen durchläuft, bräuchte es ca. 200 Diploms, die in kurzen Abständen überreicht werden müßten. **Dem Erfahrungswissen (Weisheit) kann kein Diplom ausgestellt werden, wer soll es machen und was soll drin stehen?**

Beim Schulgelehrtentum handelt es sich um strukturiertes Wissen, daher kann dies überprüft und mit einem Zertifikat versehen werden. Es handelt sich dabei um Wissen, was von anderen zuvor niedergeschrieben wurde. Sind darin Fehler, so kann er sie nicht erkennen. Schulgelehrte sind

erkennbar an den standardisierten Vorträgen und Zeremonien. Wenn alle dasgleiche sagen, kann man nichts falsch machen (das ist auch in der klassischen Wissenschaft so). Sie haben auf jede Frage ein passendes Schriftzitat verfügbar und wenn man nachbohrt, übergehen sie einfach die Frage (gehört zur rhetorischen Ausbildung).

Schulgelehrte sind die Theologen, Priester, Lamas, Geshes, Tulkus, Rinpoches etc. also Absolventen von Ausbildungsschulen ihrer Religion oder von Yoga-Foga-Lehrzentren. Sie lernen das wie einen Beruf, z.B. wie Heilpraktiker oder Lehrer, und üben diesen dann auch aus und sorgen mit dem "Diplom" für die eigene Existenz und für die "Mission des Konzerns". Der Schicksalsverlauf eines Einzelnen ist ihnen nicht wichtig.

Wer sich viel Literaturwissen aneignet, kann andere beeindruckten, aber er hat keine mystischen Fähigkeiten erworben. Wer solche Fähigkeiten hat, spricht, erklärt oder handelt im Lichte der Wahrheit, er verfügt über **"lebendiges Wissen"**. Das angelernete Wissen geht im Augenblick des Todes verloren, auch der gebildetste Mensch nimmt nur das mit, was er überwunden und in seine Struktur eingebaut hat. Blickt man zurück auf die vielen Großen im Geistigen, dann sieht man, daß so gut wie keiner, der je eine Religionsuniversität besucht hat, dann daraus als Buddha hervorgegangen ist. Im Gegenteil, **die Hochschule des Geistigen ist die geistig-mystische Praxis**. Sogar ein Analphabet könnte die BuddhaNatur erwerben (siehe Eingangszitat von Vivekananda in der Anlage "Meditation und Konzentration"). Das viele Wissen verhindert das Entstehen notwendiger mystischer Fähigkeiten, der Scholastiker sagt sich: "Wozu geistiges Training? Ich weiß ja schon alles. Wozu mich bis ins Kleinste selbstbeobachten". Aber kann ein Scholastiker auch z.B. "räumlich sehen" oder bei den Göttern ein und ausgehen, den Bardo erforschen, seinen Tod bestimmen, Zustände induzieren, seine Reinkarnationsreihe erforschen oder einen Schüler geistig überwachen? Die Aufgabe eines Erleuchteten ist es, nach Festigung seiner geistigen Vollkommenheit a) andere Menschen auf dem Entwicklungspfad bis nach ganz oben zu begleiten, damit das Wissen zur geistigen Praxis mindestens an einen Menschen weitergegeben wird, oder (b) in Abgeschiedenheit all die schlimmen Defekte der Menschheit auszugleichen, damit das Geistige in ihnen nicht vollends verschwindet. Ein solcher, also ein wahrer Guru, lebt immer **außerhalb der bevormundenden Grenzen** einer Organisation. Durch karmisches Guthaben findet oder trifft man ihn. Das grundlegende Wissen über den Entwicklungsweg im Buddhismus kann man sich ohne Guru aneignen, doch es muß durch eine Praxis bestätigt werden, denn erst diese erhellt und motiviert vieles erklärt sich dann von selbst.

Fazit (Quantität versus Qualität)

Strukturiertes (sachliches) Wissen aus Schriften kann man ohne jeglicher geistiger Praxis lernen, es läßt sich überprüfen, vortragen und in Zeremonien verpacken. Daraus ergeben sich "standardisierte" Belehrungen mit ihrer eigenen Logik. **Erfahrungswissen** erfordert empirische Praxis und dem kann kein Diplom verabreicht werden.

222 Begriffe und Definitionen

Wer sich nicht mit der Vielzahl (> 2.000) von Begriffen aus der Welt des Buddhismus und Yoga herumschlagen will oder nicht viel Zeit aufwenden will, dem wird das "Mystische Glossar" des Autors empfohlen. Aufgrund von sinnigen Fragen werden kurz und bündig Definitionen geboten, die mit Kommentaren und praktischen Tips versehen sind. Die hier gebotenen Definitionen sind ein Auszug aus diesem Werk, erhältlich als Taschenbuch auf Amazon.

Mystisches Glossar



EIN LEHRLEXIKON FÜR ALLE
ZUM VERSTÄNDNIS DER PRAXIS
UND WICHTIGER ASPEKTE IN EINER
GEISTIGEN ENTWICKLUNG IM
BUDDHISMUS UND YOGA

TAPOPA

Statistik

Derzeit (2022) gibt es ca. 450 500 Millionen Menschen, die der buddhistischen Religion zugeordnet werden. Das sind ca. 7,0 7,5% der Weltbevölkerung. Davon sind ca. 45 Millionen aktiv praktizierende Buddhisten (tägliches Meditieren und Praktizieren).

Die meisten Buddhisten gibt es in China, Bhutan, Japan, Kambodscha, Laos, Mongolei, Myanmar, Sri Lanka, Südkorea, Taiwan, Thailand und Vietnam. In Nepal sind es 11% der Bevölkerung, wobei der Anteil der Tibeter daran statistisch nicht ausgewiesen ist. Der tibetische Buddhismus ist in Europa trotz seiner Minderheit gut vertreten, was auf die zeremonienhafte Vorbereitungen (Lamrim und Ngöndro) und zurückzuführen ist. In der Praxis ist der tibetische Buddhismus von Yoga schwer zu trennen.

In Deutschland (2023) sind es ca. **30.000** und davon sind ca. **3000** aktive Buddhisten. Weviele davon den tibetischen Buddhismus praktizieren ist nicht bekannt, wahrscheinlich sind es mehr als statistisch erfaßt. Allgemeine Zahlen findet man auf dieser Webseite: www.buddhismus.de

Unbekannt ist, wieviele "GelegenheitsBuddhisten" sind, wieviele die buddhistische Praxis wieder aufgeben und wieviele Neuzugänge es gibt. Ebenso unbekannt ist, wieviele Buddhisten im 1. und 2. buddhistischen Jhana leben. oder von einer Tradition (Schule) zur anderen wechseln.

Daraus ergibt sich eine Frage. Wenn nur 1 Millionstel der aktiven Buddhisten alles richtig und mit Willensstärke die Lehre Buddhas umsetzen würden, dann hätten wir mindestens 45 Buddhas auf dieser Welt. Wie wunderbar wäre dies. Buddhas treten natürlich nicht öffentlichwirksam auf (das passiert nur in großen Zeitabständen und wenn die Menschheit in zuviel Barbarei abruscht), sondern agieren im Unsichtbaren zum Wohle der Menschheit und insbesondere für das Land, wo das Karma sie hingesezt hat.

Ebenso wird geschätzt (2022), daß ca. 500 Millionen Menschen weltweit meditieren (Yoga und Buddhismus) und damit einen Umsatz von mehr als \$ 100 Milliarden (2022) generieren. Aber hat das positive Wirkungen für die Menschheit, wenn nur das Ego repariert wird? Bei den Yoga-Meditationen hören viele nach 6 Monaten wieder auf (Kostenproblem). Die maximale Verweilzeit bei Yoga beträgt

Praxis der Lehre Buddhas

durchschnittlich ca. 4 Jahre. Wieviele in buddhistischen Sanghas ein ganzes Leben lang bleiben und praktizieren ist unbekannt. Tatsache aber ist, daß heutzutage mit der Lehrverkündigung eine gute Existenz möglich ist.

Schriften und Quellen

Zum Buddhismus

Die indischen Schriften

1. VisuddhaMagga (Weg der Reinheit)

2. PaliKanon

Vinaya Pitaka, Der Korb der Ordens Regeln

Mahāvagga, die große Gruppe der Ordensregeln

Cullavagga, die kleine Gruppe der Ordensregeln

Bhikkhu Vibhaṅga, Vorschriften für die Mönche

Bhikkhunī Vibhaṅga, Vorschriften für die Nonnen

Parivāra, das Rahmenwerk zu den Vorschriften

[Anhang zum Vinaya]

Sutta Pitaka, Der Korb der Lehrsätze

Dīgha Nikāya, die Längeren Lehrreden (2018)

Majjhima Nikāya, die Mittleren Lehrreden

Samyutta Nikāya, die Gruppierten Lehrreden

Aṅguttara Nikāya, die Angereihten Lehrreden

Khuddaka Nikāya, die Kurzen Texte

KhuddakaPāṭha, das kleine Lesebuch

Dhammapada, der Wahrheitspfad

Udāna, die feierlichen Sinnsprüche

Itivuttaka, Aphorismen

Sutta Nipāta, Sutta Bruchstücke

Vimānavathu, die Götterpalastgeschichten

Petavathu, die Gespenstergeschichten

Theragāthā, die Sprüche der Mönche

Therīgāthā, die Sprüche der Nonnen

Jātaka, Wiedergeburtsgeschichten

Niddesa, Ausmalung Kommentar zum Sutta Nipāta (nicht vorhanden)

Paṭhisambhidāmagga, Der analytische Weg

Apadāna, Abgaben von Erklärungen zur Heiligkeit (nicht vorhanden)

Buddhavaṃsa, Die Geschichte der Erwichenen

CariyāPitaka, Lebenswandel

Abhidhamma Pitaka, der Korb der Höheren Lehrreden

Dhammasaṅgaṇī, Auflistung der Phänomene

Vibhaṅga

DhātuKathā, PrinzipErklärungen

Puggala Paññatti, Beschreibung der Personen

Kathā Vatthu, Streitpunkte Besprechung der strittigen Punkte (nur ein paar Auszüge)

Yamaka, Doppelfragen Paare von Gegensätzen (nicht vorhanden)

Patthāna, Aufstellendes das Buch der Bedingten Entstehung (nicht vorhanden)

Die tibetischen Schriften

1. Gampopa: Der Kostbare Schmuck der Befreiung
2. Gampopa: The Supreme Path Of Discipleship
3. Kangyur und Tengyur

Kangyur und Tengyur (Sammlungen) sind derzeit nur teilweise ins Englische übersetzt, auch bekannt als die 84.000. (siehe Webseite <http://84000.co> oder <https://84000.co/>).

Kangyur

Die Bedeutung von „Kangyur“ ist „die übersetzten Worte (des Buddhas)“. Es handelt sich um die gesamte Textsammlung, die als Buddhavacana oder „BuddhaWort“ gilt und ins Tibetische übersetzt wurde.

Bei den Texten, die als „BuddhaWort“ betrachtet werden, handelt es sich nicht nur um Aufzeichnungen von Buddhas eigenen Reden, sondern auch um Lehren und Erklärungen anderer – oft von seinen engen Schülern mit seiner Zustimmung oder von anderen erleuchteten Wesen erstellt. Ebenfalls enthalten sind systematische Zusammenstellungen der Aussagen Buddhas zu bestimmten Themen, z. die Regeln der klösterlichen Disziplin in den VinayaTexten.

Tengyur

Tengyur“ bedeutet „die übersetzten Abhandlungen“. Es besteht aus tibetischen Übersetzungen von Werken indischer buddhistischer Meister, in denen die Worte Buddhas erläutert und weiter ausgeführt werden. Tengyur beinhaltet den Tantra.

Literatur

Hier eine Empfehlung diverser Literatur für eine geistige Entwicklung allgemein.

Da nicht nur die Lehre Buddhas zur höchsten Erkenntnis führt, sondern auch andere Systeme das gleiche anstreben und bewirken, schadet es nicht, den Blick über den Zaun zu richten. Dies ist ein weiterer Schritt zur Öffnung des Bewußtseins. Siehe Kapitel "3 Systeme". Es ist wie beim Besteigen eines Berges, man kann auf mehreren Routen zum Gipfel gelangen, doch die Methoden kann man kombinieren. Siehe Grafik weiter unten. Literatur und Unterlagen der einzelnen Schulen und Traditionen wurden hier aufgrund der unübersehbaren Menge nicht aufgelistet. Sie gehen alle auf bestimmte Quellen zurück. Unerwähnt bleiben die unzähligen Videos zu Buddha's Lehre.

Quellen zum Buddhismus

Nyanaponika: Geistestraining durch Achtsamkeit

Thanissaro Bhikkhu: Buddhismus Sammlung der Sutren (englisch)

Nyanatolika: VisuddhiMagga

Nyanatolika: Buddhist Dictionary

Damien Keown: A very short introduction into Buddhism

Gampopa: Jewel Ornament of Liberation von Amnyi Trulchung Rinpoche

Gampopa: Der Kostbare Schmuck der Befreiung (deutsch)

Gampopa: The Supreme Path Of Discipleship (28 wichtige Dinge)

K. Minarik: Yoga and Buddhism in the life of a contemporary person

Kalff: Logik der Freude (Einführung in den Buddhismus)

Karl Gjellerup: Der Pilger Kamanita (Roman)

Sonstige Quellen

Im Internet und am Buchmarkt wird man sehr vieles finden, was mit der Lehre Buddhas übereinstimmt und gleiche Ziele verfolgt, allerdings mit einer anderen Begriffswelt und Form der Lehrdarlegung als hier. Diese hier sind empfehlenswert:

Patanjali: RajaYogaSutras mit Kommentierungen von Vivekananda

Vivekananda: Jnana, Bhakti und KarmaYoga

Theos Bernard: Heaven lies within us (Hatha Yoga)

K.O. Schmidt: Bhagavad Gita (die Bibel der Inder)

K.O. Schmidt: Magie der Freude

W.Y. EvansWentz: Das tibetische Totenbuch (Bardo Thödol)

W.Y. Evans_Wentz: The Tibetan Book of the Great Liberation
W.Y. EvansWentz: Tibetan Yoga and Secret Doctrines
Garma C.C. Chang: Mahamudra
Prentice Mulford: Möglichkeit des Unmöglichen

Die geistigen Entwicklungssysteme der Menschheit



Yoga – Buddhismus - Mystik

Sie alle erobern den „inneren Berg“ auf verschiedenen Anstiegen.
Sie alle haben das gleiche Ziel und streben zu gleichen
Ergebnissen
Sie alle haben das Ur-Licht als gleiche Quelle.
Sie alle zielen auf die gleichen Komponenten.
Sie alle entwickeln die gleichen Potentiale.
Alle Menschen haben die gleiche Bauart,
deshalb müssen die Methoden gleich wirken.
Sie alle haben ihre unterschiedliche Terminologie.
Sie alle haben unterschiedliche Ansätze.
Sie alle haben die gleiche Einstiegsstufe.
Sie alle befolgen die geistigen Gesetze,
die immer gleich sind.
Alle ihre Methoden werden von wahren
spirituellen Meistern Interdisziplinär benutzt.
Sie alle organisieren sich und gründen
weltliche Organisationen oder Bewegungen.
Alle ihre Organisationen haben eine weltliche Hierarchie.
Alle ihre Organisationen haben ihre Schulgelehrten.
Alle ihre wahren spirituellen Meister leben organisationsfrei.

Fragen und Antworten

"Mehr Informationen, Feststellungen und Irrtümer rund um den heutigen Buddhismus"

Hier die Liste aller Fragen, deren Beantwortung auf der Startseite der Webseite stehen: <https://vajrabuddhismus.de>

Was ist die beste Darlegung der Lehre Buddhas?
Wer will wirklich eine geistige Entwicklung?
Was ist ein Buddhist?
Was ist ein formeller Buddhist?
Was ist der tibetische Buddhismus?
Wie beginnt man eine geistige Entwicklung?
Wer ist gut geeignet für eine geistige Entwicklung?
Kann man die Lehre Buddhas ohne "Verein" praktizieren?
Was ist Lamrim und Ngöndro?
Was sind die 5 Grundpfeiler der Vorbereitung?
Gibt es eine Alternative zu Ngöndro oder Lamrim?
Hat Buddha YogaPraxis absolviert?
Gibt es noch andere geistige Entwicklungssysteme?
Beinhaltet die Lehre Buddhas alle 3 Fahrzeuge?
Was ist der allgemeine Irrtum?
Kann man seinen Fortschritt überprüfen?
Kann man das Denken stoppen?
Sind Denkprinzip (mind) und Bewußtsein dasselbe?
Soll man gleich mit Meditation anfangen?
Was ist Loslassen?
Ist es sinnvoll, der Welt zu entfliehen?
Warum funktioniert die Methode Buddhas überhaupt?
Kann man mehr als 3% des Gehirns nutzbar machen?
Wieso macht man wenig oder keinen Fortschritt?
Was ist die edle Versittlichung?
Ist der Mensch ein Schweizer Käse?
Wer oder was ist Maro?
Ist Denken eine Krankheit?
Warum lächeln immer alle?
Macht es Sinn mit Mahayana anzufangen?
Warum erfindet ein Mensch eine neue Bewegung?
Das Problem der Schulgelehrten und Lehrhierarchen
Kann man geistige Entwicklungsstufen einteilen?
Warum wird die Lehre Buddhas exoterisch vermittelt?
Warum lernen Lamas, Rinpoches nicht die Landessprache?

Praxis der Lehre Buddhas

Hat Buddha Zeremonien oder dergleichen gelehrt?
Gibt es einen Unterschied zwischen Priester und Lamas oder Rinpoches?
Hat Buddha sich selbst besonders gekleidet oder höher gesetzt?
Sinn der Verehrung von BuddhaBildern oder Statuen
Hat Buddha Rezitationen, MantraSingen etc. gelehrt?
Hat Buddha Organisationen oder Klöster gegründet?
Hat Buddha Ermächtigungen erteilt oder verkauft?
Hat Buddha Bücher oder Schriften studiert?
Was hat Buddha unter dem BodhiBaum gemacht?
Welche Lehrreden sind unverfälscht bis heute erhalten geblieben?
Wie kommt man zu günstigem Karma?
Die große Verwirrung
Gibt es spirituellen Neid und Egoismus?
Demenz bei buddhistischen Lehrern?
Die Welt medititiert, hat das Auswirkungen?
Kann man Selbstverdummung üben?
Wieviele Buddhisten gibt es?

