



# Buddhismus Grundwissen Band 2: Frieden kommt von innen

Nils Horn, Hamburg 2021

## Inhalt

**Wie erweckt man sein inneres Glück?  
Glücklich in fünf Minuten  
Der vielfältige Buddhismus  
Mit dem Buddhismus das Leben meistern  
Der depressive junge Mann**

**Die Praxis eines Buddhisten  
Der Umgang mit Gefühlen  
Sucht und Sehnsucht  
Anpassung oder Abgrenzung  
IN DER WELT LEBEN MIT DHAMMA**

**Selbstliebe  
Übung zur Heilung des Herzens  
Wie meditiert man am besten**

**Krafttier-Meditation  
Der Bodhisattva-Weg  
Das Herz-Sutra**

**Einsamkeit und Spiritualität  
Die heilende Beziehung  
Sex als Weg zur Erleuchtung  
Selbstverwirklichung**

**Der große Schatz  
Die sieben Welten  
Die fünf Eigenschaften  
Das Paradies-Bewusstsein  
Buddha des Lichts (Meditation)  
Eine Welt des Friedens, der Liebe und der Glücks**

**Selbstheilung  
Die fünf Grundsätze der Gesundheit  
Heilung durch Yoga  
Buddha der Ruhe Meditation  
Psychoanalyse und Spiritualität  
Der Weg der Achtsamkeit**

**Buddhismus und positives Denken  
Das Mantra, die Essenz des positiven Denkens  
Demut, Bescheidenheit und Genügsamkeit  
Ängste überwinden  
Der Weg der Natürlichkeit**

**Meine Facebook Gruppe  
Buddha der Kraft**

**Grundbegriffe im Buddhismus  
100 Fragen**



### **Wie erweckt man sein inneres Glück?**

Das innere Glück zu erwecken und dauerhaft im inneren Glück zu leben ist eine große Kunst. Wir Menschen sind sehr unterschiedlich. Wir haben unterschiedliche Fähigkeiten, unterschiedliche Charaktere und leben in unterschiedlichen Lebenssituationen. Es kommt darauf an genau in sich hinein zu spüren und die richtige Technik für den richtigen Moment zu finden.

Als erstes solltest du genau überlegen, wo du gerade stehst. Was brauchst du im Moment? Welche Gefühle gibt es im Moment in dir? Trauer, Wut, Angst, Sehnsucht, Liebe, Frieden, Glück? Welche Gedanken sind mit deinen Gefühlen verbunden?

Nimm dich mit deiner Situation radikal an. Lebe deine Gefühle. Lebe deine Wut, deine Trauer, deine Angst. Meditiere darauf. Spüre dich. Komme zu dir und deinem gegenwärtigen Moment.

Und dann überlege, was du vom Leben möchtest. Was sind deine Ziele? Möchtest du dich selbst verwirklichen? Möchtest du ein Buddha werden oder ein äußerlich erfolgreicher Mensch? Oder beides? Und wo liegt dein Schwerpunkt?

Das ist die große Entscheidung, die jeder Mensch in seinem Leben treffen muss. Entscheidest du dich ein Buddha, ein Shiva, eine Göttin, ein Mensch des inneren Glücks zu werden, dann musst du den Weg der Ruhe, der Liebe und des inneren Glücks gehen. Du musst so leben, dass sich dein inneres Glück gut entfalten kann. Du musst jeden Tag deine spirituellen Übungen machen. Du musst so viele Übungen in deinen Tag einbauen, dass sich deine Energieblockaden auflösen und du ins Licht wachst. Du musst die Liebe zu allen Wesen pflegen und aus der Ruhe heraus leben.

Du solltest dich jeden Tag mit deinem spirituellen Vorbild verbinden und konsequent positiv denken. Du solltest dich immer wieder an deine spirituellen Ziele erinnern, sie visualisieren und daraus die Kraft für deinen spirituellen Weg schöpfen. Du solltest immer wieder genau überlegen, was dich zu deinen Zielen bringt und was dich davon abbringt. Du solltest versuchen ins erleuchtete Sein zu kommen und auf deine Art für das Glück aller Wesen zu leben.

Wenn du ein erfolgreiches weltliches Leben führen möchtest, dann solltest du ebenfalls klar deine Ziele definieren und den Weg finden, auf dem du persönlich deine Ziele erreichen kannst. Wenn du eine berufliche Karriere machen möchtest, musst du hart arbeiten und gut mit Stress umgehen können. Wenn du eine gute Beziehung haben möchtest, dann musst du lernen positiv zu denken und eine Meisterin im Umgang mit anderen Menschen zu werden.

Auch ein äußerlich erfolgreiches Leben kann glücklich machen. Aber wenn du dich innerlich dabei verbrauchst, wirst du im inneren Unglück enden. Am besten findest du deine persönliche Mischung aus äußerem und innerem Glück. Sorge gut für dich. Achte auf deine Energie. Vermeide zu viel Stress. Lebe immer in gutem Gespür für dich selbst. Dann wirst du den zu dir passenden Lebensweg finden, der dich im Glück wachsen läßt.

Mit welchen Techniken können wir unser inneres Glück erwecken? Die wichtigste Technik ist die genaue Selbstbeobachtung. Ich praktiziere das jeden Tag. Dann entwickelst du Weisheit. Dann kannst du dein Leben positiv steuern. Dann weißt du, was du an jedem Tag genau brauchst.

Die Hauptglückstechnik ist das positive Denken. Negative Gedanken führen zu negativen Gefühlen. Positive Gedanken machen dich und deine Mitmenschen glücklich. Glückliche Menschen zeichnen sich zu aller erst dadurch aus, dass sie konsequent positiv denken. Sie konzentrieren sich auf das Positive in ihrem Leben und erhalten dadurch ein positives Grundgefühl. Sie sind dankbar für das was sie haben. Sie haben eine positive Vision von ihrem Leben, die ihnen Kraft und Glück gibt.

Positives Denken alleine reicht für ein Leben im inneren Glück nicht aus. Es kann zu Dogmatismus und innerer Verhärtung führen. Wir können unsere tiefen Gefühle blockieren und den Kontakt zu uns selbst verlieren. Deshalb ist es wichtig die Arbeit an den Gedanken mit dem Weg der Meditation zu verbinden. Wir setzen uns einfach hin und kommen zur Ruhe. Dann taucht das in uns auf, was da ist. Durch das Sitzen in der Ruhe löst es sich und wir erlangen inneren Frieden. Durch tägliches Meditieren gelingt es uns aus der Ruhe heraus zu leben. Und aus der innere Ruhe entfaltet sich ein glückliches Leben.

Neben diesen Grundtechniken gibt es noch spezielle Techniken, mit denen wir die Kundalini-Energie erwecken können. Die Kundalini-Energie ist die Energie der Erleuchtung und des inneren Glücks. Durch Visualisierungen und Mantras können wir die inneren Energiekanäle aktivieren. Wir visualisieren uns als Buddha und werden ein Buddha. Plötzlich spüren wir Frieden, Glück und Liebe in uns.

In meinen Yogagruppen gelingt es mir normalerweise innerhalb von 1 1/2 Stunden die Kundalini-Energie der Teilnehmer zu aktivieren und sie ins Glück zu führen. Ich mache zuerst dynamische Übungen wie die Schüttelmeditation, durch die wir unseren inneren Stress und unsere Gefühle ausleben können. Dann kommen Yogaübungen im Liegen, durch die die Energiekanäle befreit werden. Und zum Schluss erfolgen eine Meditation im Liegen und im Sitzen. Und alle Teilnehmer sind innerlich entspannt, friedlich und glücklich.

Wenn ich ein Kurzretreat mit psychologisch interessierten Teilnehmern mache, dann verwende ich andere Techniken. Durch lange Spaziergänge im Wald lösen wir unseren inneren Stress und kommen zur Ruhe. Durch Gruppengespräche denken wir über uns selbst nach, lösen unsere Probleme und finden unseren Weg. Und durch geführte Meditationen erwacht dann das Glück in uns.

Wichtige Fragen sind: Was macht dich glücklich? Wie findest du zur Begeisterung über dein Leben? Was ist für dich ein erfülltes Leben? Wie kommst du zur Selbstliebe? Wie kannst du innerlich heilen und dauerhaft im Glück und in der Liebe leben? Entdecke die Glücksquellen in dir und lasse sie sprudeln. Jeder kann in seinem Leben glücklich werden, wenn er die richtigen Techniken kennt und weise lebt.

## **Glücklich in fünf Minuten**

1. Das Problem: Beschreibe in kurzen Worten deine Situation und dein Problem. Wie ist genau deine Situation? Was ist das Problem? Wo ist das Zentrum des Problems?
2. Die Gefühle: Welche Gefühle gibt es in dir? Angst, Wut, Sucht/Sehnsucht, Trauer. Welches Gefühl ist am stärksten? Wo sitzt das Gefühl in deinem Körper?
3. Die Gedanken: Welche Gedanken sind mit deinem Gefühl verbunden? Warum bist du traurig, ängstlich, wütend oder sehnsüchtig? Zähle alle dich belastenden Gedanken auf. (Meine Gedanken sind ...)
4. Das Nachdenken: Was löst dein Problem? Denke so lange über dein Problem nach, bis du eine Lösung gefunden hast. Das kann eine äußere

(Umstände verändern, etwas tun) oder eine innere Lösung sein (etwas loslassen/annehmen, ein positiver Gedanke). Überlege dir verschiedene Lösungswege. Sammle alle Informationen, die du brauchst. Wäge ab und triff eine klare Entscheidung.

5. Die Umsetzung: Setze deine Entscheidung mit Kraft um. Folge deinen positiven Gedanken. Verwirkliche deinen positiven Lebensplan. Vermeide ab jetzt sinnloses Grübeln. Jetzt wird nicht mehr gezweifelt, sondern kraftvoll verwirklicht. Gehe deinen Weg, siege und sei zufrieden mit dir. Denke immer wieder deinen positiven Leitsatz als Mantra. Beginne jeden Tag mit einem positiven Vorsatz oder einem Gebet. Was ist jetzt dein positiver Satz? „Mein positiver Satz ist ...“



## Der vielfältige Buddhismus

*Wikipedia: Von der nordindischen Heimat Siddhartha Gautamas verbreitete sich der Buddhismus zunächst auf dem indischen Subkontinent, auf Sri Lanka und in Zentralasien. Der nördliche Buddhismus (Mahayana) erreichte über die Seidenstraße Zentral- und Ostasien, wo sich weitere Traditionen wie etwa Chan (China), Zen (Japan) und Amitabha-Buddhismus (Ostasien) entwickelten. In die Himalaya-Region gelangte der Buddhismus auch direkt aus Nordindien; dort entstand der Vajrayana (Tibet, Bhutan, Nepal, Mongolei u. a.). Der Buddhismus trat in vielfältiger Weise mit den Religionen und Philosophien der Länder, in denen er Verbreitung fand, in Wechselwirkung. Dabei wurde er auch mit religiösen und philosophischen Traditionen kombiniert, deren Lehren sich von denen des ursprünglichen Buddhismus stark unterscheiden.*

Kommentar: Der Buddhismus ist vielfältig. Er hat sich vielfältig weiterentwickelt. Zum einen hat sich an die jeweiligen Länder angepasst, um dort erfolgreich sein zu können. Zum zweiten gibt es immer wieder neue spirituelle Entwicklungen. In Indien entwickelte sich im 8. Jahrhundert der Tantrismus, der viele neue Übungsformen hervorbrachte wie den Hatha-Yoga

(Körperübungen), den Kundalini-Yoga (Yoga der inneren Energie, Chakren), den Gottheiten-Yoga und den sexuellen Yoga. Daraus entstand der tibetische Buddhismus (Vajrayana). Jetzt ist eine Anpassung des Buddhismus an den Westen und die heutige Zeit erforderlich. Wir sollten Elemente wie Gleichberechtigung, Demokratie, Wissenschaftlichkeit und Vielfalt in den Buddhismus aufnehmen. Wir dürfen auch psychologisches Wissen, den Hatha-Yoga und die Zusammenarbeit aller Religionen in den Buddhismus integrieren. Ein großer Vorreiter auf diesem Weg ist der Dalai Lama. Thich Nath Hanh lehrt einen engagierten Buddhismus, der bei den sozialen Problemen der heutigen Zeit hinsieht und hilft.



### **Mit dem Buddhismus das Leben meistern**

Jeden Morgen besinne ich mich als Erstes auf meinen Tag. Ich gehe den Tag im Geiste durch. Ich sehe die Chancen und Schwierigkeiten. Ich betrachte mich, meinen Geistes- und Energiezustand. Ich beobachte meine Gedanken und Gefühle. Ich mache mir einen guten Plan für den Tag. Ich plane den Tag so, dass ich am Ende zufrieden mit mir bin. Ich überlege mir einen positiven Satz, der mir Kraft für den Tag gibt.

Als Zweites praktiziere ich ein kleines Ritual vor meinem Altar (meiner Buddha-Statue). Ich verbeuge mich vor Buddha und werde dadurch eins mit Buddha. Ich bitte Buddha und meine erleuchteten Meister um Führung und Hilfe für meinen Tag. So fühle ich mich beschützt und gehe optimistisch durch mein Leben. Durch die tägliche Verbindung mit meinen Meistern (meiner inneren Weisheit) ist mein Leben gesegnet.

Nach dem Frühstück gehe ich ins Internet. Ich sehe mir die Nachrichten an. Ich betrachte das Geschehen in meinen Facebook-Gruppen und gebe den Menschen einen hilfreichen Satz für den Tag. Ich nehme zu Fragen Stellung und Sorge für eine gute Ordnung in meinen Gruppen. Manchmal schreibe ich auch einen Text, wenn mir etwas Gutes einfällt.

Danach gehe ich eine halbe Stunde in der Natur spazieren. Ich mache Atemübungen, Visualisierungen und denke ein Mantra. Nach etwa zehn Minuten habe ich dadurch meine Kundalini-Energie aktiviert und bin in einer guten Energie. In mir sind Frieden, Ruhe, Glück und Liebe. Der Spaziergang wird zu einer Meditation. Ich betrachte die Natur und werde eins mit der Natur. Manchmal begegnen mir Menschen, die mich meistens freundlich grüßen.

Nach dem Gehen meditiere ich eine Stunde im Liegen. Ich schalte mit meinen Atemübungen, Visualisierungen und Mantren meine Kundalini-Energie an und verweile im Glück.

Danach telefoniere ich mit Freunden, lese in einem Buch, sehe einen Film auf Netflix, arbeite an meinen Büchern, treffe mich mit meiner Freundin Barbara. Wir essen etwas Schönes und gehen mit dem Hund spazieren. Oder wir machen eine Radtour. Oder wir bereiten unsere Retreats vor, machen lustige Videos und haben Spaß zusammen.

Abends sehe ich fern, mache einen Spaziergang, lese in einem spirituellen Buch, blicke noch einmal kurz in meine Internet-Gruppen und meditiere etwas. Abends meditiere ich meistens im Sitzen bequem auf dem Sofa. Ich denke über den Tag nach und komme langsam zur Ruhe.

Ich gehe ins Bett. Meistens arbeiten die Energien in mir weiter. Ich schlafe und meditiere zugleich. So wird jede Nacht zu einer langen Meditation. Ich nutze die Zeit meines Lebens für meine spirituelle Entwicklung und für die Arbeit für das Glück aller Wesen.

## **Der depressive junge Mann**

Gerade traf ich beim Spazierengehen im Wald einen jungen Mann. Da ich ihn schon öfter gesehen hatte, kamen wir ins Gespräch. Er erzählte mir, dass er keine Lust mehr zu leben hätte. Er war 25 Jahre alt. Er hatte einige Jahre gearbeitet und war dadurch in einen Burn out geraten. Jetzt könne er nicht mehr aus seinen depressiven Gedanken herauskommen. Das Einzige, was ihm gut täte, wäre das tägliche Gehen im Wald. Ansonsten würde er versuchen mit Alkohol seine Sorgen zu ertränken.

Ich überlegte, wie ich ihm helfen kann. Ich war vor 40 Jahren auch einmal durch den Berufsstress in einen Burn out und in eine schwere Depression geraten. Ich hatte einen Weg daraus gefunden. Meine Grundidee war es, dass die Depressionen durch innere Verspannungen entstanden sind. Die Verspannungen kamen durch eine jahrelange Überlastung mit Berufsstress und durch gleichzeitigen Stress in meiner damaligen Beziehung. Durch so etwas brechen viele Menschen irgendwann zusammen.

Wenn der Burn out durch Verspannungen (inneren Stress) entstanden war, musste er auch durch den Abbau der Verspannungen wieder aufgelöst werden können. Da die Verspannungen sich über viele Jahre entwickelt hatten, brauchte ich einen Weg der inneren Reinigung, den ich viele Jahre gehen konnte. Ich brauchte Wissen, Ausdauer und Selbstdisziplin. Und vor allem Hoffnung.

Da die Verspannungen im Körper und im Geist saßen, brauchte ich Übungen für den Körper und den Geist. Körperliche Übungen sind Sport, Yoga, Joggen und Gehen. Insofern hatte der junge Mann mit dem täglichen Spazierengehen schon eine gute Technik gefunden.

Das Zentrale aber ist der Geist. Und die Arbeit am eigenen Geist ist nicht einfach. Das Ego wehrt sich dagegen das eigene Ich umzuformen. Es möchte in seinen gewohnten negativen Strukturen bleiben. Es glaubt nicht daran, dass man seine Gedanken und Gefühle ändern kann. Es hält die Gedanken und Gefühle für berechtigt, weil die Welt so schlecht ist wie sie ist. So war es auch bei dem jungen Mann. Er glaubte nicht daran, dass ihm etwas helfen könne. Er hatte auch schon verschiedene spirituelle Wege und Psychotherapien ausprobiert. Nichts hatte ihm geholfen.

Ich erklärte ihm, dass er einen Weg finden müsse, der bei ihm persönlich funktioniert. Er solle ausprobieren, was für ihn effektiv ist. Nach meiner Erfahrung gibt es für die Arbeit am Geist vor allem zwei effektive Techniken. Das eine ist die Zen-Meditation und das andere das positive Denken. So sah es auch der tibetische Meister Tsongkhapa. Er meinte, dass Meditation und positives Denken die beiden Haupttechniken für den Durchbruch zur Erleuchtung wären. Wer die Erleuchtung erreicht hat, lebt in Gefühlen wie innerem Frieden, Glück und Liebe. Er hat ein Paradiesbewusstsein. Er sieht seine Welt als Paradies. Alles ist richtig so wie es ist. Alles ist gut. Auch man selbst.

Der Weg der Erleuchtung und der Weg zur Überwindung einer Depression sind der gleiche. Nur bleibt man beim ersten Weg auf halber Strecke stehen (wie die heutige Psychotherapie) und im zweiten Fall geht man den Weg ganz bis zu Ende (bis man im großen inneren Glück ist). Wie weit man gehen will, darf jeder selbst entscheiden.

Der junge Mann wollte seine Depression überwinden, also brauchte er gute Techniken. Der Weg des positiven Denkens besteht im Wesentlichen darin, dass wir mit positiven Gedanken unsere inneren Verspannungen und Energieblockaden auflösen. Mit einem negativen Gefühl (Wut, Angst, Trauer) hängt meistens ein bestimmter negativer Gedanke zusammen. Wenn wir diesen negativen Gedanken herausgearbeitet haben, können wir einen positiven Gedanken finden, der den negativen Gedanken überwindet. Wenn der positive Gedanke sehr stark ist, kann er uns direkt zur Erleuchtung bringen. Normalerweise werden wir langfristig an unseren negativen Gedanken arbeiten müssen, um die negativen Gedankenstrukturen aufzulösen. Gute Techniken sind der Gedankenstopp, das tägliche Besinnen auf das Positive im Leben, das positive Tun (regelmäßig Freude in sein Leben bringen), anderen Menschen helfen (Gutes tun, Karma-Yoga), das Lesen in einem positiven Buch, positive Filme sehen und das Treffen mit positiven Menschen (eine positive Gruppe).

Der Zen-Weg funktioniert etwas anders. Wie setzen uns in die Meditation, bringen unseren Geist zur Ruhe und lassen alle negativen Gedanken und Gefühle durch uns durchfließen. Wir beobachten sie nur. Wir identifizieren uns nicht damit. So lösen sie sich langsam auf. Ich praktiziere letztlich beide Techniken, positives Denken und Zen, gemeinsam. So überwinde ich am besten meine negativen Gedanken und Gefühle.

Des Weiteren habe ich noch eine dritte Technik, den Kundalini-Yoga. Er besteht aus vielen Techniken wie Mantras, Visualisierungen, Atemübungen, Körperhaltungen, Gottheiten-Yoga und Guru-Yoga. Damit erwecke ich mein inneres Glück und kann schnell negative Energien überwinden. Vielleicht finde ich eines Tages die Gelegenheit zu einem ausführlichen Gespräch mit dem jungen Mann. Es gibt viele Menschen in der heutigen Zeit, denen es ähnlich geht. Mögen sie alle den Weg ihrer Heilung finden.



## Die Praxis eines Buddhisten

*Wikipedia:* Im Zentrum des Buddha-Dharma stehen Meditation und Achtsamkeitspraxis. Von der Atembeobachtung über die Liebende-Güte-Meditation (metta), Mantra-Rezitationen, Gehmeditation, Visualisierungen bis hin zu thematisch ausgerichteten Kontemplationen haben die regionalen buddhistischen Schulen eine Vielzahl von Meditationsformen entwickelt. Ziele der Meditation sind vor allem die Sammlung und Beruhigung des Geistes (samatha), das Kultivieren von Mitgefühl mit allen Wesen, die Schulung der Achtsamkeit sowie die schrittweise Auflösung der leidvollen Ich-Verhaftung.

Kommentar: Das Ziel eines Buddhisten ist es inneren Frieden, Glück, Liebe und Erleuchtung zu erlangen. Der Weg dort hin ist die tägliche spirituelle Praxis. Die ursprüngliche Praxis Buddhas war das Sitzen (Meditieren), das Gehen und die Gedankenarbeit. Innerer Frieden, inneres Glück und Erleuchtung entstehen, wenn wir die Verspannungen und Energieblockaden in uns auflösen. Verspannungen entstehen durch Stressereignisse (Traumata) und falsche Gedankenmuster (Sucht, Angst, Unweisheit). Verspannungen können im Körper und im Geist sitzen. Verspannungen lösen wir durch Körperübungen (Yoga, Gehen), die Meditation und die Gedankenarbeit auf.

Durch die tägliche Meditation kommen wir in uns zur Ruhe und erlangen inneren Frieden. Durch fortgeschrittene Meditationstechniken (Kundalini-Yoga, Gottheiten-Yoga, Guru-Yoga) kann inneres Glück und Erleuchtung entstehen. Aber ohne eine konsequente Gedankenarbeit werden wir immer wieder zurückfallen. Äußere Ereignisse werden uns immer wieder beunruhigen und aus unserem inneren Frieden und Glück bringen. Es ist deshalb wichtig, dass wir beständig achtsam auf unsere Gedanken und Gefühle sind. Wir üben die Eigenschaften Frieden, Liebe, Glück, Weisheit

und Selbstdisziplin. Wir überwinden unsere negativen Gedanken (die negative Gefühle erzeugen) durch positives Denken (richtiges Denken). Richtiges Denken, Sprechen und Verhalten löst unsere inneren Verspannungen auf und bringt uns zur Erleuchtung.

Wichtig ist auch das tägliche Gehen, der tägliche Sport (Yoga, Niederwerfungen, Qi Gong). Täglicher Sport erhält unseren Körper gesund und gibt uns innere Kraft. Gehen und Meditieren verbunden mit Achtsamkeit auf die Gedanken ist der optimale Weg zur Auflösung innerer Verspannungen. Meditieren alleine macht uns träge. Gehen macht uns wach und reinigt unsere Energiekanäle. Ich verbinde mein tägliches Gehen mit Atemübungen, Visualisierungen und Mantras. So komme ich immer schnell zum inneren Frieden und ins Glück.

Neben der tägliche Meditation und der Achtsamkeit auf die Gedanken (richtiges Denken) ist die Praxis der umfassenden Liebe für jeden Buddhisten sehr wichtig. Wenn wir anderen Wesen regelmäßig etwas Gutes tun, dann stärkt das unser eigenes Glück und bringt uns in die Energie der Liebe. Wir ernten ein gutes Karma und wachsen zur Erleuchtung.

In einer tibetischen Geschichte meditierte ein Yogi jahrelang auf einem Berg. Nach zehn Jahren intensiver spiritueller Praxis war er frustriert, weil er keine Fortschritte machte. Er brach seine Erleuchtungssuche ab und stieg von seinem Berg herab. Am Fuße des Berges traf er eine arme alte Frau. Aus Mitgefühl schenkte er ihr seine Habseligkeiten. Er sah sich in der leidenden Frau. Und genau dadurch öffnete sich sein Herzchakra und er erwachte zur Erleuchtung.

## **Die Arbeit mit den Gefühlen**

Der Weg zum inneren Frieden besteht grundsätzlich aus fünf Schritten. Zuerst spüren wir in unsere negativen Gefühle hinein.

Wo ist Wut in uns? Hat uns etwas wütend gemacht? Ärgern wir uns über etwas? Gibt es noch ungelöste Wut in uns? Wir stampfen alle unsere Wut beim Gehen in den Boden. Wir lassen alle Wut heraus, die irgendwie in uns steckt. Wir können uns dabei auf eine Situation oder eine Person konzentrieren, die uns wütend gemacht hat. In naher oder ferner Vergangenheit oder in der Gegenwart. Normalerweise gibt es Stress aus einer Beziehung oder aus unserem Beruf in uns. Wir bringen allen Stress aus uns heraus und denken dabei einen Satz oder ein Wort als Mantra, zum Beispiel "Wut, Wut, Wut." Wir gehen eher schnell und in der Geschwindigkeit, die optimal zu unserer Wut passt. Wir gehen so lange, bis wir alle Wut heraus gebracht haben. Das können drei Minuten oder länger sein.

Nach der Wut wenden wir uns der Trauer zu. Hinter der Wut steckt oft Trauer. Wir spüren in uns hinein, ob es Trauer in uns gibt. Hat uns eine Person oder Situation traurig gemacht? Wir lösen beim Gehen alle Trauer. Wir sind traurig und denken das Mantra: "Ich bin traurig, weil ..."

Nach der Trauer sehen wir uns unsere Angst an. Gibt es etwas das uns Angst macht? Wir spüren in unsere Angst hinein, werden eins mit unserer Angst und gehen unsere Angst heraus. Angst wird normalerweise größer, wenn wir vor ihr davonlaufen. Sie löst sich auf, wenn wir in die Angst hineingehen, uns in die Angst opfern, unseren Eigenwillen loslassen und die Dinge so annehmen wie sie sind. Wir können einen Gedanken finden, der uns hilft unsere Angst positiv zu bewältigen.

Als viertes negative Gefühl kommt die Sucht. Wonach sind wir süchtig? Gibt es eine Abhängigkeit, eine Anhaftung in uns? Haben wir nach etwas Sehnsucht? Wir spüren in die Sucht hinein, meditieren auf die Sucht und gehen die Sucht heraus. Wir können auch beim Gehen über die Sucht nachdenken und einen Gedanken finden der uns hilft. Wir können die Sucht auflösen oder beschließen damit zu leben und sie positiv in unser Leben zu integrieren.

Eines oder alle dieser Gefühle gibt es immer in uns. Wir haften immer irgendwo an oder lehnen immer irgendetwas ab. Außer wir sind erleuchtet. Das ist aber keiner von uns. Deshalb ist es wichtig regelmäßig Kontakt zu unseren Gefühlen aufzunehmen und sie aufzulösen. Negative Gefühle erzeugen Verspannungen im Körper und im Geist. Sie schaden unserer Gesundheit und können zu psychosomatischen Krankheiten führen. Sie blockieren unsere Glücksenergie. Sie hindern uns an der Erleuchtung. Meistens gibt es viele tiefe Verspannungsschichten in uns. Sind sie alle aufgelöst, entsteht von alleine Erleuchtung.

Wenn wir alle aktuellen negativen Gefühle aufgelöst haben, können wir in Stufe zwei einige spirituelle Übungen machen. Wir können mit den Händen Licht zu allen Seiten strahlen und Licht in uns hinein massieren. Dabei visualisieren wir Licht und denken das Mantra Licht. Wir hüllen uns in eine Wolke aus Licht ein. Wir machen einige leichte gymnastische Übungen wie das Vorbeugen und das Wirbelsäulendrehen. Wir betrachten die Natur um uns herum und werden eins mit der Natur.

In Stufe drei bringen wir unseren Geist zur Ruhe. Wir stoppen unsere Gedanken. Wir kommen immer mehr zur Ruhe. Wir entspannen uns immer mehr. Wir genießen das Sein.

Und plötzlich gibt es einen geistigen Umschwung. Wir fühlen uns wohl. Es entsteht Glück in uns. Unser Geist wird plötzlich positiv. Jetzt fällt es uns

leicht positiv zu denken. Wir denken über unsere Probleme nach und finden eine Lösung oder einen positiven Gedanken, der uns gut tut. Wir meditieren so lange weiter, bis wir unser Problem gelöst haben und unser Geist von alleine zur Ruhe kommt und im Positiven verweilt.

In Stufe fünf genießen wir einfach nur unser Leben. Jetzt sind wir im erleuchteten Sein. Das kann ein kleines, ein mittleres oder ein großes erleuchtetes Sein sein. Es hängt davon ab, auf welcher Stufe des spirituellen Weges wir stehen. Wir können Frieden, Harmonie und Glück erfahren. Wir können eins mit uns und der Welt sein. Wir können das Licht in der Welt sehen und Licht in uns spüren. Wenn wir jetzt in unseren Alltag zurück gehen, strahlen wir Licht und Liebe aus. Wir machen alle Wesen glücklich, die mit uns in Kontakt kommen. Wir haben die Kraft alle Aufgaben in unserem Leben zu bewältigen.

Diese fünf Schritte können wir auch bei einer ruhigen Meditation im Sitzen oder Liegen machen. Wir können sie mit einer Yogareihe praktizieren. Ich habe dazu die Schüttelmeditation entwickelt. So kann ich in meinen Gruppen die Menschen schnell ins entspannte Sein bringen.

Schüttelmeditation <https://www.youtube.com/watch?v=WdHXJPdjlS4&t=5s>

## **Sucht und Sehnsucht**

Im Buddhismus sind die drei Grundkräfte Anhaftung, Ablehnung und Unweisheit. Der Mensch haftet an dem Genuss materieller Dinge an. Diese Anhaftung ist der Motor des weltlichen Lebens. Der Mensch lehnt das Leid ab. Diese Leidablehnung bewirkt Angst, Wut und Trauer und zerstört seinen inneren Frieden.

Die Unweisheit des Menschen bringt ihn dazu sein Glück in äußeren Dingen zu suchen. Weisheit zu erlangen bedeutet, dass er erkennt, dass das Glück vorwiegend in ihm selbst zu finden ist. Wenn man die Dinge so annimmt, wie sie sind, erlangt man inneren Frieden. Wenn man seine Anhaftung an äußere Dingen los läßt, dann wendet sich die Lebensenergie nach innen. Der Mensch ruht im inneren Frieden, im inneren Glück und in der Erleuchtung.

Durch das innere Glück verwandelt sich das Bewusstsein eines Menschen. Er denkt vorwiegend positiv. Er sieht vorwiegend das Positive in der Welt. Er gelangt zur Paradiessicht, in die Erleuchtung, in ein Einheitsbewusstsein. Alles ist richtig so wie es ist. Alles ist gut so wie es ist.

Mit dem inneren Glück entfaltet sich auch die Liebe. Das Herz-Chakra öffnet sich. Es

entsteht der Wunsch, alle Wesen glücklich zu machen. Erleuchtung bedeutet an sich Wunschlosigkeit, weil es kein Ego mehr gibt. Aus Liebe jedoch kann auch der Erleuchtete handeln. Er stabilisiert und vergrößert dadurch seine Erleuchtung. Er wächst spirituell, nimmt an Energie zu, erlangt übersinnliche Kräfte (Siddhis) und wird zu einem Buddha.

In diesem Zusammenhang ist Sehnsucht etwas Positives, wenn sie auf die Erleuchtung gerichtet ist. Sehnt sich ein Mensch nach Erleuchtung, ist er bereit viel dafür zu tun. Er wird intensiv meditieren, an seinen Gedanken arbeiten und dadurch schnell sein Ziel erreichen. Buddha hat sich sehr nach Leidbefreiung gesehnt. Er hat sechs Jahre konsequent als abgeschiedener Yogi gelebt. Dadurch hat er sich sehr schnell innerlich gereinigt. Kurz vor der Erleuchtung hat er allerdings seinen Wunsch nach Erleuchtung losgelassen. So konnte er zur Erleuchtung gelangen.

Erleuchtung entsteht durch eine tiefgreifende innere Entspannung. Dafür müssen zunächst durch spirituelle Übungen alle inneren Verspannungen und Energieblockaden aufgelöst werden. Dann ist man zur Erleuchtung bereit. Jetzt genügt ein kleiner Funke, um den Durchbruch zur Erleuchtung zu bewirken. Dieses geschieht von alleine. Man kann die Erleuchtung nicht erzwingen.

Buddha praktizierte in seinem Leben drei Wege. Zuerst lebte er ein weltliches Leben des äußeren Genusses. Er erkannte, dass ihn dieses Leben tief in seinem Inneren nicht befriedigte. Darauf wandte er sich dem spirituellen Weg zu und praktizierte sehr intensiv. Und kurz vor seiner Erleuchtung entdeckte er den mittleren Weg. Er ging weiter seinen spirituellen Weg, aber er genoss auch das äußere Leben. Eine schöne junge Frau schenkte ihm ein leckeres Reisgericht. Buddha entspannte sich, lehnte sich an einen Baum und fiel in eine tiefe Meditation. Er meditierte drei Tage und drei Nächte und war erleuchtet.

Im tibetischen Buddhismus gibt es die Geschichte von einem Yogi, der viele Jahre intensiv meditierte. Er hatte viele Energieerfahrungen, konnte aber nicht zur dauerhaften Erleuchtung durchbrechen. Darauf hin riet ihm sein Meister alles spirituelle Bemühen aufzugeben und einfach nur zu tun, wozu er Lust hatte. Der Yogi entspannte sich und die Erleuchtung entstand mühelos.

Es gibt auch noch eine andere tibetische Geschichte. In dieser Geschichte gab der Yogi nach zwölf Jahren Abgeschiedenheit seinen Yogiweg auf und schenkte alle seine Sachen einer armen alten Frau. Durch diese Tat der Liebe öffnete sich sein Herz und er kam zur Erleuchtung. Erleuchtung entsteht durch viel Ruhe, Liebe und spirituelles Üben. Wir müssen mit Weisheit im richtigen Moment das Richtige tun, damit wir auf unserem spirituellen Weg Erfolg haben.

Das Geschehen von Sucht und Sehnsucht ist in diese Erkenntnisse einzuordnen. Anhaftung an äußere Dinge ist normal. Sie schadet einem Menschen, wenn sie zu stark wird und wenn sie ihn vom spirituellen Weg weg bringt. Etwas äußerer Genuss

kann zum Glück eines Menschen beitragen. Zu viel Genuss kann der Gesundheit schaden und den Menschen finanziell ruinieren. Seine Sehnsucht sollte sich vorwiegend auf das spirituelle Ziel richten. Dann wird sie ihn eines Tages umfassend glücklich machen.

Ablehnung von Leid ist gut, weil sie einen Menschen dazu bringt sich vor Leid zu schützen. Eine übertriebene Ablehnung von Leid ist ungünstig, weil sie einem Menschen den inneren Frieden raubt und ihn krank machen kann. Leidsituationen können uns zur Erleuchtung bringen, wenn wir innerlich richtig darauf reagieren. Wir sollten unser Ego loslassen. Wir sollten uns auf das spirituelle Ziel konzentrieren. Wir sollten den Weg der Liebe gehen und allen Wesen Gutes tun. So überwinden wir das eigene Leid.

Ist das innere Glück da, sind wir gerettet. Alles Leid und alle Anhaftung verschwinden. Wir sind einfach glücklich aus uns selbst heraus. Im Christentum wird die Sehnsucht nach dem Paradies und nach Gott sehr gepflegt. So bekommen die Christen Kraft für ihren spirituellen Weg. Im indischen Yoga werden Götter wie Shiva, Vishnu, Durga, Sarasvati, Lakshmi und Ganesha verehrt. Dadurch wird der Geist auf das göttliche Ziel gelenkt. Im Buddhismus ist es ebenfalls wichtig, immer wieder auf die richtige Ausrichtung des Geistes zu achten. Dazu dienen die täglichen Rituale der Zufluchtnahme und des Bodhisattva-Gelöbnisses.

Der Kugelmensch von Platon ist der Erleuchtete. Er ist in sich ganz. Er hat seine weibliche und seine männliche Seite integriert und in Harmonie gebracht. Das geschieht durch das Üben männlicher und weiblicher Eigenschaften. Frauen besitzen oft viel Liebe, ein gutes inneres Gespür und eine ganzheitliche Sicht. Männer sind oft zielstrebig, kraftvoll und voller Selbstdisziplin. Wenn wir intuitive Weisheit, Liebe, Ruhe und Selbstdisziplin verbinden, werden wir auf dem spirituellen Weg siegen.

*Wikipedia: Abhängigkeit, genannt auch Sucht, bezeichnet das unabweisbare Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstandes untergeordnet. Es beeinträchtigt die freie Entfaltung einer Persönlichkeit und die sozialen Chancen eines Individuums. In der Umgangssprache wird von dem Beobachter ein, seiner Meinung nach, krankhaftes, übermäßiges oder zwanghaftes Verhalten oder Gebrauch von Substanzen als Sucht bezeichnet: „Süchtig nach Ruhm“, „Süchtig nach Schokolade“. Das Wort „Sucht“ geht auf „siechen“ (ahd. siuchan, mhd. siechen) zurück, das Leiden an einer Krankheit bzw. Funktionsstörung.*

*Sehnsucht ist ein inniges Verlangen nach Personen, Sachen, Zuständen oder Zeitspannen. Eine Erklärung der Sehnsucht bietet der Mythos von den Kugelmenschen, den der Philosoph Platon erzählen lässt. Dem Mythos zufolge hatten die Menschen ursprünglich kugelförmige Rümpfe sowie vier Hände und Füße und zwei Gesichter auf einem Kopf. In ihrem Übermut wollten sie den Himmel stürmen. Dafür bestrafte sie Zeus, indem er jeden von ihnen in zwei Hälften zerlegte.*

*Diese Hälften sind die heutigen Menschen. Sie leiden unter ihrer Unvollständigkeit; jeder sucht die verlorene andere Hälfte.*

*Bei Jacob Böhme gewinnt die Sehnsucht eine neue Bedeutung, da für ihn das „Sehnen“ die Wirkungskraft (der Natur) ist. Die ganze Natur beruhe auf dem Prinzip des „Sehnens“, ein ebenso dynamischer wie schöpferischer Mechanismus. Das Sehnen des Menschen nach Gott sei eine Erinnerung an seine Ursprünge. Böhme spricht vom „Sehnen der Finsternis nach dem Licht und der Kraft Gottes“. Durch Sehnsucht und Erinnerung hebe die Seele sich zum „Göttlichen empor“. Alles geistig Schöne und Große gehe aus Sehnsucht hervor. Fichte und Schelling fassen die Sehnsucht als eine schöpferische Kraft auf. So bezeichnet Fichte sie an einer Stelle als einen „Trieb, mit dem Unvergänglichen vereinigt zu werden und zu verschmelzen“; sie sei der Grund des Daseins, das erst durch sie zum wahrhaftigen Leben komme.*

*Hegel spricht im vierten Kapitel seiner Phänomenologie des Geistes von einem „unglücklichen Bewusstsein“: „Dieses unglückliche, in sich entzweite Bewußtsein muß zum Siege und zur Ruhe der Einheit kommen“. In der vom christlichen Glauben beeinflussten Kultur liegt dieses in der Sehnsucht nach dem Paradies.*

## **Anpassung oder Abgrenzung**

Auf dem Weg der Selbstverwirklichung muss man sich genau spüren und seinen Weg gehen. Im Beruf und in einer Beziehung muss man sich oft anpassen und Kompromisse machen. Beides zusammen zu leben ist oft nicht einfach.

Für den Weg der Erleuchtung ist es wichtig in der Wahrheit zu leben. Wer wirklich den spirituellen Weg geht, der wird dadurch oft in Konflikt mit weltlichen Menschen und mit Menschen aus anderen spirituellen Richtungen geraten. Wie gehen wir mit solchen Konflikten um?

Das Wichtigste im Leben ist die spirituelle Selbstverwirklichung. Nach meiner Erfahrung lohnt es sich für die Erleuchtung alles zu tun. Ich habe vor dreiunddreißig Jahren meinen Beruf als Rechtsanwalt und meine Familie aufgegeben. Ich lebte dreißig Jahre als abgeschiedener Yogi. Das war sehr wichtig, um mich genau spüren zu können und kennenzulernen.

In meiner damaligen Familie war meine Frau sehr dominant. Ich musste viele Kompromisse eingehen und oft ihrem Willen folgen. Dadurch habe ich im Laufe der Jahre sehr stark das Gespür für mich selbst verloren. Ein genaues Gespür für sich selbst ist aber zentral auf dem spirituellen Weg. Wir können nur dann unsere inneren Verspannungen, Verletzungen und Traumata auflösen, wenn wir genau in uns hineinspüren und ein gutes Gefühl für uns selbst haben. Wir können nur dann unseren

Weg zur Erleuchtung finden, wenn wir genau auf unser inneres Gespür achten.

Bei mir war es sogar noch dramatischer. In meinem letzten Leben war ich ein Mönch.

Als Mönch musste ich sehr viele Regeln befolgen. Der Tagesablauf war sehr starr.

Dadurch verlor ich ebenfalls sehr stark das Gefühl für mich selbst. Ich strebte als Mönch nach Erleuchtung, nach Heiligkeit, nach einem Leben in Gott und nach dem Paradies. Aber ich verfehlte dieses Ziel, weil ich mich nicht traute mich ausreichend selbst zu leben. Ich praktizierte den spirituellen Weg nur formal. Ich machte die spirituellen Übungen nicht so, dass sie für mich gut wirkten, sondern so, dass meine Oberen zufrieden waren. Das geschieht vielen Menschen in den Religionen so. Sie werden durch ihre Anpassung von den Oberen belohnt und vom Leben bestraft. Sie verfehlen ihr Leben, wenn sie nicht sich selbst leben.

In diesem Leben beschloss ich deshalb diesen Fehler nicht noch einmal zu machen.

Als abgeschiedener Yogi brauchte ich vier Jahre um ein genaues Gespür für mich selbst zu entwickeln. Ich übte es auf meine kleinsten Gefühle und Impulse zu achten.

Ich verdrängte nicht mehr meine eigenen Wünsche, sondern lebte konsequent den Weg meiner Wahrheit. So fand ich den für mich effektiven spirituellen Weg und brach damit zur Erleuchtung durch.

Jetzt lebe ich wieder in einer Beziehung. Ich mache Kompromisse. Ich bin wieder mit einer starken Frau zusammen. Aber jetzt kenne ich mich und weiß genau was ich brauche. Ich kann mich ausreichend abgrenzen. Wenn meine spirituelle Entwicklung es erfordert, kann ich einen Weg finden, der für uns beide passt. Ich kann mir auch ausreichend Freiraum für mich selbst schaffen. Ich kann sanft und nachgiebig sein und trotzdem in den entscheidenden Punkten ganz bei mir bleiben.

Ich schaffe es meinen spirituellen Weg zu gehen und mich gleichzeitig ausreichend an das äußere Leben anzupassen und flexibel mit dem Leben zu fließen. Mein Meister Swami Sivananda lehrte es, dass ein Yogi völlig flexibel sein und sich an alle Situationen anpassen können muss. Das ist ein guter Weg das Ego loszulassen. Aber man sollte auch immer ein gutes Gespür für sich selbst bewahren und sich selbst ausreichend leben.

Das tat mein Meister Sivananda auch. Er leitete einen großen Ashram in Indien und war völlig für seine Leute da. Aber manchmal verschwand er. Er flüchtete sich in die

Abgeschiedenheit um sich selbst zu spüren. Auch Jesus zog sich manchmal zum Meditieren zurück. Und so tun es auch viele tibetische Mönche und Yogis. Sie ziehen sich zur Meditation für lange Zeit in ihr Zimmer zurück oder verbringen einige Jahre im Retreat.

In meinem Beruf als Yogalehrer und als Schriftsteller konnte ich mich gut selbst leben. Aber als spiritueller Lehrer gerate ich oft in Konflikt mit anderen spirituellen Richtungen. Ich lehre den undogmatischen Weg. Ich lehre es auf sein Herz zu hören und alle dogmatischen Regeln auch mal zu brechen. Das gefällt vielen dogmatischen

Menschen nicht. Sie mobben mich wo sie können und sind oft sehr aggressiv. Ich ertrage das. Es gehört zu meinem Weg dazu. Aber ich kann mich auch ausreichend abgrenzen, einfach schweigen oder den Kontakt beenden.

Ich verstehe, dass viele Menschen auf dem spirituellen Weg klare Regeln brauchen. Für Anfänger ist es gut erst einmal einem genauen System zu folgen. So gewöhnt man sich an den spirituellen Weg. Man muss erst ein System gut lernen, bis man es übersteigen kann. So tat ich es mit dem Yoga. Ich machte eine gründliche Ausbildung im Sivananda-Yoga. Und dann entwickelte ich meinen eigenen Weg. Es ist der Yoga des inneren Gespürs, der intuitive Yoga. Ich nenne es den Glücks-Yoga.

In Buddhismus gibt es viele Wege. Letztlich ist auch der undogmatische Buddhismus nur ein Weg, der für manche passt und für andere nicht. Ich toleriere deshalb auch in meiner Gruppe Menschen aus anderen Richtungen. Aber es gibt Grenzen.

Beleidigungen sind nicht erlaubt. Extreme Negativität und Aggressivität ist nicht zulässig. Auch im Buddhismus sollten es die Menschen lernen liebevoll und positiv miteinander zu kommunizieren. Der Buddhismus sollte ein geschützter Raum sein, in dem die Menschen innerlich heilen und ihr Herz öffnen können. Und im Idealfall ein genaues Gespür für sich selbst entwickeln und ihren Weg der Selbstverwirklichung finden.

## **IN DER WELT LEBEN MIT DHAMMA**

( Ein Vortrag von Ajahn Chah )

*Die meisten Menschen kennen immer noch nicht die Essenz der Meditationspraxis. Sie halten Geh-Meditation, Meditation im Sitzen und das Anhören von Dhamma-Vorträgen für die Praxis. Das stimmt auch, aber diese sind nur die äußeren Formen der Praxis. Die wirkliche Praxis findet statt, wenn der Geist einem Sinnesobjekt begegnet. Das ist genau die Stelle, an der man praktiziert, nämlich dort, wo Sinneskontakt auftritt.*

*Wenn die Leute Dinge sagen, die wir nicht mögen, dann ärgern wir uns; Sagen sie hingegen Dinge, die wir mögen, dann finden wir das angenehm. Genau dort ist unser Ort der Praxis. Auf welche Weise praktizieren wir nun mit diesen Dingen? Das ist der entscheidende Punkt. Wenn wir nur herumrennen, um das Glück zu jagen und uns ständig vom Leiden abzuwenden, dann können wir bis an unser Lebensende praktizieren, und wir werden niemals Dhamma sehen. Das ist wirkungslos. Wie werden wir Dhamma benutzen, sobald Freude oder Schmerz aufkommen, um uns davon zu befreien? Dies ist der springende Punkt in der Praxis.*

*Es mag nicht notwendig sein, Mönch zu werden, obwohl das Leben eines Mönchs die idealste Form für die Praxis darstellt. Um wirklich zu praktizieren, müssen Sie der Konfusion der Welt entsagen, Familie und persönlichen Besitz aufgeben und sich in die Wälder aufmachen. Das sind die idealen Orte, um zu praktizieren.*

*Aber wie sollen wir praktizieren, wenn wir immer noch Familie und Verantwortlichkeiten haben? Manche Leute sagen, es sei unmöglich, als Laie zu praktizieren. Überlegen Sie einmal, welche Gruppe größer ist, die der Mönche oder die der Laien? Es gibt weitaus mehr Laien. Wenn also nur die Mönche praktizieren und die Laien nicht, dann bedeutet das, dass riesige Konfusion entstehen wird. Das ist ein falsches Verständnis. "Ich kann aber kein Mönch werden...". Es dreht sich aber überhaupt nicht ums Mönchwerden! Es bedeutet überhaupt nichts, ein Mönch zu sein, wenn Sie nicht praktizieren. Wenn Sie wirklich Dhamma-Praxis verstehen, dann macht es nichts, welche Position Sie im Leben inne haben oder welchen Beruf Sie ausüben, sei es Lehrer, Arzt, Beamter oder was auch immer, Sie sind in der Lage. Dhamma in jeder Minute des Tages zu praktizieren.*

*Zu glauben, man könne als Laie nicht praktizieren, bedeutet, völlig den Pfad verloren zu haben. Warum können die Leute einen Anreiz finden, um andere Dinge zu tun? Wenn sie empfinden, dass ihnen etwas fehlt, dann bemühen sie sich, um es zu bekommen. Wenn genügend Verlangen vorhanden ist, können die Leute alles mögliche tun. Einige sagen: "Ich habe keine Zeit, Dhamma zu praktizieren." Ich sage: "Wie kommt es dann, dass Sie Zeit zum Atmen haben?" Das ist genau der Punkt. Wie finden sie Zeit zum Atmen? Atmen ist unerlässlich für das Leben der Menschen. Wenn sie die Dhamma-Praxis in ihrem Leben als ebenso unerlässlich ansähen, dann würden sie es als ebenso wichtig betrachten wie ihren Atem.*

*Dhamma-Praxis ist nicht etwas, wofür wir herumrennen müssen oder wofür wir uns verausgaben müssen. Schauen Sie sich einfach die Gefühle an, die in Ihrem Geist entstehen. Wenn das Auge Formen sieht, das Ohr Geräusche hört, die Nase Gerüche empfindet usw., gelangen sie alle in diesen Geist, 'zu dem, der weiß'. Wenn also der Geist diese Dinge wahrnimmt, was passiert dann? Mögen wir das Objekt, dann erfahren wir Freude, mögen wir es nicht, dann erfahren wir Missmut. Das ist wirklich schon alles.*

*Wo findet man also Glück in dieser Welt? Erwarteten Sie, dass jeder Ihnen während Ihres ganzen Lebens nur angenehme Dinge sagt? Ist das möglich? Nein, absolut nicht. Wenn das also nicht möglich ist, wo gehen Sie dann hin? Die Welt ist einfach so, wir müssen um die Welt Bescheid wissen - lokavidu, die Wahrheit über diese Welt kennen. Die Welt ist etwas, was wir wirklich klar verstehen sollten. Der Buddha lebte in dieser Welt, nicht irgendwo anders. Er hatte Erfahrungen im Familienleben, aber er sah auch dessen Beschränktheit und löste sich davon. Also, wie sollten Sie jetzt als Laien praktizieren? Wenn Sie praktizieren wollen, müssen Sie sich bemühen, dem Pfad zu folgen. Wenn Sie unermüdlich weitermachen, dann werden auch Sie die Begrenzungen des Weltlichen erkennen und in der Lage sein loszulassen.*

*Wenn Sie in der Welt nach Frieden suchen, dann werden sich die Räderspuren des Karrens endlos hinter Ihnen herziehen. Solange Sie der Welt folgen, gibt es kein Anhalten, keine Ruhe. Wenn Sie einfach aufhören, ihr zu folgen, dann ruht der*

*Karren, und die Räder drehen sich nicht mehr. Indem man der Welt folgt, drehen sich die Räder unaufhörlich. So akkumuliert man schlechtes kamma. Solange Sie nur gewohnten Wegen folgen, gibt es kein Anhalten. Wenn Sie anhalten - dann gibt es ein Anhalten. So praktiziert man Dhamma.*

## **Selbstliebe**

Selbstliebe ist der erste Schritt auf dem Weg der Liebe. Selbstliebe bedeutet, dass wir uns selbst ein glückliches Leben wünschen. Wir wünschen uns ein Leben in der Liebe, im Licht und im Glück. Wir wünschen Heilung und Gesundheit. Wir wünschen uns auch äußerlich ein erfülltes Leben und ein glückliches Dasein.

Wir streben letztlich nach Erleuchtung. Das ist das Zentrum der Selbstliebe. Erleuchtung ist das höchste Glück. Als Erleuchteter sind wir innerlich und äußerlich glücklich. Innerlich sind wir glücklich, weil die Glücksenergie in uns haben. Äußerlich sind wir glücklich, weil wir als Erleuchteter die Paradiessicht erlangen. Wir erfahren unsere Umwelt als Paradies. Alles ist so richtig wie es ist. Alles ist auf einer tiefen Ebene gut. Alles ist Gott, besteht aus Licht und dient unserem spirituellen Wachstum.

Selbstliebe beginnt damit, dass wir uns jeden Tag ausreichend Zeit für uns nehmen. Wir besinnen uns jeden Tag zu einer bestimmten Zeit auf uns selbst und unsere Ziele. Wir machen viele Pausen am Tag, um immer wieder zu uns selbst zurück zu kommen. Wir beobachten unseren Geist, unsere Gefühle und unseren Energiezustand. Wir überlegen, wie wir in eine Glücksenergie kommen und den Tag in einem Glückszustand leben können. Wir überlegen uns unseren täglichen Weg ins Licht, unseren Weg eines erfolgreichen Lebens. Wir überlegen uns, wie wir zu einem Meister des Lebens werden und wie wir unser Leben optimal leben. Wir stimmen uns positiv auf den Tag ein.

Selbstliebe verlangt Ehrlichkeit. Wir sollten ehrlich zu uns selbst sein. Wir sollten in der Wahrheit leben, die Wahrheit ausstrahlen und die Wahrheit reden. Wir sollten weder unsere Fehler verleugnen noch unsere Stärken unter den Tisch kehren. Wo Probleme sind benennen wir sie. Und lösen sie soweit es möglich ist. Wir gehen konsequent unseren Weg der Wahrheit und der Liebe.

Selbstliebe bedeutet sich selbst zu bejahen. Wir sind nicht dazu da, die Ansprüche der Gesellschaft oder unserer Mitmenschen zu erfüllen. Wir sind auf der Erde um uns selbst zu verwirklichen. Sich selbst zu verwirklichen bedeutet nicht sein Ego zu verwirklichen. Das Ego sucht sein Glück in äußeren Dingen, in Liebesbeziehungen,

in einer beruflichen Karriere, im Konsum, in Macht und Geld. Die Egoverwirklichung macht einen Menschen nicht auf einer tiefen Ebene glücklich, Sie führt einen nur in Kämpfe mit seinen Mitmenschen und letztlich zur Selbstzerstörung.

Selbstliebe bedeutet sich selbst anzunehmen wie man ist. Wir müssen nicht perfekt sein, um glücklich zu sein. Wir kommen in Frieden mit uns und unserer Welt, wenn wir alle Dinge erst einmal so annehmen wie sie sind. Dann können wir sie verändern, wenn wir es wollen. Der Weg des Yoga beginnt an dem Punkt, wo wir gerade stehen. Sonst ist es nicht unser Weg. Sonst führt unser Weg uns nicht zu uns selbst, zur Selbstverwirklichung.

Selbstverwirklichung bedeutet sein wahres Selbst zu verwirklichen. Du musst zu einer Göttin, einem Gott, einem Buddha und einem Heiligen werden, damit sich dein volles Glückspotential entfaltet. Dein wahres Selbst besteht aus Frieden, Glück und Liebe. Wenn du diesen Weg gehst, wirst du dein wahres Selbst immer mehr entwickeln.

Manchmal ist es schwer positiv zu bleiben. Dann kommt es darauf an, sich immer wieder aufzubauen. Finde heraus, was dir jeweils hilft. Letztlich sind wir solange nicht vom Leid befreit, bis wir erleuchtet sind. Positives Denken ist also ein Übungsweg. Jeder Tag ist ein Kunstwerk. Ich versuche mich durch vielfältige Techniken im Licht zu halten. Gehen, Meditieren, Lesen, Freunde treffen, etwas Kreatives tun, aber auch Fernsehen und Netflix-Serien. Und vor allem jeden Tag zu den erleuchteten Meistern (dem spirituellen Vorbild) beten und sich jeden Tag immer wieder auf den spirituellen Weg zu besinnen. Zum positiven Denken gehört es auch die Situation so anzunehmen wie sie ist. Sich in Gleichmut und Gelassenheit zu üben. Das ist der erste Schritt. Der zweite Schritt ist dann zu überlegen, wie man ins innere Glück und in die Liebe kommt.

## **Übung zur Heilung des Herzens**

1. Spüre dein Herz (ganzen Körper massieren, alle Chakren, die Hand auf das Herz legen, es spüren)
2. Atme in dein Herz (durch das Herz-Chakra ein und ausatmen, bis der ganze Brustkorb voller Energie ist)
3. Was sagt dein Herz zu dir? Was sagt die Liebe zu dir? Was ist dein Weg der Selbstliebe? Denke ein Mantra der Selbstliebe, bis du voller Liebe bist.
4. Spüre die Verletzungen in deinem Herzen? Wie kannst du sie heilen (auf die Gefühle meditieren, bis sie zur Ruhe kommen. Einen positiven Gedanken finden, der die Verletzung heilt und auflöst)

5. Was sagt deine Liebe zu deinen Mitmenschen? Denke ein Mantra der Liebe, bis alle voller Liebe sind. (Ich verzeihe euch. Ich liebe euch. Ich wünsche euch alles Gute)
6. Sende Liebe zur ganzen Welt. Denke das Mantra: Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.
7. Meditation (eine Minute Gedankenstopp. Eine Minute entspannt in der Meditation verweilen.)
8. Gehe voller Liebe durch den Tag. Was ist heute deine Tat der Liebe?



## **Wie meditiert man am besten?**

Meditation ist ein Weg zur Beruhigung des Geistes, zur inneren Heilung und zur Erleuchtung. Der Geist wird beruhigt, wenn wir unsere Gedanken stoppen, uns auf unseren Atem oder ein Mantra konzentrieren. Innere Heilung entsteht, wenn wir durch die Meditation innere Verspannungen auflösen und unsere Energie zu fließen beginnt.

Den Geist zu beruhigen ist relativ einfach. Wir finden eine Technik durch die wir zur Ruhe kommen. Dazu gibt es viele Möglichkeiten. Wir können spazieren gehen, joggen oder Yoga machen. Wir können in einem spirituellen Buch lesen, eine schöne Musik hören oder ein Video ansehen, dass uns zur Ruhe bringt. Wir können uns aber auch hinsetzen oder hinlegen. Wird der Körper ruhiggestellt, kommt meistens auch der Geist zur Ruhe. Unterstützend können wir bewusst unsere Gedanken stoppen, ein Mantra denken oder auf den Atem meditieren.

Der Weg der inneren Heilung und Erleuchtung ist etwas schwieriger zu finden. Wir brauchen ein gutes Gespür für uns selbst. Mit welchen Techniken können wir unsere inneren Verspannungen auflösen und unsere innere Energie zum fließen bringen? Es hängt von unserem spirituellen Entwicklungsstand ab, was gerade gut funktioniert.

Für Anfänger auf dem spirituellen Weg eignen sich gut die progressive Muskelentspannung und der Bodyscan. Manche Menschen werden mit Autogenem Training Erfolg haben. Buddhisten praktizieren meistens Vipassana, die Zen-Meditation und die Atem-Meditation. Hatha-Yogis und tibetische Buddhisten haben ein großes Repertoire an Möglichkeiten. Es geht vom Gottheiten-Yoga (Visualisieren von Gottheiten), über den Kundalini-Yoga (Chakren-Meditation) bis hin zum Guru-Yoga (energetisch mit dem Guru verbinden).

Ich praktiziere eine Zweistufen-Meditation. Zuerst aktiviere ich mit Visualisierungen, Mantrén und Atemtechniken meine Kundalini-Energie. Ich lade meinen Körper mit Energie auf. Dann komme ich zur Ruhe und die Meditation entwickelt sich von alleine weiter. Negative Gefühle lösen sich auf und es entstehen Frieden und inneres Glück.

Die grundlegende Meditationstechnik Buddhas war das Sitzen und Gehen im ständigen Wechsel. Dabei achtete Buddha auf seine Gedanken. Wenn sich die inneren Verspannungen lösen, entstehen oft unruhige Gedankenprozesse. Wir werden mit negativen Gedanken konfrontiert. Wir dürfen nicht das Opfer dieser Gedanken werden. Wir sollten sie beobachten und notfalls mit hilfreichen positiven Gedanken überwinden.

Ich habe die Meditationstechnik Buddhas zu einem fünf Stufen Weg weiterentwickelt. Dieser Weg besteht aus Liegen (Meditieren), Lesen (in einem spirituellen Buch), Gehen (oder Yoga), Gutes tun (für eine glückliche Welt arbeiten) und das Leben genießen im ständigen Wechsel. Etwas Genuss ist wichtig. Wenn wir zu streng meditieren, kann das unseren Geist überfordern. Es können psychische Krankheiten entstehen. Buddha lehrte deshalb den mittleren Weg.

Wie lange wir meditieren, hängt von unseren Möglichkeiten und Fähigkeiten ab. Anfänger sollten 20 Minuten am Tag meditieren. Fortgeschrittene können bis zu drei Stunden am Tag meditieren. Ich habe am Anfang meiner Yogi-Zeit jeden Tag zehn Stunden meditiert. Wichtig ist es immer genau zu spüren, wie lange eine Meditation uns gut tut und wann unser Geist etwas anderes tun möchte. Es gibt viele Möglichkeiten sich spirituell weiter zu entwickeln. Auch das Lesen eines spirituellen Textes kann uns in eine gute Energie bringen.

Meine fünf besten Meditationen sind:

1. die [Muskelentspannung in drei Minuten \(Meditationskurs1\)](#) -

## [YouTube](#)

### 2. die [Zahlen-Meditation zur schnellen Entspannung \(Meditationskurs 2\)](#) - YouTube

Wir zählen die Zahlen von 1 bis 20 im Kopf, im Brustkorb, im Bauch, in den Beinen und unter den Füßen. So kommen wir sehr schnell zur Ruhe. Es ist gut die Zahlen beim Zählen zu visualisieren und sie sich real in den entsprechenden Körperteilen vorzustellen. Zum Abschluss können wir noch die Zahlen im ganzen Kosmos um uns herum zählen.

### 3. [Geheime Lichtmeditation \(Meditationskurs 3\)](#) - YouTube

Diese Meditation wird in vielen spirituellen Traditionen als großes Geheimnis gehütet. Sie ist so geheim, dass ich noch nicht einmal verraten darf worin das Geheimnis besteht. Ich darf aber sagen, dass ihr sie kreativ weiter entwickeln könnt. Dann könnt ihr das Geheimnis selbst heraus finden. Ihr könnt das Licht in den Chakren, in der Wirbelsäule und in den Energiekanälen kreisen. Ihr könnt es anderen Menschen und der ganzen Welt schicken. An sich ist die Meditation einfach und schön. Ich habe sie in meinen Gruppen entwickelt und praktiziert. Wenn ihr das Geheimnis erraten habt, bringt sie euch schnell in den Frieden, in die Liebe und ins Glück.

### 4. [Meditation für Anfänger](#) - YouTube

Setze dich entspannt hin. Die Hände liegen im Schoß oder auf den Knien. Der Rücken ist gerade. Der Bauch ist entspannt. 1. Mantra = Konzentriere dich auf deinen Körper. Denke mehrmals (5-10 x) das Mantra "Om" im Kopf, im Brustkorb, im Bauch, in den Beinen, in den Füßen, in der Erde und dann im ganzen Kosmos: "Om Shanti, Om Frieden ..." 2. Gedankenstopp = Stoppe eine Minute alle Gedanken. Wenn Gedanken kommen, schiebe sie immer wieder weg. Merke wie du langsam innerlich ruhiger wirst. 3. Verweile = Entspanne dich und verweile eine Minute in der Meditation. Die Gedanken dürfen kommen und gehen wie sie wollen. 4. Entspannung = Entspanne dich. Jetzt entsteht Wohlgefühl in dir. 5. Bewegen = Bewege deine Füße und Hände. Strecke und räkele dich. Sei wieder da.

### 5. [Yoga-Meditation \(Entspannung in fünf Minuten\)](#) - YouTube

Meditiere fünf Minuten mit Yogi Nils. Mache die Übungen und spreche das Mantra.

*Wikipedia: Meditation (von lateinisch „nachdenken, nachsinnen, überlegen, Mitte*

*finden“) ist eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte spirituelle Praxis. Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. In östlichen Kulturen gilt die Meditation als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Die angestrebten Bewusstseinszustände werden, je nach Tradition, unterschiedlich und oft mit Begriffen wie Stille, innere Ruhe, Leere, Einssein, im Hier und Jetzt sein oder frei von Gedanken sein beschrieben.*

*Man kann die Meditationstechniken grob in zwei Gruppen einteilen: in die körperlich passive (kontemplative) Meditation, die im stillen Sitzen praktiziert wird, und die körperlich aktive Meditation, bei der körperliche Bewegung, achtsames Handeln oder lautes Rezitieren zur Meditationspraxis gehören.*

*In der Vipassana- und Zazenmeditation sitzt der Meditierende in einer aufrechten Haltung, die ein harmonisches Verhältnis von Spannung und Entspannung wahrt. Bei der Samatha-Meditation, die auch Geistesruhe-Meditation genannt wird, konzentriert sich der Übende auf ein einziges Objekt wie zum Beispiel den spürbaren Atem, ein Chakra, ein imaginiertes Bild, einen einzigen Gedanken oder ein Mantra.*

*Bei der geführten Meditation wird der Meditierende von den Anweisungen eines Meditationstrainers durch die Meditation geleitet. Dabei gibt es verschiedene Arten von geführten Meditationen. Recht häufig verwendet wird die Fantasiereise, bei der der Meditierende mithilfe einer fiktionalen Geschichte, die er durchläuft oder eines kreativen Settings, dass der führende Meditationstrainer aufbaut, entspannt. Unterstützt wird eine geführte Meditation häufig durch Entspannungsmusik, die im Hintergrund läuft oder Naturgeräuschen, wie Vogelzwitschern oder Wellenrauschen. Es gibt zahlreiche Audio-Aufnahmen solcher Meditationen, die beispielsweise von Meditations-Podcasts kostenlos zum Meditieren angeboten werden.*



## Krafttier-Meditation

Die Krafttier-Meditation macht uns bewusst, dass wir Helfer auf unserem Weg haben. Sie macht uns zu Siegern auf unserem Lebensweg. Die Krafttier-Meditation ist eine frühe Form der Spiritualität. Die Schamanen in der Steinzeit arbeiteten vorwiegend mit Krafttieren. Im Christentum gibt es den Löwen, den Stier, den Adler und den Engel (Flügelmenschen). Sie symbolisieren die Eigenschaften Kraft, Frieden, Weisheit (ein Adlerauge für das Wesentliche im Leben haben) und Liebe (als Gebender leben). Diese vier Eigenschaften sind notwendig, um ins Paradies (inneres Glück) zu gelangen.

Im Yoga ist jeder Gottheit ein Krafttier zugeordnet. Shiva hat als Krafttier einen weißen Stier (Nandi). Vishnu hat als Helfer einen Adler (Garuda). Brahma fliegt als erleuchtete Seele auf einem weißen Schwan durch den Himmel. Die Göttin Durga reitet auf einem Tiger und schwingt viele Waffen um ihren Kopf. Die Glücksgöttin Lakshmi hält zwei Blumen hoch und verteilt Goldstücke an ihre Mitmenschen.

Im tibetischen Buddhismus gibt es viele Gottheiten, die uns auf unserem Weg

unterstützen können. Es gibt powervolle (zornige), ruhige und liebevolle Gottheiten. Es gibt den machtvollen büffelköpfigen Yamantaka (vgl. den hinduistischen Totengott Yama), den schwarzen Mahakala (vgl. Kali, die Göttin der Zeit/Kala), den pferdeköpfigen Hayagriva (vgl. Vishnu und Lakshmi, Reichtum und Fülle), die Göttin der Liebe Tara und den mitfühlenden Bodhisattva Chenrezig. Es gibt die fünf Meditationsbuddhas, die uns die Eigenschaften Weisheit, Liebe, Frieden, Glück und Kraft schenken. Sie haben eine jeweils zu ihren Eigenschaften passende Farbe und eine entsprechende Meditationshaltung.

1. Entspannung = Wir bewegen sanft die Arme, die Beine und den Kopf. Dann entspannen wir im Sitzen oder Liegen. Unsere Gedanken kommen langsam zur Ruhe.
2. Lebensweg = Wir kommen ganz bei uns an. Wir betrachten unser Leben. Wir sehen unsere Lebensziele und unseren Lebensweg. Was sind deine wichtigsten Lebensziele? Wie sieht dein Lebensweg aus? Durch welche Landschaft führt dein Lebensweg? Scheint die Sonne? Regnet es oft? Ist die Landschaft eben, bergig, eine Wüste oder voller Blumen? Ist dein Weg steinig, leicht zu gehen, gewunden oder gerade?
3. Zielzustand = Wir gehen unseren Lebensweg. Am Horizont leuchtet unser Ziel. Wir schaffen uns eine bildliche Vision von deinem Zielzustand. Wie sieht dein Zielzustand aus? Was möchtest du in deinem Leben gerne erreichen? Wie sieht deine glückliche äußere Welt aus? Wie siehst du in deinem Zielzustand aus? Mit welchen Begriffen würdest du deinen Zielzustand beschreiben? Erleuchtung, innerer Frieden, Glück, Liebe, eine glückliche Beziehung, eine glückliche Familie, Erfolg im Beruf, Gesundheit, Reisen, Reichtum, Anerkennung, alle lieben dich, ein Buddha, Bodhisattva, das Paradies vor dem Tod und nach dem Tod (Reines Land, Parinirwana)?
4. Krafttier oder Kraftgottheit = Vor unserem Ziel sehen wir den Weg, den wir gehen müssen, um an unser Ziel zu gelangen. Auf dem Weg treffen wir unser Krafttier oder eine Gottheit. Wer verkörpert die Eigenschaften, die du brauchst, um dein Ziel zu erreichen? Welches Krafttier begleitet dich auf deinem Lebensweg? In welche Gottheit möchtest du dich verwandeln, damit du erfolgreich deinen Weg gehen kannst? Was sagt dein Krafttier oder deine Gottheit zu dir? Denke seine Worte mehrmals als Mantra.
5. Gedankenstopp = Wir stoppen eine Minute alle Gedanken, bis sie ganz zur Ruhe gekommen sind. Wir bewegen die Füße und die Hände. Wir drehen die Wirbelsäule hin und her. Wir entspannen uns. Wir verbinden uns noch einmal mit unserem Krafttier oder unserer Gottheit und gehen dann optimistisch unseren Lebensweg.



### **Der Bodhisattva-Weg**

Wenn wir alle Wesen glücklich wünschen und ihnen auf dem Weg des Glücks (der Erleuchtung) helfen, dann löst sich unser Ego auf und wir kommen in ein Einheitsbewusstsein. Im Buddhismus nennt man das den Bodhisattva-Weg. Wir verbinden unseren Weg der Erleuchtung mit dem Weg der umfassenden Liebe. Wir arbeiten für das Glück aller Wesen. Wir leben im Gleichgewicht von Meditation und tätiger Liebe. Wir nehmen das Glück unser Mitwesen wichtiger als unser eigenes Glück. Aber wir sorgen auch gut für uns selbst und für unsere eigene Erleuchtung. Wir gehen also einen spirituellen Doppelweg. Jesus nannte das den Weg der Liebe zu Gott (also zu uns selbst, zu einem Leben in Gott und im Glück) und der Liebe zu allen Wesen (zu unserem Nächsten, also dem Wesen, dem wir gerade helfen können). Im Yoga gibt es dazu das Mantra "Lokha samastah sukhino bhavantu (Mögen alle Wesen an allen Orten glücklich sein). Wir sehen uns als Karma-Yogis. Wir praktizieren die Verbindung von Hatha-Yoga (Körperübungen), Jnana-Yoga (Geistesübungen), Bhakti-Yoga (Meister-Yoga, Gottheiten-Yoga) und Karma-Yoga (allen Wesen Gutes tun).

Wir visualisieren uns als Göttin, als Buddha und als Erleuchteten. So erwecken wir die Erleuchtungsenergie in uns. Wir können uns auch ein

spirituelles Vorbild auswählen, es anbeten und uns so täglich mit ihm verbinden. Wir spüren, was uns gerade gut tut und spirituell voranbringt. Entweder beten wir zu Buddha oder sehen uns selbst als Buddha. Oder wir praktizieren beides je nach Situation.

Gut ist es einen erleuchteten Meister zu haben und uns täglich geistig durch ein Mantra, eine Meditation oder einen spirituellen Text mit ihm zu verbinden. Im Buddhismus gibt es den Bodhisattva-Weg. Seine größte Kraft besteht darin, dass sich alle Bodhisattvas gegenseitig helfen. Wir bekommen beständig Hilfe von erleuchteten Bodhisattvas und können so auf unserem spirituellen Weg nie wirklich fallen.

Für mich ist es wichtig, den Weg des erleuchteten Seins mit dem Bodhisattva-Weg zu verbinden. Durch das glückliche Sein können wir zu Trägheit neigen. Der Bodhisattva-Weg bringt uns immer wieder in die Aktivität. Wir brauchen nur das Leid auf der Welt und unserer Mitwesen ansehen. Dann erhalten wir wieder Kraft für unseren Weg. Wir werden gebraucht. Es ist wichtig, dass wir unsere Aufgabe auf der Welt erfüllen. Des weiteren verstärkt und stabilisiert der Bodhisattva-Weg die Erleuchtungsenergie. Ich spüre, dass ich in den Frieden und ins innere Glück kommen, wenn ich mich als Buddha visualisiere. Meine Energie wird geerdet. Ich ruhe in der Einheit. Wenn ich mich danach zusätzlich als Bodhisattva (Karma-Yogi) visualisiere, dann steigt die Energie nach vorne hoch ins Herzchakra und ich gelange in die Einheit aller Wesen. In mir ist Glück, Liebe und Kraft für meinen Weg des Helfens. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.

## Das Herz-Sutra

*Wikipedia: Das Herz-Sutra oder Sutra der höchsten Weisheit gehört zu den bekanntesten buddhistischen Mahayana-Sutras. Das Sutra ist von äußerster Kürze und Präzision geprägt. Es wird besonders im Zen studiert und rezitiert. Im Sutra belehrt der Bodhisattva Avalokiteshvara den Shariputra über die transzendente spirituelle Erfahrung. Einer der Kernsätze dabei ist „Form ist Leere, Leere ist Form“. Den Kernpunkt des Herz-Sutra stellt das Mantra dar, mit dem das Sutra schließt: „Gate gate Pāragate Pārasamgate Bodhi svāhā.“ („Gegangen, gegangen, hinübergegangen, ganz hinübergegangen, Erwachen, Glück!“) Der japanische Zen-Meister Taisen Deshimaru Rōshi legt in seinem Kommentar dazu dar, dass die Übersetzung von kū (skr. śūnyata) als Leere zu kurz greift. Ihm zufolge richtet sich Avalokiteshvara als Sinnbild des Mitgefühls an Shariputra, der als Sinnbild der Vernunft gilt, indem er ihm die Unbeständigkeit aller Dinge vor Augen führt, wobei die Haltung, stets beide*

*Aspekte einer Erscheinung zu bedenken, Mitgefühl bezeugt. Weit davon entfernt, einem Nihilismus das Wort zu reden (den eine oberflächliche Interpretation von kū nahelegen könnte), lehrt das Herz-Sutra die Freiheit von Anhaftung, die Mitgefühl erzeugt. Text des Herz-Sutras: Avalokitesvara Bodhisattva, in tiefste Weisheit versenkt, erkannte, daß die fünf Skandhas leer sind und verwandelte damit alles Leid und allen Schmerz. Sariputra! Form ist nichts anderes als Leere, und Leere ist nichts anderes als Form. Form ist identisch mit Leere und Leere ist identisch mit Form. Und so ist es auch mit Empfindung, Wahrnehmung, geistiger Formkraft und Bewußtsein. Sariputra! Alle Dinge sind in Wahrheit leer. Nichts entsteht und nichts vergeht. Nichts ist unrein, nichts ist rein. Nichts vermehrt sich und nichts verringert sich. Es gibt in der Leere keine Form, keine Empfindung, Wahrnehmung, geistige Formkraft und kein Bewußtsein, keine Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper oder Geist; es gibt nichts zu sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen oder denken, keine Unwissenheit und auch kein Ende der Unwissenheit, kein Altern und keinen Tod, noch deren Aufhebung, kein Leiden und keine Ursache des Leidens, kein Auslöschen und keinen Weg der Erlösung, keine Erkenntnis und auch kein Erreichen.*

*Weil es nichts zu erreichen gibt, leben Bodhisattvas Prajna Paramita (transzendente Weisheit, erleuchtetes Sein) und ihr Geist ist unbeschwert und frei von Angst. Befreit von allen Verwirrungen, allen Träumen und Vorstellungen, verwirklichen sie vollständiges Nirvana. Alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft leben Prajna Paramita und erreichen damit die höchste Erleuchtung. Erkenne deshalb, daß Prajna Paramita das große Mantra ist, das strahlende Mantra, das unübertroffene Mantra, das höchste Mantra, das alles Leiden stillt. Dies ist die Wahrheit, die Wahrheit ohne Fehl. Deshalb sprich das Prajna Paramita Mantra: Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi, svaha! (Rezitationstext aus der Tradition von Prabhava Dharma Roshi)*

Kommentar: Das Herz-Sutra heißt Herz-Sutra, weil es um die Liebe geht. Es wird vom Bodhisattva Avalokiteshvara formuliert, der damit seinen Bodhisattva-Weg (den Weg der Liebe) ausdrückt. Kurz zusammengefasst lebt er im erleuchteten Sein und zeigt aus Liebe allen Wesen den Weg der Erleuchtung (der Leidbefreiung). Er lebt also in zwei Dimensionen gleichzeitig. Er handelt aus Liebe in der Welt der Dualität und ist gleichzeitig im Licht (in der Ebene des Nirvana, in anhaftungslosen Sein, in der Ruhe) verankert.

Es gibt verschiedene Arten in der Erleuchtung zu leben. Man kann sich völlig aus der Welt der Dualität zurückziehen und im inneren Glück verweilen. Oder man kann Erleuchtung und Liebe verbinden. Letzteres ist der Weg des Bodhisattva. Wir sollten im anhaftungslosen Glück des Nirvana (in der Egolosigkeit, Leerheit) leben und gleichzeitig im Samsara (in der Welt der Form, der Dualität, des Egos) für das Glück und die Erleuchtung aller Wesen wirken. Wir verbinden also verschiedene Bewusstseins Ebenen miteinander, letztlich Weisheit und Liebe. Wir leben aus allen Chakra, aus der Weisheit, der Liebe und der Kraft heraus. So können wir auch als Erleuchteter in der Welt handeln. Wie kann Nichtstun (erleuchtetes Sein) und äußeres Handeln gleichzeitig existieren? Das habe ich mich vor vielen Jahren gefragt. Dann kam ich in den Zustand des anhaftungslosen erleuchteten Sein (Gleichmut). Und aus diesem Zustand ging es weiter in den Zustand der Erleuchtung mit Liebe. Es ist eine Weiterentwicklung. Wenn man egolose Liebe hat, kann sie in der Erleuchtung existieren, diese stabilisieren und vertiefen. Und man kann in diesem Zustand auch in der Welt der Dualität handeln. **Betrachtet man die Welt und seine Mitwesen, erkennt man ihr Leid. Man sieht sich in seinen Mitwesen. So entsteht Mitgefühl und der Wunsch zu helfen.**



Worte des Zen-Meisters Sengcan  
(Xinxinming, Auszüge)

*Nicht schwierig ist der erhabene Weg, wenn du nur aufhörst zu wählen. Alles ist klar ersichtlich, wenn Zu- und Abneigung fortfallen. Triff die kleinste Unterscheidung, und Himmel und Erde sind unendlich weit getrennt. Wünschst du die Wahrheit zu erfahren, beziehe weder für noch gegen etwas Position. Der Geist verliert seinen Frieden, sobald du Vorlieben hast. Nur weil wir Dinge bevorzugen und abweisen, können wir sie nicht so sehen wie sie sind.*

*Bleibe gelassen im Einen, und alle Verwirrung verschwindet von selbst. Sinnfindung geschieht in der Rückkehr zum Ursprung. Niemals gelingt dir das, solange du Erscheinungen nachjagst. Wenn der Geist ungetrübt auf dem Weg bleibt, sind die zehntausend Dinge ohne Makel. Sie hören dann auf in der alten Weise zu existieren.*

*Auf dem großen Weg zu gehen ist weder leicht noch schwer. Lass los und die Dinge erlangen ihr Sosein. Bleibe im Hier und Jetzt und es gibt kein Kommen und Gehen. Gehorche deiner eigenen Natur, und du wirst frei und ungehindert deines Weges gehen.*

*Willst du den Einen Weg gehen, verachte nicht die Welt der Sinne und Ideen. Nur wer sie vollständig annimmt, ist eins mit der wahren Erleuchtung.*

*Versteht man das Rätsel des Soseins, ist man von allen Verstrickungen befreit. Siehst du alle Dinge als gleich an, wird die zeitlose Erleuchtung erreicht. Der Geist, der im Einklang mit sich selbst ist, überwindet jedes selbstsüchtige Streben.*

*Alles offenbart sich als leer und selbstleuchtend ohne jede Mühe des Geistes. In allumfassender Leere liegt das Universum vor deinen Augen. Das Kleinste ist dem Größten gleich. Die Grenzen sind verschwunden. Das Eine ist alles. Das All ist eins. Erkennst du dies, so brauchst du keine Unvollkommenheit zu fürchten.*



### **Einsamkeit und Spiritualität**

Einsamkeit ist in der heutigen Zeit für viele Menschen ein großes Problem. Ich war auch oft einsam in meinem Leben. Ich habe darunter gelitten.

Einsamkeit ist gut für den spirituellen Weg. Der Hauptweg zur Erleuchtung ist das Leben in der Ruhe (Abgeschiedenheit, Einsamkeit), das intensive spirituelle Üben (Meditation, Gedankenarbeit) und die umfassende Liebe.

Buddha und viele andere Heilige waren große Anhänger der Einsamkeit. Ich habe dreißig Jahre in extremer Einsamkeit gelebt. Sie war für mich erträglich, weil ich konsequent nach einem spirituellen Tagesplan gelebt habe. Das gab meinem Leben Struktur und einen Sinn. Wichtig war für mich auch das Ziel der Erleuchtung. Durch spirituelle Übungen konnte ich mein inneres Glück erwecken. Dann verschwand das Leiden an der Einsamkeit.

Eine wichtige Übung ist es täglich allen Menschen Licht zu schicken und für das Glück aller Wesen zu arbeiten. Wenn du vorwiegend im Geben lebst und allen Menschen Liebe gibst, bekommst du meistens auch etwas Liebe zurück. Das genügt. Wenn du Glück in dir hast, brauchst du nur etwas Liebe im Außen.

Aber es ist auch gut für genügend Kontakte zu sorgen. Organisiere dir, was du brauchst. Durch das Internet kann man gut Kontakte finden. Hilfreich ist die Mitarbeit in einer Organisation. Ich bin mit 17 in die Politik gegangen und hatte dort zehn Jahre lang viele Kontakte. Und ich habe ich dafür gesorgt, dass ich auch einen guten Freund oder eine Freundin hatte. Wenn du ausreichend suchst, findet sich immer jemand. Aber Beziehungen sind in der heutigen Zeit schwierig. Es ist gut, sich in sich selbst und in der Spiritualität zu

zentrieren. Und je größer das Glück in dir wird, desto mehr ziehst du andere Menschen an. Ich wünsche dir alles Gute auf deinem Weg.



### **Die heilende Beziehung**

Die meisten Menschen in der heutigen Zeit sind psychisch stark belastet. Sie leiden unter persönlichen Problemen und unter Stress im Beruf. Grundsätzlich ist es der Hauptweg sich selbst zu heilen. Man sollte im Rahmen seiner Möglichkeiten selbst dafür sorgen, dass es einem gut geht. Dann kann man auch seinem Partner gut auf dem Weg der Heilung helfen.

Der Grundweg der Heilung und der Gesundheit ist eine gesunde Lebensweise. Die meisten Krankheiten können vermieden oder geheilt werden, wenn wir nach den fünf Grundsätzen der Gesundheit leben. Wir sollten uns gesund ernähren (viel Rohkost), Schadstoffe vermeiden (Alkohol, Zigaretten, Drogen, zu viel Zucker, zu viel Fleisch), uns regelmäßig bewegen (Sport, Yoga, Joggen, Gehen, Schwimmen), uns ausreichend entspannen (genug schlafen, Pausen, aus der Ruhe heraus leben) und positiv denken (negative Gedanken vermeiden). Bei Krankheiten ist es natürlich auch gut zum Arzt oder Heilpraktiker zu gehen und sich beraten zu lassen.

Wichtig ist nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Gesundheit. Etwa ein Drittel der Menschen leidet unter Ängsten, Süchten, Aggressionen und Depressionen. Viele psychische Erkrankungen entstehen durch den Leistungsdruck und durch die soziale Kälte in der westlichen Gesellschaft. Hier kann gerade eine liebevolle Beziehung ein wichtiger Ort der Heilung und Gesunderhaltung sein.

Heilung in einer Beziehung entsteht dadurch, dass man liebevoll und positiv miteinander umgeht. Wir müssen ein positives System bilden. Geht es einem

Partner schlecht, hilft ihm der andere Partner. Die Atmosphäre ist von Liebe und Verständnis getragen. Wir hören zu. Wir umarmen den Partner. Wir tragen ihn emotional mit. Wir lenken seine Gedanken auf das Positive im Leben.

Ich erhebe mich in eine Glücksdimension oft durch die Meditation, das Spaziergehen, durch Atemübungen und durch das Singen spiritueller Lieder. Alles das können wir auch mit einem Partner machen. Wir können unserem Partner von unserer Energie etwas abgeben und uns durch gemeinsame spirituelle Übungen ins Licht erheben. Grundsätzlich wird das ein längerer Weg der spirituellen Heilung sein. Erleuchtung kommt meistens nicht von heute auf morgen, sondern will über viele Jahre langsam entwickelt werden.

Beziehungen können aus dem Ego oder aus der Weisheit heraus gelebt werden. In einer Ego-Beziehung stellt jeder Partner seine Bedürfnisse in den Mittelpunkt und versucht vom Partner mehr zu bekommen als zu geben, oder zumindest genauso viel zu bekommen wie zu geben. In einer weisen Beziehung begreifen sich beide als ein Team, welches energetisch zusammenhängt und gemeinsam wächst.

## **Sex als Weg zur Erleuchtung**

Nach meiner Erfahrung hindert ein Sex nicht an der Erleuchtung. Durch tantrischen Sex kann man sogar beide Partner in ein Erleuchtungsbewusstsein erheben. Zu häufiger Samenerguss kann allerdings ein Problem sein, weil man dann zu viel Energie verliert. Ein Problem ist dagegen die Anhaftung an den Sex und den Partner. Ich hatte in meinen ersten fünfzehn Jahren als Yogi eine Beziehung. Dann habe ich fünfzehn Jahre ohne Beziehung gelebt, um alle Anhaftungen einmal gründlich loszulassen. Und das erwies sich als richtig und notwendig. Jahr für Jahr tauchten neue Anhaftungen aus dem Unterbewusstsein auf und lösten sich auf.

Dann stellte die zu starke Ablehnung von Sex ein Problem dar. Ich hatte wieder eine Beziehung und diese Anhaftung löste sich. Jetzt fließe ich natürlich mit dem Leben. Sex geschieht, wenn beide Partner Lust dazu haben. Allerdings bin ich inzwischen älter geworden und das Bedürfnis nach Sex hat erheblich nachgelassen. Dagegen ist es bei Frauen oft so, dass im Alter das sexuelle Interesse zunimmt. Es ist die Kunst so zu leben, dass beide Partner in der Beziehung glücklich sind.

Ich habe mich lange mit der These beschäftigt, dass Buddha und viele andere spirituelle Richtungen eine Enthaltensamkeit für den Weg zur Erleuchtung empfehlen. Der Hauptgrund ist nach meiner Erfahrung die Abgeschiedenheit. Wenn ein Mensch stark in der Ruhe und der Abgeschiedenheit lebt, dann wendet sich die Energie nach innen. Dann reinigt sich der Körper und der Geist von alleine von Verspannungen und kommt fast von alleine zur Erleuchtung. Man braucht nur noch wenig spirituell üben.

In einer Beziehung kann man viel Energie verbrauchen, weil man sich ständig mit dem Partner auseinandersetzen muss. Allerdings kann man auch viel Energie als Mönch oder Nonne verbrauchen, weil man ständig mit irgendwelchen Ritualen beschäftigt ist. Das hat mich in meinem letzten Leben an der Erleuchtung gehindert. Als weltlicher Mensch kann man viel Energie verbrauchen, wenn man berufstätig ist. Es ist eine große Kunst sein Leben so zu organisieren, dass man seine Energie bewahren kann. Aber eine genauso große Kunst ist es mit Selbstdisziplin beständig auf dem spirituellen Weg zu bleiben. Auch das ist für die Erleuchtung wichtig.

Man sollte auf dem spirituellen Weg immer genau spüren, was für einen hilfreich ist. Eine Beziehung kann hilfreich sein oder auch nicht. Hilfreich kann eine Beziehung sein, weil man in einer Beziehung lernt sensibel mit seinen Mitmenschen umzugehen. Man lernt ein gutes Gespür für andere Menschen. Und man kann die Konflikte in einer Beziehung als Geistesstraining auf dem Weg zur Erleuchtung nutzen. Und vor allem kann eine Beziehung einem helfen schwere Krisen auf dem spirituellen Weg durchzustehen. Bei mir tauchten in schweren Krisen oft Frauen auf und haben mich durch ihre Liebe gerettet.



## **Selbstverwirklichung**

Selbstverwirklichung bedeutet laut Wikipedia die möglichst weitgehende Realisierung der eigenen Ziele, Sehnsüchte und Wünsche mit dem übergeordneten Ziel, „das eigene Wesen völlig zur Entfaltung zu bringen“ (Oscar Wilde), sowie – damit verbunden – die möglichst umfassende Ausschöpfung der individuell gegebenen Möglichkeiten und Begabungen (Talente).

Das eigene Wesen völlig zur Entfaltung zu bringen bedeutet die Erleuchtung zu verwirklichen. In jedem Menschen steckt das Erleuchtungspotential, die Buddhanatur, die Verwirklichung eines Lebens im Licht.

Zu Beginn meines spirituellen Weges bekam ich eine tiefe Einweihung. Ich meditierte im Liegen in meinem Bett, als aus dem Becken in der Mitte meines Körper langsam eine dicke Energiesäule hochstieg. Diese Energiesäule durchstieß die Knotenpunkte aller meiner Chakren. Sie öffnete alle meine Chakren (Energiezentren im Körper). Je höher sie in meinem Körper stieg, desto ruhiger wurde ich.

Als die Energiesäule meinen Kopf erreicht hatte, gab es plötzlich einen Bewusstseinsumschwung. Mein Ego löste sich vollständig auf und ich befand mich in einer höheren Dimension aus absolutem Frieden, höchstem Glück, Liebe und Wahrheit. Ich war eins mit allem, aber es gab mich trotzdem noch als eigenständiges Bewusstsein.

Als ich später zurück in mein Körperbewusstsein kam, wurde mir bewusst, dass ich jetzt das Ziel kannte. Es war mir ganz klar, dass dieses das Endziel aller Inkarnationen ist. Ich kannte jetzt das Ziel, die spirituelle

Selbstverwirklichung. Durch die Kenntnis vom großen Ziel konnte ich meinen Weg finden.

Später hatte ich noch viele verschiedene Erleuchtungserfahrungen. In einer meiner Erleuchtungserfahrungen fragte ich mich, wie man den Weg dort hin findet. Denn ich neigte dazu immer wieder aus diesen glücklichen Zuständen herauszufallen. Ein Weg ist es einen Begriff für diesen Zustand zu finden und ihn später als Erinnerungshilfe zu benutzen. Man denkt ihn als ein Mantra und kommt so immer wieder schnell in die Erleuchtung hinein. So ein Begriff kann Erleuchtung, Shiva, Buddha oder Gott sein.

Diese Technik setzt aber voraus, dass man den Zustand der Erleuchtung bereits kennt und sich auf einer hohen Bewusstseinsstufe befindet. Wenn man noch keine Erleuchtung erfahren hat, dann kann man sich an den Begriffen Wahrheit und Liebe orientieren. Wenn man konsequent aus der Wahrheit und der umfassenden Liebe heraus lebt, führt ein Leben (oder das Unterbewusstsein) zur spirituellen Selbstverwirklichung. Das kann aber einige Leben dauern. Es hängt davon ab, wie weit man spirituell entwickelt ist. Jedenfalls wird man sich nicht auf dem spirituellen Weg verlaufen, sondern immer weiter ins Licht wachsen.

Wichtig ist es, dass wir uns auch genau selbst leben. Wir sollten spüren, was unsere persönliche Natur ist und welche Lebensweise uns entspricht. Wenn wir genau uns selbst leben, dann entsteht in uns eine große Kraft. Wir entspannen uns tief in uns selbst, weil wir eins mit unserer Urnatur sind. Wir sind eins mit der Liebe und der Wahrheit. Wir sind in Harmonie mit uns selbst. Dadurch entsteht Glück in uns.

Ich rate also dazu genau den persönlich passenden spirituellen Weg zu finden. Wir sollten uns nicht in spirituellen Dogmen verlieren, sondern genau herausfinden, was uns gut tut und auf dem spirituellen Weg voranbringt. Die spirituelle Selbstverwirklichung ist eine Form der Selbstverwirklichung. Wir zwingen unser Bewusstsein nicht in eine fremde Form, sondern wir gehen den Weg, der in der Tiefe genau zu uns selbst führt.

Verwirkliche dich selbst! Was ist der Weg deiner Selbstverwirklichung? Was willst du in der Tiefe deiner Seele erreichen? Was sind deine wirklichen Lebensziele? Spüre genau in dich hinein. Was sagt deine innere Weisheit? Geh den Weg deiner inneren Wahrheit.

Wer den Weg seiner Selbstverwirklichung geht, ist in der Tiefe seiner Seele in Übereinstimmung mit sich selbst. Er hat das Gefühl auf dem richtigen Weg zu sein. Er fühlt sich gut mit sich und seinem Leben. Wenn sein Weg richtig ist, dann entstehen in ihm immer mehr Liebe, Frieden, Freude und Glück. Eines Tages lebt er ganz im Licht.



## **Der große Schatz**

Der spirituelle Weg ist der größte Schatz, den es auf der Welt gibt. Könige gaben ihr Königreich auf, um den spirituellen Weg zu gehen. Buddha lebte in großem weltlichen Reichtum. Er war ein Prinz. Er hatte eine schöne Frau, einen Sohn und den größten Luxus, den man sich vorstellen kann. Und trotzdem war er innerlich unzufrieden. Er wusste, dass es etwas Größeres gab als Macht und Reichtum. Als er von dem spirituellen Weg hörte, gab er alles auf und wurde ein Yogi.

Bei mir war es ähnlich. Ich war von Beruf Rechtsanwalt. Ich hatte die Möglichkeit eine große politische Karriere zu beginnen. Ich hatte eine Familie, eine schöne Wohnung in der Hamburger Innenstadt, und genug Geld, um gut zu leben. Vor mir lag ein erfolgreicher Weg des äußeren Glücks. Aber ich gab alles auf und zog in die Abgeschiedenheit in eine kleine Hütte im Wald. Das weltliche Leben erschien mir sinnlos. Ich suchte nach Erleuchtung. Ich wusste, dass man sich als abgeschiedener Yogi am schnellsten spirituell entwickeln kann.

Viele Menschen in der heutigen Zeit suchen nach dem tieferen Sinn des Lebens. Sie suchen nach Liebe, Frieden und Glück. Die meisten Menschen denken, dass das Glück im Außen zu finden ist. Sie streben nach einer glücklichen Beziehung, nach einer beruflichen Karriere, nach viel Geld. Sie kennen nicht die aktuelle Glücksforschung, wonach das Glück eines Menschen zu 90 % aus seinem Inneren kommt. Unsere Psyche bestimmt,

wie glücklich wir in unserem Leben werden. Wir brauchen eine Glückspsychologie. Wir brauchen letztlich die Erleuchtung, um wirklich vollständig glücklich zu sein. Einen anderen Weg gibt es nicht. Das Leben hat es so eingerichtet, dass wir von Leben zu Leben so lange suchen, bis wir das Glück in uns verwirklicht haben.

Ich habe viele Leben nach dem tieferen Sinn gesucht. Im Alter von dreißig Jahren las ich beim griechischen Philosophen Epikur von Ziel des inneren Glücks. Ich fand in der Psychologie und in den Religionen der Welt viele nützliche Techniken für den Weg des inneren Glücks. Aber ich wusste erst als ich es selbst erfahren hatte, dass ich am Ziel war. Ich wusste, dass es das große Ziel aller Seelen ist. Und ich konnte plötzlich alle heiligen Bücher auf einer tiefen Ebene verstehen, weil die Religionsgründer alle auf ihre Art den großen Sinn erfahren hatten.

Im Alter von 34 Jahren, nachdem ich vier Jahre intensiv den spirituellen Weg gegangen war, stieg bei einer Meditation plötzlich die Kundalini-Energie in meinem Körper bis zu meinem Kopf hoch. Es gab einen Bewusstseinsumschwung und ich war im Paradies. Ich erfuhr ein unermesslich großes Glück, eine umfassende Liebe und tiefsten Frieden. Ich wusste, dass ich mich in der höchsten Wahrheit befand, die man Gott, Licht, Nirvana, Brahman oder Satyaloka nennen kann. Mein Ego hatte sich aufgelöst. Ich ruhte in einer starken Glücksenergie, aber ich war mir noch meiner Selbst bewusst. Da ich noch nicht genug innerlich gereinigt war, musste ich diesen glückseligen Zustand nach einiger Zeit verlassen. Aber ich kannte jetzt das große Ziel und konnte meinen Weg dort hin finden.

Es gibt viele Fallen auf dem spirituellen Weg. Es gibt viele spirituelle Lehrer, die behaupten das große Ziel zu kennen und ihre Anhänger dort hin zu führen. In Wirklichkeit haben sie noch ein großes Ego und streben nach Macht, Geld, Liebe und Anerkennung. Sie führen ihre Schüler zu ihrem Ego und nicht zum höheren Selbst. Wie kann man vermeiden ein Opfer falscher Lehrer zu werden? Man sollte auf dem spirituellen Weg immer auf seinen eigenen Verstand, seine eigene Wahrheit, seine eigene Weisheit und auf sein inneres Gespür hören. Ich bin im Wesentlichen immer meiner eigenen Weisheit gefolgt und habe mich deshalb nie auf dem spirituellen Weg verlaufen. Aber ich glaube, dass selbst wenn man sich verläuft, man eines Tages aufwacht und zum richtigen Weg zurück kehrt. Man braucht viele Erfahrungen, um Weisheit zu erlangen.

Noch schlimmer als sich auf dem spirituellen Weg zu verlaufen ist es sich auf dem weltlichen Weg zu verlaufen. Wenn wir glauben, dass das große Glück im Außen zu finden ist, dann können wir viele schlimme Dinge tun. Wir können viel schlechtes Karma anhäufen. Wir können unsere innere Energie durch den Stress des Lebens und durch traumatische Erfahrungen

verbrauchen. Wir können uns so in Unweisheit verstricken, dass wir viele Leben brauchen, um den Weg der Wahrheit zu finden. Der Kapitalismus lockt mit großen Versprechen. Er lockt mit Geld, Reichtum und beruflicher Karriere. Er lockt mit Sex und dem großen Glück in der Liebe. Aber wenn wir in uns selbst kein Glück und keine Liebe haben, werden wir es auch in einem Partner nicht finden.

Es ist nichts gegen etwas äußeres Glück zu sagen. Aber so lange wir nicht den Schwerpunkt unseres Lebens auf das eigene innere Glück legen, so lange werden wir uns auf Irrwegen verlaufen. Wir müssen den spirituellen Weg zum Zentrum unseres Lebens machen. Nur dann führt unser Weg geradewegs ins Licht. Wir sollten erkennen, wo der große Schatz des Lebens zu finden ist.

Es gibt viele Wege zu diesem Schatz. Viele Wege führen zum Gipfel eines Berges. Es gibt steile Wege, die gerade zum Ziel führen. Und es gibt gemütliche Wege, wo wir viele Male den Berg umkreisen, bis wir auf dem Gipfel sind. Wir können auch Pausen machen und uns auf einer Bank ausruhen. Aber wir sollten nie unseren Weg aufgeben und vom Weg ins Licht abkommen. Wir sollten heraus finden, welcher Weg zu uns passt und auf welchem Weg wir am besten voran kommen. Dazu brauchen wir Weisheit, ein gutes inneres Gespür, Liebe zum Ziel und vor allem Ausdauer. Mit genügend Ausdauer wird jeder eines Tages das große Ziel erreichen. Dann gibt es nichts mehr zu tun, außer unser Glück an unsere Mitmenschen weiter zu verschenken.



## Die sieben Welten

Im tibetischen Buddhismus gibt es das Lebensrad. Dort werden symbolisch die sieben Welten dargestellt. Die sieben Welten sind Bewusstseinsbereiche, in denen ein Wesen leben kann. In jedem Bereich dominiert eine bestimmte Eigenschaft.

Die unterste Welt ist die Hölle. In der Hölle gibt es zwei Bereiche mit vielen Unterbereichen (Differenzierungen, Abstufungen). Die tiefste Hölle ist die Hölle der Depression. Wer einmal eine Depression erfahren hat, der weiß wie schrecklich dieser Bewusstseinszustand ist. Er wird als die kalte Hölle bezeichnet, weil man innerlich am erfrieren ist. Man hat weitgehend seine Energie verloren, hat kaum noch Kraft etwas zu tun und denkt beständig negativ. Man fühlt sich sehr schlecht und glaubt, dass man sich nicht aus dieser Hölle befreien kann.

Manche Menschen neigen dann zum Selbstmord. Dieser Weg ist aber ein großer Irrweg, weil das Leben nach dem Tod des Körpers im Jenseits weitergeht. Und leider ist das Bewusstsein nach dem Tod grundsätzlich das Gleiche wie vor dem Tod. Außer man hat einen erleuchteten Helfer oder man kennt spirituelle Techniken, mit denen man sich in höhere Bewusstseinszustände erheben kann. Besser ist es bereits auf der Erde seine Depression zu überwinden. Je nach Schwere der Depression kann

man es alleine mit spirituellen Techniken schaffen oder man braucht einen Helfer (eine Therapie).

Über der Hölle der Depression liegt die Hölle der Wut. Aggressive Menschen können mit ihrer Wut sich oder ihre Mitmenschen zerstören. Durch ihre Wut ist ihr Verstand weitgehend ausgeschaltet. Sie haben so viel Negativität in sich, dass sie es lieben sich oder andere Menschen zu verletzen. Sie machen durch ihre Wut ihr Leben zu einer Hölle. Sie müssen Liebe, Frieden, Weisheit und Mitgefühl lernen, damit sie spirituell aufsteigen können. Leider neigen sie dazu sich mit Menschen zu umgeben, die ähnlich negativ wie sie denken. Besser wäre es für sie den Kontakt zu positiven Menschen zu suchen. Das Lebensumfeld eines Menschen färbt auf sein Inneres ab.

Die zweite große Welt ist der Bewusstseinsbereich der Angst. Im Lebensrad wird er symbolisch durch die Welt der Tiere dargestellt. Beutetiere wie Rehe, Hasen oder Mäuse leben in beständiger Angst vor dem Gefressen werden. Ähnlich haben ängstliche Menschen beständig Angst vor Schmerzen, Verlust, Tod, Krankheit oder Armut. Wenn die Angst sehr groß ist, leben auch sie in einer Art Hölle. Von der Angst befreien kann man sich durch den spirituellen Weg. Im Zustand der Erleuchtung überwindet man seine Angst, weil es kein Ego mehr gibt.

Die dritte Welt ist der Bewusstseinszustand der Sucht. Süchtige Menschen denken, dass sie nie genug bekommen. Sie bekommen nicht genug Liebe, Glück, Geld oder Zeit. Sie merken nicht, dass ihre Sucht ein innerer Zustand ist. Er beruht auf der Anhaftung an äußere Dinge oder Menschen. Wenn sie begreifen, dass sie das Glück vorwiegend in sich selbst finden können, können sie ihre Sucht überwinden. Im Zustand des tiefen inneren Glücks verschwindet alle Sucht nach äußeren Dingen. Wenn starke Zustände der Sucht vorherrschen, kann das Leben auch zu einer Hölle werden. Durch ihre Sucht zerstören die Süchtigen sich, ihre Gesundheit und ihre Mitmenschen.

Die vierte Welt ist der Bewusstseinszustand des Kampfes. Kämpfer setzen sich immer wieder neue Ziele. Das macht sie glücklich, weil sie eine Aufgabe haben. Aber sie können ihre Ziele nicht loslassen. Sie lieben es zu kämpfen und bleiben deshalb in diesem Bewusstseinszustand stecken. Kämpfer sind oft äußerlich sehr erfolgreich. Allerdings verbrauchen sie auch ihre Nerven, ihre Energie und ihre Gesundheit durch den beständigen Lebensstress. Die Kämpfer sind die Helden unserer Zeit. Wir leben in einer Leistungsgesellschaft. Wer viel leistet und äußerlich erfolgreich ist, bekommt Geld und Anerkennung. Man kann ihre Welt deshalb schon als einen Glücksbereich bezeichnen. Trotzdem ist es eine Welt der Unweisheit, weil die Kämpfer den Weg des inneren Glücks und der Erleuchtung noch nicht begriffen haben. Und auch nicht den Weg der Liebe. Die Glücksforschung hat herausgefunden, dass Familienmenschen viel glücklicher sind als beruflich

erfolgreiche Singles. Der Mensch wird glücklich durch seine Freunde und nur sehr begrenzt durch äußere Erfolge.

Die fünfte Welt ist die Welt der Götter. Die Götter repräsentieren im tibetischen System die Welt der Genussmenschen. Sie verstehen es ihr Leben zu genießen. Wir können uns diese Welt wie einen Ort der Reichen vorstellen, die auf ihrer Paradiesinsel im Luxus schwelgen. Allerdings sind laut Glücksforschung die Reichen nicht wesentlich glücklicher als wir normalen Menschen. Das Glück eines Menschen wird wesentlich durch seine Psyche bestimmt. Und psychisch sind die Reichen genauso neurotisch wie ihre ärmeren Mitmenschen. Etwas äußerer Reichtum steigert das Glück allerdings erheblich. Wir müssen genug zum Leben haben, damit wir unser Leben genießen können. Wir brauchen genug Geld, um uns etwas zu essen kaufen zu können, eine Wohnung leisten zu können und auch etwas Spaß haben können.

Die sechste Welt ist die Welt der normalen Menschen. Nach dem tibetischen System ist es die vierte Welt, aber ich ordne sie lieber den anderen Welten über. Wir normale Menschen leben im Wechsel von Freude und Leid. Das Leben ist mal schön und mal nicht so schön. Es gibt gute und schlechte Zeiten. Insgesamt sind wir aber zufrieden mit unserem Leben. Unser Problem ist unsere spirituelle Unweisheit. Wir glauben nicht wirklich an den Weg der Erleuchtung. Wir glauben nicht an das große Glück in der Erleuchtung. Wir glauben nicht daran, dass wir uns durch die Erleuchtung über den ewigen Wechsel von Freude und Leid erheben können. Und falls wir daran glauben, haben wir nicht die Kraft und die Selbstdisziplin den spirituellen Weg bis zum Ziel zu gehen.

Aber die Welt der Menschen bietet laut tibetischem Buddhismus die größte Chance der Befreiung aus dem ewigen Kreislauf des Leidens. Den Genussmenschen geht es so gut, dass sie kaum eine Motivation haben ihre Welt zu verlassen. Die Depressiven, Aggressiven, Ängstlichen und Süchtigen sind oft so stark in ihren Problemen verstrickt, dass sie nicht die Kraft haben sich daraus zu befreien. Aber letztlich kann jede Welt ein Sprungbrett ins Licht sein. Viele Menschen kamen durch konsequente Gedankenarbeit von der Depression direkt in die Erleuchtung. Ein Beispiel dafür ist Eckhart Tolle. Es gibt auch Berichte von Räufern, die in der Wuthölle lebten, die durch die Gnade eines erleuchteten Meisters den Weg ins Licht fanden. Der Wunsch seine Ängste zu überwinden kann ein starker Motor für den Weg der Erleuchtung sein. Und ein süchtiger Mensch braucht nur das innere Glück als Ziel seiner Sucht zu erkennen und dann mit etwas Selbstdisziplin den spirituellen Weg zu gehen.

So können alle Menschen aus ihrem Bereich in die siebte Welt, den siebten Himmel, den Bewusstseinszustand der Erleuchtung gelangen. Links und

rechts oberhalb des Lebensrades mit den sechs Leidbereichen ist deshalb die Welt Buddhas gezeichnet. Um in diese Welt zu gelangen, müssen wir aber unser Ego überwinden. Das Ego wird hier als schrecklicher Dämon dargestellt. Er ist nicht leicht zu besiegen. Wir müssen normalerweise über einen längeren Zeitraum konsequent an unseren Gedanken arbeiten und viel Zeit mit der Meditation verbringen. Buddha lebte sechs Jahre als Eremit. In der Hatha Yoga Pradipika heißt es, dass man zwölf Jahre als abgeschiedener Yogi leben (im Meditationssitz sitzen) muss, bevor man in die Welt der Erleuchteten (der Heiligen, der Buddhas) aufsteigen kann.



## Die fünf Eigenschaften

Um auf dem spirituellen Weg zu siegen, brauchen wir fünf Eigenschaften.

Die erste Eigenschaft ist die Weisheit. Wir müssen erkennen, was das Wesentliche im Leben ist. Buddha spricht in seinem achtfachen Pfad von der richtigen Erkenntnis. Erkenntnis ist die Basis des spirituellen Weges. Erkenntnis bedeutet zwischen richtig und falsch im Leben unterscheiden zu können.

Richtig ist ein Weg dann, wenn er zu Frieden, Liebe und Glück führt. Falsch ist ein Weg dann, wenn er uns oder unsere Mitmenschen in Unglück, ins Leid, in die Verzweiflung führt. Es ist ganz einfach zu erkennen, wann ein

Weg richtig ist. Wir spüren in uns Herz. Es sagt uns was wir wollen. Wir fragen unsere Vernunft. Wir überlegen, wie sich eine Entscheidung langfristig auswirkt. Wir stellen uns vor, wo wir durch unsere Entscheidung in fünf, in zehn Jahren oder am Ende unseres Lebens stehen werden.

Hat sich unser Leben dann glücklich entwickelt? Gibt es dann Gesundheit, Liebe, Frieden, Glück und Zufriedenheit in unserem Leben? Sind wir der Erleuchtung, der spirituellen Entwicklung, dem Paradiesbewusstsein näher gekommen? Erfahren wir dann unsere Welt als Paradies oder als Hölle?

Erleuchtung bedeutet, dass wir mit spiritueller Energie gefüllt sind. Wir sind voller Licht, strahlen Licht aus und leben im Licht. Der Weg zur Erleuchtung besteht darin, dass wir unsere Energieblockaden auflösen und unsere innere Energie wachsen lassen. Damit unsere spirituelle Energie wächst, müssen wir ein entsprechendes Leben führen.

Buddha spricht vom richtigen Leben. Ein richtiges Leben ist ein Leben in der Ruhe, in der Liebe und im beständigen spirituellen Üben. Wir sollten beständig achtsam auf unsere Gedanken sein. Wir sollten jeden Tag spirituelle Praktiken wie Meditation, Gehen und Lesen ausüben. Wir sollten nach einem spirituellen Tagesplan leben.

Wie erlangen wir Weisheit? Weisheit erlangen wir dadurch, dass wir uns, unser Leben und unsere Gefühle jeden Tag genau beobachten. Wir denken über uns und das Leben nach. Wir lernen, was gut und was schlecht für uns ist. Wichtig ist es in der Wahrheit zu leben. Wir sollten weder uns noch unsere Mitmenschen belügen. Sonst gerät unser Geist in Verwirrung. Unser Unterbewusstsein kann irgendwann nicht mehr zwischen richtig und falsch unterscheiden. Wir werden ein Opfer unserer Süchte, Ängste und Aggressionen.

Höchste Weisheit besteht darin, das Ziel der Erleuchtung zu kennen. Wenn wir einmal die Erleuchtung erfahren haben, dann wissen wir, was der tiefere Sinn des Lebens ist. Wenn wir keine Erleuchtungserfahrung haben, können wir uns an den Menschen orientieren, die diesen Zustand kennen. Wir können in den Schriften Buddhas lesen und seinen Worten vertrauen.

Wenn wir das Ziel des Lebens kennen, besteht der nächste Schritt darin konsequent den Weg zu gehen. Dazu brauchen wir die Eigenschaft Selbstdisziplin. Wir brauchen einen klaren Entschluss und einen klaren Weg. Der klare Entschluss besteht darin den buddhistischen Weg zu gehen. Wir nehmen Zuflucht zu Buddha als Vorbild, zum Dharma als spirituellen Weg und zur Sangha als unserer spirituellen Gemeinschaft.

Wir entwickeln die richtige Anstrengung, damit wir unser Ziel erreichen. Wir betrachten die Möglichkeiten in unserem Leben und unsere persönlichen Fähigkeiten. Wir überlegen uns einen spirituellen Weg, den wir gehen können. Wir überfordern uns nicht und unterfordern uns nicht. Wir gehen jeden Tag den Schritt, den wir gerade gehen können. Auch mit kleinen Schritten kann man ein Ziel erreichen.

Wenn wir große Schritte machen, erreichen wir schnell unser Ziel. Wir können jeden Tag mit einem kleinen spirituellen Ritual beginnen. Und wir können eine Zeitlang als Yogi oder Mönch leben und schnell spirituell wachsen. Buddha hat sechs Jahre in der Abgeschiedenheit meditiert, bis er die Erleuchtung erreichte. Im tibetischen Buddhismus gibt es das Drei Jahres Retreat. Im Zen-Buddhismus gibt Meditationswochen, Wochenenden oder Tage.

Die dritte Eigenschaft ist die Liebe. Wir sollten Liebe zu unserem spirituellen Weg entwickeln. Wir sollten uns immer wieder klug motivieren. So bleiben wir auf unserem Weg. Ich motiviere mich durch meine Vorbilder, ihre Texte, meine spirituellen Gruppen und durch das klare Nachdenken. Ich denke immer wieder über mich und mein Leben nach. Ich finde einen positiven Tagessatz, der mir Kraft für den Tag gibt.

Unsere Liebe sollten wir auf alle Wesen ausdehnen. So kommen wir in ein Leben in der Liebe. Wenn wir unseren Mitmenschen mit Liebe begegnen, strahlt die Liebe auf uns zurück. Wenn wir allen Wesen Gutes tun, erhalten wir ein gutes Karma. Wenn wir allen Wesen Glück wünschen, entsteht Glück in uns selbst.

Die vierte Eigenschaft ist die Freude. Wir sollten nicht nur an andere, sondern auch an uns selbst denken. Wir sollten gut für uns sorgen. Wir sollten so leben, dass wir uns wohl fühlen. Wir sollten regelmäßig kleine Elemente der Freude in unseren Alltag einbauen. So bleibt unser Geist positiv. Wir sollten auch in unseren spirituellen Weg Freude einfügen. Wir können singen, schöne Rituale praktizieren und Feste feiern.

Die fünfte wichtige Eigenschaft auf dem spirituellen Weg ist der innere Frieden. Der innere Frieden ist die Grundlage für das innere Glück und das spirituelle Erwachen. Durch ein Leben in der Ruhe und im Frieden bewahren wir unsere spirituelle Energie.

Inneren Frieden erhalten wir durch die Achtsamkeit auf unsere Gedanken und Gefühle. Gedanken und Gefühle hängen zusammen. Wenn wir Gedanken des Friedens in uns pflegen, wird sich ein Gefühl des Friedens entwickeln. Im Buddhismus ist es deshalb wichtig nirgends anzuhaften, die Dinge so anzunehmen wie sie sind und Gelassenheit und Gleichmut zu üben.

Neben der Gedankenarbeit ist die tägliche Meditation wichtig für den inneren Frieden. In der Meditation kommen unsere Gedanken und Gefühle zur Ruhe. Wenn wir genug Zeiten der Meditation in unser Leben einbauen, erhalten wir ein Leben im inneren Frieden. Welche Meditation wir praktizieren, bleibt uns überlassen. Wir sollten herausfinden, was uns gut tut. Wir können auch Spazieren gehen, Yoga machen, eine entspannte Musik hören oder einfach nur über uns nachdenken und die Gedanken treiben lassen.

Die Lehre von den fünf Eigenschaften findet sich in vielen Religionen der Welt. Im tibetischen Buddhismus gibt es die fünf Meditations-Buddhas. Es gibt einen Buddha der Kraft, der Liebe, des Friedens, der Weisheit und der Fülle. Jeder Buddha hat eine entsprechende Farbe (weiß, blau, rot, gelb, grün) und eine entsprechende Handhaltung. Wir meditieren auf den Buddha, dessen Eigenschaft wir gerade brauchen. Wir stellen uns seine Eigenschaft in uns vor. Wir finden ein Mantra, das diese Eigenschaft in uns erweckt. Wir denken solange unser Mantra, bis wir in der Liebe, der Kraft, dem Frieden, der Freude und der Weisheit sind.



## **Das Paradies-Bewusstsein**

Es gibt verschiedene Wege zur Erleuchtung. Es gibt den Weg des inneren Glücks. Wir erwecken durch bestimmte spirituelle Techniken wie Kundalini-Yoga, Meditation und Gedankenarbeit unser inneres Glück. Wir visualisieren uns als Buddha und werden ein Buddha.

Neben dem Weg des inneren Glücks gibt es auch den Weg der positiven Visualisierung der äußeren Welt. Das hängt damit zusammen, dass eine bestimmte Vorstellung und Erfahrung der äußeren Welt auf unser Inneres

wirkt. Des Weiteren bildet die äußere Welt das Gottes-Chakra, ein Mandala, bei dessen Aktivierung starke Energien in uns fließen können.

Im tibetischen Buddhismus visualisieren wir den Kosmos als Sternenhimmel. Im indischen Yoga sehen wir alles was uns umgibt als Gott. Wir überlassen uns dann dem Willen Gottes (des Lebens). Wir können uns auch einfach auf die uns umgebende Natur konzentrieren und uns als Teil des Lebens begreifen. Alles wird uns innerlich entspannen. Es wird uns auf eine geheimnisvolle Weise glücklich machen, wie die Betrachtung der Natur, einer schönen Landschaft oder sogar einer Blume. Die kürzeste Rede Buddhas bestand darin, dass er eine Blume hochhob. Kassapa verstand als einziger den Sinn dieser Geste.

Eine wichtige spirituelle Technik ist das Paradies-Bewusstsein. Wir visualisieren unsere äußere Welt als Paradies. Wir integrieren alles Leid und konzentrieren uns auf das Wesentliche. Das Wesentliche ist das Erleuchtungsbewusstsein. In der Erleuchtung erfahren wir unsere äußere Welt als Paradies. Alles ist richtig so wie es ist. Alles ist gut so. Alles strahlt aus sich selbst heraus.

Wir können deshalb inneren Frieden, Glück und Erleuchtung erfahren, wenn es uns gelingt ein Paradies-Bewusstsein zu entwickeln. Ein erster Schritt ist das positive Denken. Wir konzentrieren uns auf das Positive in unserem Leben. Wir begreifen unser Leben als im Wesentlichen glücklich. Wenn wir dann noch das Leid integrieren, der Glückserfahrung unterordnen können, können wir zu einem Paradies-Bewusstsein kommen.

Im Buddhismus gibt es dafür die Reine-Land-Technik. Teilweise wird auch mit dem Begriff Paradies gearbeitet. Wir visualisieren die uns umgebende Welt als grundlegend glücklich. Sie ist deshalb grundlegend glücklich, weil wir in jeder Welt spirituell praktizieren können. Jedes Leben gibt uns damit die Chance zur Erleuchtung zu kommen. Gerade Leid ist oft der schnellste und stärkste Weg zur Erleuchtung. Wir nehmen das Leid auf einer tiefen Ebene an, opfern unser Ego und sind im inneren Frieden.

Es ist nicht leicht die äußere Welt als Paradies zu erkennen. Wir brauchen dazu eine starke Vorstellungskraft. Wir sollten gut visualisieren können. Viele Menschen können das, wenn sie eine schöne Landschaft betrachten.

Des Weiteren brauchen wir die vier Eigenschaften Weisheit, Frieden, Liebe und Kraft. Unsere Weisheit lässt uns das Wesentliche im Leben erkennen. Wenn wir uns dem Willen des Lebens unterordnen, erlangen wir inneren Frieden. Wenn wir uns auf das Positive konzentrieren, entsteht inneres Glück. Wenn wir allen Wesen Gutes wünschen, kommen wir in die umfassende Liebe. Unser Herz-Chakra öffnet sich. Wenn wir mit

Selbstdisziplin unseren spirituellen Weg gehen, auf unsere Gedanken achten und meditieren, entsteht Kraft in uns. Wir brechen zum Paradies-Bewusstsein durch.

Im Christentum stehen vor dem Paradies die vier Cherubim Löwe (Kraft), Adler (Weisheit), Stier (Egoopferung) und Engel (Liebe). Wenn wir diese vier Eigenschaften üben, öffnet sich für uns die Tür zum Paradies (Paradies-Bewusstsein). Im Buddhismus gibt es die fünf Meditations-Buddhas. Wenn wir auf ihre Eigenschaften meditieren, können wir in ihr Reines Land eintreten. Die fünfte Meditation ist dann die Meditation auf das Reine Land selbst. Wir visualisieren unsere Umwelt als schöne Landschaft aus Tempeln, Bäumen, Flüssen und Tieren, lichtdurchflutet.

Die Hauptparadies-Praxis der meisten Buddhisten ist der Amitabha-Buddhismus. Sie stellen sich vor, dass sie nach ihrem Tod in das Paradies von Buddha Amitabha kommen, wenn sie jeden Tag den Namen Amitabhas als Mantra denken. Wenn die Praxis tiefgehend ist, verwandeln wir uns schon während unseres Lebens in den Buddha Amitabha und erfahren unsere Welt als das Reine Land Amitabha (Sukhavati, das Glücksland).

Da die meisten Buddhisten nicht genug Zeit und Kraft für einen intensiven spirituellen Weg haben, genügt im Amitabha-Buddhismus eine kleine tägliche Praxis. Wir müssen uns nur einmal am Tag mit Amitabha verbinden und uns bemühen als guter Mensch zu leben. Auch das wird uns spirituell verwandeln. Wir häufen gutes Karma an und gelangen bereits in diesem Leben, nach dem Tod oder in unserem nächsten Leben in eine glückliche Lebenssituation, die es uns ermöglicht so lange spirituell zu wachsen, bis wir das Ziel der Erleuchtung erreicht haben.

*Spiritwiki: Reine Länder sind sog. himmlische Gebiete, die im Hinduismus als Götterlokas bekannt sind (Shivaloka, Brahmalo, Krishnas Goloka bzw. Vaikuntha). Ein buddhistisches reines Land (auch Buddhafeld) ist zumeist eine Region im Kraftbereich der Trikaya, in dem die Einflüsse von Maya entfallen. Der Begriff Reines Land entstammt dem chinesischen Buddhismus, findet sich aber auch im tibetischen Bön und im Taoismus. In bestimmten Mandalas symbolisiert das Zentrum des Mandala ein reines Land. Das Dreieck ist die erste Urform, die Vajrayogini gehört zum Dharmakaya.*

*Wikipedia: Reines Land (auch Buddhafeld) ist vor allem im Amitabha-Buddhismus (auch: Reines-Land-Buddhismus) die Vorstellung eines nicht-samsarischen Daseinsbereiches, in dem alle Bedingungen zur spirituellen Praxis für die Erlangung der Buddhaschaft als günstig angesehen werden und große spirituelle Verdienste angehäuft werden können.*

*Das Paradies ist nach jüdischer und daraus abgeleitet christlicher und islamischer Vorstellung der Ort, wo die Menschen zu Anfang ihrer Existenz gelebt haben, bis sie wegen ihres Sündenfalls daraus verbannt wurden. Etymologisch kommt das Wort aus der altiranischen awestischen Sprache; pairi daēza steht für eine eingezäunte Fläche. Die alternative Bezeichnung ist ‚Garten Eden‘. Eine ähnliche Vorstellung gab es auch in der griechischen Mythologie unter der Bezeichnung Elysion.*

*Außer dem rückwärts gewandten gibt es insbesondere in Christentum und Islam auch ein vorwärts gewandtes Bild vom Paradies, nämlich als das Himmelreich, in das die Gottgefälligen nach dem Tode kommen werden; vgl. Jesu Worte an den einsichtigen Mitgekreuzigten: „Heute wirst du mit mir im Paradiese sein.“ (Lukas 23,43 EU). Der Islam hat diese Vorstellung stärker differenziert, darin ist das Paradies, die höchste Stufe des insgesamt als Dschanna („Garten“) bezeichneten Himmelreichs.*

*In der Bibel sind Cherubim Engel von hohem Rang. Zum ersten Mal tauchen sie in der Genesis auf, wo sie nach dem Sündenfall und der Vertreibung von Adam und Eva aus dem Garten Eden von Gott als Wächter vor dessen Zugang aufgestellt werden: „Er vertrieb den Menschen und stellte östlich des Gartens von Eden die Cherubim auf und das lodernde Flammenschwert, damit sie den Weg zum Baum des Lebens bewachten.“*

*Zu Beginn des Buches Ezechiel (1,5–11 EU) werden nicht näher bezeichnete „Lebewesen“ beschrieben, die in Kapitel 10 EU als Cherubim identifiziert werden. Sie werden dargestellt als begrenzt menschenähnliche Wesen mit Flügeln, die einen himmlischen Wagen (Merkaba) begleiten, auf dem Gott thront: „Mitten darin erschien etwas wie vier Lebewesen. Und ihre Gesichter sahen so aus: Ein Menschengesicht (blickte bei allen vier nach vorn), ein Löwengesicht bei allen vier nach rechts, ein Stiergesicht bei allen vier nach links und ein Adlergesicht bei allen vier (nach hinten).“*

Frage: Reines Land (alles ist richtig, wie es ist) klingt ja auch interessant. Kannst du darüber mal mehr berichten bitte? Ich versuche auch alles anzunehmen wie es eben ist und das Beste draus zu machen.

Nils: Es ist ein Übungsweg. Im ersten Schritt versuchen wir die Dinge anzunehmen wie sie sind. Im zweiten Schritt machen wir das Beste daraus. Im dritten Schritt erkennen wir alles als richtig so wie es ist. Das nähert sich schon der Erleuchtungssicht. Dazu müssen wir unser Ego schon weitgehend loslassen. Und dadurch entwickelt sich umfassender Frieden in uns. Im vierten Schritt erkennen wir unsere Welt als Paradies. Alles ist gut so wie es ist. Das ist noch eine größere Herausforderung. Wir konzentrieren uns auf das Positive. Dann entsteht umfassendes inneres Glück. Im fünften Schritt

übersteigen wir alle Konzepte und gelangen ins Nirvana (Leere/Einheit, egolose Sicht).



### **Buddha des Lichts-Meditation**

Wir setzen uns entspannt hin. Der Rücken ist gerade und der Bauch ist entspannt. Die Hände liegen im Schoß oder auf den Beinen.

1. Wir stoppen eine Minute alle Gedanken. Wenn Gedanken auftauchen, schieben wir sie immer wieder weg. Langsam kommen wir in uns zur Ruhe. Wir sitzen ruhig und entspannt einfach nur da.

2. Über unserem Kopf stellen wir uns am Himmel eine schöne Sonne vor. In der Sonne sitzt ein Buddha. Es ist der Buddha des Lichts und der Liebe. Wir fühlen uns real mit ihm verbunden. Wir denken seinen Namen "Amitabha" so lange als Mantra, bis das Licht Amitabhas vom Himmel durch unser Scheitelchakra in uns hinein fließt. Die Energie Buddhas erfüllt uns. Wir denken das Mantra "Amitabha" immer weiter, bis uns seine Energie vollständig erfüllt. Wir sind eins mit dem Buddha. Wir spüren Frieden, Glück und Liebe in uns,

3. Buddha Amitabha besitzt ein Paradiesbewusstsein. Er erfährt seine Welt als Paradies (als Reines Land). Wir machen uns das Gute und Schöne in unserem Leben bewusst. Was ist positiv in deiner Welt? Visualisiere deine Welt als Paradies. Alles ist richtig so wie es ist. Alles ist gut so wie es ist. Im Wesentlichen ist deine Welt gut. Du kannst auch das Leid in deiner Welt

annehmen. Du integrierst es in dein Leben. So erhältst du eine erleuchtete Sicht deiner Welt. Du denkst so lange das Mantra "Paradies", bis du die dich umgebende Welt als Paradies, als Reines Land spüren kannst.

4. Du bist jetzt ein Buddha und deine Welt ist ein Paradies. Dein inneres und dein äußeres Glück verschmelzen zu einer Einheit. Du bist jetzt voller Glück, Licht und Liebe. Du bewegst segnend eine Hand und sendest allen deinen Freunden Licht und Liebe. Du denkst: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Mögen alle Frieden, Glück und Liebe erfahren."

5. Wir verbinden uns geistig mit den Buddhas und Bodhisattvas aller Zeiten. Wir bitten sie um Führung und Hilfe auf unserem Weg. Sie führen uns durch unsere innere Weisheit. Wir denken: "Om Buddhas und Bodhisattvas. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg." Dann entspannen wir uns.

### **Eine Welt des Friedens, der Liebe und der Glücks**

Ich wünsche eine Welt des Friedens, der Liebe und des Glücks. Es ist schöner in einer glücklichen Welt zu leben. Das Glück unserer Mitmenschen färbt auf uns ab. Umgib dich mit positiven Menschen und du wirst selbst positiv. Umgib dich mit glücklichen Menschen und du wirst auch glücklich. Umgib dich mit negativen Menschen und es geht dir schlecht.

Das Geheimnis einer glücklichen Beziehung besteht laut dem Glücksforscher Gottman darin, dass beide Partner glücklich sind. Treffen zwei glückliche Menschen aufeinander, werden sie beide glücklich.

Nun ist es nicht so einfach eine glückliche Welt zu erschaffen. Genauso ist es nicht einfach eine glückliche Beziehung entstehen zu lassen. Betrachten wir die Realität, trennt sich ein Drittel aller Paare und ein Drittel lebt unglücklich zusammen. Nur etwa ein Drittel der Menschen schafft es glückliche Beziehungen aufzubauen.

Ebenso ist es mit unserer Welt. Etwa 40 % der Menschen leben in Armut, davon sind 20 % sehr leidend. Sie leiden unter Hunger, Krankheit, Krieg und Ausbeutung. 20 % der Menschen sind reich und 1 % ist sehr reich. Den Superreichen gehört ein Drittel des Reichtums auf der Welt und den 20 % Reichen insgesamt 80 % des Weltvermögens.

Was uns an einer glücklichen Welt hindert, ist der Egoismus der Menschen. Die Reichen organisieren die Welt so, dass sie ihre Macht und ihren Reichtum behalten. Sie sorgen dafür, dass die Armen arm bleiben. Wenn die

Mehrheit der Menschen eine Welt der Liebe, des Friedens und des allgemeinen Glücks wünschen würde, dann würde es wahrscheinlich eine bessere Welt geben.

Aber die Reichen sind schlau. Sie kaufen sich mit ihrem Geld Helfer. Sie kaufen sich Massenmedien, Politiker und Soldaten. Sie erschaffen Strukturen auf der Welt, die das Unglück auf der Welt zementieren. Solche Strukturen sind der globale Kapitalismus, ungerechte Handelsbeziehungen und manipulative Massenmedien. Sie machen die Menschen glauben, dass eine andere Welt nicht möglich ist.

Eine andere Welt ist aber möglich. Sie ist sogar notwendig, wenn die Menschheit als Ganzes überleben soll. Wir können uns durch einen globalen Atomkrieg gegenseitig ausrotten. Es ist deshalb wichtig für Frieden und Abrüstung einzutreten. Die Menschheit kann sich auch durch eine globale Umweltkatastrophe ausrotten. Wir erleben derzeit eine Veränderung des Weltklimas durch die Umweltverschmutzung, die die Lebensbedingungen auf der Erde erheblich verändern wird.

Die Wissenschaft hat genau herausgearbeitet, was wir tun können. Es gibt die Glücksforschung, die erforscht hat wie wir glücklich leben können. Es gibt Wirtschaftswissenschaftler, die entwickelt haben, wie wir die Armut auf der Welt und insbesondere in den Entwicklungsländern beseitigen können. Es gibt Klimaforscher die uns sagen, wie wir die Klimakatastrophe abwenden können.

Gerade an letzterem sehen wir wie schwer eine Veränderung auf der Welt ist. Alle Menschen wissen was wir tun müssen. Aber es scheitert an dem Egoismus und der Macht der Herrschenden, der Politiker, der Machthaber, der Kapitalisten. Genauso ist es bis jetzt gescheitert die Armut in den Entwicklungsländern zu beseitigen. Und es ist gescheitert die Menschen im Westen innerlich glücklich zu machen. Der Westen folgt nicht den Erkenntnissen der Glücksforschung, sondern den Gesetzen des Konsumkapitalismus.

Was uns bleibt ist im Rahmen unserer Möglichkeiten für eine bessere Welt einzutreten. Wir können gute Menschen in die Regierung wählen. Wir können unsere Meinung im Internet und in unserem Bekanntenkreis äußern. Wir können den Menschen in den armen Ländern mit Spenden helfen und uns persönlich sozial engagieren. Insbesondere können wir in unserem Lebensumfeld Strukturen aufbauen, die zu Frieden, Liebe und Glück führen.

Wir können in unseren Beziehungen das positive Denken üben und unseren Egoismus etwas reduzieren. Wir können in unseren Familien Glücksstrukturen aufbauen. Wir können unsere Kinder zu Frieden, Liebe und

Glück erziehen. Und wir können in uns selbst Frieden, Liebe und Glück erschaffen, indem wir beständig an uns selbst arbeiten, positiv denken, meditieren und einem positiven spirituellen Vorbild folgen.

Letztlich rettet die Menschheit nur ein positiver spiritueller Weg. Wir brauchen eine Spiritualität der Liebe, des Friedens und des inneren Glücks. Damit können wir uns selbst, unsere Familien und letztlich die ganze Welt retten. Ein Beispiel dafür ist der Buddhismus. Die Mongolen waren vor tausend Jahren ein sehr kriegerisches Volk und haben viel Leid über die Welt gebracht. Dann bekamen sie durch tibetische Mönche den Buddhismus und haben sich an spirituellen Lebensgrundsätzen orientiert.

Auch das Christentum ist an sich eine friedliche Religion. Jesus lehrte den Frieden und die Liebe. Leider haben viele seiner Anhänger daraus eine dogmatische Besserwisserreligion gemacht. Sie haben Kriege, Folter, Ausbeutung und Massenmord über die Welt gebracht. Gerade evangelikale Christen treten heute oft noch sehr aggressiv auf. Aber es gibt auch viele positive Ansätze im Christentum. Letztlich gibt es in allen Religionen gute und schlechte Menschen. Wir müssen die Guten unterstützen, damit die Welt friedlich wird.

Wer keiner Religion folgen will, der kann sich einfach an die Erkenntnisse der Wissenschaft halten. Es gibt die Glücksforschung, die positive Psychologie und viele Erkenntnisse zu Yoga und Meditation. Ich verstehe auch den Buddhismus letztlich als einen wissenschaftlichen Weg mit dem Ziel des inneren Friedens, der umfassenden Liebe, des allgemeinen Glücks und der Erleuchtung. Wir müssen den Bewusstseinszustand der gesamten Menschheit anheben, damit sich das allgemeine Glück erhöht. Wir brauchen eine erleuchtete Welt. Und der erste Schritt dahin beginnt bei uns selbst.



**Selbstheilung**

Heute ist ein Tag der Selbstheilung. Was ist dein Weg der Selbstheilung? Wie heilst du deine seelischen Wunden? Alles heilt durch den spirituellen Weg. Der Weg der Erleuchtung besteht darin alle inneren Verspannungen und Traumata aufzulösen. Ist der Mensch innerlich rein, entsteht inneres Glück, Heilung und Erleuchtung. Lebe konsequent nach einem spirituellen Tagesplan. Die wesentlichen Elemente sind die Gedankenarbeit (negative Gedanken und Gefühle durch positive Gedanken auflösen, nachdenken, in einem spirituellen Buch lesen, ein positiver Tagessatz), die Meditation und die Körperarbeit (Yoga, Gehen). Immer wieder in die Gefühle hineinspüren, sie ausleben und einen positiven Gedanken finden.

Im Alter von dreißig Jahren litt ich an vielen körperlichen und seelischen Krankheiten. Ich litt an Burnout, Ängsten, Depressionen, Schlafstörungen, Tabletensucht, Magenproblemen, Hautproblemen und ständigen Erkältungen. Entstanden waren diese Krankheiten durch den übermäßigen Stress am Ende meines Studiums. In mir entstanden durch den extremen Leistungsdruck viele Ängste, die mich immer mehr in den Burnout brachten.

Ich ging zu vielen Ärzten, aber sie konnten mir nicht helfen. Ich ging zu einer Heilpraktikerin. Aber auch ihr Wissen half mir nicht. Die Situation erschien aussichtslos. Ich würde mich mein Leben lang mit meinen Krankheiten plagen und früh daran sterben, wie es auch einer Tante von mir ergangen war. Ich würde in meinem Leben nie mehr wirklich gesund und glücklich werden.

Da besann ich mich auf den Weg der Selbstheilung. Ich überlegte, wie ich mich selbst heilen konnte. Als erstes erforschte ich in medizinischen Büchern, was man für seine Selbstheilung tun kann. So fand ich den Weg der fünf Grundsätze der Gesundheit. Man kann seine Gesundheit in vielen Fällen erhalten und wiederherstellen, wenn man sich gesund ernährt, Schadstoffe vermeidet, regelmäßig Sport treibt, sich ausreichend entspannt und positiv denkt.

Der Weg der gesunden Ernährung ist letztlich ganz einfach. Ein englischer Arzt prägte den Spruch: "An apple a day keeps the doctor away." Wenn wir jeden Tag etwas Obst oder rohes Gemüse essen, erhalten wir damit die für die Gesundheit unseres Körpers wichtigen Vitamine und Mineralstoffe. Gut ist es, wenn wir darüber hinaus noch Schadstoffe wie Alkohol, Rauchen und Drogen vermeiden.

Ich gehe jeden Tag dreimal 20 bis 30 Minuten spazieren. Bereits durch die Verbindung von gesunder Ernährung und regelmäßigem Sport leben wir nach einer wissenschaftlichen Studie im Schnitt 14 Jahre länger.

Die Hatha Yoga Pradipika ergänzt diesen Weg durch tägliche spirituelle Übungen. So entsteht ein umfassender und tiefgreifender Weg der Selbstheilung. Im Laufe der Jahre heilten durch diesen Weg meine körperlichen und seelischen Krankheiten.

Wie ist es zu verstehen, dass durch spirituelle Übungen körperliche und psychische Krankheiten heilen? Viele Krankheiten entstehen in der heutigen Zeit durch den übermäßigen Stress des modernen Lebens. Der Stress erzeugt Verspannungen im Körper und im Geist. Diese Verspannungen blockieren das innere Glück, erzeugen negative Gefühle und machen den Körper krank. Man spricht auch von psychosomatischen Krankheiten, die durch das Zusammenspiel von Körper und Geist verursacht werden und durch die heutige Tablettenmedizin nur schwer aufzulösen sind, weil sie nicht die tieferen Ursachen der Krankheiten heilt.

Auch die heutige Psychotherapie ist nur begrenzt wirksam, weil sie kein Wissen von den spirituellen Energien hat. Die Auflösung der Energieblockaden ist aber für eine tiefgreifende Heilung wesentlich. Des Weiteren müssen körperliche und geistige Übungen verbunden werden, damit ein tiefgreifender Heilungseffekt entsteht. Das haben die meisten Psychotherapeuten noch nicht verstanden.

Und genau da setzt die Heilkraft der Spiritualität ein. Zwar gibt es auch hier oft den Fehler, dass körperliche und geistige Übungen getrennt werden. Im modernen Yoga konzentriert man sich oft zu sehr auf den Körper und vernachlässigt den Geist. Im tibetischen Buddhismus (Vajrayana) werden zwar körperliche und geistige Übungen verbunden, aber oft wird daraus ein dogmatisches und starres Übungssystem gemacht. Wichtig ist es aber auf dem spirituellen Weg, dass wir jeden Tag genau spüren was wir brauchen und wie wir es brauchen.

Es gibt auch im tibetischen Buddhismus die Übungen des Hatha-Yoga (genannt Lu Yong), aber sie werden nur selten praktiziert. Meistens konzentriert man sich auf die Niederwerfungen, die dem Sonnengebet im indischen Yoga ähneln. Die Übungen des Hatha-Yoga sind wichtig, weil sie tiefsitzende innere Verspannungen und Energieblockaden auflösen können. Ich habe 20 Jahre intensiv den Hatha-Yoga praktiziert. Jetzt verbinde ich einfache Yogaübungen mit meinem täglichen Spazierengehen. Das ist im Moment für mich der beste Weg der Körperübungen.

Daneben meditiere ich jeden Tag dreimal. Und ich achte beständig auf meine Gedanken. Ich versuche Stressgedanken zu vermeiden und mich auf das

Positive im Leben zu konzentrieren. Den meisten Stress machen wir uns selbst durch unsere Gedanken. Wenn wir achtsam auf unsere Gedanken und Gefühle sind, können wir viel Stress vermeiden.

Durch Yoga und Meditation können wir starke Heilungsenergien in uns erzeugen. Wenn wir aber nicht gleichzeitig auf unsere Gedanken achten, werden wir immer wieder spirituell schnell abstürzen. Ohne intensive Arbeit an den Gedanken und die Entwicklung positiver Eigenschaften wie innerer Frieden, umfassende Liebe und Selbstdisziplin ist der spirituelle Weg letztlich sinnlos. Wir werden nie dauerhaft unser inneres Glück bewahren können. Erst wenn wir nach einem Gesamtkonzept aus körperlichen und geistigen Übungen praktizieren, werden wir innerlich heilen und spirituell wachsen.

Dieses Gesamtkonzept sollte täglichen Sport (Yoga, Gehen), Meditation, gesunde Ernährung, eine vernünftige Lebensweise und die Gedankenarbeit (positives Denken) beinhalten. Wir sollten herausfinden, was uns gut tut und uns heilt. Und dann konsequent auf unserem Weg bleiben.

## **Die fünf Grundsätze der Gesundheit**

Die fünf Grundsätze der Gesundheit schenken uns ein langes, gesundes und glückliches Leben. Wenn wir nach diesen Grundsätzen leben, können wir die meisten Krankheiten vermeiden. Wenn wir trotzdem einmal krank sind, werden wir erheblich schneller gesund.

1. Ernähre dich gesund. Eine gesunde Ernährung besteht aus frischer, vielseitiger, vitamin-, spurenelement- und mineralienreicher Nahrung: Obst, Gemüse, Getreide, Milch, Kartoffeln, Hülsenfrüchte etc. Es wird empfohlen, wenig oder kein Fleisch zu essen und sich zur Hälfte von Rohkost (rohem Obst und Gemüse) zu ernähren. Mindestens sollten wir einen Apfel (ein Stück Obst oder rohes Gemüse wie zum Beispiel eine Karotte, Tomate, Salat, Paprika) am Tag essen. Dadurch bekommt der Körper viele Vitamine und Mineralstoffe, die ihn vor Krankheiten schützen.
2. Vermeide Schadstoffe. Drogen, Rauchen und Alkohol verursachen viele Krankheiten und verkürzen normalerweise das Leben erheblich (um 10 bis 20 Jahre). Zu viele Süßigkeiten (Zucker, Fett), viel Salz und viele Schnellimbisse (Fastfood) sind ebenfalls ungünstig.
3. Bewege dich viel. Einmal am Tag eine halbe bis eine Stunde Ausdauersport (Gehen, Joggen, Radfahren, Schwimmen) halten den

Körper stark und gesund. Notfalls reicht auch eine halbe Stunde auf dem Heimtrainer (Rad, Laufband) oder dynamischer Yoga. Wenn es gar nicht anders geht, bewege dich mindestens am Wochenende eine Stunde. Wichtig ist es, dass der Körper gut durchgewärmt wird (bis zum leichten Schwitzen üben). Dadurch werden Krankheitskeime abgetötet.

4. Entspanne dich ausreichend. Stress schadet der Gesundheit. Stress sollte immer wieder durch ausreichende Erholungsphasen, Yoga oder Meditation abgebaut werden. Für das innere Glück ist es wichtig im persönlich richtigen Verhältnis von Aktivität (Arbeit) und Ruhe zu leben. Wer regelmäßig meditiert, gelangt zum inneren Frieden.
5. Denke positiv. Positive Gedanken führen zu positiven Gefühlen. Übe Eigenschaften wie innerer Frieden, Selbstdisziplin, Weisheit, Liebe und Lebensfreude. Finde eine positive Aufgabe in deinem Leben. Arbeite für das Glück aller Wesen. Wer regelmäßig an seinen Gedanken arbeitet und weise lebt, wird im Laufe seines Lebens immer glücklicher. Er wird am Ende seiner Tage zufrieden mit sich und seinem Leben sein. Er ist ein Meister des Lebens.

*Zitat Welt online (Mai 2011)*

*„Wer sich richtig ernährt, darf auf einen Zuschlag von bis zu 20 Jahren hoffen“, sagt der Jenaer Ernährungswissenschaftler Michael Ristow. Viel Obst und Gemüse, viel Fisch und wenig Fleisch gehören nach Ansicht von Ristow auf den Speiseplan. Dabei ist rotes Fleisch besonders ungünstig. Ristow warnt davor, den Vitaminbedarf mit Tabletten auszugleichen. Keine noch so hoch dosierte Vitaminkapsel kann einen Apfel mit seinen hunderten von Einzelsubstanzen ersetzen.“*

*Zitat Focus online (2008)*

*„Wer vier simple Gesundheitsregeln befolgt, erhöht erheblich seine Chancen auf ein langes Leben. Vier einfache Verhaltensregeln verlängern das Leben durchschnittlich um 14 Jahre: nicht rauchen, etwas Sport treiben, nur mäßig Alkohol trinken und täglich Obst und (rohes) Gemüse essen. Das berichten britische Forscher, die seit 1993 das Schicksal von mehr als 20 000 Probanden im Alter von über 45 Jahren verfolgt haben. Die Studie ist den Autoren zufolge Teil der größten Untersuchung zu Ernährung und Gesundheit, die jemals unternommen worden sei. Die Untersuchung EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) erstreckt sich insgesamt über zehn europäische Länder.“*

*Wie sieht denn nun eine gesunde Ernährung aus? (Patiententipp)*

*Professorin Karin Michels (Freiburg Tumorzentrum): Obst und Gemüse sind das Beste, was man überhaupt zu sich nehmen kann. Von allen*

*Ernährungsmöglichkeiten ist eine Ernährung, die reich an Obst und Gemüse ist, am meisten zu empfehlen, zusammen mit den pflanzlichen Ölen. Zumal die pflanzlichen Öle auch die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine aus Obst und Gemüse begünstigen. Vollkornprodukte sollten in einer gesunden Ernährung nicht fehlen. Produkte aus Weißmehl und Zucker sollten dagegen weitgehend gemieden werden, sie begünstigen Diabetes, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Obst und Gemüse stehen an erster Stelle, zusammen mit pflanzlichen Ölen, Vollkornprodukten und Fisch. Was auch noch sehr gesund ist, sind beispielsweise Nüsse. Nüsse haben eine ganz ausgezeichnete Zusammensetzung von hochwertigen Fetten und Proteinen. Nüsse können beispielsweise in sehr viel gesünderer Form die Fette und Proteine ersetzen, die man andernfalls vielleicht über Fleisch zu sich nehmen würde. Andere gesunde Nahrungsmittel sind die Hülsenfrüchte, die auch hochwertige Proteine und viele Ballaststoffe haben, und sehr oft in der Ernährung vernachlässigt werden. Wenn man das alles zusammennimmt, kommt man auf eine vollwertige Ernährung, ohne auf Fleisch und Milchprodukte zurückgreifen zu müssen.*



## **Heilung durch Yoga**

Ich bin ausgebildeter Yogalehrer und habe 18 Jahre als Yogalehrer an der Hamburger Volkshochschule gearbeitet. Dabei habe ich die spezielle Form des Glücks-Yoga entwickelt. Ich habe gefragt, welche Probleme die Teilnehmer haben und was sie von einer Yogastunde erwarten. Die meisten brauchten dringend Entspannung vom

stressreichen Berufsalltag. Viele hatten Rückenprobleme. Sie wollten etwas für ihre Gesundheit tun. Und letztlich ging es darum die Menschen psychisch aufzubauen. Ich stellte ein System aus einfachen Yogaübungen, Meditationen und positivem Denken zusammen. Damit gelangt es mir normalerweise die Menschen in einer Yogastunde von ihrem inneren Stress zu heilen und sie zum inneren Glück zu führen. Der Effekt dauerte oft drei Tage an. Einige Menschen gelangten in meinen Yogakursen sogar in eine höhere Bewusstseinssebene.

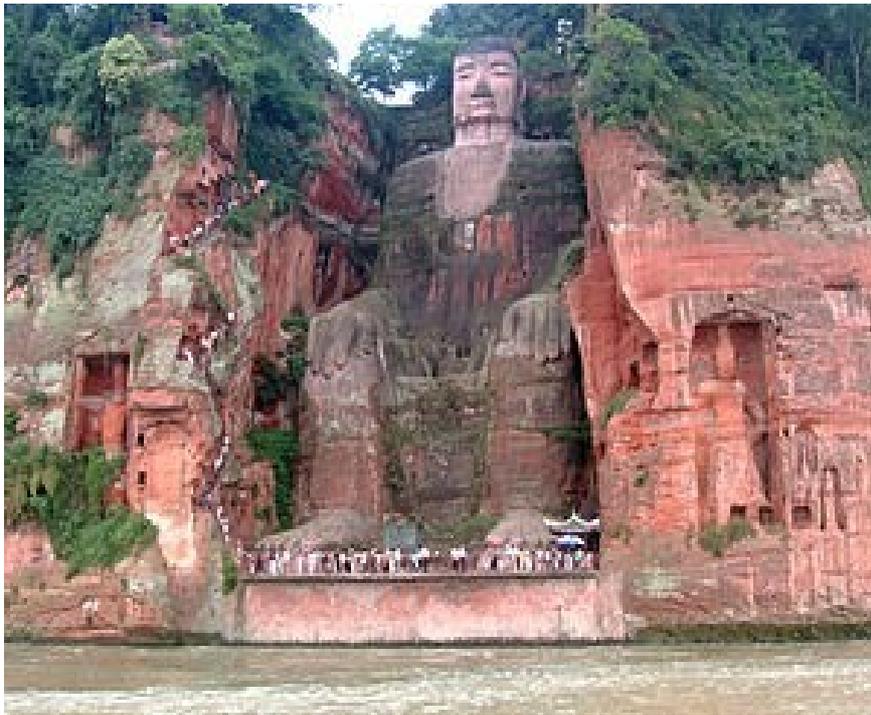
In meinen Yogaweg habe ich viele bioenergetische Übungen integriert. Die Videos können auf YouTube angesehen werden (Glücksyoga, Poweryoga, tibetischer Buddhagrüß, Lachyoga). Insbesondere meine Schüttelmeditation hat sich für viele Menschen als sehr hilfreich erwiesen. Die Schüttelmeditation ist ein Art Schnelltherapie. Wir schütteln den Körper, spüren nacheinander in die Gefühle von Wut, Trauer, Angst und Sucht hinein und lösen sie so auf. Wir senden allen Menschen Licht und gelangen so selbst ins Licht.

Das tiefere Ziel des Yoga ist die innere Heilung und Erleuchtung. Dazu werden die Verspannungen im Körper und im Geist aufgelöst. Die innere Energie wird erweckt und das gesamte Energiesystem gereinigt. Bei mir verschwanden im Laufe meines Yogaweges viele psychosomatische Krankheiten. Yoga war für mich ein körperlicher und seelischer Heilungsweg.

In der Hatha-Yoga-Pradipika heißt es, dass auf dem Yogaweg alle Krankheiten verschwinden. Das kann ich für mich persönlich bestätigen. Ich hatte viele körperliche Leiden. Sie waren meist psychosomatischer Natur. Sie heilten im Laufe der Jahre auf dem Weg des Yoga. Ich hatte auch psychische Krankheiten. Ich litt an Ängsten, Depressionen, Kraftlosigkeit und Sinnlosigkeitsgefühlen. Der spirituelle Weg gab mir Hoffnung und Halt. Meine Depressionen verschwanden, meine Ängste lösten sich auf und in mir entstanden Frieden und Glück.

Mein Glücks-Yoga verwendet hilfreiche Techniken aus dem indischen Yoga, dem Buddhismus und der westlichen Psychologie. Wir verdrängen Gefühle nicht, sondern werden uns unserer Gefühle bewusst und lösen sie auf. Wir arbeiten an unseren Gedanken. Viel Stress entsteht durch falsche Gedanken. Ohne positives Denken sind alle körperlichen Yogaübungen und Meditationstechniken langfristig sinnlos. Unsere negativen Gedanken werden uns immer wieder aus dem inneren Frieden und Glück herausbringen.

Tiefe seelische Heilung entsteht durch die Verbindung von Energiearbeit, Gefühlsarbeit, Körperarbeit und Gedankenarbeit. Wir sollten jeden Tag in unserem Leben spirituell praktizieren, Stress vermeiden und an unserem inneren Glück arbeiten. Dann wird unser Leben ein Weg der Heilung, des Glücks und der Liebe.



### **Buddha der Ruhe – Meditation**

Wir können inneren Frieden, Glück und Erleuchtung auch in uns selbst erzeugen. Eine wichtige Technik ist die Visualisierung als Buddha (Gottheiten-Yoga). Wir setzen uns entspannt hin, der Rücken ist gerade und der Bauch ist entspannt. Die Hände liegen im Schoß oder auf den Knien. Wir visualisieren ein Buddha-Bild, mit dem wir uns identifizieren können. Wir sind der Buddha. Dadurch erwecken wir die spirituelle Energie Buddhas in uns. Wir denken und meditieren auf die folgenden fünf Mantras.

1. "Ich bin ein Buddha der Ruhe. Ich lebe in der Ruhe. Ich lebe im anhaftungslosen Sein. Ich nehme alle Dinge so an wie sie sind."
2. "Ich lebe in der Einheit. Ich verbinde mich mit der Natur, dem Kosmos, der ganzen Welt um mich herum. Ich bin alles und in allem."
3. "Ich lebe in der umfassenden Liebe. Ich bin eins mit meinen Mitwesen. Ich sende allen Wesen und der ganzen Welt Licht. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge die ganze Welt glücklich sein."
4. "Ich verbinde mich mit den erleuchteten Meistern (den Buddhas und Bodhisattvas). Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg. Ich höre auf meine innere Weisheit und finde so meinen Weg."
5. "Ich stoppe meine Gedanken und komme so ganz in mir zur Ruhe. Ich entspanne mich."



## **Psychoanalyse und Spiritualität**

Alice (im folgenden A genannt): Ich mache gerade eine Psychoanalyse. Aber ich habe das Gefühl, dass sie mich im Moment nicht mehr weiter bringt. Anfangs war es hilfreich, aber vieles ist auch sehr konstruiert, erreicht keine Tiefe. Ich finde, man sollte die positiven Dinge im Leben sehen, nach vorne schauen. Im Moment ist es eher ein schwerer Stein am Bein, diese Analyse. Abdi Assadi beschäftigt sich in seinem Buch mit der Notwendigkeit sowohl das Spirituelle, wie auch die Psyche zu beachten. Viele werden nach Spiritualität süchtig, um ihre psychischen Probleme damit zu verdecken.

Nils: Es ist gut Psychologie und Spiritualität zu verbinden. Das mache ich auch.

A: Bei mir schmolzen Ängste auf dem spirituellen Weg dahin... früher waren es richtige Angstzustände. Heute nicht mehr. Nach einer ganz schlimmen Stunde hab ich mir mal dein Lach-Yoga Video angeschaut – und plötzlich fing ich an zu tanzen, alles Schwere viel ab und es ging mir gut. Ich frage mich tatsächlich, in wieweit man dem Negativen Beachtung und Raum geben sollte. Es ist ja auch ein Grundsatz der Achtsamkeit, dass man alle Gefühle wahrnimmt und so sein lässt. Ich finde jedoch, dass die positive Richtung und ein aktives Zusteuern darauf an einem bestimmten Punkt auch ganz wichtig ist. Wie siehst du das denn?

Nils: Für mich ist das ganz einfach. Ich mache meine spirituellen Übungen und löse meine inneren Verspannungen auf. Wenn Negatives auftaucht, arbeite ich damit. Ansonsten konzentriere ich mich auf das Positive.

A: Wie arbeitest du denn dann damit?

Nils: Grundsätzlich gibt es zwei Techniken: Die Meditation und das positive Denken. In der Meditation lässt man die Gefühle auftauchen, sich ausleben und beobachtet sie nur. Beim Positiven Denken erkundet man den negativen Gedanken, der hinter den Gefühlen steht, und löst ihn mit einem positiven Gedanken auf.

A: Mein Analytiker findet, man muss seine negativen Gefühle den Menschen mitteilen...

Nils: Mitteilen hilft manchmal, aber oft zerstört es auch die Beziehungen.

A: Das denke ich auch.

Nils: Die meisten Psychologen haben schlechte Beziehungen. Psychologie alleine ist ein Irrweg. Sie hält die Menschen im Negativen fest. Meine erste große Beziehung ist gescheitert, weil meine Exfrau in ihre Wut verliebt war und sie immer ausleben wollte. Das hat mir auf die Dauer nicht gefallen.

A: Das ist der Punkt. Ich frage ihn auch immer, warum ich jetzt wütend sein, gar rumschreien soll – das hilft keinem von beiden. Kann ich gut verstehen, dass dir das nicht gefiel.

Nils: Es ist viel schöner, wenn man sich liebt.

A: Ja, und Dinge in Ruhe klärt – sich außerdem vorher mal Gedanken macht, ob das jetzt wirklich so unglaublich wichtig ist. Du schriebst, dass die Psychoanalyse einer Freundin sehr geschadet hat. Würdest du mir das noch mal genauer berichten?

Heute in der Analyse war wieder alles so negativ – und ich bin so ein kleines bisschen geplatzt und sagte: „Ich lasse diese negativen Suggestionen nicht mehr zu“.

Jetzt ist mein Analytiker ziemlich sauer...

Nils: Ja so ist das mit den Analytikern. Sie glauben an ihr System. Ich halte es auch nicht für völlig falsch. Es ist gut sich seiner Probleme bewusst zu sein. Ich habe mich viele Jahre auch mit der Psychoanalyse beschäftigt. Und das war gut so. Aber der Schwerpunkt der psychischen Arbeit ist falsch. Er muss im Positiven liegen.

Sonst versumpft man in seinen Problemen und wird negativ. So ging es meiner Freundin. Meine Freundin hatte das Problem, dass sie einsam war und keinen Mann finden konnte. Sie hatte ein Kind, hat viele Süßigkeiten gegessen und wurde immer dicker. Sie war ursprünglich sehr schön und hatte große Ansprüche an die Männer.

A: Ja, so ist das. Ich habe den Eindruck, dass Analytiker oft vergessen, dass es sich um ein System handelt und dass sie dieses System mit der Realität verwechseln.

Menschen sind eben keine Bücher und nicht alle sind nach Schema Freud zu verstehen. Deiner Freundin hätte Spiritualität wohl etwas besser helfen können, einfach um sich von der Fixierung auf äußerliche Merkmale zu lösen.

Nils: Meine Freundin hätte ein spirituelles System gebraucht und nach den fünf Grundsätze der Gesundheit leben müssen (gesund essen, etwas Sport, Meditation, positives Denken, ungesunde Sachen vermeiden). Aber sie glaubte eher an ihren Psychoanalytiker.

A: Bei mir ist es im Moment die Weigerung mir Wut und Egoismus einreden zu lassen. Ich halte es für falsch, sich völlig auf sich selbst zu konzentrieren und mit anderen in dauernde Auseinandersetzung zu gehen und ständig zu kämpfen. Mein Analytiker meint, ich müsse in diese Richtung. Mein Ziel wäre es eher in der Liebe und im Frieden zu leben.

Nils: Dann hast du grundsätzlich ein Problem mit deinem Psychoanalytiker. Du müsstest ihn therapieren und nicht er dich. Die Psychoanalyse kann in einer bestimmten Phase des Lebens richtig sein. Aber dann muss man weitergehen. Man darf nicht in der Dunkelheit stehen bleiben. Man muss ins Licht kommen.

A: Für ihn gibt es nur „die Realität“ – und die heisst, sich durchsetzen, Grenzen setzen, Geld, Auto, Haus, Kinder, gesellschaftliche Anpassung. Die Analyse ist für ihn leider ein Mittel um Menschen angepasst zu machen – nicht ein Mittel, um

Menschen zu helfen ihren eigenen Weg zu finden. Ich glaube nicht, dass er ein sehr glücklicher Mensch ist. Alles andere als dieses Konzept erscheint ihm wie Träumerei und ist pathologisch. Mein Haupt-Kritikpunkt an der Analyse ist, dass sie keine spirituelle Dimension zulässt. Diese ist für mich aber sehr wichtig.

Nils: Die Psychoanalyse lehrt den Weg des Egos und der erfolgreichen Machtkämpfe. Man muss auch kämpfen können, um in dieser Gesellschaft zu bestehen. Aber der Schwerpunkt des Lebens sollte in der spirituellen Selbstverwirklichung, in der Liebe, im Frieden und im Glück liegen.

## **Der Weg der Achtsamkeit**

*Wikipedia: Achtsamkeit (englisch mindfulness) ist ein Zustand von Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach die gegenwärtige Verfasstheit seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu sein, ohne darüber nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu bewerten. Historisch betrachtet ist „Achtsamkeit“ vor allem in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis zu finden. Im westlichen Kulturkreis ist das Üben von „Achtsamkeit“ insbesondere durch den Einsatz im Rahmen verschiedener Psychotherapiemethoden bekannt geworden. Der Begriff Achtsamkeit wird außerdem im Rahmen der Care-Ethik für eine Praxis der Zuwendung verwendet.*

*Eine der in der Forschungsliteratur am häufigsten zitierten Definitionen stammt von Jon Kabat-Zinn. Demnach ist Achtsamkeit eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft), und nicht wertend ist. Der US-amerikanische klinische Psychologe Daniel Goleman arbeitet mit der Emotionalen Intelligenz, die auf intrapsychischen und empathischen Fähigkeiten basiert: Wahrnehmung der eigenen inneren Zustände, Eigene Emotionen beherrschen, Eigene Emotionen nutzen zum Handeln, Empathie anderen Menschen gegenüber.*

*Von Chögyam Trungpa wurde dieser Bewusstseinszustand als Panorama-Bewusstheit charakterisiert und bezeichnet. Eine derart auf offene Weite (Bodhidharma) ausgerichtete Achtsamkeitspraxis (oder Achtsamkeitsmeditation) führt deswegen nach und nach zu so „vollständiger“ Aufmerksamkeit, dass traditionell von „rechter“ oder „vollkommener Achtsamkeit“ die Rede ist, ein Zustand hellwacher Geistesgegenwärtigkeit oder Präsenz, „in dem der Geist weit ist wie das Firmament“ – extrem klar, lebendig und transparent.*

*Achtsamkeit liegt als eine – das menschliche Dasein mit seinem Körper, seinen Gefühlen und seinem Geist betrachtende – meditative Grundpraxis allen buddhistischen Schulen zu Grunde, wird aber insbesondere in der burmesischen Theravada-Tradition überliefert, gelehrt und geübt. Drei Lehrreden des Buddha, das Anapanasati Sutta (über die Achtsamkeit beim Atmen), das Satipatthana Sutta (über die Grundlagen der Achtsamkeit) in der Majjhima Nikaya sowie Digha Nikaya des Suttapitaka, beschreiben die Achtsamkeit und ihre Praxis. Die "vier Grundlegungen der Achtsamkeit" sind nach dem Satipatthana Sutta*

*die Achtsamkeit auf den Körper*

*die Achtsamkeit auf die Gefühle/Empfindungen (Bewertung als wohl, weh oder weder-wohl-noch-weh)*

*die Achtsamkeit auf den Geist (dessen aktueller Zustand bzw. Veränderungen des Zustands, z. B. abgelenkt, konzentriert, verwirrt)*

*die Achtsamkeit auf die Geistesobjekte (d. h. alle äußeren und inneren Objekte/Dinge, die im Moment wahrgenommen werden)*

*Erste wissenschaftliche Studien zum Einsatz von Achtsamkeitsmeditation im Bereich der Psychotherapie wurden ab den späten 1970er Jahren durchgeführt. Einen entscheidenden Einfluss hatte hierbei die Arbeit von Jon Kabat-Zinn, der Achtsamkeitstechniken (inzwischen bekannt als Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion oder MBSR) zunächst bei Patienten mit chronischen Schmerzen einsetzte. Seitdem nahm das Forschungsinteresse an dem Thema stetig zu. Inzwischen wird das Prinzip der Achtsamkeit im Rahmen der Therapie oder Prävention einer Vielzahl verschiedener psychischer und körperlicher Störungen bzw. Probleme eingesetzt.*

Kommentar: Achtsamkeit ist eine zentrale Technik auf dem buddhistischen Weg. Letztlich geht es darum im erleuchteten Sein zu verweilen. Das erleuchtete Sein ist ein Zustand des inneren Friedens, des inneren Glücks, der umfassenden Liebe und des Einheitsbewusstseins. Im Yoga spricht man vom Sat-Chid-Ananda. Durch ein Leben in der Ruhe (im anhaftungslosen Sein) verbunden mit einem Einheitsbewusstsein (Gottesbewusstsein, Nirvana, Paradiesbewusstsein, Reines Land) entsteht inneres Glück (Ananda, Glückseligkeit, Erleuchtung).

Wie gelangen wir in den Zustand des erleuchteten Seins? Wir müssen achtsam auf unsere Gedanken und Gefühle sein. Wir sollten inneren Stress vermeiden. Wir sollten negative Gedanken entweder einfach nur beobachten und wieder zur Ruhe kommen lassen. Oder wir sollten negative Gedanken durch einen hilfreichen positiven Gedanken überwinden. Es gibt diese beiden grundlegenden Techniken der Gedankenarbeit. Je nach Situation wird uns die eine oder die andere Technik helfen. Der grundlegenden Weg im Buddhismus ist es nicht an äußeren Dingen anzuhängen und leidvolle Situationen nicht abzulehnen. Wir bewahren einen gelassenen, gleichmütigen Geist.

Gleichmut alleine reicht aber für den Zustand des erleuchteten Seins und das damit verbundene innere Glück nicht aus. Wir müssen unseren Geist auch positiv ausrichten. Das geschieht durch die tägliche Zufluchtnahme zu Buddha, Dharma und Sangha. Wir verbinden uns geistig emotional mit Buddha als unserem spirituellen Vorbild und erwecken dadurch die Kundalini-Energie (die Erleuchtungsenergie, die Ruhe und das Glück) in uns. Wir versuchen die Eigenschaften eines Buddhas in uns zu entwickeln. Wir üben Gelassenheit, Weisheit, Selbstdisziplin und umfassende Liebe. Wir entwickeln diese Eigenschaften durch passende Mantren und positive Sätze (Affirmationen).

Zuflucht zum Dharma zu nehmen bedeutet sich auf den spirituellen Weg als Zentrum unseres Leben zu konzentrieren. Sich auf die Sangha zu konzentrieren bedeutet sich mit positiven Menschen zu umgeben. Umgeben wir uns mit positiven Menschen und verhalten uns positiv zu unseren Mitmenschen, wird unser Geist auch positiv

(spirituell).

Achtsam auf den Körper sein bedeutet gut für den Körper zu sorgen, sich seines Körpers bewusst zu sein. Der Körper braucht eine gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und viel Ruhe (Meditation). Wenn wir körperlich in der Ruhe leben, wird unser Geist auch ruhig. Äußere Ruhe ist deshalb ein wichtiger Bestandteil des erleuchteten Seins. Das Leben in der äußeren Ruhe (Abgeschiedenheit von den weltlichen Energien) ist nach Buddha ein grundlegender Weg zur Erleuchtung. Wir kommen durch die Ruhe zur Erleuchtung und bewahren durch die Ruhe unsere Erleuchtung.

Die Achtsamkeit auf die äußeren Dinge und unsere Umwelt führt zu einem Einheitsbewusstsein. Chögyam Trungpa nannte es Panorama-Bewusstsein. Bodhidharma sprach von offener Weite. Buddha beschrieb es als vollkommene Achtsamkeit. Wir leben in der erleuchteten Präsenz. Diesen Zustand haben nur wenige von uns erreicht. Aber wir können diesen Zustand üben und uns so innerlich heilen. Achtsamkeit auf den Körper, die Gedanken und die Gefühle wird deshalb in der heutigen Psychotherapie vielfach als Heilungsweg verwendet. Hier verbinden sich Buddhismus und moderne Psychologie. So ist der Buddhismus für viele heutige Menschen sehr hilfreich.



### **Buddhismus und positives Denken**

Es ist eine wichtige Erkenntnis im Buddhismus, dass Gedanken und Gefühle zusammen hängen. Du bist, was du denkst. Übst du Gedanken des Friedens, wirst du ein Gefühl des Friedens erhalten. Deshalb wird im Buddhismus sehr viel Wert auf die Übung des Gleichmuts gelegt. Gleichmut bedeutet gleichbleibend im Gefühl des inneren Friedens zu ruhen. Gleichmut bedeutet grundsätzlich gelassen durch das Leben zu gehen. Alle äußeren Dinge sind vergänglich. Im Buddhismus üben wir es an nichts anzuhängen. Wir üben Leid nicht abzulehnen, sondern gelassen hindurch zu fließen. Wir sind nur ein Beobachter unserer Gedanken und Gefühle. Wenn wir uns nicht mit uns (unserem Ego), unseren Gedanken und Gefühlen identifizieren, sondern immer einen gewissen inneren Abstand bewahren, also die Sicht eines Erleuchteten ohne Ego praktizieren, werden wir gelassen und friedvoll durch das Leben gehen können.

Konflikte, Probleme und Streitigkeiten sind eine gute Möglichkeit Gleichmut zu üben. Der Dalai Lama betont deshalb, dass unser Feind letztlich unser größter Helfer auf dem spirituellen Weg ist. Viele tibetische Mönche wurden nach der Invasion der Chinesen in Konzentrationslager gebracht und gefoltert. Schwache Menschen können an solchen Herausforderungen zerbrechen. Aber spirituelle Menschen sehen Probleme als große Chance spirituell zu wachsen. Wir können sogar bei großem Leid zur Erleuchtung durchbrechen, wenn wir dabei konsequent an unseren Gedanken arbeiten und eine spirituelle Sicht üben.

Wichtig ist im Buddhismus nicht nur der Gleichmut, sondern auch der Weg der Liebe. Wir sollten Gedanken der Liebe praktizieren, damit wir ein Gefühl der Liebe erhalten. Wir sollten Mitgefühl mit allen leidenden Wesen entwickeln, Mitfreude mit allen Glücklichen empfinden und insgesamt eine Haltung der umfassenden Liebe (Freundlichkeit) einnehmen. Wenn wir allen Wesen Glück wünschen, dann entsteht in uns Glück. Wenn wir eine glückliche Welt wünschen, dann färbt dieses Ziel auf unser Innerstes ab. Es gibt einen Zusammenhang darin, wie wir unsere Mitmenschen sehen und wie wir uns selbst sehen. Deshalb lehrte es Jesus auch unsere Feinde zu lieben, damit wir auch uns selbst umfassend lieben können. Zumindest sollten wir ihnen neutral und gelassen gegenüberstehen. Und uns natürlich ausreichend gegen negative Handlungen abgrenzen. Aber im Zweifel nicht zurück schlagen, sondern ihnen verzeihen.

Die Gedanken der Liebe, des Mitgefühls und der Mitfreude werden im Buddhismus zusammen mit dem Weg der Gelassenheit (Gleichmut) praktiziert. Das sind die sogenannten Vier Unermesslichen Eigenschaften, weil sie uns in die unermessliche Dimension der Erleuchtung führen. Sie gehören auch zusammen. Wenn wir unsere Gelassenheit verlieren, dann verlieren wir unseren inneren Frieden. Wenn wir keinen inneren Frieden haben, dann können wir nicht wirklich Liebe, Mitgefühl und Mitfreude empfinden. Und andererseits sind Gefühle der Liebe und des Mitgefühls wichtig, damit wir nicht vom Gleichmut in die Gleichgültigkeit und letztlich in den Nihilismus abrutschen.

Buddha lehrte das richtige Denken. Damit meinte er letztlich das positive Denken. Er meinte Gedanken der Liebe, des Mitgefühls und des Friedens, die dann zu Gefühlen der Liebe, des Mitgefühls und des inneren Friedens führen. Der Hauptweg Buddhas ist die beständige Achtsamkeit auf die Gedanken und Gefühle. Aber wir können auch mit passenden Gegengedanken unsere negativen Gefühle überwinden. Der beste Weg ist es Zuflucht zu Buddha, zum Dharma und zur Sangha zu nehmen. Wer auf Buddha meditiert, wird ein Buddha. Wer sich auf den spirituellen Weg konzentriert, wird eines Tages das Ziel der Erleuchtung erreichen. Sei es durch den Weg der Meditation oder durch den Weg der konsequenten Gedankenarbeit. Der richtige Gedanke im richtigen Moment kann uns zur Erleuchtung durchbrechen lassen. Wir erwachen in eine neue Sicht der Welt, wenn wir die alte Sicht der Welt hinter uns lassen.

*Wikipedia: Die Methode „Positives Denken“ zielt im Kern darauf ab, dass der Anwender durch konstante positive Beeinflussung seines bewussten Denkens (z. B. mit Hilfe von Affirmationen oder Visualisierungen) in seinen Gedanken eine dauerhaft konstruktive und optimistische Grundhaltung erreicht und infolgedessen eine höhere Zufriedenheit und Lebensqualität erzielt.*

*Eine weltweit erste umfassende Kritik des Positiven Denkens auf der Basis der wissenschaftlichen Psychologie wurde von dem deutschen Psychotherapeuten Günter Scheich vorgenommen. Sein Buch "Positives Denken macht krank. Vom Schwindel mit gefährlichen Erfolgsversprechen" gilt schon seit der Erstauflage von 1997 als Standardwerk.*

*Psychologen und Psychiater warnen ausdrücklich davor, dass die Methoden labile und depressive Patienten weiter schädigen können. Besonders bei unkritischen Menschen können sie auch zu einem Realitätsverlust führen. Der Realitätsverlust kann durch das Vermeiden von kritischen Fragen und der damit einhergehenden teilweisen Leugnung von vorhandenen Schwächen entstehen. Vernachlässigt werden zudem die unterschiedlichen Fähigkeiten der Menschen, ihre unterschiedliche Persönlichkeitsstruktur sowie die Wechselwirkung zwischen individueller Psyche und sozialer Umgebung.*

*Problematisch wird positives Denken insbesondere dann, wenn Unglück und Leid als vom Menschen selbst verschuldet gelten. Ein Experiment von Joanne Wood mit Kollegen von der University of Waterloo zeigte, dass Teilnehmer mit gering ausgeprägtem Selbstbewusstsein alleine durch das Aufsagen allgemein positiv konnotierter Sätze ihre Stimmung, ihren Optimismus und ihre Bereitschaft, an Aktivitäten teilzunehmen, messbar verschlechterten.*

*Oswald Neuberger, Professor für Psychologie an der Universität Augsburg, sieht in der Methode des Positiven Denkens eine zirkuläre Falle: „Wenn du keinen Erfolg hast, dann bist du eben selber schuld, weil du es offensichtlich nicht richtig probiert hast. Der Trainer aber bleibt unfehlbar.“ Zudem werde das Problem des Versagens individualisiert, Misserfolge personalisiert, das Wirtschafts- und Gesellschaftssystem aber von Schuld freigesprochen.*

Nils: Die Kritik ist teilweise berechtigt. Positives Denken muss mit Weisheit praktiziert werden. Man sollte sich keine unrealistischen Ziele setzen. Man muss sich selbst, seine Fähigkeiten und die Situation realistisch einschätzen. Dann kann man überlegen, welche Strategie und welcher positive Gedanken einem hilft seine Ziele zu erreichen.

Negative Gedanken und Gefühle sollten wir nicht verdrängen. Wir sollten vielmehr genau hinschauen, ob sie der Realität entsprechen. Wir sollten als erstes die Dinge und uns selbst so annehmen wie wir sind. Wir sollten alle falschen Wünsche loslassen. So erlangen wir inneren Frieden. Dann können wir uns in einem zweiten Schritt auf die positiven Seiten der Situation konzentrieren. So entsteht Optimismus

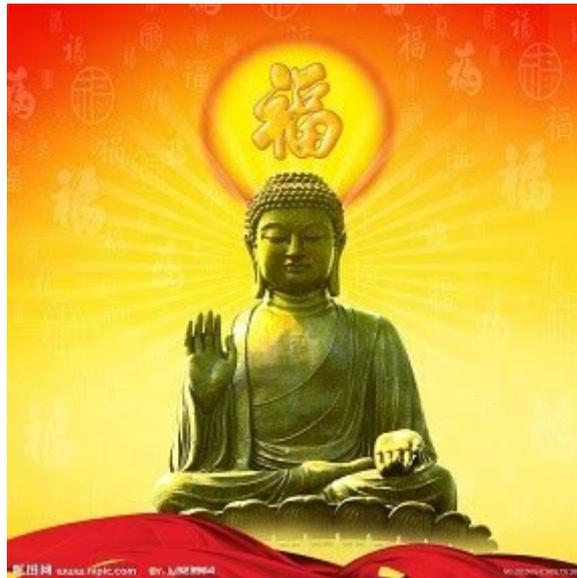
und inneres Glück. Optimismus gibt uns die Kraft unseren Weg erfolgreich zu gehen.

Gefühle wie Wut, Angst und Trauer können uns auf Probleme in unserem Leben hinweisen. Wir sollten so weit wie möglich die Probleme lösen. Der erste Schritt des positiven Denkens ist es gründlich nachzudenken und eine Problemlösung zu finden. Der zweite Schritt ist es mit positiven Sätzen negative Gedanken und Gefühle zu überwinden, wenn sie uns auf unserem Weg schaden.

Positives Denken besteht darin, dass wir uns in unserem Leben vorwiegend auf die positiven Eigenschaften innerer Frieden, Wahrheit, Disziplin, Glück und Liebe konzentrieren. Wir üben diese Eigenschaften und versuchen sie in unserem Leben zu verwirklichen. Dann erhalten wir ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Leben. Das höchste Ziel im Leben ist die spirituelle Selbstverwirklichung. Wir lösen mit spirituellen Techniken wie Meditation und Gedankenarbeit unsere inneren Verspannungen auf und gelangen dann in einen Seinszustand aus Frieden, Glück und Liebe. Wir werden zu einem Buddha, einem Shiva, einer Göttin, einem Gott, einem Heiligen. Das gilt auch in der griechischen Philosophie als erstrebenswert.

Manche Menschen missverstehen positives Denken als einen Weg der Manipulation, der Verdrängung von Gefühlen und Problemen. Buddha war ein Meister des positiven Denkens. Er nannte es richtiges oder rechtes Denken. Ich habe eine Ausbildung in kognitiver Verhaltenstherapie (Rational Emotive Therapie) gemacht. Dort konzentrierten wir uns auf das rationale Denken. Durch vernünftiges Denken können viele emotionale Probleme gelöst werden. Ich habe aber festgestellt, dass wir auch das positive Denken brauchen. Wir müssen uns auf die positiven Seiten des Lebens konzentrieren, damit wir Lebensfreude und Optimismus erhalten. Mein Weg ist deshalb die Verbindung von rationalen und positivem Denken. Und wir brauchen für eine seelische Heilung, für unseren inneren Frieden und unser Glück auch spirituelle Techniken wie Yoga und Meditation.

Nils: Es ist umstritten, ob Buddha das positive Denken lehrte oder nicht. Aus meiner Sicht ja und aus der Sicht anderer Buddhisten nicht. Ein Streit ist aber nicht notwendig. Ich erweitere einfach den Buddhismus um die Erkenntnisse der modernen Wissenschaft wie zum Beispiel der Glücksforschung und der positiven Psychologie. Die Lehre Buddhas wurde bereits in der Vergangenheit vielfach erweitert, im Zen um den Taoismus, in Tibet um den tantrischen Yoga und in Indien auch um den Amitabha-Weg. Jede Religion hat das Recht sich weiter zu entwickeln. Ich habe immer betont, dass ich für einen undogmatischen westlichen Buddhismus eintrete.



## Das Mantra, die Essenz des positiven Denkens

*Wikipedia: Mantra (Sanskrit: ‚Spruch, Lied) bezeichnet eine heilige Silbe, ein heiliges Wort oder einen heiligen Vers. Diese sind „Klangkörper“ einer spirituellen Kraft, die sich durch meist repetitives Rezitieren im Diesseits manifestieren soll. Diese Wiederholungen des Mantras oder des Namens einer Gottheit werden manchmal auch Japa oder Nama-Japa genannt. Mantren können entweder sprechend, flüsternd, singend oder in Gedanken rezitiert werden. Sie können auch aufgeschrieben (Likhita-Japa) werden. Im Hinduismus, im Buddhismus und im Yoga ist das Rezitieren von Mantren während der Meditation sowie im Gebet üblich. Im Buddhismus werden heilige Sätze oder Silben als Mantren angewendet. Im Vajrayana-Buddhismus (tibetische Tradition und japanisches Shingon) sind Mantren so bedeutsam, dass man diese Tradition verschiedentlich auch Mantrayana (‚Mantra-Fahrzeug‘) nennt. Wie im Hinduismus werden Mantras von qualifizierten Lehrern während einer Einweihung auf die Schüler übertragen.*

Im Buddhismus wird viel mit Mantren gearbeitet. Ein Mantra ist ein positiver Satz oder ein positives Wort (Silbe), das die Kraft hat dich innerlich zu verwandeln. Du kannst mit einem Mantra deine spirituelle Energie erwecken und damit sogar zur Erleuchtung durchbrechen.

Das Geheimnis des Mantras besteht darin, dass mit dem Wort ein bestimmtes Gefühl verbunden ist. Wenn du das Mantra denkst, entsteht dieses Gefühl (die Energie des Mantras) in dir. Wenn du das Mantra öfter wiederholst, kannst du damit negative Gefühle überwinden. Du kannst dich in eine positive Schwingung versetzen. Entscheidend für die Kraft des Mantras ist es, wie stark es mit einem positiven Gefühl verbunden ist.

Wenn du bereits eine Erleuchtungserfahrung hattest, kannst du dich mit einem passenden Wort an diese Erfahrung erinnern und sie wieder aktivieren. Wenn du eine Erfahrung von Glück hattest, kannst du dich mit einem bestimmten Wort oder Satz an

diese Erfahrung erinnern. Wenn du in einer Situation inneren Frieden erfahren hast, kannst du dich mit einem Mantra an diese Situation erinnern und das Gefühl wieder aktivieren. Wenn du Kraft in deinem Leben brauchst, dann kann dir ein bestimmter Satz oder ein Wort Kraft geben.

Ich bin ein Anhänger von individuellen Mantren. Jeder sollte selbst herausfinden, welches Wort, welcher Satz oder welches Mantra bei ihm am besten wirkt. Das können Wörter wie Frieden, Liebe, Kraft oder Glück sein. Das können Sätze wie "Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind. Ich konzentriere mich auf das Positive in meinem Leben. Ich lebe die Liebe und das Glück. Ich nehme Zuflucht zum Buddha, Dharma, Sangha. Ich bitte alle erleuchteten Meister um Führung und Hilfe auf meinem Weg. Ich erreiche mein Ziel." sein.

Das können auch buddhistische, hinduistische oder christliche Mantren sein. In ihnen steckt die Energie (Schwingung) aller Menschen, die diese Mantren verwenden. In ihnen steckt auch die Energie der erleuchteten Meister, die diese Mantren geschaffen haben. Und es kann auch gut sein, ein Mantra direkt von einem erleuchteten Meister zu bekommen. Du solltest spüren, was bei dir gut wirkt.

Für mich wirken bereits die Bücher erleuchteter Meister als Mantra. So komme ich in ihre Energie. Aber ich stärke mich auch durch bestimmte Mantren auf meinem spirituellen Weg. Zum Beispiel durch das Mantra "Om Buddha Amitabha" oder durch den Satz "Mögen alle Wesen auf der Welt glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

Bei negativen Gefühlen wie Wut, Angst, Sucht oder Trauer erkunde ich den negativen Gedanken, der hinter diesem Gefühl steckt. Dann überlege ich mir einen hilfreichen positiven Gedanken und denke ihn so lange als Mantra, bis die durch den negativen Gedanken verursachte innere Verspannung aufgelöst ist und ich wieder im Frieden bin. Das ist die Haupttechnik, die der Yoga-Meister Patanjali in seinem Yoga-Sutra empfiehlt.

Sehr wichtig sind Mantren, um mich auf dem spirituellen Weg zu halten und mich immer wieder auf den spirituellen Weg zu besinnen. Ich praktiziere jeden Morgen vor meiner Buddhastatue ein kleines Ritual. Ich entwickle kreativ ein Mantra oder einen positiven Satz, der mir hilft gut durch den Tag zu kommen. Dabei spüre ich, was ich gerade brauche. Ist es Kraft, Liebe, Frieden, Glück oder Weisheit. Ich überlege mir dann einen positiven Satz, der die jeweilige Eigenschaft verstärkt und denke ihn als Mantra. Tagsüber erinnere ich mich an meinen positiven Tagessatz.



### **Demut, Bescheidenheit und Genügsamkeit**

Barbara und ich haben uns gestritten. Das ist normal in der heutigen Zeit, wo viele Menschen sehr gestresst sind. Aber die meisten Menschen wünschen sich Liebe, Frieden und Harmonie.

Der Streit brachte mich dazu gründlich nachzudenken. Ich erfahre drei Ebenen des Bewusstseins. Die erste Ebene ist die normale weltliche Ebene. Hier existiert das Gesetz der Dualität. Die Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse. Sie sehen ihre Mitmenschen als Gegenüber, als von sich getrennt. Sie leben vorwiegend aus dem Ego, dem Haben-Wollen, dem äußeren Glück. Sie glauben, dass sie glücklich sind, wenn alle ihre Bedürfnisse erfüllt sind. Um dieses Ziel zu erreichen, gibt es Machtkämpfe, Bündnisse und Verträge. Je größer das Ego wird, desto schwieriger wird es im Zustand des Friedens und der Liebe zu leben.

Die zweite Ebene ist die Ebene der Erleuchtung. Hier sind die Menschen aus sich selbst heraus glücklich. Sie brauchen nicht Äußeres. Sie brauchen nur viel Ruhe, spirituelle Übungen und umfassende Liebe. Sie haben die Dualität (das Ego) überwunden. Sie leben in einem Einheitsbewusstsein. Sie ruhen in ihrer Glücksenergie und erfahren ihre Umwelt als Paradies, als Reines Land. Alles ist richtig so wie es ist. Alles ist gut so. Sie haben alle Anhaftung an äußere Dinge und andere Menschen losgelassen. Sie genügen sich selbst.

Eine Bekannte von mir ist so ein Mensch. Sie lebt in einer kleinen Wohnung, braucht nicht zu arbeiten, finanziert sich durch Sozialhilfe und ist glücklich aus sich selbst heraus. Sie braucht für ihr inneres Glück nur viel Ruhe. Bei viel Ruhe wendet sich die Energie eines Menschen nach innen. Es entsteht Frieden, Gleichmut und Glück fast von alleine. Aber meine Bekannte ist auch

ein sehr spiritueller Mensch. Sie meditiert, arbeitet an ihren Gedanken und geht auf ihre Art einen spirituellen Weg. Sie lebt faktisch wie eine Eremitin, eine Yogini, eine Heilige aus früherer Zeit. Sie fühlt sich nicht einsam, obwohl sie kaum Freunde hat. Sie ist mit sich und der Welt zufrieden.

Barbara dagegen ist ganz anders. Sie wünscht sich Liebe, schöne äußere Dinge und die Freiheit genau sich selbst zu leben. Ihre Energie ist auf äußere Dinge bezogen. Das ist jetzt etwas gemein formuliert. Barbara geht auf ihre Art auch einen spirituellen Weg. Sie meditiert und übt sich im positiven Denken. Aber sie liebt auch ein gutes äußeres Leben. Und kommt dadurch immer wieder in innere Probleme, weil die Dinge nicht so sind wie sie es gerne möchte. Insbesondere bin ich oft nicht so wie sie es möchte.

Ich bin von meinem tieferen Wesen her eigentlich ein Eremit. Aber ich mag auch das Leben in der Welt, Beziehungen und die Arbeit für eine bessere Welt. Ich gehe den dritten Weg. Und der dritte Weg ist kompliziert. Man muss das spirituelle Leben mit dem weltlichen Leben verbinden. Man lebt eigentlich in zwei Welten. Man muss das weltliche Leben meistern und gleichzeitig seinen inneren Frieden und sein inneres Glück bewahren.

Auf der Ebene der Dualität bin ich vorwiegend in Beziehung zu anderen Menschen. Ich kann in Liebe mit ihnen sein. Aber diese Liebe ist anhaftend und instabil. Leicht kommen Egoenergien hinzu und dann gibt es Streit. Ich verliere meinen inneren Frieden. Ich werde ein Opfer weltlicher Energien. Dann muss ich mich wieder daraus befreien. Das gelingt durch die Meditation, die Achtsamkeit auf die Gedanken und das positive Denken.

Spannend ist es, dass Liebe und Streit oft zusammenhängen. In vielen Familien wird zu Weihnachten heftig gestritten. Und gleichzeitig sind sie auf einer tieferen Ebene in Liebe verbunden. So war es bei meinen Eltern auch. Bis ich ins anhaftungslose Sein ging und meinen inneren Frieden bewahren konnte. Aber dadurch verlor ich auch etwas die Liebe zu meinen Eltern. Ich ruhte in mir selbst und brauchte kein Glück im Außen. Um mit meinen Eltern kommunizieren zu können, musste ich mich immer wieder in die Ebene der Dualität begeben.

Die Ebene der Erleuchtung ist für die meisten Menschen nicht so schnell zu erreichen. Sie brauchen eine Vorstufe, um ihr inneres Glück auch in der Welt der Dualität bewahren zu können. Ein einfacher Weg ist das positive Denken.

Viele Menschen bemühen sich krampfhaft um positives Denken, um in ihrer Familie einigermaßen den Frieden zu bewahren. Es ist besser oberflächlich positiv zu denken als sich gegenseitig zu bekämpfen und manchmal sogar umzubringen. Wie es laut Nachrichten immer häufiger in den Familien geschieht.

Um auf einer tieferen Ebene positiv denken zu können, braucht man Grundsätze wie Demut, Bescheidenheit und Genügsamkeit. Wir nehmen in Demut die Dinge so an wie sie sind. Wir sind bescheiden in äußeren Dingen. Wir brauchen keine großen Geschenke. So können wir auch zu Weihnachten in Harmonie miteinander leben.

Und wir sollten unseren Genugpunkt kennen. Das ist die große philosophische Leistung von Epikur. Wir können ihn uns als Buddha im alten Griechenland vorstellen. Er lehrte es in der Ruhe zu leben, beständig an seinen Gedanken zu arbeiten (zu philosophieren) und die Liebe zu allen Menschen zu pflegen. Und vor allem lehrte er es seinen Genugpunkt zu kennen. "Wer das Wort genug nicht kennt, hat niemals genug." Er ist letztlich ein Opfer seines Egos, seiner Wünsche, seiner Ansprüche und seiner Anhaftung an äußere Dinge. Wer dagegen seinen Genugpunkt kennt, wem das genügt, was er besitzt, wer nicht mehr will als er hat, der ist dadurch relativ unabhängig von äußeren Dingen und anderen Menschen. Er ist dankbar für das, was er zusätzlich bekommt.

Der Genugpunkt bewahrt den inneren Frieden. Man braucht nicht erleuchtet sein, um im inneren Frieden und Glück zu leben. Man muss nur klar definieren, was man in seinem Leben möchte. Man sollte dafür sorgen, dass man in Umständen lebt, in denen man sich wohl fühlt. Und man sollte dankbar für alles sein, was über die eigenen Grundbedürfnisse hinaus geht.

Epikur lebte sehr einfach und bescheiden. Sein Genugpunkt war erreicht, wenn er ein Stück Käse essen durfte. Oder wenn er einige Freunde hatte, mit denen er sich gut verstand. Er brauchte keine großen Geschenke. Ein gutes Gespräch war für ihn Geschenk genug. Das wünsche ich allen meinen Freunden zu Weihnachten.

Inzwischen haben Barbara und ich uns auch wieder vertragen. Wir beide haben uns bemüht positiv zu denken, unser Ego zu überwinden und uns gegenseitig so anzunehmen wie wir sind. Die Harmonie ist zu Weihnachten wieder hergestellt.

## Ängste überwinden

Angst ist grundsätzlich gut. Sie ist ein wichtiger Schutz vor Gefahren. Sie sagt uns, dass wir bei Problemen genau hinsehen sollen.

Grundlegend ist die Angst vor dem Tod. Der beste Schutz ist der spirituelle Weg. Mit spirituellen Techniken können wir gut durch den Tod gehen. Wir können meditieren, ein Mantra denken, unsere Kundalini-Energie aktivieren und so im Zustand des inneren Glücks durch den Tod gehen. Wie es uns Buddha mit der Löwenhaltung und sein Schüler Sariputta vorgemacht haben.

Wenn wir uns mit unserem erleuchteten Meister oder mit Buddha Amitabha (unserem spirituellen Vorbild) verbinden, werden sie uns helfen gut durch den Tod zu kommen und ins Paradies (Reines Land, Parinirvana) aufzusteigen. Der spirituelle Weg nimmt uns die Angst vor dem Tod. Wir sterben nicht. Wir leben weiter und werden wiedergeboren.

Wenn wir Angst vor einer schlechten Wiedergeburt haben, sollten wir viel Gutes tun und erhalten so ein gutes Karma. Am besten ist es als Bodhisattva (Helfer aller Wesen) zu leben. Dann wachsen wir durch den Weg der Liebe zur Erleuchtung.

Wenn wir Angst vor Krankheit haben, ist es gut den fünffachen Weg der Gesundheit zu gehen (gesunde Ernährung, Schadstoffe vermeiden, Sport, Meditation und positives Denken).

Wenn wir Angst vor der Angst haben, wenn unsere Angst zu groß wird, können wir mit Meditation und Gedankenarbeit unsere Angst besiegen oder wenigstens gut damit umgehen. Das große Glück ist es, dass auf dem Weg der Erleuchtung unsere Angst immer mehr verschwinden wird.

Ungünstig wird die Angst, wenn sie überstark ist oder dauerhaft oder beides. Dann kann sie uns krank machen und unsere Lebensfreude erheblich einschränken. Gesunde Angst gibt uns Kraft. Ungesunde Angst sollten wir überwinden. Wir können Angst überwinden, indem wir genau hinschauen und den Grund der Angst betrachten. Dann finden wir einen Lösungsweg oder einen positiven Gedanken. Ist der Gedanke stark genug, löst sich die Angst auf. Ich opfere mein Ego grundsätzlich in die Angst.

Ich bete zu meinen Meistern und überlasse mich dann dem Willen des Lebens. So komme ich normalerweise gut durch alle Angst. Ich bin letztlich geschützt. Übergroßes Leid wird mir genommen. Ein gewisses Leid bleibt bestehen, damit ich daran spirituell wachse.

Letztlich verschwindet alle Angst, wenn man erleuchtet ist. Man besitzt dann kein Ego mehr, welches Angst haben können. Man betrachtet sich wie eine fremde Person. Wenn eine fremde Person leidet, hat man zwar Mitgefühl, aber letztlich stört es einen doch nicht wirklich. Des weiteren besitzt man in der Erleuchtung eine starke Glücksenergie, die einen alles Leid ertragen lässt. Und man besitzt viel Liebe, die einen viel eigenes Leid ertragen lässt, um seinen Mitmenschen zu helfen. Konzentriere dich auf das Ziel der Erleuchtung, bitte dein spirituelles Vorbild um Hilfe und alles wird gut enden.

Bei Angst sehe ich genau hin, woher sie kommt. Meistens erkenne ich dann, welcher Gedanke mir hilft. Oft ist die Angst bei realistischer Betrachtung unbegründet. Die Lehre vom inneren Glück (der Erleuchtung) nimmt uns die Angst vor weltlichen Verlusten. Letztlich zählen nur die Liebe und das innere Glück im Leben. Alles Äußere kommt und geht. Wir können es loslassen und uns immer wieder auf unser spirituelles Ziel ausrichten.

*Wikipedia: Angst ist ein Grundgefühl, das sich in als bedrohlich empfundenen Situationen als Besorgnis und unlustbetonte Erregung äußert. Auslöser können dabei erwartete Bedrohungen, etwa der körperlichen Unversehrtheit, der Selbstachtung oder des Selbstbildes sein. Krankhaft übersteigerte oder nicht rational begründbare Angst wird als Angststörung bezeichnet. Evolutionsgeschichtlich hat die Angst eine wichtige Funktion als ein die Sinne schärfender und Körperkraft aktivierender Schutz- und Überlebensmechanismus, der in tatsächlichen oder auch nur vermeintlichen Gefahrensituationen ein angemessenes Verhalten (Fight-or-Flight) einleitet.*

*Diese Aufgabe kann sie nur erfüllen, wenn weder zu viel Angst das Handeln blockiert noch zu wenig Angst reale Gefahren und Risiken ausblendet. Angst kann sowohl bewusst als auch unbewusst wirken. Ist die Angstreaktion in Bezug auf die tatsächliche Bedrohungslage inadäquat, spricht man von einer Angststörung. Ist diese Angst an ein bestimmtes Objekt oder eine bestimmte Situation gebunden, spricht man von einer Phobie.*

*Angst lässt sich nicht grundsätzlich als unangenehme, negative Gefühlsregung festlegen. Wesentlich abhängig vom Grad der individuellen Risikoerfahrung und der persönlichen Kompetenzeinschätzung, kann Angst auch als in hohem Maße lustvolle Erfahrung gesucht und erlebt werden, etwa in Form des Thrills. Die*

*Kontrasterfahrung von aufregender Gefahrensituation und deren Bewältigung führt zu einer gewünschten Steigerung des Lebensgefühls. Der sogenannte Kick kann dabei als (erwarteter) Wendepunkt zwischen der Anspannung und Befreiung aus der Angstphase gesehen werden.*

## **Der Weg der Natürlichkeit**

Der Weg der Heilung und Erleuchtung ist nur mit Weisheit zu finden. Man muss spüren, was man gerade braucht. Wie lösen sich die inneren Verspannungen und Energieblockaden am besten auf? Wie bleibt man innerlich entspannt und trotzdem auf dem Weg? Wie bewahrt man sein inneres Glück und seine Erleuchtungsenergie, auch wenn das Leben aus einem ständigen Auf und Ab aus Freude und Leid besteht? Wann braucht man viel Disziplin und wann muss man locker lassen?

Um zur Erleuchtung durchzubrechen, brauchte ich eine Zeit der großen Selbstdisziplin. Ich musste sehr konsequent an meinen Gedanken arbeiten, meine negativen Gedanken überwinden und positive Gedanken erzeugen. Ich habe mich immer wieder auf die Grundsätze Frieden, Liebe, Glück, Kraft und Weisheit konzentriert. Ich habe viele Jahre sehr diszipliniert nach einem spirituellen Tagesplan gelebt.

Ich habe mich darauf konzentriert wie ein Buddha zu leben und zu denken. Ich habe viele Stunden am Tag meditiert, in spirituellen Büchern gelesen und Körperübungen gemacht (Yoga, Gehen). Dadurch entwickelte sich die spirituelle Energie in mir.

Ich habe mich auf die Natur konzentriert, mich in der Einheit der Natur gesehen und mich dem Willen des Lebens untergeordnet. Ich nahm die Dinge an, die ich annehmen musste. Ich ließ los, was loszulassen war. Ich habe versucht einfach, wunschlos und spirituell zu leben. So überwand ich mein Ego. Ich wurde eins mit der Natur. Ich entwickelte ein Einheitsbewusstsein.

Wenn man auf ein spirituelles Vorbild meditiert, kann man damit die Kundalini-Energie erwecken. In einem entstehen Frieden, Kraft und Glück. Genauso ist es, wenn man die Natur um sich herum visualisiert und sich in der Einheit der Natur sieht. Dann öffnet sich das Gotteschakra, das Nirvana, das Paradies. Im tibetischen Buddhismus gibt es dafür die Technik den Sternenhimmel zu visualisieren. Es gibt auch die Technik sein Ego in ein Mandala, eine kreisförmige Zeichnung des Kosmos, zu opfern.

Ich praktiziere es oft meine Welt als Paradies zu sehen. Gerade wenn es Leid in meinem Leben gibt und mir manche Dinge nicht gefallen, bringt mich die Paradies-Meditation wieder in die Konzentration auf das Wesentliche. Das Wesentliche ist der spirituelle Weg. Und den kann man in jeder Welt gehen. Man kann in jeder Welt sein

Erleuchtungsbewusstsein erhalten. Dazu braucht man letztlich nur die Techniken der Gedankenarbeit (positives Denken, Gefühle beruhigen) und die Meditation.

Es gibt die Geschichte vom Paradies-Apfel. Der Meister zeigte seinen Schülern einen Apfel und erklärte, dass das der Paradies-Apfel sein. Die Schüler konzentrierten sich auf die schlechte, verfaulte Stelle und konnten den Apfel nicht als Paradies-Apfel erkennen. Der Meister sah die Gesamtheit des Apfels und war im Glück.

Ins Glück kommen wir durch unsere spirituellen Techniken. Ins Glück kommen wir aber auch, wenn uns genau selbst leben. Wir kommen ins Glück, wenn wir dem Körper und dem Geist genau das geben, was sie jeweils brauchen. Wenn wir natürlich, spontan und frei leben, dann entspannt uns das in der Tiefe unserer Seele und macht uns glücklich. Die Glücksenergie beginnt zu fließen. Am besten kombinieren wir die spirituellen Techniken mit dem Weg der Natürlichkeit.

Der Weg der Natürlichkeit stammt aus dem Taoismus. Man kann das Tao als die Natur ansehen. Das Ziel des Taoismus ist es im Einklang mit der Natur zu leben. Man kann sich Laotse, den Gründer des Taoismus, als einen alten Einsiedler in den bewaldeten Bergen Chinas vorstellen. Er folgt einfach spontan dem Lauf der Natur. Er ist glücklich aus sich selbst heraus, lacht viel und folgt dem Lustprinzip. Und gleichzeitig geht er konsequent seinen spirituellen Weg. Er lebt im Nichtstun, im Wu Wei, und alles wird doch getan. Einfach weil es getan werden muss, wenn die Natur es verlangt. Es geschieht mühelos, weil es durch die Kraft der Natur geschieht.

Der Weg der Natürlichkeit fand dann Einzug in den Zen-Buddhismus. Dort wird viel meditiert und eine einfache Lebensweise bevorzugt. Und gleichzeitig wird viel gelacht. Man darf sich auch am Leben erfreuen. Man fließt einfach entspannt mit der Freude und dem Leid des Lebens. Man haftet nirgends an und kann so seine Erleuchtungsenergie bewahren.

Auf dem spirituellen Weg gibt es viele Fallen. Eine Falle besteht darin, dass man zu diszipliniert praktiziert. Man verspannt sich innerlich durch eine zu angestrengte Praxis. Man verbraucht seine Energie durch zu viel innere Arbeit. Als ich einmal in einem Zen-Zentrum mit den Leuten dort meditiert habe, konnte ich beobachten, dass sie genau diesen Fehler machten. Sie blockierten ihre Erleuchtung durch eine zu angestrengte Praxis. Sie hatten den Schwerpunkt auf die Selbstdisziplin und nicht auf ihr inneres Gespür gelegt.

Ich dagegen spüre immer genau, wie und wie lange ich meditieren muss, damit sich die Erleuchtungsenergie entwickelt. Ich praktiziere zwar konsequent nach einem spirituellen Tagesplan, aber ich achte gleichzeitig darauf, dass ich mit dem Lustprinzip gehe. Ich höre auf zu meditieren, wenn mein Körper oder mein Geist es nicht mehr wollen. Ich spüre in mich hinein und frage mich immer wieder, was ich gerade tun möchte. Was brauche ich? Wozu habe ich Lust? Was bringt mich in diesem konkreten Moment spirituell voran? Ich baue regelmäßig Phase des Genusses

und der Entspannung in meinen Weg ein. So bleibe ich immer im Gleichgewicht.

Buddha lehrte den mittleren Weg. Bei der Meditation sollte man nicht zu angestrengt und nicht zu locker meditieren. Letztlich beinhaltet der mittlere Weg ein Lebensprinzip. Man soll nicht zu angestrengt seinen spirituellen Weg gehen. Aber man sollte auch nicht zu locker leben. Dann wird man ein Opfer der Anhaftung an weltliche Genüsse oder ein Opfer der Trägheit. Buddha hat in seinem Leben beide Fehler gemacht. Zuerst hat er ein weltliches Luxusleben geführt. Dann hat er sechs Jahre streng als Yogi in der Abgeschiedenheit gelebt. Aber beides bewirkte kein inneres Glück und keine Erleuchtung.

Buddha gab dann die strenge Askese auf, setzte sich entspannt unter einen Baum, und spontan entfaltete sich in ihm die Erleuchtungsenergie. Die große Weisheit Buddhas ist der mittlere Weg. Diesen mittleren Weg können wir nur sehr persönlich in uns selbst finden. Wir sollten genau spüren, wo der schmale Pfad zwischen zu viel Lockerheit und zu viel Anspannung ist. Und wir sollten erkennen, wann wir Phasen der großen Selbstdisziplin und Phasen der großen Entspannung brauchen.

[Daoismus – Wikipedia](#)

### **Meine Facebook Gruppe**

Diese Gruppe ist für alle Buddhisten und am Buddhismus Interessierte. Sie dient dem konstruktiven Meinungs austausch. Hier wird ein moderner undogmatischer Buddhismus vertreten. Ich bin für eine Welt der Liebe, des Friedens, des allgemeinen Glücks und der Toleranz zwischen den Religionen und den verschiedenen Richtungen innerhalb des Buddhismus.

Der Schwerpunkt der Selbsterkenntnis liegt in der täglichen Selbstbeobachtung. Aber eine Gruppe ist eine große Hilfe. Nur 30 % der Menschen schaffen es alleine konsequent an sich zu arbeiten. Aber 90 % sind erfolgreich mit einer Gruppe und gegenseitiger Bestärkung. Mich stärkt es auf meinem Weg, wenn ich lese wie andere Menschen mit den Dingen umgehen. Und so geht es vielen. Deshalb ist die Gruppe so erfolgreich. Das ist der Weg des Buddhismus, der den Menschen im Westen hilft.

Jeden Tag gibt es eine Frage, die der Selbstreflektion, des Nachdenkens über sich selbst und der gegenseitigen Inspiration und Stärkung auf dem spirituellen Weg dient.

Solche Fragen sind zum Beispiel: "Wie gehst du mit deiner Angst um? Wie überwindest du deine Wut? Was machst du bei Trauer? Was hilft dir bei Sucht? Glaubst du an ein Leben nach dem Tod? Wie meditierst du? Was ist heute das Schöne in deinem Leben? Wofür bist du dankbar?"

Es ist in der Psychologie erforscht, dass alleine eine tägliche Frage die Bewusstmachung des Positiven im Leben stärkt und die Menschen glücklicher macht.

Im westlichen Buddhismus geht es weniger um die Erleuchtung und dogmatische Auseinandersetzung, sondern um die konkrete im Hilfe im Alltag. Hilfreich sind die tägliche Meditation und die tägliche Achtsamkeit auf die Gedanken. Hilfreich sind einfache Rituale, die uns immer wieder an den tieferen Sinn des Lebens erinnern. Hilfreich sind Techniken, die uns immer wieder innerlich entspannen und positiv ausrichten.



### **Buddha der Kraft**

Wir setzen uns entspannt hin, der Rücken ist gerade und der Bauch ist entspannt. Die Hände liegen im Schoß oder auf den Knien. Wir visualisieren ein Buddha-Bild, mit dem wir uns identifizieren können.

1. Ich bin ein Buddha der Kraft (ein Vajrapani, eine tibetische Kraftgottheit).  
Ich habe Kraft. Ich lebe in der Kraft. Kraft, Kraft, Kraft.
2. Ich gehe mit täglicher Selbstdisziplin meinen Weg. Ich erreiche meine

Ziele. Meine Ziele sind ....

3. Ich überwinde meine Schwächen. Meine Schwächen sind ... (Faulheit, Genusssucht, Trägheit, Ängstlichkeit, Kraftlosigkeit, innere Unruhe, negatives Denken, Wut, Unweisheit).
4. Ich lebe in der Wahrheit. Die Wahrheit ist, dass das innere Glück der tiefere Sinn des Leben ist. Die Wahrheit ist, dass es einen Weg zur Überwindung des Leidens gibt. Die Wahrheit ist der Weg der Erleuchtung."
5. Ich konzentriere mich auf meine Buddha-Natur. Ich spüre in mir Glück, Liebe, Kraft und Wahrheit. Ich lebe in der umfassende Liebe. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge die ganze Welt glücklich sein."
6. "Ich verbinde mich mit den erleuchteten Meistern (den Buddhas und Bodhisattvas, dem Yogagott Shiva). Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg. Ich höre auf meine innere Weisheit und finde so meinen Weg."
7. "Ich stoppe meine Gedanken und komme so ganz in mir zur Ruhe. Ich entspanne mich."



### **Grundbegriffe im Buddhismus**

**Dharma (der buddhistische Weg)** *Wikipedia: Dharma (Sanskrit) bzw. Dhamma (Pali) bezeichnet im Buddhismus im Wesentlichen: Die Lehre Buddhas (im Theravada die des Buddha, im Mahayana und Vajrayana auch*

*zusammen mit den Lehren der Bodhisattvas und großen verwirklichten Meister). Basis des Dharma sind die Vier edlen Wahrheiten. Es bildet eines der Drei Juwelen, der so genannten „Zufluchtobjekte“, bestehend aus dem Lehrer, der Lehre und der Gemeinschaft der Mönche (Buddha, Dharma und Sangha). Indem jemand Zuflucht zum Buddha (dem Zustand), zum Dharma (Lehre und Weg zu diesem Zustand) und zur Sangha (der Gemeinschaft der Praktizierenden) nimmt, bezeugt er seinen Willen zur Anerkennung und Praxis der Vier Edlen Wahrheiten und seine Zugehörigkeit zur Gemeinschaft der Praktizierenden des Dharma.*

Kommentar: Dharma ist der buddhistische Weg. Die Basis ist die Lehre vom Leiden und der Weg vom Überwinden des Leidens. Leben ist leiden. Erleuchtung (Nirvana) ist Befreiung vom Leiden. Der Weg besteht aus vielen Techniken, insbesondere aus der Gedankenarbeit (richtiges Denken) und der Meditation.

Das weltliche Leben besteht in der Essenz überwiegend aus Leiden. Wir leiden an dem Verlust von Dingen und Menschen. Wir leiden daran, dass wir nicht bekommen, was wir uns wünschen. Wir leiden unter Armut, Hunger, Krankheit und Tod. Leiden entsteht vorwiegend durch Anhaftung. Wenn wir die Anhaftung an die weltlichen Genüsse und die Ablehnung von Leidsituationen aufgeben, dann werden wir innerlich frei davon. Wir erlangen inneren Frieden. Wir entspannen uns innerlich. Und aus dieser inneren Entspannung kann sich dann inneres Glück bis hin zur Erleuchtung entwickeln.

**Samsara (die Welt des Leidens)** *Wikipedia: Der den wichtigen indischen Religionen gemeinsame Begriff Samsara, „beständiges Wandern“, bezeichnet den fortlaufenden Kreislauf des Lebens aus Tod und Geburt, Werden und Vergehen. Das Ziel der buddhistischen Praxis ist, diesen Kreislauf zu verlassen. Alle Wesen sind im Kreislauf des Lebens gefangen, daran gebunden durch Karma: ihre Taten, Gedanken und Emotionen, durch Wünsche und Begierden. Erst das Erkennen und Überwinden dieser karmischen Kräfte ermöglicht ein Verlassen des Kreislaufs.*

Kommentar: Den Kreislauf des Leidens verlassen wir, indem wir uns dem Weg der Erleuchtung zuwenden. Durch die Entwicklung des inneren Glücks gelangen wir in eine höhere Bewusstseinsstufe. Das innere Glück bringt uns dazu, aus uns selbst heraus positiv zu denken. Wir können plötzlich das Positive in unserer Welt sehen. Wir konzentrieren uns automatisch auf das Positive. So verwandelt sich unsere Welt in ein Paradies.

## **Die Vier Edlen Wahrheiten**

*Wikipedia: Die vier edlen Wahrheiten bilden die Grundlage der buddhistischen Lehre. Sie sind der Kern von Siddhartha Gautamas erster Lehrrede (Sutta) in Sarnath, die als „Rede vom Ingangsetzen des Rads der Lehre“ überliefert ist. Was sind diese vier? Da ist die edle Wahrheit über das Leiden; die edle Wahrheit über die Ursache des Leidens; die edle Wahrheit über die Beendigung des Leidens; und die edle Wahrheit über den achtfachen Pfad, der zur Beendigung des Leidens führt.*

Kommentar: Leben ist Leiden. Wie können wir aus dem Kreislauf des Leidens heraustreten? Letztlich befreit uns nur die Erleuchtung. In der Erleuchtung erhalten wir eine Glückspsyche. Es entstehen innerer Frieden, Liebe und Glück in uns. Unsere innere Glücksenergie verwandelt unsere Psyche. Wer in sich glücklich ist, denkt automatisch positiv. Er ist optimistisch und konzentriert sich auf das Positive in seiner Welt. Er nimmt seine Welt als Paradies, als Reines Land wahr. Alles ist richtig so wie es ist. Alles ist gut so. Auch wenn es in jedem Leben immer etwas Leid gibt. Ein Erleuchteter nimmt das Leid in seinem Leben an. Er integriert es in sein Leben. Er definiert sich nicht dadurch. Er ist gelassen, voller Gleichmut und lebt innerlich im Abstand von allen weltlichen Energien. Durch sein inneres Glück berührt ihn das Leid des Lebens auch nicht so stark. Er bleibt ständig im inneren Frieden und in der Liebe.

Seelisches Leid entsteht durch Anhaftung und Ablehnung. Wenn wir an äußeren Genüssen anhaften, bringt uns die Suchtenergie aus dem inneren Frieden. Wenn wir Probleme und äußeres Leid innerlich ablehnen, dann verspannen wir uns dadurch und unsere Glücksenergie wird blockiert. Der erste Schritt zur Befreiung von psychischem Leid besteht darin, alle Anhaftung und Ablehnung aufzulösen. Das geschieht durch konsequente Gedankenarbeit und durch die tägliche Meditation. In der Meditation kommen wir zum inneren Frieden. Durch Gedanken der Weisheit konzentrieren wir uns auf das Wesentliche im Leben. Wir konzentrieren uns darauf ein Buddha zu sein und für das Glück aller Wesen zu wirken. Wir denken positiv und können dadurch alles Negative loslassen.

Der zweite Schritt der Befreiung vom Leid besteht darin, dass wir konsequent unseren spirituellen Weg gehen. Durch unsere täglichen spirituellen Übungen lösen wir unsere Anhaftungen, Verspannungen und Energieblockaden auf.

Der dritte Schritt der Befreiung vom Leid ist die Erleuchtung. Durch unsere spirituellen Übungen erfolgt eines Tages ein Bewusstseinsumschwung. Wir gelangen in eine höhere Ebene des Bewusstseins. Plötzlich sind wir von Glück erfüllt. Wir leben in einem Einheitsbewusstsein. Wir haben Frieden in uns und sind voller Liebe zu unseren Mitwesen.

## **Der achtfache Pfad**

*Wikipedia: Der edle achtfache Pfad ist ein zentrales Element der buddhistischen*

*Lehre. Er wird von allen buddhistischen Schulen als wesentlicher gemeinsamer Lehrinhalt angesehen, ist die vierte der Vier edlen Wahrheiten des Siddhartha Gautama (Buddha) und gibt eine Anleitung zum Erreichen der Erlösung (Nirwana).*

*Der achtfache Pfad besteht aus der richtigen Erkenntnis (wie man das Leid überwindet und ins Glück kommt), dem richtigen Entschluss (den spirituellen Weg bis zum Ziel zu gehen), der richtigen Rede (nicht lügen, nicht beleidigen, freundlich und hilfreich), dem richtigen Handeln (den spirituellen Weg gehen), einem richtigen (zum spirituellen Weg passenden) Lebenswandel, dem richtigen Lebenserwerb (einem passenden Beruf), dem richtigen (konsequenten) Streben (nach Erleuchtung), der richtigen Achtsamkeit (auf die Gedanken und Gefühle) und der richtigen Sammlung (Meditation).*

Das Zentrum des Buddhismus ist der achtfache Pfad. Kurz zusammengefasst geht es um das richtige Denken, das richtige Verhalten und das richtige spirituelle Üben.

Heilsam sind Gedanken, die uns zum inneren Frieden, ins innere Glück, in die umfassende Liebe und zur Erleuchtung bringen. Unheilsam sind Gedanken, die uns beunruhigen, die negative Gefühle wie Wut, Trauer, Angst oder Sucht verursachen. Gefühle und Gedanken hängen zusammen. Wenn wir beständig auf unsere Gedanken achten, negative Gedanken stoppen und immer wieder positive Gedanken erzeugen, erhalten wir positive Gefühle wie Frieden, Liebe und Glück.

Es gibt zwei Grundtechniken der Gedankenarbeit. Die erste Technik besteht darin die Gedanken und Gefühle einfach nur zu beobachten und nicht egomäßig darauf einzusteigen. Sie leben sich im Geist aus und kommen langsam zur Ruhe. Ich erforsche in der Meditation, beim Spaziergehen oder in der Schüttelmeditation, wo sich Gedanken der Wut, der Trauer, der Sucht und der Angst befinden. Ich konzentriere mich darauf und lebe sie bewusst aus. Ich heize sie aber nicht durch neue negative Gedanken an. So kommen sie meistens nach kurzer Zeit zur Ruhe und lösen sich auf.

Die zweite Technik besteht darin, die Gedanken und Gefühle zu erforschen. Wir denken darüber nach und finden einen positiven Gedanken, der uns in ein positives Gefühl bringt (also zum inneren Frieden, in die Liebe, in die Kraft und in die Wahrheit). Wir können durch einen positiven Gedanken unsere inneren Verspannungen auflösen, unsere Energie aktivieren, ins innere Glück und bis zur Erleuchtung gelangen. Ein positiver Gedanke kann uns zur Erleuchtung bringen. Dazu müssen wir Gedanken der Anhaftung mit einem positiven Gegengedanken zerschneiden.

## Karma

*Wikipedia: Karma (Pali: kamma „Wirken, Tat“) bezeichnet ein spirituelles Konzept, nach dem jede Handlung – physisch wie geistig – unweigerlich eine Folge hat. Diese Folge muss nicht unbedingt im gegenwärtigen Leben wirksam werden, sondern sie kann sich möglicherweise erst in einem zukünftigen Leben manifestieren.*

*Die Vorstellungen von Karma und Samsara wurden etwa ab dem 6. Jh. v. Chr. in den Schriften nachgewiesen und bilden die Basis für den Hinduismus. Zu der Frage, wie sich die Früchte der Taten realisieren, gibt es mehrere Auffassungen: (1) die Seele verlässt nach dem Tod den Körper und wird in einem neuen, durch Karma bedingten Leib neu geboren. (2) Die Vergeltung findet teils im Jenseits, teils in der neuen Existenz statt. (3) Gutes Karma kann eine zeitlich begrenzte Seligkeit im „Himmel“ erwirken, schlechtes Karma dagegen einen Aufenthalt in der „Hölle“, jedoch nicht als endgültiger Zustand, sondern z. B. im Wechsel mit der Tiergeburt.*

*Wichtig ist, dass selbst eine vordergründig „schlechte“ Tat eine gute Wirkung zur Folge haben kann, wenn die Beweggründe rein und ohne Selbstnutz waren.*

*Auch im Buddhismus spielt das Karma eine große Rolle. Ziel der buddhistischen Praxis ist es, kein Karma mehr zu erzeugen und somit diesen Kreislauf (vgl. Samsara) hinter sich zu lassen (vgl. Nirwana). Der erste Schritt dazu ist zu erkennen, dass die Ursache des Anhaftens in den Drei Geistesgiften liegt: Gier (Lobha), Hass (Dosa) und Unwissenheit (Moha). Die drei Wege zu positivem Karma sind demnach Bescheidenheit (Nicht-Anhaften), Güte und Einsicht. Entscheidend für die bei einer Handlung erzeugte karmische Prägung ist die der Handlung zugrunde liegende Absicht (Cetana).*

*Zitate: Wer andre Wesen quält, die auch nach Wohlsein streben, so wie er selbst, der hat kein Glück im nächsten Leben. Wer andre Wesen schont, die auch nach Wohlsein streben, so wie er selbst, der findet Glück im nächsten Leben.*

**Kommentar:** Karma bedeutet, dass ein Zusammenhang zwischen einer Handlung und einem späteren Geschehen besteht. Wer anderen Menschen Gutes tut, erntet ein gutes Karma. Wer schlecht denkt und schlecht handelt, erntet ein schlechtes Karma. Wer spirituell übt, pflanzt Samen des Friedens, des Glücks und der Erleuchtung in seinem Geist. Sie werden sich eines Tages in seinem Leben entfalten. Wenn wir ein gutes Karma (Schicksal) erhalten wollen, dann sollten wir weise leben, spirituell praktizieren und allen Wesen Glück wünschen. Dann kommt Gutes auf uns zu.

Wann das Gute auf uns zu kommt, hängt von der Situation ab, in der wir uns befinden. Gutes Karma kann sich sofort, noch in diesem Leben oder auch im nächsten Leben realisieren. Wenn wir viel schlechtes Karma angehäuft haben, dann kann die Verwirklichung durch gute Taten gehemmt oder gemildert werden. Hilfreich ist es sich mit seinem spirituellen Vorbild (erleuchteten Meister) zu verbinden und um ein gutes Schicksal zu bitten.

Ob eine Tat gut oder schlecht ist, hängt wesentlich von der Motivation eines Menschen ab. Wir sollten immer genau auf unsere Motivation achten. Handeln wir egoistisch oder wünschen wir das Glück aller Wesen? Natürlich ist es auch wichtig mit klarem Verstand die Auswirkungen einer Handlung zu bedenken. Aber auch wenn eine mit guter Absicht getane Tat negative Wirkungen zeigt, werden wir dadurch nur begrenzt schlechtes Karma ernten.

Letztlich kommt es darauf an, alles Karma zu übersteigen. Wir handeln automatisch aus Liebe, ohne gutes Karma ernten zu wollen. Wir ruhen im eigenen inneren Frieden und Glück, egal wie sich die äußeren Gegebenheiten gestalten. Auch schlechtes Karma kann eine Hilfe auf dem spirituellen Weg sein. Wir können daran Gleichmut und Gelassenheit trainieren. Wir können es üben unser Ego zu überwinden und die Dinge so anzunehmen, wie sie sind. Ein Buddha haftet weder am Leid noch an den Genüssen der Welt an.

## Reinkarnation

*Wikipedia: Der Begriff Reinkarnation (lateinisch ‚Wiederverfleischung‘ oder ‚Wiederverkörperung‘) bezeichnet Vorstellungen der Art, dass eine Seele oder fortbestehende mentale Prozesse (so oft im Buddhismus verstanden) sich nach dem Tod erneut in anderen empfindenden Wesen manifestieren. „Außerkörperliche Erfahrungen“ werden oft in Zusammenhang mit dem Begriff Reinkarnation gebracht. Der Reinkarnationsglaube ist dogmatischer Bestandteil der Weltreligionen Hinduismus und Buddhismus.*

*Der Buddhismus (entstanden etwa im 5. Jh. v. Chr.) schließt an die Wiedergeburt- und Karma-Lehre der Upanishaden (Hinduismus) an, lehnt jedoch die Existenz einer ewigen, die Inkarnationen überdauernden Seele ab (Anatta- oder Anatman-Lehre). Wiedergeburt wird hier verstanden als „Bedingtes Entstehen“, indem die Taten eines Menschen und das sich aus ihnen ergebende Karma eine neue Geburt bedingen, ohne dass etwas von der einen Person in die andere übergeht. In der neueren Forschung wird allerdings die Möglichkeit diskutiert, dass der Religionsstifter Siddhartha Gautama selbst nur einer damals herrschenden, bestimmten Vorstellung des Atman widersprochen habe und dass das erst später verabsolutiert wurde.*

*Die Wiedergeburt kann in Menschenform geschehen, aber auch – bei schlechtem Karma – „im Tierreich, im Reich der Hungergeister und Dämonen oder als gequälter Insasse in einer der 8 Haupt- und 160 Nebenhöllen“ sowie – bei gutem Karma – in einer Himmelswelt. Neben den positiven oder negativen Umständen der Geburt bedingt das Karma auch den Charakter des Geborenen, da die sechs „Wurzeln des Karma“ (Gier und Selbstlosigkeit, Hass und Güte sowie Verblendung und Weisheit) die Tendenz haben, ihnen Ähnliches im selben oder in einem folgenden Leben hervorzurufen.*

*Die Ursachen der Wiedergeburten liegen nach buddhistischer Auffassung in den drei unheilsamen Wurzeln des Karma: in Gier, Hass und Unwissenheit oder Verblendung. Die gemeinte Verblendung besteht darin, dass der Mensch nach Erfüllung im Bereich*

*des Vergänglichen strebt, was unweigerlich zu leidhaften Erfahrungen (Dukkha) führt. Um diesem Leid zu entgehen, strebt der Buddhist auf dem „Achtfachen Pfad“ nach der Erleuchtung (Bodhi), wodurch er die Verblendung und in der Folge auch Gier und Hass überwindet und den Zustand des Nirwana erlangt. Damit endet auch der Kreislauf der Wiedergeburten (Samsara).*

*Der Erleuchtete kann laut einigen Traditionen jedoch weitere Verkörperungen auf sich nehmen, um anderen Menschen auf dem Weg zur Erleuchtung und Erlösung zu helfen. Das ist der Weg des Bodhisattva, den Gautama Buddha einschlug und der im Mahayana-Buddhismus auch anderen Menschen offensteht. Im Vajrayana-Buddhismus hat sich demgemäß die Tradition der bewussten Wiedergeburt (siehe Tulku, ein wiedergeborener Meister im tibetischen Buddhismus) entwickelt.*

Kommentar: Reinkarnation bedeutet, dass wir nach dem Tod unseres Körpers mit unserem Bewusstsein den Körper verlassen und uns in einem weiteren Leben auf der Erde inkarnieren können. Ob das Bewusstsein den Tod des Körpers überlebt ist umstritten, auch im Buddhismus. Es gibt die säkularen Buddhisten, die nicht an ein Leben nach dem Tod glauben. Die Mehrheit der Buddhisten glaubt aber an die Reinkarnation.

Im tibetischen Buddhismus gibt es die Tradition, dass ein erleuchteter Meister noch drei Tage nach seinem Tod als Bewusstsein in seinem Körper anwesend ist. Das ist spürbar. Das Herzchakra bleibt warm. Man spürt die Energie des Meisters im Raum. Da es viele solcher Fälle gibt, ist das nach dem Dalai Lama auch ein Beweis für das Weiterleben nach dem Tod. Der 16. Karmapa hat diese Fähigkeit sogar 1981 in einem Krankenhaus in Chicago öffentlich demonstriert.

Ich glaube an ein Leben nach dem Tod, weil ich im Laufe meines spirituellen Weges Kontakt zu meinen früheren Leben bekam. Ich konnte sie in der Meditation sehen. Sie tauchten in Folge von inneren Reinigungsprozessen als eine Art Kurzvideos in vielen Träumen auf. Wenn ich frühere Leben hatte, so ist es wahrscheinlich, dass ich auch noch zukünftige Leben haben werde.

Es gibt die Reinkarnationstherapie. Und es gibt viele Menschen, die ihre frühere Leben kennen. Auch von Buddha ist das bezeugt. Im Christentum wird der Reinkarnationsglaube in der Bibel angedeutet. Im Hinduismus ist die Wiedergeburt ein selbstverständlicher Bestandteil der Reinkarnation.

Zwischen Hindus und Buddhisten ist umstritten, was sich genau reinkarniert. Die Hindus glauben an eine Seele und die Buddhisten an einen karmischen Impuls. Aus meiner Sicht ist beides richtig. Das Bewusstsein eines Menschen reinkarniert sich. Das Bewusstsein ist eine Art Energiewolke (Seele) und besteht gleichzeitig aus energetischen Schwingungen (Impulsen). Auch im Hinduismus gibt es letztlich keine ewige Seele. Die individuelle Seele (Atman) wird bei der Erleuchtung eins mit der göttlichen Seele (Brahman, der höheren Bewusstseinsdimension im Kosmos). Im Buddhismus betont man die Tatsache, dass es letztlich kein unveränderliches individuelles Ich (Ego) gibt. Auch das Bewusstsein verändert sich im Laufe der Leben ständig, bis es in ein erleuchtetes Einheitsbewusstsein übergeht.

Im Buddhismus geht es im Wesentlichen um die Erleuchtung. Buddhisten können an ein Leben nach dem Tod glauben, nicht glauben oder diese Frage offen lassen. Der Vorteil einer Wiedergeburt besteht darin, dass man im nächsten Leben weiter üben kann, wenn man in diesem Leben nicht das Ziel der Erleuchtung erreicht. Nur wenige Buddhisten erlangen in einem Leben die Erleuchtung. Die Möglichkeit der Reinkarnation ist aus dieser Sicht eine Gnade.

### **Fragen zu meinen früheren Leben**

1. Wie ist das, wenn man seine früheren Leben kennt?

Nils: Ich weiß, woher viele meiner Probleme und auch meine Fähigkeiten kommen. Ich bin sicher, dass es ein Leben nach dem Tod und zukünftige Leben gibt.

2. Hat man dann auch ein Gefühl von Sehnsucht?

Nils: Sehnsucht habe ich nur nach dem Ziel der Erleuchtung. Ein erleuchtetes Leben ist am schönsten. Ich habe in allen Leben nach dem Glück gestrebt und vor fünf Leben erkannt, dass die Erleuchtung das Ziel aller Inkarnationen ist. Danach habe ich einen Weg gesucht dieses Ziel zu verwirklichen.

3. Ist die Verbundenheit zu Menschen aus früheren Leben immer noch existent (Mutterliebe, Partnerschaft usw.).

Nils: Die Verbundenheit ist existent. Es sind Energieverbindungen entstanden, die über viele Leben bestehen bleiben. Zum Beispiel kenne ich meine Mutter aus mehreren früheren Leben. Und auch meinen Sohn.

4. Ist das Wissen zu ertragen - da man viele Menschen, die man geliebt hat, sterben sehen hat in den vergangenen Leben.

Nils: Deutlich habe ich meine Mutter und meinen Sohn sterben sehen. Bei meiner Mutter habe ich sehr gelitten. Der Tod meines Sohnes hat mir fast das Herz gebrochen. Das heilt jetzt langsam auf dem spirituellen Weg.

5. Wo waren diese Leben? Auf der uns bekannten Erde?

Nils: Ich kann mich nur an Leben auf dieser Erde erinnern. Eine Freundin von mir berichtete aber von außerirdischen Leben.

6. Wie verhält es sich mit der Zeit - also sind die früheren Leben nur in der (von uns aus gesehenen) Vergangenheit oder kann man (von uns aus gesehen) auch „schon in der Zukunft gelebt haben“ (also: Ist und bleibt die Zeit bei der Reinkarnation sozusagen linear?)..

Nils: In meiner Erfahrung blieb die Zeit linear. Ein Leben folgte auf das nächste.

7. Wie geht man damit hier um - also wie viel „Wert“ hat das Jetzt - oder denkt man „hey, ich könnt jetzt auch mal schauen, was im nächsten Leben so los ist“..

Nils: Ich plane mein Leben so, dass ich auch in zukünftigen Leben glücklich sein werde. Ich halte mich an das Gesetz des Karmas. Ich vermeide schlechte Taten und bevorzuge gute Taten. Ich wirke als Bodhisattva für das Glück aller Wesen. Ich

wünsche eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks. Wer Gutes tut, erntet ein gutes Karma.

8. Kann die Seele sich erinnern oder ist es eher fremd, wenn man in vergangene Leben schaut?

Nils: Manche Menschen können sich insbesondere in ihrer Kindheit an ihre früheren Leben erinnern. Ich konnte das nicht. Ich erwarb diese Fähigkeit erst ab einer bestimmten Stufe der inneren Reinigung. Nachdem ich sieben Jahre als Yogi gelebt hatte, konnte ich plötzlich in der Meditation meine früheren Leben sehen. Danach tauchten viele frühere Leben in Träumen und Visionen auf.

9. Wie oft darf man Leben?

Nils: Man kann unbegrenzt oft leben. Solange der Wunsch zu leben vorhanden ist, kann man sich inkarnieren.

10. War und bin ich immer noch ich?

Nils: Du bist immer noch du. Es ist so, als ob du dich an deine Kindheit erinnerst. Da warst du ja auch du. Aber du warst weniger entwickelt und hast dich jetzt in gewisser Weise etwas verändert. Ich sehe mich in allen früheren Leben. Alle Erinnerungen sind in meinem Bewusstsein gespeichert. Und dieses Bewusstsein wandert von Leben zu Leben.

11. Laut der Reinkarnationslehre soll es ja verschiedene Bereiche geben, in die ein Wesen hineingeboren werden kann. An welche Bereiche glaubst Du Dich erinnern zu können? Auch mal wiedergeboren als Tierwesen oder in einer Hölle, im Himmel oder im Bereich der hungrigen Geister?

Nils: Ich hatte viele Tierinkarnationen. An eine Hölle und einen Bereich der hungrigen Geister erinnere ich mich nicht. An das Jenseits erinnere ich mich. Aber an den Himmel nicht. In den Himmel (das Paradies) bin ich erst während dieses Lebens in einer Meditation und einige Male in Träumen aufgestiegen.

12. Wie schaffe ich es, mich an frühere Leben zu erinnern?

Nils: Die früheren Leben tauchen auf, wenn du dafür bereit bist. So war es bei mir. Das erste frühere Leben war so schrecklich, dass ich eine Woche brauchte um es zu verarbeiten. Ich konnte es verarbeiten, weil ich ausreichend spirituell geschult war. Ich rate die Dinge nicht zu erzwingen. Es genügt, wenn du an deinen jetzigen Problemen arbeitest. Daran übst du Traumata zu überwinden. Wenn ein Traum vom früheren Leben auftaucht, versuche die Dinge nach oder bei dem Traum positiv zu verarbeiten. Lasse die Gefühle zu und gehe hindurch. Verdränge nichts. Finde immer wieder zum Weg des Positiven.

## **Theravada**

*Wikipedia: Der Theravāda (Pali: Schule der Ältesten) ist die älteste noch*

*existierende Schultradition des Buddhismus. Er führt seinen Ursprung auf jene Mönchsgemeinde zurück, die zu den ersten Anhängern des Buddha gehörte. Der Theravada ist heute vor allem in Sri Lanka, Myanmar, Thailand, Kambodscha, Laos und teilweise auch in Vietnam und der VR China (in Yunnan) verbreitet. Vom Mahayana wird er zum Hinayana (kleinen Weg) gezählt, während diese Zuordnung vom Theravada selbst als historisch falsch und inhaltlich abwertend zurückgewiesen wurde. Inzwischen hat das Wort aber seine diskriminierende Bedeutung verloren und wird auch von seinen Anhängern gebraucht.*

*Ca. 200 Jahre nach Buddha gab es unterschiedliche Lehrauffassungen über grundlegende Fragen der buddhistischen Philosophie und Psychologie. Während der Mitte des 3. Jahrhunderts v. Chr. trat in Pataliputra (heute Patna), unter der Schirmherrschaft von Kaiser Ashoka, das 3. Konzil zusammen. Ziel der Versammlung war es, die unterschiedlichen Auffassungen zu klären und noch einmal festzulegen, welche Lehrreden zum Bestand des gemeinsam überlieferten Text-Kanons gehören sollten.*

*Höchstes Ziel jedes Schülers des Theravada ist die Befreiung von selbstverursachtem Leiden (dukkha) und das Erlangen von "Nibbana" (sanskrit: Nirwana), dem Überwinden von jeglichem Anhaften an einem illusionären Ich und damit das Verlassen des Kreislaufs (Samsara) – auf gut Deutsch "Hamsterrades" – leidvoller Reinkarnationen. Das Erreichen des Nibbana ist nicht gleichzusetzen mit dem Tod. Siddhattha Gotama, der historische Buddha selbst, lebte und unterrichtete noch 45 Jahre nachdem er Bodhi („Erwachen“) erfahren und damit Nibbana erreicht hatte.*

*Während der Theravada, mit sehr wenigen Ausnahmen, praktisch ausschließlich die Texte des Pali-Tipitaka als Grundlage für die Lehre und das Leben der Mönche und Nonnen akzeptiert, wurde im Mahayana nie ein endgültiger Kanon von Schriften festgelegt, die Lehre an kulturelle Besonderheiten angepasst, und zum Teil auch das monastische Ideal zugunsten weltlicher Orientierung aufgegeben.*

*Ein weiterer wesentlicher Unterschied ist, dass der Weg Bodhi und damit Nibbana zu erreichen im Mahayana zugunsten der Bodhisattvaschaft verschoben wurden. Nicht das Erreichen des Nibbana durch eigene Kraft, wie es der Theravada kennt, steht im Mittelpunkt, sondern das Ideal des Bodhisattva, der auf das Parinibbana, das endgültige Aufgehen im Nibbana nach dem Tod, verzichtet, um stattdessen anderen auf ihrem Weg zum Erwachen zu helfen.*

*Zitat von Alfred Dutz aus der Theravadagruppe: "Man kann getrost davon ausgehen, dass niemand den Dhamma besser lehren kann, als der Buddha selbst es getan hat. Alle Belehrungen beruhen auf ihm, gehen auf ihn zurück und können letztlich nur durch die überlieferten ursprünglichen Lehrreden des Palikanon überprüft werden. Der Dhamma ist zeitlos. Es ist also nicht erforderlich, diesen anzupassen."*

*Nils: Aus meiner Sicht gibt es viele vollendete Erleuchtete. Sie haben alle die höchste*

Stufe erreicht. Ich denke dabei an Padmasambhava, Longchenpa, Amitabha, Nagarjuna, Honen, Bodhidharma und Dilgo Kyentse Rinpoche. Auch in anderen spirituellen Traditionen gibt es vollendete Erleuchtete wie Jesus, Krishna, Anandamayi Ma, Mutter Meera, Sai Baba und Mata Amritanandamayi (Amma). Sie alle lehren im Kern das Gleiche und verfügen über die höchsten spirituellen Fähigkeiten. Sie unterscheiden sich in den Schwerpunkten.

Buddhas Lehre ist authentisch. Sein Schwerpunkt ist der innere Frieden. Nagarjuna hat den Schwerpunkt auf die Liebe gelegt. Und Padmasambhava hat viele Techniken aus dem indischen Yoga übernommen. Die Menschen sind verschieden und brauchen verschiedene spirituelle Wege. Des Weiteren ändern sich die Zeiten. Heute gibt es das Internet, die Quantenphysik und den Konsumkapitalismus. Der Buddhismus muss sich an die jeweilige Zeit, das Land und die Kultur anpassen, damit er erfolgreich ist und vielen Menschen helfen kann.

## Mahayana

*Wikipedia: Mahayana („mahā“ bedeutet „groß“ „yāna“ heißt „Fahrzeug“ oder „Weg“, also Großes Fahrzeug bzw. Großer Weg) ist eine der Hauptrichtungen des Buddhismus. Das Mahayana teilt den Buddhismus in Hinayana und Mahayana. Der Vajrayana zählt zum Mahayana. Hinayana ist ein Begriff für Theravada.*

*Hinayana bedeutet wörtlich übersetzt „Kleines Fahrzeug“ oder „Kleiner Weg“. „Hina“ – also „klein“ – bezieht sich auf die Motivation für den Weg. Aus der Erkenntnis des Leids (Erste Edle Wahrheit) wünscht sich der Übende, Erlösung vom Leid zu erlangen. Wer diese Motivation für sich entwickelt (auch als „Entsagung“ bezeichnet), wird gemäß Mahayana zum Hinayana gezählt. Jemand, der sich wünscht, dass alle Wesen Leiderlösung erlangen und dafür die persönliche Verantwortung übernimmt, hat eine größere Motivation und zählt zum Mahayana. Der Wunsch nach Leiderlösung bezieht sich im Mahayana also auf alle Lebewesen, einschließlich der eigenen Person. Das Wohl der eigenen Person wird allerdings dem Wohl aller anderen untergeordnet.*

*Wer den Geisteszustand des Nirvana oder Erleuchtung erlangt hat und bewahren kann, hat die „Hindernisse zur Befreiung vom Leid“ überwunden und erfährt gemäß Buddhismus beständigen inneren Frieden der Befreiung. Menschen dieser Entwicklungsstufe werden als Arhats (Heilige) bezeichnet. Mit dieser Erleuchtung ist aber gemäß dem Mahayana noch nicht die Allwissenheit (Allgegenwart, vollständige Erleuchtung) eines Buddhas erreicht. Diese Allwissenheit ermöglicht es dem Buddha, allen Lebewesen wesentlich besser helfen zu können als ein einfacher Erleuchteter. Ein Buddha kennt gemäß Mahayana die Anlagen, das Karma und die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft der Lebewesen und kann ihnen dadurch wesentlich besser helfen, als ein Arhat, der keine Allwissenheit erlangt hat.*

*Die Lehren des Zweiten Drehens des Dharma-Rades durch Buddha Shakyamuni wurden von Nagarjuna und Asanga enthüllt und etwa ab dem zweiten Jahrhundert unserer Zeitrechnung, also etwa 500 Jahre nach Buddhas Tod, ausgiebig gelehrt. Der Weg des Mahayana hat zwei Linien: die Linie des Tiefgründigen Weges über Nagarjuna und die Linie des Weiten Weges über Asanga. Ersterer betont die Leerheit (Shunyata), zweiterer das Entwickeln der altruistischen Motivation Bodhicitta und das Verhalten eines Bodhisattvas. Anhänger des Mahayana sagen, diese Belehrungen seien bis dahin nur im Geheimen weitergegeben worden, da die Zeit für ihre Verbreitung noch nicht gekommen sei.*

Nils: Ein Buddha unterscheidet sich von einem einfachen Erleuchteten (Arhat) dadurch, dass er besondere spirituelle Kräfte (Siddhis) besitzt. Als besondere spirituelle Kräfte gelten insbesondere die drei Eigenschaften Allgegenwart, Allwissenheit und Allmacht. Allgegenwart bedeutet, dass man durch das Erleuchtungsbewusstsein über eine höhere Dimension im Kosmos auch Dinge und Personen an anderen Orten sehen kann.

Wie weit man die Dinge sehen kann ist unterschiedlich. Es geht von einem einfachen Spüren bis zu einem vollständigen Wissen über die Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. Letzteres nennt man Allwissenheit.

Allmacht bedeutet, dass man mit seinen energetischen Fähigkeiten (Kraft, Liebe, Frieden, Weisheit) überall eingreifen kann. Ein vollendeter erleuchteter Meister kann seinen Anhängern Energie senden und ihnen damit in allen Situationen helfen. Er kann sie vollständig beschützen und führen. Diese Erfahrung mache ich bei meinen vollendeten erleuchteten Meistern. Ich fühle mich vollständig auf meinem spirituellen Weg geführt. Wenn mich Situationen erheblich überfordern, greifen meine Meister spürbar ein. Sie geben mir auch Hinweise, Einweihungen und Belehrungen durch Träume.

Ich selbst besitze nur begrenzte spirituelle Fähigkeiten. Etwas Allgegenwart ist vorhanden, aber an der Allwissenheit und Allmacht mangelt es noch erheblich. Über meine genauen spirituellen Fähigkeiten darf ich nichts sagen. Ich kann nur sagen, dass mir die Fähigkeiten übertragen wurden, die ich brauche, um meine Aufgabe auf der Welt zu erfüllen.

## **Vajrayana**

*Wikipedia: Vajrayana (auch: Lamaismus, Diamantfahrzeug, Mantrayana, Tantrayāna oder esoterischer Buddhismus) ist eine ab dem 4. Jahrhundert in Indien entstandene Strömung des Mahayana-Buddhismus, die insbesondere die buddhistischen Traditionen des Hochlands von Tibet sowie den Buddhismus in der Mongolei prägte.*

*Der Legende nach wurde der Buddhismus von König Srongtsan Gampo, der zwei buddhistische Frauen hatte, im 7. Jahrhundert in Tibet eingeführt. Im 8. Jahrhundert wurde die buddhistische Lehre von Padmasambhava und dem indischen Mönch Shantirakshita weiter verbreitet. Padmasambhava soll die Lehren des Tantra und des Yogacara nach Tibet gebracht haben.*

*Unter König Ralpacan (817–836) wurden viele Werke aus dem Sanskrit ins Tibetische übersetzt. Nachdem dann die Bön-Priester den Buddhismus zunächst wieder verdrängten, gab es ab dem 11. Jahrhundert einen neuen Aufschwung. Atisha führte das Kalachakra-System ein und schuf die Anfänge der Kadampa-Schule. Marpa gründete die Kagyüpa-Schule und Milarepa wurde der berühmteste Asket und Dichter Tibets.*

*Gleichfalls im 11. Jahrhundert entstand die Schule der Sakya, deren Werk die Vollendung des Kangyur (buddhistischer Kanon) war. Im 14. Jahrhundert trat Tsongkhapa auf, der als großer Reformator angesehen wird. Er gilt als Begründer der „Neuen Kadampa“, die Gelugpa genannt wird, und führte die strenge Klosterdisziplin wieder ein. Ein Großlama der Gelugpa ist der Dalai Lama.*

*Zu den besonderen tantrischen Mitteln gehören neben der Meditation und Visualisierung auch das Rezitieren von Mantras und weitere Übungen, zu denen Rituale, Einweihungen und Guruyoga (Einswerden mit dem Geist des erleuchteten Lehrers) gehören.*

*Der tibetische Tantra geht nicht auf sexuelle Praktiken ein. Es handelt sich hier vorwiegend um den geistigen Aspekt des Tantra, also der Vereinigung der männlichen und weiblichen Aspekte des Geistes im Bewusstsein. Sexuelle Praktiken sind z. B. Karmamudrā, eine sexuelle Praxis mit einer visualisierten oder körperlichen sehr weit fortgeschrittenen Gefährtin.*

*In den Schulen des Vajrayana hat es neben den Mönchsgemeinschaften auch immer Laiengemeinschaften praktizierender Yogis gegeben. Daher gibt es neben vielen gelehrten Meistern, die aus den Mönchsschulen hervorgegangen sind auch eine große Zahl bedeutender Meister und Siddhas, die den Pfad des Yogis verwirklicht haben.*

*Kommentar: Vajrayana bedeutet Diamantweg. Ein Diamant ist ein wertvoller Edelstein. Der Diamantweg ist wertvoll, weil er den buddhistischen Weg um die vielfältigen Techniken des Tantra-Yoga aus der tantrischen Epoche Indiens erweitert hat (die 84 Meister der Mahamudra). Dadurch kann man nach der Aussage der tibetischen Meister die Erleuchtung innerhalb eines Lebens erreichen. Dafür wird es allerdings meistens erforderlich sein viele Jahre als abgeschiedener Yogi zu leben.*

*Wir westlichen Menschen können mit den tantrischen Techniken schnell unser inneres Glück erwecken. Nach den Erfahrungen in meinen Gruppen ist dazu normalerweise eine Verbindung von körperlichen (Yoga, Gehen) und geistigen Techniken (positives Denken, Meditation) erforderlich. Im Einzelnen sollte man genau spüren, was man gerade braucht.*

## Reines Land Buddhismus

*Wikipedia: Reines Land (auch Buddhafeld) ist vor allem im Amitabha-Buddhismus (auch: Reines-Land-Buddhismus) die Vorstellung eines nicht-samsarischen Daseinsbereiches, in dem alle Bedingungen zur spirituellen Praxis für die Erlangung der Buddhaschaft als günstig angesehen werden und große spirituelle Verdienste angehäuft werden können.*

*Der Amitabha-Buddhismus wird oft auch Amidismus genannt – dies nach dem japanischen Wort Amida, das dem Sanskritwort Amitabha entspricht. Der Amidismus ist die einzige Richtung des Buddhismus, in der das Vertrauen in den überweltlichen Buddha Amitabha einen zentralen Stellenwert beansprucht – während der Glaube im Buddhismus sonst keine herausragende Rolle spielt.*

Kommentar: Buddha Amitabha ist in meiner Sicht ein Symbol für den Weg der Erleuchtung verbunden mit der Liebe zu allen Wesen (Mahayana-Buddhismus). Wenn wir Buddha Amitabha anrufen, verbinden wir uns mit den erleuchteten Meistern (Buddhas und Bodhisattvas aller Richtungen) und werden durch das Leben ins Licht (Paradies, Reines Land, zur Erleuchtung) geführt. Wir wachsen an den Freuden und den Leiden des Lebens ins Licht. Unser Leben ist geführt. Wir brauchen nichts anderes zu tun als uns jeden Tag mit dem Buddha Amitabha zu verbinden.

Ich visualisiere Amitabha über meinem Scheitelchakra in der Sonne am Himmel und denke so lange seinen Namen, bis seine Energie spürbar in mich hinein fließt. Ich denke weiter den Namen und werde zu Buddha Amitabha. Ich visualisiere die mich umgebende Welt als Paradies (Reines Land). Alles ist richtig wie es ist. Alles ist gut so wie es ist. Dadurch entsteht Glück in mir. Ich sende allen Wesen Licht und gelange so in die Dimension der umfassenden Liebe.



## Zen Buddhismus

*Wikipedia: Zen-Buddhismus oder Zen (chinesisch Chan, koreanisch Seon, vietnamesisch Thiền) ist eine in China ab etwa dem 5. Jahrhundert entstandene Strömung bzw. Linie des Mahayana-Buddhismus, die wesentlich vom Daoismus beeinflusst wurde. Der chinesische Begriff „Chan“ stammt von dem Sanskritwort Dhyana ins Chinesische übertragen wurde. Dhyana bedeutet so viel wie „Zustand meditativer Versenkung“. Dies verweist auf das grundlegende Charakteristikum dieser buddhistischen Strömung, die Meditation. Der Zen-Buddhismus wird daher gelegentlich auch als Meditations-Buddhismus bezeichnet.*

*Der ursprüngliche Chan-Buddhismus verbreitete sich über Mönche in die Anrainer Chinas. Es entstanden unter anderem eine koreanische (Seon) und eine vietnamesische Tradition (Thiền). Ab dem 12. Jahrhundert gelangte Chan nach Japan und erhielt dort als Zen eine neue Ausprägung. Diese gelangte in der Neuzeit in wiederum neuer Interpretation in den Westen. Die in Europa und den USA verwendete Terminologie zum Zen stammt daher zum großen Teil aus dem Japanischen. Aber auch koreanische, vietnamesische und chinesische Schulen erlangten in jüngerer Zeit Einfluss im westlichen Kulturkreis. Seit dem 20. Jahrhundert wendeten sich einige christliche Mönche und Laien der Meditation und dem Zen zu, wodurch, zum Teil getragen durch autorisierte Zen-Lehrer, die dem Christentum verbunden blieben, das sogenannte „Christliche Zen“ entstand.*

*Die Praxis besteht zum einen aus Zazen (von jap.: Za- [sitzen]; Zen- [Versenkung]), dem Sitzen in Versunkenheit auf einem Kissen. In der äußeren Haltung sind dabei die Beine ineinander geschlagen wie beim Lotussitz im Yoga. Der Rücken ist gerade, aber vollkommen entspannt, und die Hände sind entspannt ineinander gelegt, wobei sich die Daumenspitzen leicht berühren. Die Augen bleiben halb geöffnet, der Blick*

*bleibt entspannt ohne Umherschweifen zum Boden gesenkt. Für Anfänger werden auch einfachere Sitzweisen empfohlen, etwa der halbe Lotossitz (Hanka-Fuza), der sogenannte Burmesische Sitz oder der Fersensitz (Seiza).*

*Zu den gebräuchlichen Methoden der Zen-Praxis gehören Zazen (Sitzmeditation), Kinhin (Gehmeditation), Rezitation (Textlesungen), Samu (konzentriertes Tätigsein) und Lösen von Kōans, einer Art paradoxer Rätsel. Besonders intensiv werden diese Methoden während mehrtägiger Übungsperioden oder Klausuren (Sesshin bzw. Retreat) geübt. Der Schüler muss zumindest die Sitzmeditation in sein alltägliches Leben integrieren, denn Zen ist seinem Wesen nach stets nur Praxis.*

*Ein anderer, ebenso wichtiger Teil der Zen-Praxis besteht aus der Konzentration auf den Alltag. Dies bedeutet einfach nur, dass man sich auf die Aktivität, die man gerade in diesem Augenblick ausübt, vollkommen konzentriert, ohne dabei irgendwelchen Gedanken nachzugehen. Beide Übungen ergänzen einander und sind dazu gedacht, den Geist zu beruhigen bzw. die „Gedankenflut“, welche einen durchgehend überkommt, einzudämmen.*

*„Wenn unser Geist die Ruhe findet, verschwindet er von selbst.“ – Meister Sengcan (Sōsan): Xinxinming*

*Realistisch gesehen ist das Beschreiten des Zen-Weges eines der schwierigeren Dinge, die in einem menschlichen Leben unternommen werden können. Den Schülern wird die Bereitschaft zur Aufgabe ihres selbstbezogenen Denkens und letztlich des Selbst abverlangt. So dauert der Übungsweg gewöhnlich mehrere Jahre, bevor die ersten Schwierigkeiten überwunden sind. Dabei behilflich sind die Rōshi genannten Lehrmeister.*

*Der Weg ist allerdings stets zugleich auch das Ziel; im Üben ist die Erfüllung stets gegenwärtig. Primäre Aufgabe des Schülers ist die fortgesetzte, vollständige und bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments, eine vollständige Achtsamkeit ohne eigene urteilende Beteiligung (Samadhi). Diesen Zustand soll er nicht nur während der Meditation, sondern möglichst in jedem Augenblick seines Lebens beibehalten.*

*Auf diese Weise kann sich die Erkenntnis der absoluten Realität einstellen (Satori, Erwachen, Erleuchtung). Die Frage nach dem Sinn des Lebens wird aufgehoben; die Kontingenz der eigenen Existenz kann angenommen werden. Vollkommene innere Befreiung ist die Folge: Es gibt nichts zu erreichen, nichts zu tun und nichts zu besitzen.*

*Kommentar: Mein spiritueller Weg ist vom Zen beeinflusst. Allerdings habe ich den Zen passend für mich abgewandelt. Letztlich praktiziere ich eine undogmatische Mischung aus allen Richtungen des Buddhismus. Als ich 1988 begann als abgeschiedener Yogi zu leben, habe ich vier Jahre gründlich ausprobiert, welche spirituellen Techniken für mich hilfreich sind. Ich fand so den Weg des beständigen*

Wechsels zwischen Sitzen und Gehen, verbunden mit der Achtsamkeit auf die Gedanken.

Das ist auch der Grundweg des Zen. Ich erweiterte dann diesen Weg um das Lesen in einem spirituellen Buch, eine Zeit der Arbeit für eine glückliche Welt und eine Zeit des Lebensgenusses. Zum entscheidenden Durchbruch führte für mich der Grundsatz des Übens mit innerem Gespür. Ich spürte genau wie lange und auf welche Art ich die jeweilige Technik praktizieren musste, damit sie eine gute Wirkung für mich entfaltete. Insgesamt habe ich fünfzehn Jahre intensiv meditiert (jeden Tag zehn Stunden) und ging danach in einen sanfteren spirituellen Weg über.

## Koan

*Wikipedia: Ein Kōan ist im chinesischen Chan- bzw. japanischen Zen-Buddhismus eine kurze Anekdote oder Sentenz, die eine beispielhafte Handlung oder Aussage eines Zen-Meisters, ganz selten auch eines Zen-Schülers, darstellt. Verlauf und Pointen dieser speziellen Anekdoten wirken auf den Laien meist vollkommen paradox, unverständlich oder sinnlos. Im Chan und Zen werden Kōans als Meditationsobjekte benutzt. Das bekannteste Kōan, das inzwischen auch im Westen Allgemeingut geworden ist, ist die Frage nach dem Geräusch einer einzelnen klatschenden Hand (Hakuins Sekishu, von Meister Hakuin Ekaku).*

*Kōans lassen sich häufig durchaus mit rationalen Methoden interpretieren. Bei einigen Kōans wird erwartet, dass der Zen-Schüler durch Überlegung die richtige Lösung findet. Für die meisten Kōans werden alle verstandesmäßigen Lösungen des Kōans als falsch angesehen. Der eigentliche Sinn dieser Kōans, ihre wesentliche Funktion, erschließt sich nur intuitiv, ohne Worte. Das Ziel der Kōan-Praxis ist die Erkenntnis der Nichtzweiheit. Die Illusion, dass die Dinge sich unterscheiden und dass das Ich eine eigene, vom Rest abgegrenzte Existenz hätte, soll sich in der Übung mit dem Kōan auflösen. Der Zen-Schüler bekommt ein bestimmtes, zu seiner Reife passendes Kōan aufgetragen (z. B. das Kōan Mu: Ein Mönch fragte Joshu: „Hat ein Hund die Buddha-Natur oder nicht?“ Joshu antwortete: „Mu! Leerheit.“).*

*Dieses Kōan soll der so Befragte dem Meister im persönlichen Gespräch (Dokusan) darlegen, um zu zeigen, dass er den wahren Gehalt des Kōans während der Meditation erfasst hat. Novizen und Mönche müssen eine Reihe von Kōans meistern. Um festzustellen, ob dies tatsächlich gelungen ist, wird dem Studierenden aufgegeben, ein für das entsprechende Kōan passendes Schlüsselwort (jakugo) zu finden.*

*Anhand der Reaktion des Schülers auf das Kōan kann der erfahrene Meister*

*erkennen, ob der Schüler auf dem Weg des Zen Fortschritte macht, oder ob er in Illusion und Irrtum verharrt. Diese Methode des Übens und der Prüfung wird vor allem in der Rinzai-Richtung des Zen verwendet. Deutlich wird hier die Auffassung des Zen, dass in den existenziellen Fragen Bezeichnungen und Konzepte nutzlos sind. In selbstbezoglicher Weise gilt dies sogar für die Lehren des Buddhismus und des Zen selbst.*

Kommentar: Ein Koan ist ähnlich wie das positive Denken ein Weg zur Erleuchtung. An der Erleuchtung hindern uns unsere inneren Verspannungen. Verspannungen sitzen im Körper und im Geist. Verspannungen im Geist können durch Traumata oder durch bestimmte Gedankenmuster verursacht sein. Wenn wir den richtigen Gedanken finden, können wir damit Gedankenmuster auflösen, die uns an der Erleuchtung hindern. Der richtige Gedanke im richtigen Moment kann uns zum inneren Frieden, zum Glück, in die Liebe und zur Erleuchtung bringen.

Je nachdem wie weit wir spirituell sind, helfen uns bestimmte Gedanken, Texte oder Geschichten. Am Anfang auf dem spirituellen Weg ist das positive Denken sehr wichtig. Wir haben ein negatives Gefühl wie Wut, Angst, Trauer oder Unklarheit. Wenn wir genau in das Gefühl hinein spüren, können wir den damit verbundenen negativen Gedanken finden. Diesen Gedanken können wir dann durch einen positiven Gedanken auflösen. Die innere Verspannung, das negative Gedankenmuster, löst sich auf. Plötzlich fließt die Energie in uns. Wir spüren Frieden, Liebe und Glück.

Wenn wir spirituell fortgeschritten sind, dann können wir mit einem passenden Gedanken oder einer Geschichte den Sprung in die Erleuchtung erreichen. Im indischen Yoga gibt der Meister seinem Schüler dazu ein bestimmtes Mantra. Er zeigt ihm eine Übung oder einen Weg, auf dem er seine spezifischen Verspannungen auflösen kann, die ihn an der Erleuchtung hindern. Im Zen wird dazu ein Koan verwendet.

Es ist also eine spezielle Technik der Gedankenarbeit. Ein Koan ist eine Rätselgeschichte, die man nur dann lösen kann, wenn man sich in die Erleuchtungssicht begibt. Erleuchtungssicht bedeutet Einheitssicht. Wir müssen das dualistische Denken übersteigen. Wir müssen das normale rationale Denken hinter uns lassen. Dann kann eine tiefe innere Lösung geschehen.

Die westliche Satsang-Lehrerin Gangaji ruft bei ihren Versammlungen einen Menschen nach vorne. Er sitzt ihr auf einem Stuhl gegenüber. Sie spürt in seinen Geist hinein und erkennt dann, wo die geistige Blockade sitzt. In einem Gespräch führt sie ihr Gegenüber zu dem Gedanken, der die alten Muster auflöst und Erleuchtung bewirkt. Und plötzlich tritt Befreiung, Frieden, Glück und Erleuchtung ein. Manchmal bleibt diese Erleuchtung für immer.

Meistens müssen die Schüler in dieser Richtung weiter üben und an ihren falschen Gedankenmustern arbeiten. Genauso ruft der Zen-Meister einen Schüler zu sich und gibt ihm ein Koan. Ich verwende verwende Fragen oder positive Sätze, um die Menschen zum Nachdenken über sich selbst zu bringen.

## Zuflucht

*Indem jemand Zuflucht zum Buddha (dem Vorbild), zum Dharma (Lehre und Weg zum Zustand der Erleuchtung) und zur Sangha (der Gemeinschaft der Praktizierenden) nimmt, bezeugt er seine Zugehörigkeit zur Gemeinschaft der Praktizierenden des Dharma. Die Sangha selbst unterteilt sich in die Praktizierenden der Laien-Gemeinschaft und die ordinierten der Mönchs- bzw. Nonnenorden.*

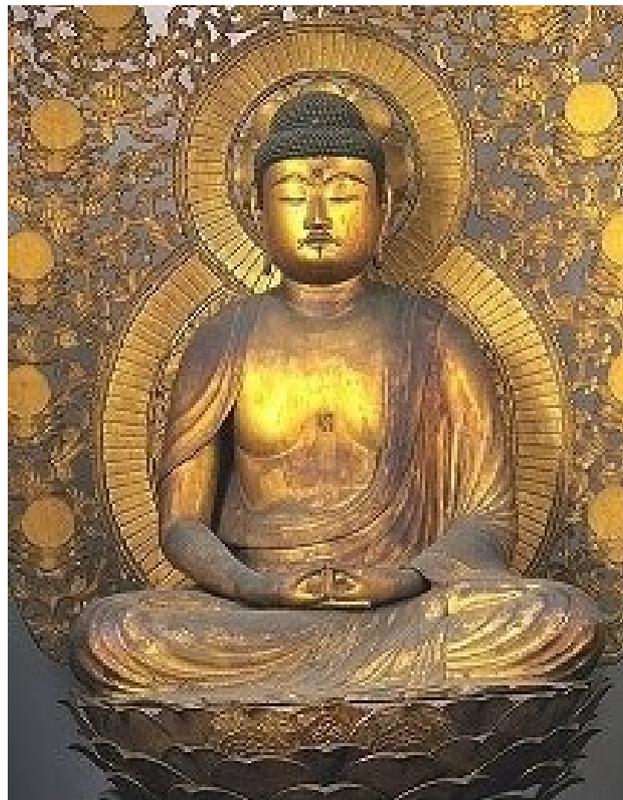
*Kommentar:* Wie wird man ein Buddhist? Normalerweise geschieht das durch die Zufluchtnahme. In einer buddhistischen Gemeinschaft wird ein kleines Ritual abgehalten. Man nimmt Zuflucht zu Buddha (dem spirituellen Vorbild), zum Dharma (der spirituellen Praxis) und zur Sangha (der buddhistischen Gemeinschaft). Ich wurde zum Buddhisten, weil ich nur so Zutritt zu einer Veranstaltung des Dalai Lama 1991 in Hamburg bekam. Ich erklärte mich kurzerhand zum Buddhisten und durfte kostenlos das Eingangstor passieren. Und dann wurde ich auch noch damit gesegnet, dass ich direkt vor dem Dalai Lama sitzen durfte. Ich trat in sein Energiefeld ein und war drei Tage im Liebesrausch.

Ich gehe den Weg des undogmatischen Buddhismus. Aus meiner Sicht braucht es keine Rituale. Wenn sich jemand zur buddhistischen Lehre hingezogen fühlt, dann kann er sich selbst zum Buddhisten erklären. Er kann aber auch ein kleines Ritual abhalten, Glocken erklingen lassen und eine Kerze auf einem Altar anzünden.

Wichtig ist es, woran man sich in seinem Leben orientiert. Orientiert man sich an äußerem Genuss oder am inneren Glück? Pflegt man Eigenschaften wie inneren Frieden, Liebe und Weisheit? Möchte man eines Tages ein Buddha werden und die Erleuchtung erlangen? Möchte man nach seinem Tod in ein Reines Land (Paradies, Nirwana) kommen und im nächsten Leben eine gute Wiedergeburt erhalten? Wünscht man das Glück aller Wesen?

Hilfreich ist es auf dem spirituellen Weg den Segen eines erleuchteten Meisters zu erhalten. Dadurch werden viele Hindernisse beseitigt und der Weg ins Licht geebnet. Es wird spirituelle Energie übertragen, Energietore werden geöffnet und der Weg zur Erleuchtung entwickelt sich fast von alleine. Natürlich kommt es auch darauf an, wie intensiv man seinen spirituellen Weg praktiziert.

**Lama Vajranatha:** *Im Tantrasystems beginnt der spirituelle Weg mit der Initiation durch den erleuchteten Meister (Guru-Yoga). Wir verbinden uns jeden Tag mit unserem spirituellen Vorbild, beten vor unserem Altar und lesen in unseren heiligen Schriften.*



## Erleuchtung

*Wikipedia: Bodhi (wörtlich: Erwachen, häufig auch mit Erleuchtung übersetzt) bezeichnet im Buddhismus einen Erkenntnisvorgang, der auf dem vom Buddha gelehrt Erlösungsweg von zentraler Bedeutung ist. Das Wort stammt von einer Sanskrit-Wurzel, von der auch „Buddha“ (wörtlich „der Erwachte“) abgeleitet ist. Innerhalb des Zen-Buddhismus bestehen zwei unterschiedliche Lehrmeinungen: diejenige von Bodhi als spontan und plötzlich eintretendem Erlebnis (z. B. Hui Neng, der 6. Patriarch) und die von der allmählichen meditativen Selbstvollendung (z. B. Shenxiu). Aber auch mit dem spontanen Erlebnis ist nicht ein einmaliger Vorgang gemeint, durch den endgültiges Wissen in absoluter Vollständigkeit erlangt wird, sondern alle Meister haben ihre*

*erlangte Einsicht jahrzehntelang, oft auch bei anderen Meistern, vertieft. Dagegen wird beispielsweise im Theravada Bodhi immer als ein blitzartiger Durchbruch zum Erfassen der Wahrheit/Wirklichkeit gesehen, auch wenn der Weg dorthin über einen mühevollen Übungsweg führen mag. Nach dem Mahayana ist das Durchlaufen von 10 Bodhisattva-Stufen notwendig, um letztendlich Bodhi (vollständige Erleuchtung, Buddhaschaft) zu erlangen.*

Kommentar: Nach meiner Erfahrung ist Erleuchtung ein langer innerer Wachstumsweg, auf dem man manchmal spontan in verschiedene Erleuchtungsdimensionen durchbricht. Ich hatte verschiedene spirituelle Phasen in meinem Leben. Im Alter von 30 Jahre entdeckte ich den griechischen Philosophen Epikur, der mich auf den Weg des inneren Glücks brachte. Ich beschäftigte mich anschließend viele Jahre mit dem Taoismus und erhielt Einweihungen durch den Meister Mantak Chia. Ich machte eine dreijährige Ausbildung in rational emotiver Therapie (kognitiver Verhaltenstherapie), die sich mit dem richtigen Denken beschäftigt. Das richtige Denken ist ein wesentlicher Bestandteil des Buddhismus. Viele Jahre beschäftigte ich mich danach mit dem Buddhismus. Ich las viele Bücher, besuchte viele Veranstaltungen und erhielt viele Einweihungen. Ich fand 1991 zum Dalai Lama, der mein buddhistischer Meister wurde und mir oft in Träumen erschien. 1992 machte ich eine Ausbildung als Yogalehrer im Sivananda-Yoga und gab 18 Jahre an der Hamburger Volkshochschule Yogakurse. Dabei entwickelte ich meinen eigenen Yogastil, den ich Glücks-Yoga nannte. Durch die langjährigen Yogaübungen lösten sich viele Verspannungen in meinem Körper und die Energiekanäle wurden aktiviert. Yoga erwies sich als wichtiger Weg um schnell spirituell voranzukommen. Auch im tibetischen Buddhismus müssen erst viele Körperübungen (Niederwerfungen) praktiziert werden, bevor man zu den höheren spirituellen Übungen kommen kann. Viele Jahre hatte ich auch eine christliche Phase, in der ich mich viel mit dem Christentum beschäftigte. Dieser Weg gipfelte darin, dass Jesus Christus mir in meinem Haus als lebensgroße Lichtgestalt erschien und in mich einging. Der Weg endete damit, dass ich aus dem christlichen Internetforum Jesus.de rausgeschmissen wurde, weil sie christliche Mystiker nicht ertragen konnten. Mein Weg ging dann weiter zu meinen Meistern Sai Baba, Amma (Amritanandamayi) und Mutter Meera. Sai Baba führte mich geistig durch eine siebenjährige schwierige spirituelle Phase. Amma segnete mich auf einem Retreat in Deutschland. Sie umarmte mich und heilte dabei mit einem Mantra Verspannungen in meinem Bauch. Bei Mutter Meera gehe ich regelmäßig zum Darshan, wenn sie in Hamburg ist. Mein Weg hat mir gezeigt, dass das innere Glück die Essenz des Lebens ist. Das höchste Glück ist in der Erleuchtung zu erfahren. Den größten Sinn erfährt man im Leben, wenn man in der Liebe lebt und für eine glückliche Welt und für das Glück aller Wesen arbeitet. Das Wichtigste im Leben ist es, dass man konsequent seinen spirituellen Weg geht. Es gibt viele spirituelle Wege im Buddhismus und in den Religionen insgesamt. Wir sollten den Weg finden, der zu uns passt und hilfreich für uns ist. Und wir sollten auch die Menschen tolerieren und als unsere Brüder und Schwestern betrachten, die einen anderen Weg als wir gehen. Letztlich führen alle Wege zur Erleuchtung, zu einem Leben

im Licht und im Nirvana. Wenn wir konsequent unseren spirituellen Weg gehen, wird das Erwachen zu seiner Zeit geschehen.

## Erleuchtung und Nihilismus

Es gibt ein grundlegendes Missverständnis auf dem spirituellen Weg. Leerheit (Anhaftungslosigkeit, Egolosigkeit) bedeutet nicht Nihilismus. Erleuchtung entsteht indem wir unsere inneren Verspannungen lösen und unsere Energieblockaden überwinden. Wir öffnen alle Chakren, also auch auch das Herzchakra, das Kraftchakra, das Friedenschakra. Wir entwickeln gleichzeitig verschiedene Eigenschaften wie umfassende Liebe, innerer Frieden und inneres Glück. Der Weg muss Gegensätze integrieren und ist deshalb kompliziert.

Anhaftung oder Ablehnung führt zu inneren Verspannungen. Insofern ist es gut in der Ruhe und Abgeschiedenheit von der Welt zu leben. Aber das Herzchakra wird durch den Kontakt und den Weg der Liebe geöffnet. Glück entsteht auch durch Lebensfreude, gute Kontakte, glückliche Familien, glückliche Gruppen. Wir sollten mit Weisheit und innerem Gespür unseren Weg finden, auf dem unser Glück wächst. Für mich besteht dieser Weg darin gleichzeitig ein Buddha (in der Ruhe leben), ein Yogi (Selbstdisziplin, spirituelles Üben, Kundalini-Yoga), ein Bodhisattva (in der Liebe leben) zu sein und auch ausreichend das äußere Glück zu leben (Genuss, Freunde, Spaß, sich selbst leben, ganz man selbst sein, Natürlichkeit/Taoismus). Das ist der Weg eines Meisters des Leben. Das verkörpern für mich Buddha Amitabha, Padmasambhava, Laotse und der Dalai Lama.

### Nirwana

*Nirwana (Sanskrit) bzw. Nibbana (Pali) bezeichnet die höchste Verwirklichungsstufe des Bewusstseins, in der jede Ich-Anhaftung und alle Vorstellungen/Konzepte erloschen sind. Nirwana kann mit Worten nicht beschrieben, es kann nur erlebt und erfahren werden als Folge intensiver meditativer Übung und anhaltender Achtsamkeitspraxis. Es ist weder ein Ort – also nicht vergleichbar mit Paradies-Vorstellungen anderer Religionen – noch eine Art Himmel und auch keine Seligkeit in einem Jenseits. Nirwana ist auch kein nihilistisches Konzept, kein „Nichts“, wie westliche Interpreten in den Anfängen der Buddhismusrezeption glaubten, sondern beschreibt die vom Bewusstsein erfahrbare Dimension des Letztendlichen. Der Buddha selbst lebte*

*und unterrichtete noch 45 Jahre, nachdem er Nirwana erreicht hatte. Das endgültige Aufgehen oder „Verlöschen“ im Nirwana nach dem Tod wird als Parinirvana bezeichnet.*

Kommentar: Nirvana ist die Weltsicht eines Erleuchteten. Durch die Auflösung seines Egos (Ich-Bewusstseins) befindet er sich in einem Bewusstsein der Leere (Egolosigkeit) und Einheit. Er sieht die Welt als Teil seines Selbst. Er ist eins mit allem. Er ist reines Bewusstsein.

Bei seinem Tod kommt der Erleuchtete vom Nirvana ins Parinirvana, in eine Dimension des höchsten Glücks. Er ruht egolos in der höchsten Wahrheit, im höchsten Frieden, im höchsten Glück und in der umfassenden Liebe. Aus der Ruhe des reinen Seins kann er wieder einen Gedanken, einen Wunsch und eine Identität bilden. Er hat die freie Wahl, ob er dauerhaft im Licht bleibt oder sich auf der Erde wieder inkarniert.

## **Anatta (das Nicht-Selbst)**

*Wikipedia: Anatta (Pali) oder Anātman (Sanskrit) bedeutet „Nicht-Selbst“, „Nicht-Ich“ oder auch „Unpersönlichkeit“, und ist ein Schlüsselbegriff der buddhistischen Lehre. Damit ist grob gemeint, dass keine Existenz ein festes, unveränderliches und unabhängiges Selbst hat. Mit der Anatta-Lehre positionierte sich Buddha vor allem gegen die Ātman-Lehre hinduistischer Prägung.*

*Die buddhistische Lehre von Anatta (Pāli) bezeichnet das Nichtvorhandensein eines permanenten und unveränderlichen Selbst, eines festen Wesenskerns oder einer Seele. Was normalerweise als „Selbst“ betrachtet wird, ist demnach eine Ansammlung von sich konstant verändernden physischen und psychischen Bestandteilen („Skandhas“). Die Lehre von „Anatta“ versucht, die Übenden zu ermutigen, sich von unangebrachtem Anklammern an das zu lösen, was als fester Wesenskern betrachtet wird. Denn erst dadurch – unterstützt durch ethisches Verhalten und Meditation – kann der Weg zur völligen Befreiung („Nirwana“) erfolgreich besritten werden.*

*Ein anderes Verständnis dieser Lehre – wie es in den Tathagatagarbha-Schriften des Mahayana als vom Buddha verkündet erläutert wird – beinhaltet, dass zwar die fünf „Skandhas“ kein festes Selbst haben, denn sie sind der Veränderung und dem Verfall unterworfen, sich aber jenseits dessen noch das ewige Buddha-Prinzip, oder die Buddhanatur („Buddha-dhatu“) befindet. Tief in jedem Wesen verborgen ist demnach das überweltliche und unvergängliche Wahre Selbst – dessen volle Wahrnehmung kann jedoch nur durch die Erleuchtung erreicht werden.*

*Schüler des Buddhismus stehen manchmal vor dem intellektuellen Dilemma, dass die Lehre von Anatta und die Lehre der Wiedergeburt einander*

*auszuschließen scheinen. Wenn es kein Selbst gibt, keine dauerhafte Essenz einer Person, was wird dann wiedergeboren? Buddha diskutierte dies in einem Gespräch mit einem Brahmanen namens Kutadanta. Es ist demnach lediglich der karmische Impuls, der die Verbindung zwischen den einzelnen Leben herstellt.*

Kommentar: Anatta bezeichnet das Gefühl eines Erleuchteten zu sich selbst. Er sieht sich nicht als eigenständiges Ich. Er sieht sich als Teil des Kosmos. Er hat ein Einheitsbewusstsein. Er ist eins mit allem. Ein normaler Mensch hat ein Ego. Er sieht vorwiegend sich und nur etwas die Welt um sich herum. Er sieht sich als das Zentrum der Welt und denkt von sich "Ich bin Nils". Ein Erleuchteter hat kein Ego, aber ein Bewusstsein. Sein Bewusstsein sagt ihm "Ich bin." Er ist einfach da. Er nimmt sich nicht wichtiger als die Welt um sich herum. Und er erkennt die Welt als ständig in Wandlung und Veränderung begriffen.

Die Lehre vom Anatta ist ein wichtiger Streitpunkt zwischen dem Buddhismus und dem Hinduismus. Aus meiner Sicht ist dieser Streit überflüssig. Mit verschiedenen Begriffen wird das Gleiche gesagt. Es wird der Weg vom Selbst (Atman) zum höheren Selbst (Anatman, Nicht-Selbst, egoloses Bewusstsein) beschrieben. Im Hinduismus spricht man davon, dass die individuelle Seele eins mit Gott (der höchsten Seele) wird. In den Begriffen des Buddhismus wird das Ego-Bewusstsein zu einem Einheitsbewusstsein (Nicht-Selbst, Anatta). Der Mensch lebt im Nirvana (Leere-Einheit). Durch sein reines Bewusstsein lebt er in einem Reinen Land (im Licht).

Das Problem löst sich dadurch, dass das Erleuchtungsbewusstsein aus Leere (Egolosigkeit, Nichts) und Einheit (Fülle, Glück) besteht. Der Buddhismus betont den Weg über die Leerheit und der Hinduismus über die Fülle. Es ist die Betrachtung der gleichen Münze von verschiedenen Seiten. Nirvana ist Leere und Brahman (Gott) ist Fülle. Beides sind Ausdrücke für das Erleuchtungsbewusstsein. Im Buddhismus löst sich das Bewusstsein ins Nirvana auf. Im Hinduismus löst sich das Bewusstsein in Gott (Brahman, ins Licht, abstrakte Gottesvorstellung) auf. Das Bewusstsein verschwindet aber nicht im Nirvana und auch nicht in Brahman. Es verändert sich nur. Es bleibt ewig als reines Bewusstsein (göttliches Bewusstsein, Einheitsbewusstsein) bestehen.

Die zentrale Aussage der Anatta-Lehre im Buddhismus ist, dass es keine ewige Seele gibt. Diese Auffassung vertritt auch der Hinduismus, allerdings mit anderen Begriffen. Die individuelle Seele (Atman) entwickelt sich von Leben zu Leben immer weiter zur Erleuchtung. In der Erleuchtung löst sie sich in die Einheit auf. Der Yogi wird eins mit Gott, mit dem höheren göttlichen Bewusstsein, mit dem Licht, mit dem Nirvana. Er existiert danach in seinem Wesenskern nicht mehr als individuelle Seele. Er kann aber aus dem reinen Bewusstsein eine bestimmte Identität annehmen und als Individuum

handeln.

## Stromeintritt

*Wikipedia: Im Buddhismus bezeichnet Sotāpanna eine Person, die die ersten drei von insgesamt zehn Fesseln des Geistes (saṃyojana) überwunden hat. Im Deutschen wird es meistens mit „Stromeingetretener“ übersetzt. Stromeintritt heißt in Pali Sotāpatti.*

*In der Bildersprache des Buddhismus ist Samsara das diesseitige (mit Leiden behaftete) Ufer, Nibbāna das jenseitige (leidfreie) Ufer und zum Erreichen des anderen Ufers (Nibbāna) ist das Überqueren eines Stromes notwendig. Stromeintritt bedeutet darin, dass jemand in den Strom der Erleuchtung eingetreten ist, d. h. der Weg zu Nibbāna ist für ihn nicht mehr umkehrbar. Sotāpatti ist die erste der vier Stufen der Heiligkeit. Von einem Sotāpanna wird gesagt, er habe ein intuitives Verständnis für die Lehre des Buddha (Rechte Ansicht) und vollständiges Vertrauen in sie.*

*Die drei Fesseln, die bei Sotāpatti vernichtet wurden, sind: Persönlichkeitsglaube, Zweifel an der Lehre Buddhas und Anhaften an Regeln und Riten (sīlabbata-parāmāso). Ein Sotāpanna ist sicher davor, in tiefere Daseinsbereiche zurückzufallen, er wird nicht als Tier, Hungergeist oder Höllenwesen wiedergeboren. Ein Sotāpanna muss höchstens noch sieben Wiedergeburten durchlaufen, bevor Nibbāna erreicht wird.*

*Im Pali-Kanon werden vier Stufen der „Erleuchtung“ eines Menschen unterschieden: die Stufe des Stromeintritts (Nils: erste Erleuchtungs-Erfahrung), die Stufe der Einmalwiederkehr, die Stufe der Nichtwiederkehr und die Stufe der Arhatschaft. Der Stromeingetretene, der Nirwana (Erleuchtung) das erste Mal „erfährt“, wird durch die De-Identifikation mit seiner Welt befreit und soll höchstens siebenmal wiedergeboren werden können, da der Prozess der Weltablösung sich von nun an verselbständigt. Der Einmalwiederkehrer (der Nirwana ein zweites Mal tiefer erfährt) hat nur noch (maximal) eine einzige Wiedergeburt in der Götter- oder Menschenwelt vor sich. Der Nichtwiederkehrer wird ebenfalls nur noch ein weiteres Mal wiedergeboren – allerdings in einer bestimmten sehr feingestalteten Welt, dem Bereich der „Brahmas“. Die Arhatschaft gilt als höchste Verwirklichung des Nirwanas. Obwohl der Arhat (Heilige, Erleuchtete) mit dem Körper noch im Leben steht, ist er innerlich befreit und steht gleichsam außerhalb der Welt.*

Kommentar: Im Buddhismus bedeutet Stromeintritt, dass man eine erste kurzfristige Erleuchtungserfahrung hat. Man ist in den Strom des Wissens eingetreten. Man kennt den tieferen Sinn des Leben. Die spirituelle Entwicklung wird unumkehrbar. Spätestens in sieben Leben erreicht man die dauerhafte Erleuchtung. Da man das Ziel der Erleuchtung kennt, kann man kreativ und undogmatisch seinen eigenen Weg dort hin finden.

Mit 31 hatte ich meine erste Erleuchtungserfahrung. Mein Ego löste sich auf und ich war reines Bewusstsein. Das hielt aber nur zwei Wochen an. Dann bekam ich eine neue Identität. Ich hatte wieder ein Ego, aber ich war friedlicher und positiver. Ich begann regelmäßig zu meditieren.

Mit 34 Jahren hatte ich dann mehrere Kundalini-Erfahrungen. Das empfinde ich als den wirklichen Stromeintritt. Ich spürte wie ein Energiestrom in mir entstand. Mein Ego löste sich wieder auf. Ich war in einem ganz anderen Bewusstseinszustand aus Leere, Einheit, Liebe, Frieden, Glück und Fülle. Ich erfuhr höchstes Glück und wusste spontan, dass dies das Ziel des Lebens ist. Ich konnte spontan auf einer tieferen Ebene die heiligen Schriften der Menschheit (die Schriften der Erleuchteten wie die Bergpredigt, die Reden Buddhas, die Bhagavadgita und das Tao te King) verstehen.

Unter den Mönchen Buddhas gab es viele (etwa 500), die die Stufe des Stromeintritts erreicht hatten. Zwei oder mehr Erleuchtungserfahrungen hatten einige (etwa 90) und die dauerhafte Erleuchtung (Arhat) erreichten nur wenige. Bei einer Untersuchung wurde geschätzt, dass von 100 Zen-Mönchen (also intensiv spirituell Praktizierenden) nur etwa 3 % das Ziel der Erleuchtung erreichen.

In meinem Lebensumfeld kenne ich viele Menschen, die bereits eine Erleuchtungserfahrung hatten. Eine frühere Freundin (Martina) von mir brach zweimal zur Erleuchtung durch. Allerdings glaubte sie, dass das Zufall war und es keinen systematischen Übungsweg dort hin gibt. Das war ihr Fehler. Sie ist vor einigen Jahren gestorben und wird vermutlich wiedergeboren, um endgültig ihr Ziel zu erreichen.

## **Ngöndro (die vorbereitenden Übungen)**

*Wikipedia: Ngöndro sind vorbereitende und grundlegende Praktiken im Vajrayana. Die Ngöndro-Praktiken sind tiefgründige und kraftvolle Mittel, um eine tiefgründige Heilung und Reinigung des eigenen Geistes zu bewirken. Diese Praktiken bereiten Praktizierende nicht nur auf den Pfad des Vajrayana und die Lehren des Dzogchen vor, sondern führen Praktizierende auch schrittweise zur Erfahrung von Erleuchtung.*

*Die inneren Vorbereitungen sind:*

- 1. Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha; (Nils: Wir zentrieren uns auf den spirituellen Weg)*
- 2. das Erwecken von Bodhichitta (Nils: Wir besinnen uns auf den Weg der Liebe und entwickeln umfassendes Mitgefühl mit allen leidenden Wesen);*
- 3. Heilung und Reinigung durch die Vajrasattva-Praxis (Gottheiten-Yoga).*

*Vajrasattva ist ein Bodhisattva, „der den Vajra (Donnerkeil) zum Wesen hat“.  
(Nils: Die innere Kraft, die ihm Ausdauer auf dem spirituellen Weg gibt. Wir  
besinnen uns auf die Selbstdisziplin als Grundlage für alles spirituelle  
Wachstum)*

*4. Ansammlung von Verdienst durch Entwicklung universeller Großzügigkeit  
durch das Mandala-Opfer (Nils: Wir opfern unsere Ego in die Einheit des  
Lebens. Das Mandala ist ein Kreis, der den Kosmos darstellt. Wir fließen  
positiv mit dem Leben. Wir leben als Bodhistattva für die Erleuchtung aller  
Wesen);*

*5. abschließend die Guru-Yoga-Praxis (Nils: Wir werden eins mit der Energie  
unseres spirituellen Meisters. Wir bitten unseren erleuchteten Meister um  
Führung und Hilfe)*

Kommentar: Ngöndro ist die Praxis, die in allen tibetischen Richtungen  
ausgeführt wird. Sie gilt als vorbereitende Praxis für die vertiefenden  
Energieübungen wie zum Beispiel den Gottheiten-Yoga. Von Lama Dawa wird  
Ngöndro als Hauptpraxis durchgeführt. Er selbst praktiziert sie seit elf Jahren  
jeden Tag. Von daher war ich gespannt, welche Energiewirkung sie entfalten  
würde.

Der Lama stammt aus der Kagyü-Tradition. Insofern begann er mit der  
Anrufung aller erleuchteter Meister der Kagyü-Linie. Diese Anrufung dauerte  
etwa zehn Minuten und hatte eine starke energetische Kraft. Ich spürte, wie  
die Energie des Mantras durch meinen ganzen Körper strömte. Ich war  
gesegnet. Ich fühlte mich real mit den Meistern verbunden.

Danach kam die Zufluchtnahme. Wir nahmen Zuflucht zu Buddha, zum  
Dharma (seiner Lehre) und zur Sangha (der Gemeinschaft aller Buddhisten).  
Anschließend belehrte uns der Lama über die Kostbarkeit des menschlichen  
Lebens und dass wir gesegnet sind in unserem Leben zum spirituellen Weg  
gefunden zu haben. Er motivierte uns uns mit Selbstdisziplin jeden Tag unsere  
spirituelle Praxis durchzuführen.

Jetzt begannen die Niederwerfungen. Die Niederwerfungen sind eine  
einfache tibetische Yogareihe. In seinem Tempel stellte sich der Lama auf eine  
Yogamatte, faltete die Hände über dem Kopf zusammen und berührte  
nacheinander das Scheitelchakra, das Kehlkopfchakra und das Herzchakra.  
Danach beugte er sich vor, die Hände lagen neben den Füßen und der Kopf  
zeigte zu den Fußsohlen. So aktivierte er das Wurzelchakra. Dann legte sich

der Lama auf den Fußboden, streckte die Hände nach vorne, faltete die Handflächen wieder zusammen und brachte sie über den Hinterkopf in Richtung Hals. Damit wird das Hinterkopfchakra und letztlich die ganze Wirbelsäule aktiviert.

Die Niederwerfungen sind eine Form des täglichen Körpertrainings verbunden mit einer Chakren-Meditation. Der Lama praktizierte das achtzehnmal und brachte so seine spirituelle Energie in Schwung. Letztlich löst er mit diesen Übungen die Verspannungen in seinem Körper, so dass sich die Erleuchtungsenergie in der anschließenden Meditation gut entfalten kann.

Der Lama setzte sich wieder in den Meditationssitz und visualisierte den Buddha der inneren Reinigung Vajrasattva. Er hält einen Donnerstab (Blitzstab) in der Hand und gibt uns damit die Kraft regelmäßig unsere spirituelle Praxis durchzuführen.

Danach kam das Mandala-Opfer. Der Lama streute Sand auf eine kreisförmige Metallplatte. Er stellte sich dabei vor, dass er allen Wesen der Welt Glück und Liebe gab. So entwickelte er den Geist der Liebe und des Gebens, was sehr wichtig für den Weg des Mahayana ist.

Zum Abschluß des Ngöndro praktizierte der Lama den Guru-Yoga. Er erklärte, dass der Guru-Yoga die kraftvollste Übung im tibetischen Buddhismus ist. Beim Guru-Yoga rufen wir mit einem Mantra unseren Guru an und verbinden uns mit dem Geist (also der Energie) des Gurus. Wir werden eins mit dem Guru und übernehmen so seine Erleuchtungsenergie. Auf diese Weise wachsen wir im Laufe unseres Lebens immer weiter zur Erleuchtung.

Wir können sogar bereits durch die Ngöndro-Praxis zur Erleuchtung gelangen. Aber normalerweise wird noch eine intensive Zeit der Meditation für den Durchbruch zur Erleuchtung erforderlich sein. Dafür gibt es im tibetischen Buddhismus das Drei Jahres Retreat. Eine kleine Gruppe versammelt sich um einen erleuchteten Meister und zieht sich mit ihm für drei Jahren zum spirituellen Üben an einen abgeschiedenen Ort zurück. Der bekannte Lama Mingyur Rinpoche berichtete, dass er sich in seinem ersten Drei Jahres Retreat spirituell soweit entwickelt hatte, dass er danach zum Leiter des nächsten Retreats ernannt wurde. Erleuchtung kann manchmal schnell gehen. Es heißt, dass wir mit den Übungen des tibetischen Buddhismus innerhalb eines Lebens zur Erleuchtung gelangen können.

Aus meiner Sicht ist es dazu erforderlich, dass wir effektiv mit innerem Gespür praktizieren und uns nicht im formalen Üben verlieren. Das ist die große Gefahr im stark ritualisierten tibetischen Buddhismus. Ich als undogmatischer Buddhist wandele deshalb alle Übungen so ab, dass sie perfekt für mich passen und gut wirken.

## Die sechs Paramita

*Wikipedia: Pāramitā sind im Buddhismus die sogenannten transzendenten Tugenden, die ans andere (para) Ufer (mita), also zum Erwachen, führen. Man spricht, vor allem in der Mahayana Tradition, von sechs Pāramitā, manchmal, vor allem im Theravada, auch von zehn Pāramī.*

*Die sechs Tugenden im Lotus-Sutra des Mahayana sind:*

*Freigebigkeit (Dāna paramita),  
Geduld (Kṣānti (kshanti) paramita),  
ethische Richtlinien (Śīla paramita),  
Weisheit (Prajñā paramita ).  
energisches Bemühen (Vīrya paramita),  
Meditation (Dhyāna paramita),*

Kommentar: Für Buddhisten ist die Erleuchtung (das Erwachen) das höchste Ziel. Dazu sollten wir sechs Eigenschaften üben. Die erste Eigenschaft ist die Freigebigkeit. Freigebigkeit bedeutet in der Liebe zu allen Wesen zu leben. Wir sollten allen Wesen Gutes tun. Wir wünschen eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks. Dann wird sich unser Herzchakra öffnen und die Erleuchtung ist nicht mehr weit.

Der zweite Punkt ist die Geduld und die Ausdauer auf dem spirituellen Weg. Ohne Geduld und Ausdauer werden wir unser Ziel nicht erreichen. Tägliche Selbstdisziplin die Basis des spirituellen Wachstums. Inneres Glück entsteht durch innere Arbeit. Dazu brauchen wir ein tägliches Ritual der Besinnung auf unsere Ziele und unseren Weg.

Die Paramita verweisen als Drittes auf die fünf Silas, die ethischen Richtlinien des Buddhismus. Die fünf Gebote sind es nicht zu töten (Gewaltlosigkeit in Gedanken, Worten und Taten), nicht zu lügen (in sich wahrhaftig sein, in der Wahrheit zu leben), nicht zu stehlen (anderen Menschen nichts wegzunehmen), kein sexuelles Fehlverhalten (keinen Sex mit Abhängigen, also kein Sex zwischen Lehrer und Schülerinnen), keine berausenden Mittel (kein Alkohol und keine Drogen). Wenn wir uns nicht an die ethischen Grundsätze halten, schaden wir uns und dem Buddhismus insgesamt.

Der vierte Punkt ist die Weisheit. Wir sollten weise durch unser Leben gehen.

Wir sollten uns in der Weisheit verankern. Wirkliche Weisheit erlangt man erst mit dem Erwachen. Dann kennt man den tieferen Sinn des Lebens. Dann weiß man was zu tun und was zu lassen ist. Aber auch vor dem Erwachen können wir uns um Weisheit bemühen. Wir können uns an den Weisen orientieren. Sie geben uns Vorschläge für ein weises Leben. Die Basis der Weisheit ist es sich auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren. Das Wesentliche ist die Liebe, der Frieden, das innere Glück und die Erleuchtung.

Der fünfte Punkt ist das energische Bemühen. Wir sollten energisch danach streben unser Ziel zu erreichen. Wir sollten nach einem spirituellen Tagesplan leben. Wir sollten achtsam auf unsere Gedanken, Gefühle, unseren Körper und unsere Umwelt sein.

Der sechste Punkt ist die Meditation. Wir sollten regelmäßig meditieren. Es ist gut Zeiten des intensiven spirituellen Übens in das Leben einzuplanen. Buddha gelangte nach sechs Jahren intensiver Meditation zur Erleuchtung.

### **Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut**

*Brahmavihāra ist ein buddhistischer Begriff und bedeutet „Die vier himmlischen Verweilzustände“ oder „Die vier Unermesslichen“. Sie sind Bestandteil der buddhistischen Ethik und bezeichnen vier zu kultivierende Geisteshaltungen anderen Wesen gegenüber.*

*Metta ist eine freundschaftliche Form der Liebe, die nicht in Begierde (Anhaftung) wurzelt, sondern vom Interesse am Glück aller motiviert ist. Eine wohlwollende Anerkennung und Wertschätzung der eigenen Person ist die Voraussetzung für diese Form der Liebesfähigkeit. Falls diese nicht vorhanden sein sollte, kann sie erlernt werden.*

*Karuna ist Mitgefühl, Empathie, die Fähigkeit zu tiefer Anteilnahme und Einfühlung in andere Wesen. Bei mudita geht es um die Anteilnahme an der Freude anderer Wesen. Mudita ist Mit-Freude, die Gabe, freudvolle (=leidfreie) Momente mit anderen teilen zu können.*

*Upekkha. Dieser Begriff hat vielfältige Bedeutungsebenen: Gleichmut, Gelassenheit, Loslassen, Nicht-Anhaften, Nicht-Unterscheiden. In der Bedeutung von Gleichmut bezieht er sich auf eine Form von Gelassenheit in Beziehungen, die als Korrektiv zu den besitzergreifenden und anhaftenden Tendenzen der Zuneigung wirkt. Dieser Gleichmut ist nicht zu verwechseln mit Gleichgültigkeit (Indifferenz).*

*Zita Buddha: „Vier Unermesslichkeiten: Da strahlt, ihr Brüder, ein Mönch liebevollen Gemütes weiland nach einer Richtung, dann nach einer zweiten, dann nach der dritten, dann nach der vierten, ebenso nach oben und nach unten: überall in allem sich wiedererkennend durchstrahlt er die ganze Welt mit liebevollem Gemüte, mit weitem, tiefem, unbeschränktem, von Grimm und Groll geklärtem.“*

Kommentar: Die vier unermesslichen Geisteshaltungen sind der buddhistische Weg der Liebe. Wir praktizieren diese Eigenschaften in der Meditation (Metta

Meditation) und auch in unserem Alltag, unserem Beruf und unseren Beziehungen. Grundsätzlich ist es wichtig den Weg der Erleuchtung (der Ruhe, der Anhaftungslosigkeit, des Gleichmuts) mit dem Weg der umfassenden Liebe zu verbinden. Die Verbindung beider Wege garantiert ein beständiges Wachstum ins Licht.

Nur für sich alleine erleuchtet zu sein, ist egoistisch. Wir bleiben auf einer unteren Stufe der Erleuchtung, im spirituellen Egoismus, stecken. Die wahre Erleuchtung besteht darin ein Einheitsbewusstsein zu erlangen, sich in allen Wesen zu sehen und allen Wesen Glück (Erleuchtung) zu wünschen. Wir wünschen eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks. Wir tun das uns Mögliche. Wir lachen mit unseren Mitmenschen, weinen mit ihnen und sind in Liebe mit ihnen verbunden.



## Gottheiten-Yoga

*Wikipedia: Im Vajrayana sind Lama (Sanskrit Guru), Yidam (Sanskrit Deva, Meditationsgottheit) und Khandro (Sanskrit Dakini) wichtig. Sie sind im Vajrayana auch Objekte der Zuflucht.*

*Die Praxis von Vajrasattva als Meditationsgottheit wird als besonders wirksam zur Reinigung negativen Karmas angesehen. Yidam sind Meditations-Gottheiten. Sie werden im Vajrayana entgegen dem europäischen Kontext nicht als Schöpfergott/-götter oder vom Praktizierenden unabhängige Wesenheiten verstanden. Sie unterscheiden sich auch von den Devas (weltlichen Göttern) der indischen Tradition. Es handelt sich hierbei vielmehr um die Form des Freudenzustandes (Sambhogakaya) verwirklichter Wesen. Mit Hilfe von Meditations- und Visualisationspraktiken in Verbindung mit diesen Gottheiten ruft der Praktizierende die ihm innewohnende erleuchtete Natur wach.*

*Meist wird in Übersetzungen an Stelle des tibetischen Wortes Khandro das sanskritische Wort Dakini verwendet. Wörtlich bedeutet Khandroma (mkha' 'gro ma) „Himmelswandlerin“. Dakinis werden häufig als feenhafte Wesen*

*beschrieben, die (dank ihrer Verwirklichung) übernatürliche Fähigkeiten und Kräfte besitzen. Indem sie dem Praktizierenden spirituelle Weisheit übermitteln, unterstützen sie ihn auf dem Weg zur Erleuchtung.*

Kommentar: Der Gottheiten-Yoga ist ein wichtiger Weg zur Aktivierung der Kundalini-Energie (des Erleuchtungsbewusstseins). Wir visualisieren uns als Buddha und gelangen dadurch in die Energie des Buddhas. Dafür ist es wichtig, dass wir uns nicht nur äußerlich als Buddha sehen, sondern auch innerlich seine Eigenschaften in uns spüren. Wir verbinden mit dem äußeren Buddha die inneren Eigenschaften Frieden, Liebe, Glück, Kraft und Weisheit. Wir visualisieren uns voller Gleichmut (Gelassenheit), Mitgefühl, Mitfreude und in der Liebe zu allen Wesen. Wir wünschen allen Wesen Erleuchtung und sehen in ihnen ihre Erleuchtungsnatur.

Wenn wir uns als Buddha visualisiert haben, erwecken wir des Weiteren die Weltsicht eines Buddhas in uns. Wir erkennen unsere Welt als Reines Land, als Paradies. Alles ist richtig so wie es ist. Wir sehen das Schöne in unserer Welt. Wir sind dankbar für das, was uns das Leben geschenkt hat. Insbesondere sind wir dankbar dafür, dass wir in unserem Leben den spirituellen Weg gefunden haben und damit den Weg zur Erleuchtung gehen können. Wir finden einen Gedanken, der uns unsere Welt als Paradies sehen läßt und denken ihn als Mantra.

Der dritte Schritt des Gottheiten-Yoga besteht darin, dass wir allen Wesen Licht, Liebe, Frieden und Glück wünschen. Wir wünschen eine glückliche Welt. Wir bewegen eine Hand und senden allen Wesen Licht (Liebe, Energie), bis wir uns eins mit allen Wesen fühlen.

Der vierte Schritt ist die Verbindung mit den erleuchteten Meistern (Lama, Dakini, Buddha Amitabha). Wir denken das Mantra: "Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."

Der fünfte und letzte Schritt besteht darin, dass wir genau in unsere innere Weisheit spüren. Wie müssen wir den Gottheiten-Yoga praktizieren, damit wir in ein erleuchtetes Bewusstsein kommen? Wie können wir zum inneren Frieden, ins Glück, in die umfassende Liebe und in ein Einheitsbewusstsein gelangen? Wir finden das spirituelle Vorbild, das uns heute inspiriert. Wir finden ein Mantra (Wort, Satz), das uns in die Energie unseres Vorbildes bringt. Ich praktiziere dazu einige Atemübungen (tiefe Bauchatmung, Feueratmung), um die Kraft des Mantras zu verstärken. Wenn ich durch den Gottheiten-Yoga meine Kundalini-Energie erweckt haben, verweile ich meistens noch längere Zeit in einer ruhigen Meditation. Ich genieße mein inneres Glück.

Wichtig ist es nach dem Gottheiten-Yoga (der letztlich auf einem spirituellen

Ego, einer spirituellen Identität beruht) wieder in das erleuchtete Sein (das Einheitsbewusstsein, die innere Ruhe, die Egolosigkeit) zu kommen. Im tibetischen Buddhismus löst man alle Vorstellungen von sich als Gottheit immer wieder in die Leerheit auf. Es ist der Wechsel von Ruhe und Gottheiten-Yoga, der uns spirituell wachsen lässt.

Falls es dir nicht gelingt dich als Gottheit (Buddha) zu sehen und ihre Energie in sich zu spüren, dann verbinde dich einfach mit einem äußeren Vorbild (Buddha). Wenn dich das emotional berührt, bringt auch das dich in die Erleuchtungsenergie. Irgendwann wirst du so mit der Energie deines Vorbildes verschmelzen.

Interessant ist der Unterschied zwischen dem christlichen, dem hinduistischen und dem buddhistischen Gottheiten-Yoga. Die Christen konzentrieren sich auf Jesus als ihre einzige Gottheit. Die Hindus haben viele Götter, die sie vorwiegend als von sich getrennt ansehen. Sie gehen vorwiegend den Verehrungsweg. Es gibt aber auch den Weg sich selbst als die Gottheit zu sehen (Shivo Ham = Ich bin Shiva). Für die Menschen im Westen ist es nach meiner Erfahrung am wirksamsten sich in ihrem spirituellen Vorbild zu sehen.

Im Buddhismus wird überwiegend nur mit Buddha als Vorbild gearbeitet. Im Reinen Land Buddhismus kommt der Buddha Amitabha hinzu. Und im tibetischen Buddhismus gibt es viele Götter in unterschiedlichen Formen. Ich sehe sie nur als Meditationsobjekte. Ich glaube aber auch, dass es darüber hinaus Wesen (Dakinis, Meister, Buddhas und Bodhisattvas) gibt, die uns mit ihren höheren Kräften spirituell helfen können. Es ist meine Erfahrung, dass ich oft von höheren Wesen spirituelle Hilfe bekommen habe. Deshalb habe ich meine fünf Schritte des Gottheiten-Yoga entwickelt.

Frage: Gibt es Gott im Buddhismus?

Nils: Gott ist das, was man in der Erleuchtung erfährt. Man kann es auch Licht, höheres Bewusstsein oder Nirwana nennen. Im Hinduismus spricht man von Brahman (dem Absoluten). Dieses Erleuchtungsbewusstsein drückt sich durch Heilige (Arhats), Buddhas und erleuchtete Meister aus. Manche Buddhisten meinen, dass die Erleuchteten höhere spirituelle Fähigkeiten besitzen und man sie anrufen kann. Das wird insbesondere im tibetischen Buddhismus und im Amitabha-Buddhismus praktiziert. Andere Buddhisten meinen, dass man sich nur selbst retten kann. Ich glaube, dass man diese höheren Wesen um Hilfe bitten kann. Den Weg muss man aber selber gehen, das heißt ohne spirituelle Praxis kommt man nicht voran. Meister Eckhart ist hier weiterführend. Um Gott zu begreifen, muss man alle Gottesvorstellungen übersteigen. Genau das geschieht im Nirwana. Man übersteigt alle begrifflichen Vorstellungen. Erleuchtung lässt sich letztlich nicht erklären,

sondern nur erfahren.



## **Guru-Yoga**

*Wikipedia: Guru-Yoga bezeichnet eine Meditationsübung, die insbesondere im Vajrayana des tibetischen Buddhismus angewendet wird. In dieser Meditationspraxis identifiziert der Vajrayana-Praktizierende seinen Geist mit dem Geist seines Gurus. Dabei wird der Lehrer als erleuchtet angesehen.*

*Zuvor ist nach buddhistischer Überlieferung die buddhistische Zuflucht notwendig, meist auch die Absolvierung besonderer vorbereitender Übungen (Ngöndro). Für einen fortgeschrittenen tantrischen Praktizierenden wird die Übung sehr bedeutend, wenn er sie korrekt anzuwenden versteht.*

*„Guru-Yoga (ist)- Eingangspforte für den Segen und höchste Methode, um die Weisheit der Verwirklichung zu erwecken.“ – Patrul Rinpoche*

*„Wir kommen nun zum Herzstück des Weges, zur Praxis des Guru Yoga, durch die Weisheit natürlich und mühelos aus unserem Sein aufsteigt.“ – Dilgo Khyentse*

*Der Dalai Lama wird im tibetischen Buddhismus als Bodhisattva verstanden, als erleuchtetes Wesen, das aus Mitgefühl reinkarnierte, das heißt: bewusst wieder in die menschliche Existenz eintrat. Obwohl Erleuchtete den Kreislauf der Wiedergeburt verlassen können, geloben Bodhisattvas, ihre Wiedergeburt freiwillig auf sich zu nehmen, um das Leid anderer fühlender Wesen zu mindern (Bodhisattva-Gelübde).*

Kommentar: Ich vertrete den Weg des Guru-Yoga. Es ist gut einen erleuchteten Meister zu haben, der uns auf dem spirituellen Weg hilft. Die Essenz ist aber der beständige Kontakt zu unserem inneren Guru. Er sagt uns was jeweils richtig und falsch ist.

Meister-Yoga ist der einfachste und wirksamste spirituelle Weg. Im indischen Yoga spricht man vom Bhakti-Yoga (Yoga der Liebe und Verehrung). Im tibetischen Buddhismus ist Guru-Yoga der gebräuchliche Begriff. Die Grundlage des Meister-Yoga sind die besonderen spirituellen Fähigkeiten eines erleuchteten Meisters. Ein erleuchteter Meister verfügt über die Fähigkeiten der Allgegenwart, der Allwissenheit und der Allmacht. Er kann seine Anhänger an allen Orten sehen, weil er über ein höheres Bewusstsein verfügt. Er kennt seinen Schüler in allen Schwächen und Stärken. Er kann tief in seine Psyche blicken. Er kennt die Vergangenheit und die Zukunft des Schülers. Deshalb kann er seinen Schüler auf dem individuell optimalen Weg zur Erleuchtung führen.

Der einfachste spirituelle Weg ist der Meister-Yoga deshalb, weil wir uns nur einmal am Tag geistig mit unserem Meister verbinden müssen. Wir beginnen jeden Tag, in dem wir uns vor einer Statue oder einem Bild unseres Meisters auf unserem Altar verbeugen. Wir denken den Namen des Meisters und bitten ihn um Führung und Hilfe für unseren Tag. Wir sehen den Meister in der Statue oder dem Bild real anwesend. Wir fühlen uns real mit unserem Meister verbunden. Dann wird uns der Meister-Yoga im Laufe der Zeit transformieren.

Eine spirituelle Entwicklung dauert normalerweise viel Zeit. Wir wachsen spirituell über viele Leben. Wir müssen uns von allen schlechten Eigenschaften reinigen und unser Erleuchtungsbewusstsein erwecken. Es gibt keine Abkürzung. Jeder muss die notwendige innere Reinigung vollziehen. Auch ein erleuchteter Meister kann uns grundsätzlich keine notwendige Wegstrecke erlassen. Wir brauchen bestimmte Erfahrungen, um den spirituellen Weg in der Tiefe zu begreifen und stabil auf unserem Weg zu bleiben. Wir müssen alle Verspannungen und Energieblockaden auflösen, die in uns sind.

Ein erleuchteter Meister kann uns aber helfen schwierige Wegstrecken zu bewältigen. Er kann verhindern, dass wir uns auf dem spirituellen Weg verlaufen. Umwege können viel Zeit und viele Leben kosten. Ein Meister

kann Hinweise geben, wie wir am besten spirituell praktizieren. Er kann uns Energien übertragen, die uns heilen und uns spirituell voran bringen. Im Buddhismus heißt es, dass ein Meister den Weg weist. Gehen muss den Weg aber jeder selbst.

Deshalb kommen wir natürlich spirituell schneller voran, wenn wir intensiv spirituell praktizieren. Es ist gut den Meister-Yoga mit zusätzlichen spirituellen Übungen wie einer täglichen Meditation und einer beständigen Achtsamkeit auf unsere Geist zu verbinden. Wir sollten uns bemühen ein guter Mensch zu sein. Darauf weist der Dalai Lama hin. Ein erleuchteter Meister kann zwar auch schlechte Menschen ins Licht führen. Aber ein guter Mensch hat das bessere Karma. Ein guter Mensch ist in seinem Bewusstsein der Erleuchtung schon sehr nahe. Es ist nur ein kleiner Schritt ins Licht.

Der wirksamste spirituelle Weg ist der Meister-Yoga dann, wenn unser Meister uns spirituelle Energien überträgt. Mir haben meine Meister oft spürbar spirituelle Energie von Liebe, Frieden, Kraft und Glück übertragen.

Dadurch konnte ich an den spirituellen Weg glauben. Sie haben mir Erleuchtungsenergien übertragen, so dass ich das Ziel der Erleuchtung aus eigener Erfahrung kannte und kreativ meinen eigenen Weg finden konnte.

Es gibt sogar die Technik des Shaktipat, bei der ein Meister die Kundalini-Energie eines Schülers dergestalt erweckt, dass sie von nun an selbstständig den Schüler zur Erleuchtung bringt. Das ist aber ein sehr fortgeschrittener Weg, der nur für wenige Menschen geeignet ist. Er ist meistens mit schwierigen Reinigungsprozessen verbunden. Ich wünschte manchmal, dass mein spiritueller Weg einfacher ist. Allerdings wachse ich spirituell so relativ schnell, weil jeder Moment meines Lebens optimal für mein spirituelles Wachstum genutzt wird.

Ich bin eigentlich ein spirituell sehr wenig entwickelter Mensch. Ich habe viele Verspannungen, Energieblockaden und negative Eigenschaften. Meine Mutter hatte das bereits in meiner frühen Kindheit erkannt und bezeichnete mich als Mickerling. Zuerst wollte ich kein Mickerling mehr sein und bemühte mich äußerlich erfolgreich zu sein. Ich bestand mein Abitur, wurde Rechtsanwalt und in der Politik sogar ein linker Studentenführer. Ich wurde ein wilder Karatekämpfer, baute Muskeln auf und siegte in vielen Kämpfen. Ich wurde Yogalehrer und leitete spirituelle Gruppen. Die Frauen jubelten mir zu.

Aber innerlich blieb ich doch ein Mickerling. Bis ich in einer Erleuchtungserfahrung erkannte, dass es gut ist ein Mickerling zu sein. Es ist gut der zu sein, der man seiner Natur nach ist. Eine Ameise ist eine Ameise. Und das ist gut so. Man kann aus einer Schwäche eine Stärke machen. Ich begriff, dass ich einen erleuchteten Meister als spirituellen Helfer brauche.

Ein spirituell kleiner Mensch (nennen wir es Anfänger) kann siegen, wenn er die Hilfe eines großen und starken Meisters hat. Wenn uns ein Buddha hilft, werden wir zu einem Buddha.

Dazu müssen wir uns nur geistig mit einem Buddha verbinden. Der Dalai Lama lehrt: "Wer auf Buddha meditiert, wird ein Buddha." Also habe ich auf den Dalai Lama meditiert. Ich habe mich mit Buddha Amitabha verbunden. Nach und nach traten immer mehr erleuchtete Meister in mein Leben. Der Yoga-Meister Swami Sivananda, Amritanadamayi, Anandamayi Ma, Mutter Meera, Sai Baba, Patrul Rinpoche und viele weitere mehr. Ich habe Meister aus dem Buddhismus, dem Hinduismus, dem Taoismus und dem Christentum. Ich habe viele große erleuchtete Meister. Ich sehe sie als einen Meister. Sie sind letztlich alle eins. Sie haben kein Ego mehr und leben in einem Einheitsbewusstsein. Jeder hilft mir mit seinen speziellen Fähigkeiten.

Natürlich gibt es gute und schlechte Meister. Die Welt ist voll von Missbrauchsfällen. Wie schützt man sich vor schlechten Meistern? Man verankert sich im Wesentlichen in sich selbst und in seiner eigenen Wahrheit. So verläuft man sich nicht auf dem Weg des Meister-Yoga. Man prüft seinen Meister genau, bevor man sich auf ihn einlässt. Man macht Erfahrungen und denkt darüber nach. Je mehr Weisheit man selbst besitzt, um so weniger kann man sich im Chaos des Lebens verlaufen.

Ich bin natürlich kein Meister. Ich bin nur ein Mickerling, ein Anfänger auf dem spirituellen Weg. Aber das Leben hat mich in die Rolle eines spirituellen Lehrers geführt. Und meine Meister haben mir die spirituellen Fähigkeiten übertragen, mit denen ich meine Rolle gut ausfüllen kann. Insbesondere kann ich Energien spüren, über jede Distanz. Ich habe viele Bücher geschrieben. Oft verbinden sich Leser geistig mit mir und ich kann ihnen dann spirituell helfen.

## **100 Fragen**

1. Was ist dein Weg der Weisheit?
2. Wo haftest du an?
3. Was lehnt du ab?
4. Kannst du dich ausreichend von anderen Menschen abgrenzen?

5. Was ist dein Weg der Liebe?
6. Wie findest du zum inneren Frieden?
7. Was macht dich glücklich?
8. Wofür bist du dankbar?
9. Glaubst du, dass Buddha besondere Erfahrungen gemacht hat?
10. Glaubst du an die Erleuchtung?
11. Warum ist ein Leben in der Ruhe wichtig?
12. Lehrte es Buddha sich selbst und seinen eigenen Erfahrungen zu vertrauen?
13. Kannte Buddha seine früheren Leben?
14. Wodurch entsteht Leiden?
15. Was ist der Weg zur Überwindung des Leidens?
16. Was hilft dir, wenn es dir schlecht geht?
17. Wo findest du deine Zuflucht?
18. Glaubst du an ein Leben nach dem Tod?
19. Gibt es ein Paradies im Jenseits?
20. Welche Techniken sollte man beim Sterben praktizieren?
21. Was ist ein Reines Land?

22. Wie kommt man in ein Reines Land?
23. Was möchtest du im nächsten Leben werden?
24. Was ist das Gesetz des Karma?
25. Ist der Buddhismus ein Weg der Selbstdisziplin?
26. Glaubst du an höhere spirituelle Fähigkeiten?
27. Was ist das Nicht-Selbst (Anatta)?
28. Was ist ein Bodhisattva?
29. Was ist ein Arhat?
30. Was ist das Parinirvana?
31. Lebt Buddha jetzt noch und kann dir mit seiner Energie helfen?
32. Was ist dein Mantra?
33. Wie meditierst du?
34. Was ist richtiges Denken?
35. Was ist der Zusammenhang von Gedanken und Gefühlen?
36. Welche Eigenschaften sollte ein Buddhist entwickeln?
37. Hilft dir positives Denken?
38. Was motiviert dich den spirituellen Weg zu gehen?

39. Wie wünschst du dir dein Leben?
40. Was gibt dir Kraft in deinem Leben?
41. Welche Ziele hast du?
42. Ist für dich das äußere oder das innere Glück wichtiger?
43. Was ist dein Weg der Selbstverwirklichung?
44. Praktizierst du die tägliche Selbstbesinnung?
45. Bist du achtsam auf deine Gedanken, deine Gefühle, deinen Körper und deine Umwelt?
46. Welche Richtungen des Buddhismus kennst du?
47. Kennst du erleuchtete Meister im Buddhismus?
48. Wie steht der Buddhismus zu anderen Religionen?
49. Wünscht ein Buddhist eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks?
50. Hilft ein Buddhist allen Wesen auf dem Weg der Erleuchtung?
51. Wie überwindest du deine Sucht?
52. Was machst du mit Sehnsüchten?
53. Wie überwindest du deine Angst?
54. Wie überwindest du deine Wut?
55. Wie gehst du mit der Wut anderer Menschen um?

56. Was machst du mit deiner Trauer?
57. Wie kommst du ins innere Gleichgewicht?
58. Lebst du nach einem spirituellen Tagesplan?
59. Was sind deine täglichen spirituellen Übungen?
60. Was bedeutet es dich genau selbst zu leben?
61. Was ist Tantra-Yoga?
62. Wie geht ein Buddhist mit der Sexualität um?
63. Praktiziert ein Buddhist Yoga?
64. Sind Buddhisten Vegetarier?
65. Wer ist dein persönliches Vorbild?
66. Was ist Gottheiten-Yoga?
67. Was ist Guru-Yoga?
68. Was unterscheidet den Mahayana vom Theravada-Weg?
69. Was ist die Besonderheit des tibetischen Buddhismus?
70. Was praktiziert der Dalai Lama?
71. Kann man auch in einer Beziehung zur Erleuchtung kommen?
72. Warum bevorzugte Buddha die Abgeschiedenheit?

73. Entsteht Erleuchtung langsam oder plötzlich?
74. Hat ein Erleuchteter ein Ego?
75. Was ist ein Stromeintritt?
76. Gibt es Einweihungen im Buddhismus?
77. Wann ist man ein Buddhist?
78. Kann man ein Buddhist sein und gleichzeitig Mitglied einer anderen Religion?
79. Warum gibt es Mönche und Nonnen?
80. Gibt es Buddhisten, die als Eremiten leben?
81. Was ist ein Drei Jahres Retreat?
82. Ist es hilfreich spirituelle Bücher zu lesen?
83. Wie finde ich meinen persönlichen Meister?
84. Können spirituelle Lehrer Erleuchtungsenergien übertragen?
85. Kann mir ein erleuchteter Meister mit seinen spirituellen Fähigkeiten über jede räumliche Distanz helfen?
86. Warum rufen tibetische Buddhisten die Buddhas und Bodhisattvas an?
87. Hilft mir ein erleuchteter Meister, wenn ich ihn bei meinem Tod anrufe?
88. Kann man auch in einem Leben die Erleuchtung erreichen?

89. Was ist der schnellste Weg zur Erleuchtung?
90. Was ist der Unterschied zwischen Erwachen und Erleuchtung?
91. Was ist ein Paradies-Bewusstsein?
92. Ist es hilfreich einen Haus-Altar zu haben?
93. Wie arbeite ich mit einer Buddha-Statue?
94. Warum sollte man Buddha-Bilder und buddhistische Bücher verehren?
95. Können durch das Lesen von Büchern spirituelle Energien übertragen werden?
96. Warum ist die Sangha im Buddhismus wichtig?
97. Ist es gut eine spirituelle Gruppe im Internet zu haben?
98. Warum ist es gut mindestens einmal im Leben einen erleuchteten Meister zu treffen?
99. Wenn du eine weise Frau treffen könntest, was würdest du sie fragen?
100. Was ist der mittlere Weg?