

Kontemplationshilfe, Zitate und Leseliste

Die wertvolle Situation als Mensch mit einer spirituellen Praxis

- Jetzt sind wir im Besitz der acht Freiheiten

Die acht Freiheiten: Nicht in den niedrigen Daseinsbereichen; nicht als charakterloser Mensch; nicht als lichte Götter; nicht mit falschen Ansichten über die Lehre; nicht in Zeiten, in denen diese nicht zugänglich ist; und nicht mit schwerer geistiger Behinderung zu sein.

- und der zehn Ausstattungen

Fünf beziehen sich auf die Person selbst: ein Mensch sein; dort leben, wo die Lehre zugänglich ist; unserer Sinne mächtig sein; nicht in aussergewöhnlich unheilbarem Tun verwickelt sein und Vertrauen in Lehre und Praxis haben. Fünf beziehen sich auf äussere Bedingungen: Dass Buddha in dieser Welt erschienen ist; dass er die Lehre verbreitet hat; dass sie bis zu uns weitergegeben worden ist; dass sie auch immer wieder praktiziert und verwirklicht worden ist; dass es jene gibt, welche die Lehre weitergeben.

Wir haben

- Echtes Interesse: am Erforschen des Lebens, am Beenden von Leiden und am Entstehen von innerem Glück.

- Materielle und körperliche Freiheit: Wir haben Essen, Wohnung, Kleider und Medizin und können dorthin gehen, wo wir Unterstützung in Lehre und Praxis finden.

- Äussere Freiheit: Wir können drucken, schreiben, lesen, sprechen, lernen und praktizieren was wir wollen. Wir haben Meinungsfreiheit, Glaubensfreiheit, Pressefreiheit und Redefreiheit..

- Spirituelle Belehrungen aller Art sind erhältlich.

- Es gibt Unterstützung: durch LehrerInnen, Organisationen, Zentren, Klöster, Kirchen, Tempel, etc.

- Unsere jetzige Situation ist also ein äusserst seltener Glücksfall!

Wir können uns darüber freuen, sie wertschätzen

und so gut wie möglich nutzen, indem wir konsequent Dharma praktizieren.

Diese wertvolle Situation ist sehr zerbrechlich und vergänglich

Das Ende ist unausweichlich:

- die wertvolle Situation kann plötzlich verloren gehen, jede/r von uns muss sterben.

- Die für die Praxis verbleibende Zeit nimmt ständig ab.

- So bleibt nur beschränkt viel Zeit in diesem Leben, um Leiden zu überwinden und echtes Glück zu schaffen.

Der Zeitpunkt des Endes ist ungewiss:

- Die Dauer unseres Lebens ist ungewiss

- Ob alt oder jung, die wertvolle Situation kann jederzeit verloren gehen,

- der Tod kann jederzeit eintreten.

- Unser Körper ist äusserst verletzlich und zerbrechlich.

In Zeiten von Konflikten, von grossen Schwierigkeiten und zum Zeitpunkt des Todes ist nur eine spirituelle Praxis, auf die wir auch tatsächlich zurückgreifen können, wirklich von Nutzen:

- Was wir besitzen, was uns Vergnügen bereitet und alles was wir konsumiert haben, kann uns in diesen Zeiten nicht mehr helfen.

- Zum Zeitpunkt des Todes können uns selbst unsere Lieben und unsere Freunde kaum mehr helfen.

- Auch unser eigener Körper kann uns nicht mehr helfen.

Deshalb ist es jetzt, dass wir diese wertvolle Situation voll ausschöpfen wollen,

um uns von allem inneren Leiden zu befreien und
um echtes Glück und tiefen Frieden zu verwirklichen.

Um uns dies zu ermöglichen, ist es notwendig,
die Gesetzmässigkeiten und die Wirkungen unseres Tuns (Karma) zu verstehen.

Unser Tun wirkt auf uns selbst zurück (Karma)

- Endloses inneres Leiden schaffen wir uns selbst durch Täuschung,
durch Verlangen und Anhaften, durch Ablehnung und Hass.

- Inneres Glück schaffen wir uns selbst, durch Loslassen und Grosszügigkeit,
durch liebevolle Güte und Mitgefühl (Ethische Praxisregeln sind dabei sehr unterstützend (s. unten))
und Freiheit von den Kilesa erreichen wir durch befreiende Erkenntnis und Weisheit.

- Unser Tun (des Denken/Fühlens, Redens und Handelns) wirkt jederzeit auf uns selbst zurück –
und zwar immer entsprechend der dahinterliegenden Absicht. Das heisst, dass wir jederzeit – von
früh bis spät – 'praktizieren', d.h. Karma schaffen, ob uns dies nun bewusst ist oder nicht.

Wir haben also sowohl unser zukünftiges Leiden, als auch unser Glück in unserer Hand.
Jetzt: eine ausserordentlich wertvolle und wunderbare Gelegenheit!

Der Kreislauf des Leidens (Samsara)

Durch unheilsame (negative) Absichten in Herz und Geist erschaffen wir für uns ...

- den unersättlichen 'Hunger' des Verlangens der 'hungrigen Geister' (peta),
- den Ärger, die Wut und den Hass der Höllen (niraya),
- den Unverstand der Tiere (tirachana-yoni),
- den Neid und die Eifersucht der Dämonen (asura).

Durch heilsame (positive) Absichten in Herz und Geist erschaffen wir für uns ...

- das grosse Glück von liebevoller Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit der 'lichten Götter'
(deva), das allerdings ebenfalls vergänglich ist,
- und, durch Grosszügigkeit und ethisches Verhalten erschaffen wir uns die Welt der Menschen
(manussa), die optimale Mischung von Freude und Leid, von Angenehmem und Schmerzhaftem.

Wir haben die Wahl, vorausgesetzt wir sind wach, präsent, klar und entschlossen genug.

Wenn wir den grossen Wert unserer jetzigen Situation sehen,
ihre Vergänglichkeit und Zerbrechlichkeit erkennen,
verstehen wie unser Tun auf uns selbst wirkt
und das Leiden erkennen, welches sich der getäuschte Geist ständig schafft,
wenden wir uns von unheilhaftem Verhalten ab, entscheiden uns für eine sinnvolle Ausrichtung,
setzen uns relevantere Prioritäten im Leben und suchen nach einer sicheren Zuflucht.

Ausrichtung, Priorität und Zuflucht

Buddha:

- Erwachen aus dem Verlorensein in Gedanken, Geschichten und Dramen,
- Vor allem aber: Erwachen aus der getäuschten Wahrnehmung, die zu endlosem Leiden führt.
- Erwachen zur eigenen Buddha-Natur von Befreiender Erkenntnis und grossem Mitgefühl.

Dharma:

- Erkennen der Natur der Wirklichkeit, erkennen ihrer Gesetzmässigkeiten.

- Lehren, Mittel und Methoden, die uns diese Wirklichkeit voll und ganz verstehen lassen und zur Befreiung aus Täuschung, Anhaften und Ablehnung führen.
- Diese Mittel sind z. Bsp. der Achtfache Pfad oder der Stufenpfad, welche ethisches Verhalten (im Fühlen/Denken, Reden und Handeln), Meditation, befreiende Erkenntnis sowie Güte und Mitgefühl einschliessen.

Sangha:

- Die eigenen heilsamen Qualitäten kultivieren und sich auf sie verlassen – heilsame Qualitäten, welche die eigentliche Sangha bereits verwirklicht hat.
- Sich jenen zuwenden, die uns auf dem Weg in angemessener und wirklichkeitsgemässer Weise unterstützen können.

Der Entschluss zur altruistischen Motivation von Bodhicitta

- Es geht nicht nur darum, Leiden in uns zu vermindern, sondern überall wo es auftritt. Deshalb gehen wir unsere Entscheidungen und Handlungen nicht mehr ausschliesslich vom Standpunkt unserer persönlichen, selbstzentrierten Interessen an, sondern vielmehr motiviert durch Mitgefühl für alles Lebendige.

- Wir üben uns darin, uns eine weite Perspektive zu eigen zu machen, die alles was lebt - und natürlich auch uns selbst - mit einschliesst.

- Traditionell geht es dabei um den Entschluss, die bestmögliche Verwirklichung zu erlangen, um den Lebewesen von grösstmöglichstem Nutzen sein zu können.

- Diese Haltung verleiht unserer Praxis Offenheit und Weite, entzieht der Kleinlichkeit und Enge den Boden und ist eine grossartige und inspirierende Lebenshaltung. Sie verwandelt unsere gewöhnliche, selbstbezogene Praxis in Bodhisattva-Praxis.

Durch tägliches Rezitieren und Kontemplieren des folgenden oder eines ähnlichen Verses können wir Zuflucht und Bodhicitta entwickeln und festigen.

In Buddha, Dharma und Sangha nehme ich Zuflucht,
 Bis ich die vollständige Erleuchtung erlangt habe.
 Durch die Praxis der Vervollkommnungen (Paramitas)
 Möge ich Buddha werden, zum Wohle aller Lebewesen.

—

Zitate zu den Kontemplationen:

'Man stelle sich vor, auf dem grossen, weiten Ozean schwimme ein goldener Ring. Von Wind und Wellen wird er hierhin und dorthin getrieben. Am Grund des Ozeans lebt eine blinde Schildkröte, die nur alle hundert Jahre einmal an die Oberfläche steigt, um Luft zu holen bevor sie wieder untertaucht. So selten und einzigartig es ist, dass die Schildkröte mit ihrem Kopf durch den goldenen Ring auftaucht, ebenso aussergewöhnlich und selten ist die Tatsache unserer wertvollen menschlichen Situation!'

(Buddha)

—

'Das Leben ist zerbrechlicher als eine Blase, die vom Wind hierhin und dorthin geweht wird. Erstaunlich sind doch jene, die glauben, dass sie nach dem Schlaf einer Nacht sicher wieder aufwachen oder nach dem Ausatmen wieder einatmen werden!'

(Nagarjuna)

'No one gets out of here alive!'

(Jim Morrison, The Doors)

—

'Karma means: You can't get away with nothin', darling.'

(Ruth Denison)

'Spricht oder handelt eine Person aus unheilsamen Geisteszuständen heraus, folgt ihr Leiden, so wie der Wagen dem Ochs folgt, der ihn zieht.

Spricht oder handelt eine Person aber aus heilsamen Geisteszuständen heraus, folgt ihr Freude, so sicher wie ihr eigener Schatten ihr folgt.'

(Buddha, Dhammapada)

Du besitzt alle Zutaten um dein Leben in einen Albtraum zu verwandeln. Mische sie nicht. (...)

Du besitzt alle Zutaten um dein Leben in Freude zu verwandeln. Mische sie, mische sie! (Hafiz)

Ethische Praxisregeln: Drei des Körpers: Vermeiden von absichtlichem Töten, von Stehlen und von verletzendem sexuellem Verhalten. Vier des Redens: Vermeiden von Lügen, von Verleumdung, von grobem Reden und von sinnlosem Geschwätz.

—

'Möge ich ein Beschützer sein für die Schutzlosen,
ein Führer für jene, die unterwegs sind,
ein Boot oder eine Brücke für solche,
die ans andere Ufer gelangen wollen,
eine Lampe für alle, die Licht brauchen,
eine Behausung für jene, die sich ausruhen möchten.'

(Shantideva)

'Gewöhnliche Praxis kann mit Sonnenstrahlen verglichen werden, die in einen dunklen Raum fallen und diesen hell und licht machen. Bodhisattva-Praxis aber ist vergleichbar mit der Sonne, welche mit ihrem Licht die ganze Erde überflutet.'

(Geshe Rabten)

—

Leseliste:

Zu 'Wertvolle Situation als Mensch' und 'Vergänglichkeit':

Die Freiheit entdecken, Fred von Allmen, Kapitel: 'Dieser Moment!'

Mit Buddhas Augen sehen, Fred von Allmen, Kapitel: 'Vergänglichkeit und Tod als Ratgeber'.

Buddhismus, Fred von Allmen, Kapitel: Die vier Geist-Transformationen, S. 264 - 274 & 277 - 285

Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters, Gendün Rinpoche, Theseus, S. 28 ff.

Wege zur Meditation, Kathleen McDonald, Diamant Verlag, S. 71 - 85

Zu 'Ursache und Wirkung unseres Tuns' und 'Samsara':

Einsicht durch Meditation, Joseph Goldstein, Kapitel: 'Karma verstehen: Ursache und Wirkung', S. 173; 'Karma annehmen: Befreiung', S. 189.

Die Freiheit entdecken, Fred von Allmen, Arbor, Kapitel: 'Karma: Unser Tun wirkt', S.55.

Buddhismus, Fred von Allmen, Kapitel: 'Karma...', S. 129 – 140; Kapitel: Drei Arten des Leidens, S. 80 – 83; Kapitel: 'Die sechs Daseinsbereiche', S.100 – 104.

Zu 'Zuflucht' und 'Bodhicitta':

Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters, Gendün Rinpoche, Theseus, S. 43 ff.

Mit Buddhas Augen sehen, Fred v. Allmen, Theseus, Kap.: Bodhicitta, Zum Wohle aller Lebewesen, S. 159

Der Friede beginnt in dir, Dalai Lama, Herder-Spektrum, Kommentar zu Shantidevas Bodhicaryavatara.