

Nils Horn

Buddhismus Grundwissen

Copyright: © 2017 Nils Horn, Hamburg

Verleger: Lulu.com, Standard Copyright License

Bildquelle Wikimedia Commons, WikiHow und eigene Fotos

ISBN: **978-1-326-91258-1**

Inhalt

Vorwort

Buddha

Buddhismus

Wie lebt ein Buddhist

Richtiges Denken und Handeln

Die tägliche Selbsterforschung

Heilmeditation

Reinkarnation

Westlicher Buddhismus

Zweifel

Atem-Meditation

Das Leid überwinden

Geh-Meditation

Gleichmut bei Schwierigkeiten

Meditation für innere Kraft

Der spirituelle Tagesplan

In der Ruhe leben

Tägliche Motivation

Der Weg der Liebe

Was ist Erleuchtung

Nirwana

Das Nicht-Selbst

Vergänglichkeit

Trauer nicht verdrängen

Mitgefühl

Zuflucht

Gelöbnis

Der Dalai Lama

Tibetischer Buddhismus

Zen-Buddhismus

Zen-Geschichten

Amitabha-Segnung

Amitabha-Buddhismus

Der sozial engagierte Buddhismus

Buddhismus und Kundalini-Yoga

Buddhismus und Sex

Feste

Spirituelle Therapie

Ausbildungen und Retreats

Liebende Güte



Vorwort

Die Ökofrau war eine typische New Age Frau, die gerne viel ausprobierte. Sie suchte die passende Therapiemethode, den passenden spirituellen Weg und den passenden Mann. Sie lebte in einer Wohngemeinschaft. Sie kleidete sich ökologisch und aß vegetarisch. Die Ökofrau hatte Volkswirtschaft studiert und danach eine Ausbildung in Gestalttherapie gemacht. Später wandte sie sich dem positiven Denken zu und arbeitete als Gesprächstherapeutin. Als Therapeutin war sie sehr gut. Sie war hochintelligent und konnte sich gut in andere Menschen einfühlen.

Nils interessierte sich damals sehr für Psychologie und hatte in der Ökofrau eine wunderbare Gesprächspartnerin. Die Beziehung begann etwas chaotisch. Im Herbst 1989 lebte Nils bereits als Yogi in seinem kleinen Haus am Stadtrand. Er machte eine Therapieausbildung, arbeitete nebenbei etwas als Rechtsanwalt und gab abends nach der Arbeit in seinem Rechtsanwaltsbüro Meditations- und Positiv Denken Kurse.

Die Ökofrau wollte beim positiven Denken noch etwas dazulernen und kam in seine Positiv Denken Gruppe. Nils hatte damals eine Phase, in der er gerne als großer spiritueller Meister auftrat. Er liebte es sich als Meister zu fühlen und von seinen Anhängern bewundert zu werden. Er provozierte gerne mit extremen Sprüchen. Er kehrte sein großes Wissen gerne hervor. Das sollte man zwar als spiritueller Lehrer nicht tun. Man sollte bescheiden auftreten und sich als Diener aller Menschen sehen. Aber Nils war damals noch nicht besonders perfekt. Er hatte viele Fehler. Und die hat er auch heute noch.

Nils begann seinen Gruppenabend mit den Worten: "Ich weiß alles. Hat jemand eine Frage?" Die Leute in der Gruppe waren sichtlich beeindruckt. Nur eine Frau lachte laut auf. Das war die Ökofrau. Sie erkannte es als einzige als einen gelungenen Witz. Und dazu sah sie auch noch verdammt gut aus. Sie war Nils sofort sehr sympathisch. Nach dem Gruppenabend kamen Nils und die Ökofrau miteinander ins Gespräch. Sie stellten fest, dass sie denselben Heimweg hatten. Die Ökofrau wohnte auf der Strecke zu seinem Haus. Nils nahm sie auf seinem Motorroller mit. Das gefiel der Ökofrau. Als Nils sie vor ihrem Haus absetzen wollte, fragte sie ihn, ob er mit in ihre Wohnung kommen wolle. Dort könnten sie noch etwas zusammen reden. Nils hatte Zeit und sagte zu. Ihre Wohnung erwies sich als ein kleines Zimmer, in dem nur ein Bett stand. Die Ökofrau zog sich wie selbstverständlich aus und legte sich ins Bett. Sie schlug die Bettdecke zurück, damit Nils sich zu ihr legen konnte. Die Dinge entwickelten sich für Nils erheblich zu schnell. Aber wie kann ein Mann einer schönen Frau widerstehen, die ihn anhimmelt und verführerisch die Bettdecke zurückschlägt. Nils hatte damals die fatale Idee, dass ein Mann eine gute Gelegenheit nicht auslässt. Sie führte dazu, dass Nils sich sehr schnell in den Armen der schönen Ökofrau befand. Nils lernte bei der Ökofrau, dass es besser ist erst zu denken und dann miteinander zu schlafen. Erst sollten die

gegenseitigen Wünsche und Erwartungen an eine Beziehung abgeklärt werden, bevor man miteinander ins Bett steigt.

Trotz des chaotischen Anfangs verstanden sich Nils und die Ökofrau in ihrer Beziehung gut. Sie harmonierten körperlich und geistig. Sie hatten die gleichen Interessen und die gleichen spirituellen Grundansichten. Sie interessierten sich für Yoga, Psychologie und positives Denken. Sie konnten gut miteinander reden. Beide waren füreinander eine große Bereicherung. Die Ökofrau besuchte Nils am Wochenende in seiner Yogihütte und einmal in der Woche kam Nils in ihre Wohngemeinschaft. Dann kochte sie ein schönes Essen. Sie wäre gerne mit Nils zusammengezogen. Aber Nils war nach seinen vielen schwierigen Beziehungen vorsichtig geworden. Er wünschte sich eine harmonische Partnerschaft. Wenn er mit einer Frau zusammenziehen würde, dann nur in einer harmonischen Beziehung. Und leider liebte die Ökofrau das Streiten sehr. Sie hatte in ihrer Gestalttherapie gelernt, dass Streiten zu einer Beziehung dazugehört. Jedes Wochenende stritten sie etwa zwei Stunden. Dann war sie zufrieden. Dann liebten sie sich wieder.

Nils fand das viele Streiten auf die Dauer zu anstrengend. Er hielt der Ökofrau den Satz Buddhas vor: "Seid harmonisch, Mönche!" Das beeindruckte sie nicht besonders. Sie war eine emanzipierte Frau, die ihren eigenen Weg ging. Die Ökofrau war sehr empfindlich. Sie konnte über alles streiten. Einmal stritten sie sogar über Tomaten. Die Ökofrau hatte schöne Biotomaten gekauft. Sie stritten dann darüber, wer wie viele Tomaten essen durfte. Sehr witzig war auch der Verlauf der Rügen-Reise. Sie reisten eine Woche nach Rügen und gingen an der Felsenküste spazieren. Nils wollte das gute Wetter und die schöne Landschaft genießen. Die Ökofrau wollte Konflikte klären. Sie redete ununterbrochen. Da wurde Nils vollends klar, dass er mit ihr nicht in einer Wohnung zusammenleben konnte.

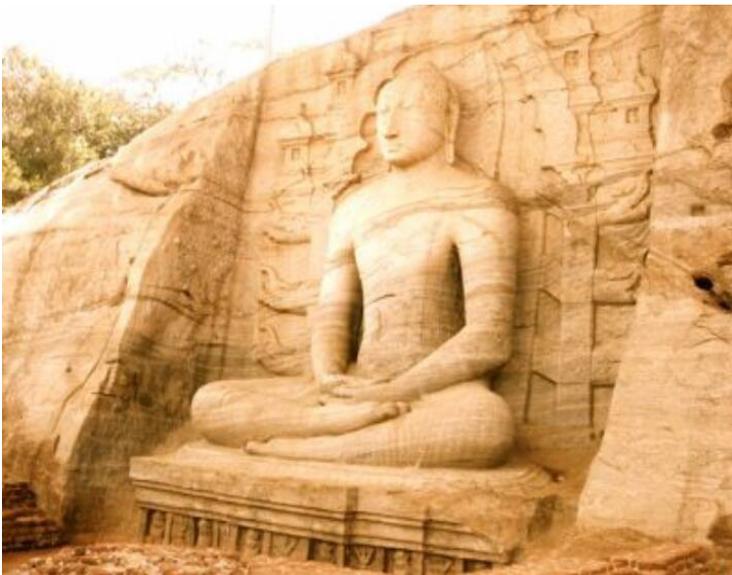
Spirituell war die Ökofrau eine Anhängerin von Thich Nhat Hanh. Thich Nhat Hanh ist neben dem Dalai Lama der bekannteste buddhistische Meister im Westen. Er stammt aus Vietnam und hat sich dort zur Zeit des Vietnamkrieges für den Frieden engagiert. Heute lebt er in Südfrankreich und führt mit der Nonne Chan Khong das spirituelle Zentrum "Plum Village".

Thich Nhat Hanh lehrt die buddhistische Achtsamkeitsmeditation. Bei ihm geht alles sehr ruhig zu. Langsam gehen. Langsam essen. In der Ruhe verweilen. Auf den Atem achten. Den Geist und den Körper zur Ruhe kommen lassen. Positiv denken. Die Gedanken und Gefühle betrachten. Zuflucht bei Buddha, bei der Lehre und bei der Gemeinschaft der Übenden suchen. Alles loslassen. In der Ruhe, im Sein und im Licht leben.

Thich Nhat Hanh ist einer der wichtigsten Vertreter der Einheit aller Religionen. Er engagiert sich sehr für die gute Zusammenarbeit aller Religionen. An seinen Veranstaltungen können Menschen aller spirituellen Richtungen teilnehmen. Er hat erklärt, dass die Wahrheit letztlich über allen spirituellen Systemen liege. Wenn man zur Erleuchtung kommen will, muss man sich über alle Begriffssysteme erheben. Thich Nhat Hanh tritt oft auf christlichen Veranstaltungen auf. In Hamburg lud ihn eine evangelische Kirchengemeinde ein. Auf einem Wochenendseminar konnten alle interessierten Hamburger diesen großen buddhistischen Meister kennenlernen. Nils nutzte die Gelegenheit und war an allen drei Tagen dabei. Die viele Ruhe war für ihn schwer zu ertragen. Er bevorzugte eine Mischung aus dynamischen Übungen und aus Meditation. Nils hatte es gelernt gut für sich zu sorgen und genau seine spirituellen Bedürfnisse zu erspüren. In den Mittagspausen machte er einen dynamischen Spaziergang und kam dadurch in sein persönliches Gleichgewicht aus Ruhe und Aktivität. Viele andere Teilnehmer erfuhren die extreme Ruhe als sehr

belastend. Für sie war das Wochenendseminar harte innere Arbeit.

Die Ökofrau liebte die Ruhe bei Thich Nhat Hanh. Sie gab ihr Halt in ihrem unruhigen Leben. Sie half ihr in sich selbst zur Ruhe zu kommen, inneren Frieden zu finden und aus der Ruhe heraus ihr Leben positiv zu gestalten. Die Ökofrau nahm an einem Retreat in seinem Zentrum in Südfrankreich teil. Drei Monate übte sie es nicht zu denken, ihren Atem zu beobachten und sich langsam zu bewegen. Sie lebte im Schweigen und im beständigen Wechsel von Sitzen und Gehen. Danach kam sie erholt und gut gelaunt zurück.



Buddha

Wikipedia: Ein Buddha (wörtlich „Erwachter“) ist ein Mensch, der Bodhi („Erwachen“, Erleuchtung) erfahren hat.

Der Begriff ist auch eine Bezeichnung für den historischen Buddha, Siddhartha Gautama, der mit seiner Lehre zum Stifter einer Weltreligion wurde.

Siddhartha Gautama war ein indischer Prinz, der von 560 bis 480 vor Christus gelebt hat. Er stammte aus dem Geschlecht der Shakya und wird deshalb im tibetischen Buddhismus Buddha Shakyamuni genannt (der Weise aus dem Geschlecht der Shakya).

Siddhartha Gautama war verheiratet. Im Alter von 29 Jahren trennte er sich von seiner Frau und seinem Sohn und wurde ein Yogi. Er sah das weltliche Leben als sinnlos und oberflächlich an. Er meditierte sechs Jahre in der Einsamkeit und gelangte dann zur Erleuchtung.

Nach seiner Erleuchtung spürte er Mitgefühl mit den leidenden Menschen in der Welt. Die restlichen 45 Jahre seines Lebens zog er deshalb als spiritueller Lehrer durch Indien und schenkte den Menschen die Weisheit vom inneren Glück.

Wikipedia: Die Lehre Buddhas wird Dharma genannt.

Basis des Dharma sind die Vier edlen Wahrheiten:

- 1. Das Leben im Daseinskreislauf beinhaltet Leid.*
- 2. Die Ursachen des Leidens sind Anhaftung an weltliche Genüsse, Ablehnung von unangenehmen Situationen und Unwissenheit vom tieferen Sinn des Lebens (inneres Glück).*
- 3. Werden die Ursachen aufgelöst, verschwindet das Leiden.*
- 4. Der Weg zur Überwindung des Leidens ist der Edle Achtfache Pfad.*

*Der Achtfache Pfad zur Erleuchtung besteht aus
der richtigen Einsicht (im Wesentlichen leben),
dem richtigen Entschluss (zum spirituellen Üben),
der richtigen Rede (nicht lügen, andere nicht verletzen),
dem richtigen Handeln (nicht stehlen, nicht töten),
dem richtigen Lebenserwerb (anderen Wesen nicht schaden,
Gutes tun),
dem richtigen Streben (nach Erleuchtung),
der richtigen Achtsamkeit (auf die Gedanken)
und der richtigen Sammlung (Meditation).*

Zitate von Buddha

Niemals in der Welt hört Hass durch Hass auf. Hass hört durch Liebe auf.

Ruhig wie ein tiefer See mit ungetrübtem Wasser ist der Weise mit seiner heiteren Klarheit.

Verletzung lebender Wesen, Lüge und Verleumdung meidet und verabscheut der Gerechte. Er redet die Wahrheit und ist truglos gegen die Menschen. Worte redet er, die Eintracht stiften.

Reich sein an Wahrheit, Fleiß, tugendhafter Beherrschung, dabei gute Worte führen, das bringt höchstes Heil.

Das Geheimnis des erfolgreichen Menschen ist in den meisten Fällen nichts als Konsequenz.

Der Zimmermann bearbeitet das Holz. Der Schütze krümmt den Bogen. Der Weise formt sich selbst.

Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.

Du wirst morgen sein, was Du heute denkst.

Wenn du wissen willst, wer du warst, dann schau, wer du bist. Wenn du wissen willst, wer du sein wirst, dann schau, was du tust.

Die edelste Art Erkenntnis zu gewinnen ist die durch Nachdenken und Überlegung. Die einfachste Art ist die durch Nachahmung und die bitterste Art ist die durch Erfahrung.

Glaubt den Schriften nicht, glaubt den Lehrern nicht, glaubt auch mir nicht. Glaubt nur das, was ihr selbst sorgfältig geprüft und als euch selbst und zum Wohle dienend anerkannt habt.

Verweile nicht in der Vergangenheit, träume nicht von der Zukunft. Konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment.

Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück.

Lob und Tadel bringen den Weisen nicht aus dem Gleichgewicht.

Alles Geschaffene ist vergänglich. Strebt weiter, bemüht euch, unablässig achtsam zu sein.

Nicht außerhalb, nur in sich selbst soll man den Frieden suchen. Wer die innere Stille gefunden hat, der greift nach nichts, und er verwirft auch nichts.

Unter den Idealen, die einen Menschen über sich selbst und seine Umwelt hinausheben können, gehört die Ausschaltung weltlicher Begierden, Ausmerzungen von Trägheit und Verschlafenheit, Eitelkeit und Geringschätzung, Überwinden von Ängstlichkeit und Unruhe und Verzicht auf Mißwünsche zu den wesentlichsten.

Fehlt der Eifer, schwindet die Weisheit.

Jedes Leben hat sein Maß an Leid. Manchmal bewirkt eben dieses unser Erwachen.

Hat jemand Einsicht gewonnen und gepflegt, hat der Tod keine Gewalt über ihn.

Groll mit uns herumtragen ist wie das Greifen nach einem glühenden Stück Kohle in der Absicht, es nach jemandem zu werfen. Man verbrennt sich nur selbst dabei.

Wenn du ein Problem hast, versuche es zu lösen. Kannst du es nicht lösen, dann mache kein Problem daraus.

So wie der Acker verdorben wird durch Unkraut, wird der Mensch verdorben durch seine Gier.

Es gibt keinen Weg zum Glück. Glücklich-sein ist der Weg.

Zwei Dinge sollst du meiden, o Wanderer: die zwecklosen Wünsche und die übertriebene Kasteiung des Leibes.

Spannst du eine Saite zu stark, wird sie reißen. Spannst du sie zu schwach, kannst du nicht auf ihr spielen. Gehe den mittleren Weg.

Niemand rettet uns, außer wir selbst. Niemand kann und niemand darf das. Wir müssen selbst den Weg gehen.

Es nützt nichts, nur ein guter Mensch zu sein, wenn man nichts tut!

Ein süßes Wort erfrischt oft mehr als Wasser und Schatten.

In steter Veränderung ist diese Welt. Wachstum und Verfall sind ihre wahre Natur. Die Dinge erscheinen und lösen sich wieder auf. Glücklich, wer sie friedvoll einfach nur betrachtet.

Es gibt eine Vollkommenheit tief inmitten alles Unzulänglichen. Es gibt eine Stille, tief inmitten aller Ratlosigkeit. Es gibt ein Ziel, tief inmitten aller weltlichen

Sorgen und Nöte.

Das Glück liegt in uns, nicht in den Dingen.

Tausende von Kerzen kann man am Licht einer Kerze anzünden ohne daß ihr Licht schwächer wird. Freude nimmt nicht ab, wenn sie geteilt wird.

Fünf Regeln merk dir fürs tägliche Leben: Sei stets mitleidig und schätze das geringste Leben. Gib und nimm freimütig, aber nie ungebührlich, lüge nie, sei sittsam, meide die Gifte des Genusses und achte stets die Frauen.

Das beste Gebet ist Geduld.

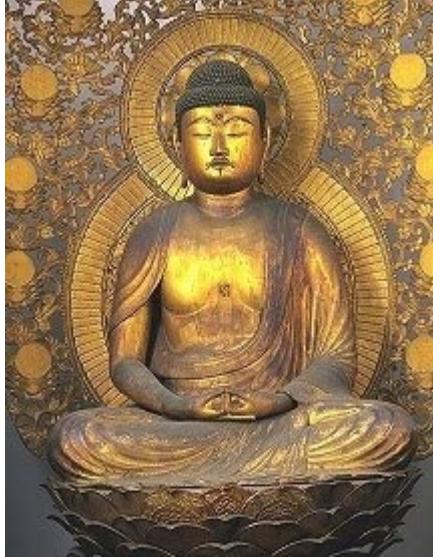
Die Lehre gleicht einem Floß, das man benutzt, um über einen Fluss ans andere Ufer überzusetzen, das man aber zurücklässt und nicht mehr mit sich herumschleppt, wenn es seinen Zweck erfüllt hat.

Jeder von uns ist allwissend. Wir müssen lediglich unser Bewusstsein öffnen, um unserer eigenen Weisheit zu lauschen. Das Herz kennt den Weg.

Nimm dir jeden Tag die Zeit, still zu sitzen und auf die Dinge zu lauschen. Achte auf die Melodie des Lebens, welche in dir schwingt.

Wie Regen ein Haus mit schwachem Dach durchflutet, so brechen Sehnsüchte in den Geist ein, der keine Meditation praktiziert.

Gutes Handeln macht alle Menschen fröhlich.



Meditation

Wir setzen uns in unseren Meditationssitz. Der Rücken ist gerade und der Bauch entspannt. Wir erwecken Kraft, Frieden und Glück in uns durch Visualisierung, Mantra und Meditation.

1. Bild = Wir konzentrieren uns auf ein Bild (oder eine Statue) und denken dabei mehrmals das Mantra: "Buddha." Wir betrachten nacheinander den Kopf, Oberkörper, Arme, Hände, Unterkörper, Beine und Lotussitz von Buddha. Wir verbinden uns durch das Mantra mit den jeweiligen Körperbereichen, identifizieren uns mit unserem Vorbild und werden zu einem Buddha. Wir denken das Mantra jeweils so lange, bis wir den jeweiligen Körperteil gut visualisiert haben und ihn in uns sehen (empfinden) können.

2. Licht um uns herum = Wir machen große Kreise mit den Armen und visualisieren um uns herum den ganzen Kosmos voller Licht. Wir denken: "Ich lebe im Licht." Wir spüren das

Licht in uns und um uns herum. Wir massieren das Licht in unseren Körper hinein. Wir denken das Mantra so lange, bis wir im Licht sind.

3. Licht senden = Wir bewegen segnend eine Hand und senden allen Wesen Licht. Wir denken: "Ich sende Licht zu ... (Name). Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

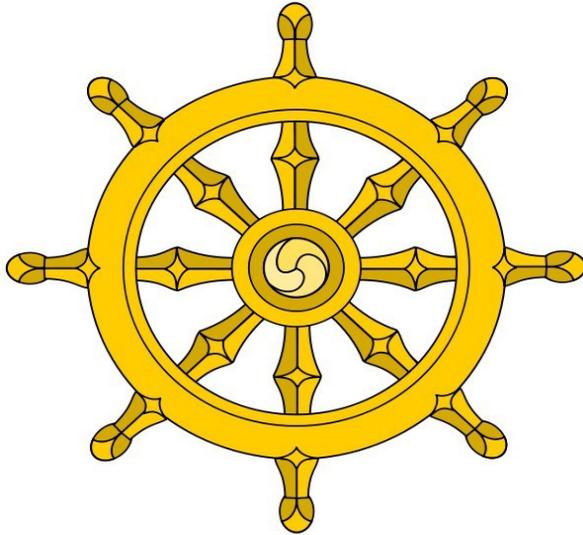
4. Gleichmut = Wir bewegen die Füße und die Zehen. Wir begreifen uns als Teil des Lebens und denken: "Ich nehme die Dinge so an wie sie sind. Ich lasse meine falschen Wünsche los. Ich lebe in der Ruhe und aus der Ruhe heraus."

5. Positivität = Wir kreisen mit den Schultern und drehen uns in der Wirbelsäule nach rechts und links. Wir leben positiv, denken positiv und handeln positiv. Wir verhalten uns wie ein Buddha und erhalten so die Kraft eines Buddhas. Wir verwandeln uns im Laufe des Lebens immer mehr in einen Buddha. Was ist dein positiver Gedanke? "Mein positiver Gedanke ist ... (Ich lebe wie ein Buddha. Ich denke wie ein Buddha. Ich verhalte mich wie ein Buddha. Ich habe Kraft, Frieden und Glück in mir wie ein Buddha.)"

6. Gebetsgeste (Handflächen vor der Brust aneinander legen) = "Om Buddha. Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."

7. Mantra = Wir legen die Hände wie ein Buddha im Schoß zusammen. Wir denken mehrmals das Mantra "Om" und bringen dadurch unseren Geist zur Ruhe. Wir können das Mantra mit dem Ein- und Ausatmen verbinden.

8. Meditation = Wir verweilen eine Zeitlang in der Meditation. Dann gehen wir als Buddha durch unser Leben.



Der Buddhismus

Wikipedia: Der Buddhismus ist eine Lehrtradition und Religion, die ihren Ursprung in Indien findet. Sie hat weltweit etwa 377 Millionen Anhänger und ist damit die viertgrößte Religion der Erde (nach Christentum, Islam und Hinduismus). Der Buddhismus ist hauptsächlich in Süd-, Südost- und Ostasien verbreitet. Etwa die Hälfte aller Buddhisten lebt in China (Amitabha-Buddhismus).

Das Ziel der Erleuchtung soll durch die Kultivierung der Tugenden (Fünf Silas: nicht töten, nicht stehlen, nicht lügen, kein sexuelles Fehlverhalten, keine berauscheden Mittel), die Praxis der Meditation (Samadhi) und die Entwicklung von Mitgefühl für alle Wesen erreicht werden.

Indem jemand Zuflucht zu Buddha (dem Vorbild), zum Dharma (Lehre und Weg) und zur Sangha (der Gemeinschaft der Buddhisten) nimmt, wird er Buddhist.

Es gibt heutzutage drei Hauptrichtungen des Buddhismus

(Theravada, Mahayana und Vajrayana) und viele Unterformen (zum Beispiel den Amitabha-Buddhismus und den Zen-Buddhismus). Der Theravada-Buddhismus konzentriert sich auf die ursprüngliche Lehre Buddhas. Dabei geht es vor allem um die eigene Erleuchtung. Das Hauptziel ist es ein Heiliger (Arhat) zu werden und im Nirwana (Einheit) zu leben.

Der Mahayana-Buddhismus ist der Weg der umfassenden Liebe. Das Hauptziel ist nicht die eigene Erleuchtung, sondern das Glück aller Wesen. Ein Mahayana-Buddhist sieht sich nicht getrennt von seinen Mitwesen, sondern empfindet sich als Teil der Welt. Er möchte alle Wesen auf dem Weg zur Erleuchtung mitnehmen. Er wünscht eine glückliche Welt und einen glücklichen Kosmos. Das Ideal im Mahayana ist es als Bodhisattva zu leben. Ein Bodhisattva arbeitet gleichzeitig für die eigene Erleuchtung und für die Erleuchtung aller Wesen. Wenn ein Bodhisattva die Erleuchtung erlangt hat, verzichtet er so lange auf das große Erlöschen im Parinirwana nach dem Tod, bis er alle seine Mitwesen auch gerettet hat.

Der Vajrayana („Diamantfahrzeug“) ist im Westen als Tibetischer Buddhismus bekannt. Er beruht auf den philosophischen Grundlagen des Mahayana, ergänzt diese aber um vielfältige Techniken. Dazu gehören Körperübungen (Niederwerfungen), Visualisierungen (Gottheiten-Yoga), Mantras, spezielle Meditationen und Einweihungen (Energieübertragungen). Beim Vajrayana finden wir am stärksten eine Vermischung von Buddhismus und Hinduismus. Viele spirituelle Techniken des Vajrayana stammen aus dem Hinduismus und wurden mehr oder weniger verändert in den Buddhismus eingefügt. Dieses bezieht sich insbesondere auf den Vorbild-Yoga (Gottheiten), die Yoga-Techniken (Hatha-Yoga, Mantra-Yoga, Karma-Yoga, Tantra-Yoga) und die Verehrung

des erleuchteten Meisters (Guruyoga, Lamaismus).



Genza

Genza (1842-1930) ist bekannter Heiliger des Shin-Buddhismus (Amitabha-Buddhismus). Er lebte als einfacher Bauer, war verheiratet und hatte mehrere Kinder. Trotz schwerer Schicksalsschläge blieb er immer glücklich und positiv. Er war für alles dankbar, was ihm widerfuhr. Er sah es als Hilfe auf seinem spirituellen Weg an.

Er liebte es seinen Mitmenschen zu helfen und ihnen Gutes zu tun. Da er sein Ich-Bewusstsein aufgelöst hatte, konnte er nicht mehr wirklich zwischen Mein und Dein unterscheiden. Das führte zu komischen Situationen. Einmal wollte er sein Feld

düngen. Als er am Feld seines Nachbarn vorbei kam, merkte er, dass dieses Feld viel dringender Dünger brauchte. Also düngte er das Feld seines Nachbarn. Als ein Dieb ihm etwas aus seinem Haus stahl, freute er sich mit ihm über den gelungenen Diebstahl.

Erleuchtung bedeutet Heilung. Es kam fast nie vor, dass Genza krank wurde. Aber einmal rutschte er mit Heu beladen am Fluss aus und brach sich einen Arm. Da lobte und pries er Buddha Amitabha. Die Leute wunderten sich sehr. Benza erklärte: "Der eine Arm ist gebrochen. Da kann man nichts ändern. Aber ich habe noch einen zweiten Arm. Damit kann ich weiterarbeiten. Ist das nicht wunderbar?" Des weiteren meinte er: "Auch wenn ich leide, ist es eigentlich kein Leid." Durch sein inneres Glück befand er sich in einer anderen Dimension, die ihn das äußere Leid kaum wahrnehmen ließ. Selbst als ein Sohn und seine Frau starben, blieb er in seiner Lebensfreude.

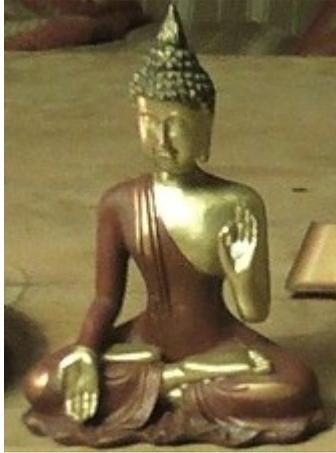
Oft besuchten die Menschen Genza. In seiner Nähe konnten sie an seiner positiven Energie teilhaben. Wer auch nur etwas mit Genza in Berührung kam, erfuhr den Segen des Buddhas Amitabhas. Eines Tages wurde Genza von einem fremden Dorf eingeladen. Als er kam, baten ihn die Leute etwas über seine Erleuchtung zu erzählen. Genza erklärte, dass es für ihn nichts besonderes dabei gibt: "Alles ist einfach wie es ist. Die Dinge sind so wie sie sind. Das ist alles." Er lebte im Sein, in der Einheit und in der Liebe. Er wurde gefragt, ob er sich nie ärgere. Er meinte, dass er nicht mehr die Fähigkeit habe sich richtig zu ärgern. Der Ärger sei verschwunden und es gäbe in ihm nur noch Frieden und Glück.

Seine Lieblingstätigkeit war es andere Menschen zu massieren

und ihnen dabei von Buddha Amitabha und seinem Paradies zu erzählen. Einmal wurde er in einen Tempel eingeladen. Er massierte dem Priester die Füße und übertrug ihm dabei Erleuchtungsenergie. Er meinte: "Jetzt kannst du deine Aufgabe gut wahrnehmen." Dann verschwand er wieder. Sein Rat an seine Mitmenschen war: "Bist du in Schwierigkeiten, berate dich mit dem Nembutsu." Wir sollen zu Buddha Amitabha (den erleuchteten Meistern) beten und dann der Stimme unserer inneren Weisheit folgen.

Genza war bescheiden und demütig. Er sah sich als Fallenden in die Arme Amitabhas (ins erleuchtete Sein). Er vergaß nie, dass er nur ein einfacher Mensch, ein Armer, ein Nichts war. Er sah sich als Nichthandelnden und ließ Buddha Amitabha (die Erleuchtungsenergie) durch sich wirken. Er lebte nicht aus der eigenen, sondern aus der anderen Kraft und hatte dadurch immer genug Kraft.

Zur Erleuchtung war er gelangt, als er seinen Ochsen belud. Da begriff er, dass wir nichts tun müssen, als uns Amitabha (dem Leben) zu überlassen. Genza ließ sein Ego (Ich-Willen) los und gelangte ein Leben in der Einheit und im erleuchteten Sein. Wir werden in unserem Leben immer beschützt und geführt, wenn wir uns einmal ernsthaft Amitabha (den transzendenten Buddhas und Bodhisattvas, den erleuchteten Meistern, unserer inneren Stimme) anvertraut haben. (Frei nacherzählt aus Claudia Lenel, Lotusblüten im Sumpf)



Wie lebt ein Buddhist?

Ein Buddhist strebt danach ein Buddha zu werden. Die Kernaussage des Buddhismus lautet: "Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll. Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und Verblendung. Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden. Zum Erlöschen des Leidens führt der Edle Achtfache Pfad, der da besteht in rechtem Erkennen, rechtem Entschließen, rechter Rede, rechtem Tun, rechtem Leben, rechtem Streben, rechtem Gedenken (Achtsamkeit), rechtem Sichversenken (Samadhi)."

Desweiteren gibt es das Metta-Sutra: „Wie eine Mutter ihren ihren einzigen Sohn beschützt, so möge man gegen alle Wesen ein unbegrenztes liebevolles Gemüt erwecken.“

Übersetzung von mir: Leben ist Leiden. Es gibt einen Weg zur Überwindung des Leidens. Das ist der achtfache Pfad aus Weisheit (Erleuchtung als tieferen Lebenssinn erkennen), einem klaren Entschluss den spirituellen Weg zu gehen, Achtsamkeit beim Reden und Handeln, einer zum spirituellen Weg passenden Lebensweise, positivem Denken und täglicher

Meditation.

Wir müssen leben wie ein Buddha, denken wie ein Buddha und handeln wie ein Buddha, dann werden wir ein Buddha. Der Bodhisattva-Weg besteht darin sich als Mutter aller Wesen zu sehen, in der umfassenden Liebe zu leben und alle Wesen ins Licht zu bringen. Wir nehmen unsere Mitwesen wichtiger als uns selbst und überwinden so unser Ego. Wir achten aber auch gut auf uns selbst und unseren Weg der Erleuchtung. Wir gehen den Doppelpfad aus umfassender Liebe und Meditation.

Weltliches Leben ist im Schwerpunkt leiden. Es gibt einen Weg zur Überwindung des Leidens. Der Weg der Überwindung des Leidens ist die Erleuchtung. Etwas Freude am äußeren Leben kann hilfreich sein. Aber im Schwerpunkt sollte man spirituell leben. Man sollte in der Einheit, der Meditation und der umfassenden Liebe leben. Man sollte sein inneres Glück pflegen und positiv zu allen Menschen sein.

Anhaftung an äußere Genüsse führt zu leiden. Ablehnung von unangenehmen Situationen führt zu leiden. Der Weise ist aus sich selbst heraus glücklich. Er lebt abgeschieden von der Welt und bewahrt so seine spirituelle Energie und sein inneres Glück.

Weltliches Leben ist natürlich nicht nur leiden. Es besteht normalerweise aus Freude und Leid im ständigen Wechsel. Laut aktueller Glücksforschung bezeichnen sich etwa zwei Drittel aller Menschen als glücklich. Zehn Prozent empfinden das Leben als Leiden. 30 % sind sogar sehr glücklich. Allerdings wachsen die Ängste, Aggressionen, Depressionen, Süchte und psychosomatischen Krankheiten in der heutigen kapitalistischen Konsumgesellschaft stark an. Wir leben in einer extremen Leistungs- und Suchtgesellschaft, in der nur

wenige Menschen tief in ihrer Seele wirklich glücklich und zufrieden sind. Und genau hier hilft der Übungsweg des Buddhismus. Man kann den Buddhismus als ein mentales Training ansehen, um inneren Frieden, Kraft und Glück zu erlangen.

Die beiden zentralen Techniken sind die Gedankenarbeit und die Meditation. Negative Gedanken führen zu negativen Gefühlen. Ein Mensch kann sich durch seine Gedanken sehr unglücklich machen. Ein positiv denkender Mensch ist glücklicher und erfolgreicher. Er hat bessere Beziehungen und ein besseres Leben. Wer sich im richtigen Denken schult, hat einen großen Gewinn davon.

Nur wenige Menschen können aber durch positives Denken alleine dauerhaft ihr inneres Glück bewahren. Das positive Denken muss durch den Weg der Meditation ergänzt werden. Meditation besteht nach Buddha grundsätzlich aus Sitzen und Gehen (Körperübungen). Dadurch bleibt der Geist ruhig und der Körper gesund. Wenn wir beständig und effektiv positives Denken und Meditation praktizieren, können wir zur Erleuchtung gelangen. Dann erheben wir uns in eine höhere Bewusstseinssebene.

Das erleuchtete Sein

Unser Zielzustand ist ein Zustand der weitgehenden Freiheit von Verspannungen. Dann entstehen Gesundheit und inneres Glück. Dann geschieht innere Heilung. Dann fühlen wir uns aus uns selbst heraus wohl. Dann leben wir im Licht (im

Glück, im Nirwana).

Dieses Freisein von inneren Verspannungen kann man auch als "Leere" bezeichnen. Wir sind ein leeres Gefäß geworden. Im Christentum heißt es, dass der Heilige Geist Gottes in den Menschen hinein fließen kann, wenn der Mensch innerlich leer geworden ist. Wir gelangen in ein Einheitsbewusstsein. Wir erfahren Frieden, Liebe und Glück in uns. Wir sehen das Licht Gottes in der Welt. Wir werden mit Licht gefüllt und so selbst zum Licht Gottes.

Im Buddhismus spricht man vom Nirwana. Nirwana bedeutet inneres Glück. Erst spüren wir durch den Weg der vollständigen inneren Entspannung die Leerheit allen Seins. Alle Phänomene der Welt sind letztlich leer. Sie sind emotional bedeutungslos. Wir können sie in uns auflösen, wenn wir die Anhaftung und Ablehnung auflösen. Und dann entfaltet sich das Glück in uns. Dann werden wir zu einem Buddha. Dann sind wir aus uns selbst heraus glücklich, unabhängig von unserer äußeren Situation.

Das ist schwer zu begreifen. Das kann man nur erfahren. Wir machen unsere spirituellen Übungen, gelangen ins Sein und sind plötzlich glücklich. Das ist mir heute morgen wieder passiert. Ich ging spazieren, machte meine Yogaübungen im Gehen, löste so meine Energieblockaden auf und war im Licht. Die Energie floß plötzlich wieder. Ich war in mir glücklich. Ich konnte die Schönheit der Welt erkennen. Ich erkannte, dass es genügt im erleuchteten Sein zu leben. Das ist der tiefere Sinn des Lebens.

Das Zentrum des Lebens ist nicht die äußere, sondern die innere Veränderung. Trotzdem sollten wir auch äußerlich für eine glückliche Welt sorgen. Wir sollten uns auch äußerlich eine glückliche Welt schaffen. Wir sollten so leben, dass wir uns auch äußerlich wohl fühlen. Und vor allem sollten wir unseren Mitmenschen auf dem Weg des Glücks helfen. Wir sollten in der umfassenden Liebe leben. Wir sollten das Licht in die Welt bringen.

Das geschieht am besten, indem wir zuerst durch unsere spirituellen Übungen in uns das Glück erwecken. Sind wir im Licht, dann geben wir das Licht an unsere Mitwesen weiter. Dadurch stabilisiert sich unser Glück und wir öffnen unser Herz. Wir leben in den Energien des Friedens, des Glücks und der Liebe. In den Yogaschriften heißt es, dass ein erleuchteter Yogi 100 mal glücklicher ist als ein Mensch ohne inneres Glück. Ein erleuchteter Yogi der Liebe (Karma-Yogi, Bodhisattva) ist aber noch 100 mal glücklicher als ein erleuchteter Yogi, weil die Liebe das Leben unendlich glücklich macht.

Wir verbinden deshalb am besten den Weg des eigenen inneren Glücks mit dem Weg der umfassenden Liebe. Wir finden unsere Aufgabe in der Welt, unseren Weg der Liebe. Wir tun jeden Tag eine gute Tat. Wir senden jeden Tag allen Wesen Licht. Wir leben aus dem erleuchteten Sein und der umfassende Liebe heraus.

Wichtig ist es, dass wir uns nicht auf unserem spirituellen Weg stressen. Stress zerstört das innere Glück. Stress verbraucht unsere Glücksenergie. Durch zu viel Stress wachsen wir in die Depression und nicht in die Erleuchtung. Wir müssen aus der

inneren Entspannung, der inneren Ruhe heraus handeln. Es fühlt sich an wie Nichtstun. Wir sind einfach nur da. Wir tun nichts und alles geschieht von alleine. Wir machen einfach ganz entspannt nur das was gerade richtig ist und wohin unsere Liebe uns führt.

Und wir genießen auch ausreichend das Leben. Wir geben uns das, was wir für ein glückliches Leben brauchen. Wir bringen so viel Freude in unser Leben, dass wir unseren Weg positiv gehen können. Buddha nannte das den mittleren Weg. Wer zu viel spirituell übt und zu wenig das Leben genießt, verspannt sich innerlich. Wer zu wenig spirituell übt, wächst nicht auf dem Weg des inneren Glücks. Der mittlere Weg ist der Weg zwischen diesen beiden Extremen.

Wichtig ist es auch, dass wir uns genau selbst leben. Erleuchtung bedeutet Selbstverwirklichung. Wir verwirklichen unser höheres Selbst, Gott, das Licht, das Glück in uns. Das geschieht nur, wenn wir ein gutes Gespür für uns selbst entwickeln. Wir müssen unseren spirituellen Weg mit Weisheit und Gespür selbst ertasten. Es nützt nichts, wenn wir einen fremden Weg gehen, wenn wir nach einem fremden spirituellen System leben. Am Anfang kann es hilfreich sein, fremde spirituelle Systeme kennenzulernen. Aber irgendwann müssen wir uns darüber erheben und genau unseren persönlichen Weg finden und gehen.

Dann geschieht eine tiefe innere Entspannung. Wir fühlen, dass wir auf dem für uns richtigen Weg sind. Wir spüren Frieden und Harmonie. Wir sind zufrieden mit uns und unserem Leben. Dieser Weg ist aber keine Egoverwirklichung. Die Egoverwirklichung bewirkt nur kurzfristiges und

oberflächliches Glück. Erleuchtung bedeutet das Ego zu überwinden. Das geschieht durch den Weg der Ruhe (des Seins), des spirituellen Übens und der umfassenden Liebe. Wir leben im Schwerpunkt für das Glück unserer Mitmenschen. Und geben uns gleichzeitig auch das, was wir brauchen und womit wir uns wohl fühlen. Das ist das Geheimnis des glücklichen Lebens. Das ist höchste Lebensphilosophie. Das ist der größte Schatz, den ein Mensch besitzen kann.



Thich Nhat Hanh Zitate

Friede beginnt damit, daß jeder von uns sich jeden Tag um

seinen Körper und seinen Geist kümmert.

Wenn wir keinen inneren Frieden haben, wenn wir uns nicht wohl in unserer Haut fühlen, können wir unsere Kinder nicht wirklich gut erziehen. Wenn wir gut für unsere Kinder sorgen wollen, müssen wir gut für uns selber sorgen.

Menschen dabei behilflich zu sein, nicht von Ängsten zerstört zu werden, ist das größte Geschenk überhaupt.

Alles, was wir für uns selbst tun, tun wir auch für andere, und alles, was wir für andere tun, tun wir auch für uns selbst.

Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.

Als ein Vater seinen zwölfjährigen Sohn fragte, was er sich zum Geburtstag wünsche, antwortete dieser: «Papa, ich möchte dich!» Sein Vater arbeitete die ganze Zeit und war selten zu Hause. Sein Sohn war eine Glocke der Achtsamkeit, die ihn daran erinnerte, daß das kostbarste Geschenk, das wir unseren Liebsten machen können, unsere wirkliche Gegenwart ist.

Wenn wir wirklich lebendig sind, ist alles, was wir tun oder spüren, ein Wunder. Achtsamkeit zu üben bedeutet, zum Leben im gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren.

Nirvana ist die endgültige Dimension des Lebens, ein Zustand von Gelassenheit, von Frieden und Freude. Es ist kein Zustand, den du nach deinem Tod erlangst. Du kannst Nirvana jetzt gleich beim bewußten Atmen, Gehen und Teetrinken berühren.

Die Buddha-Natur ist – vor allem anderen – Achtsamkeit. Die Übung der Achtsamkeit ist die Übung, den Buddha im gegenwärtigen Moment zum Leben zu erwecken. Sie ist der wahre Buddha.

Ihr solltet Meditation üben beim Gehen, Stehen, Liegen, Sitzen und Arbeiten, beim Händewaschen, Abspülen, Kehren und Teetrinken, im Gespräch mit Freunden und bei allem, was ihr tut. Wenn ihr Tee trinkt, dann muß das Teetrinken das Wichtigste auf der Welt sein.

Achtsames Essen verbindet uns mit der Nahrung, die uns von der Natur, den Lebewesen und dem Kosmos geschenkt wird, und drückt unsere Dankbarkeit dafür aus.



Richtiges Denken und Handeln

Es gibt in der Psychologie zwei Richtungen. Die eine Richtung betont das rationale (vernunftgemäße) Denken und die andere Richtung das positive Denken. Ich habe eine Ausbildung in rational-emotiver Therapie (kognitiver Verhaltenstherapie)

gemacht. Dort wurde das rationale Denken betont und das positive Denken als unwissenschaftlich abgelehnt.

Ich habe aber festgestellt, dass diese Position falsch ist. Das rationale Denken und das positive Denken haben ihre Stärken und Schwächen. Wir brauchen beides. So können wir die Schwächen überwinden und die Stärken kombinieren.

Ich möchte dazu ein Beispiel geben. Es gibt das Leid im Leben. Die Position des rationalen Denkens wäre es, das Leid einfach anzunehmen. Wir können es vermeiden, soweit es geht. Und ansonsten akzeptieren wir die Dinge so wie sie sind. Das hilft vielen Menschen. Aber für viele Menschen genügt es nicht. Sie können mit dieser Position nicht ins innere Gleichgewicht kommen. Sie können nicht zum Glück und zur Harmonie finden. Dazu brauchen sie zusätzlich das positive Denken. Sie müssen sich auf das Positive im Leben konzentrieren. Sie müssen bewußt das Positive sehen und leben. Sie müssen auch das Positive im Leben spüren.

Die Gefahr beim positiven Denken ist, dass wir ein falsches Bild von der Realität bekommen, weil wir negative Dinge zu stark ausblenden. Wir sehen beim Leid nicht ausreichend hin und sind dadurch in unserer Handlungsfähigkeit beeinträchtigt. Wir verdrängen Probleme und können sie deshalb nicht lösen. Wir verdrängen negative Gefühle und können sie deshalb nicht auflösen.

Buddha spricht vom richtigen Denken. Was ist richtiges Denken? Zunächst scheint es in die Richtung von rationalem Denken zu gehen. Richtiges Denken ist vernünftiges Denken.

Andererseits gibt es im Buddhismus ein großes Wertesystem. Es gibt das Ziel der Erleuchtung. Es gibt die Ziele von innerem Frieden, umfassender Liebe und allgemeinem Glück. Es gibt positive spirituelle Vorbilder (Gottheiten-Yoga). Buddha selbst kann man als positives Vorbild ansehen. Wenn wir genau hinsehen ist der Buddhismus eine Mischung aus rationalem und positivem Denken.

Der Schwerpunkt ist individuell und auch von Meister zu Meister und von buddhistischer Richtung zu Richtung verschieden. Im Theravada betont man den inneren Frieden. Im Mahayana richtet man das Hauptaugenmerk auf die Liebe und damit auf das Positive. So kommt man schnell zum positiven Denken. Der tibetische Meister Tsongkhapa spricht deshalb auch davon, dass Meditation und positives Denken zusammen der Hauptweg zur Erleuchtung sind. Wenn wir Thich Nath Hanh und den Dalai Lama betrachten, finden wir hier viele Elemente des positiven Denkens. Buddha dagegen betont eher die Ruhe und die Vernunft.

Wir müssen unseren persönlichen Weg finden. Wichtig ist erstmal, dass im Buddhismus ein Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und der Erleuchtung gesehen wird. Der Buddhismus ist ein Weg des Mentaltrainings. Genauso wie es der Yoga nach Patanjali ist. Ob wir es jetzt rationales Denken, richtiges Denken oder positives Denken nennen, ist zunächst egal. Entscheidend ist, wie wir es inhaltlich füllen. Für mich ist die Ausrichtung auf das Positive wichtig und ich verwende deshalb gerne den Begriff positives Denken. Andererseits bin ich auch ein Anhänger des klaren Verstandes und des Auslebens von Gefühlen.

Durch die Gedankenarbeit zum inneren Glück und zur Erleuchtung

Die psychologische Lerntheorie geht davon aus, dass Gedanken gelernt werden können. Ein Sportler trainiert einige Wochen oder Monate ein äußeres Verhalten. Er übt bestimmte Verhaltensweisen ein und nach einiger Zeit beherrscht er sie.

Gedanken können wir als das innere Verhalten eines Menschen verstehen. Wenn wir bewusst längere Zeit ein positives geistiges Verhalten gezielt einüben, dann gewöhnt sich unser Geist an das positive Denken. Er reagiert auf bestimmte äußere Situationen automatisch mit positiven Gedanken.

Wie lernt man positive Gedanken? Der Lernweg besteht aus vier Schritten. Als erstes brauchen wir ein positives Gedankensystem, das zu uns passt. So eine positive Lebenslehre ist der Buddhismus. Er lehrt, das innere Glück (die Erleuchtung, das Nirwana, die umfassende Liebe) zum Zentrum des Lebens zu machen. Die Essenz sind die fünf Eigenschaften Weisheit, Frieden, Liebe, Selbstdisziplin und Glück. Diese fünf Eigenschaften üben wir jeden Tag.

Der zweite Schritt ist es, positive Gedanken systematisch einzuüben. Am besten besinnen wir uns jeden Morgen auf unser spirituelles Ziel und unseren spirituellen Weg. Wir stellen uns auf jeden Tag positiv ein. Wir stehen mit einem positiven Gedanken auf. Wir bewahren den Gedanken tagsüber. Und abends denken wir noch einmal über den Tag nach und überlegen, was wir am nächsten Tag besser machen können.

Wir spüren in unsere negativen Gefühle (Angst, Wut, Trauer, Sucht) hinein. Welcher negative Gedanke ist damit verbunden? Mit welchem positiven Gedanken können wir ihn überwinden? Hilfreiche positive Gedanken sind: „Ich lebe als Sieger. Ich erreiche meine Ziele. Ich gehe mit Ausdauer meinen Weg. Ich lebe in der Wahrheit, Richtigkeit und Weisheit. Weisheit ist es, positiv zu denken und innerlich glücklich zu sein. Weisheit ist es, als spiritueller Mensch (Glücksphilosoph, Glücksmensch, Buddha, Yogi) zu leben. Weisheit ist es sein Leben so zu organisieren, dass man seine Gesundheit bewahrt und in seinem inneren Glück wächst.“

Wir üben die fünf Eigenschaften Frieden, Liebe, Weisheit, innere Kraft und inneres Glück so, dass sie uns gut tun. Wir sehen uns jeden Tag genau an und überlegen uns, welche positive Strategie für diesen konkreten Tag am besten geeignet ist. Wir legen unsere Ziele fest und machen einen positiven Tagesplan. So wachsen wir jeden Tag ein kleines Stück weiter ins Licht.

Der dritte Schritt besteht darin, den ganzen Tag über konsequent die Gedanken zu beobachten und alle negativen Gedanken sofort zu stoppen. Wenn wir einen negativen Gedanken erkennen, schieben wir ihn sofort weg. Wir überlegen, welcher Gedanke jetzt richtig ist. Wir entwickeln einen positiven (richtigen) Gedanken und setzen ihn an die Stelle des negativen Gedankens. Wenn wir das langfristig machen, werden unsere negativen Gedanken immer weniger und unsere positiven Gedanken immer mehr.

Die ständige Gedankenbeobachtung ist die Essenz des positiven Denkens. Oft reicht schon die ständige Beobachtung aus, um unsere negativen Gedanken im Laufe der Zeit immer mehr zu überwinden. Wir sind uns unserer negativen Gedanken bewusst und haben sie dadurch schon wesentlich ihrer Macht beraubt.

Manchmal müssen wir aber auch kraftvoll intervenieren. Und gerade am Anfang unseres Weges sollten wir längere Zeit relativ streng mit unseren Gedanken sein. Wenn unsere inneren Kinder erst einmal gut erzogen sind, können wir ihnen später etwas mehr Freiheit geben.

Der vierte Schritt besteht in der Stabilisierung des richtigen Denkens. Es ist nicht einfach den ganzen Tag seine negativen Gedanken zu kontrollieren. Wir brauchen starke Helfer, damit wir langfristig auf unserem Weg des inneren Glücks bleiben.

Solche Helfer sind das tägliche Gebet zu einem erleuchteten Meister, das tägliche Lesen in einem spirituellen Buch, die tägliche Meditation, die Yoga-Übungen (Kundalini-Yoga, Gottheiten-Yoga) und das Spaziergehen. Wir können einmal in der Woche zu einer spirituellen Gruppe gehen. Und einmal im Jahr sollten wir ein spirituelles Retreat besuchen.

Sehr gut ist es, mehrere Helfer über den ganzen Tag zu verteilen. Wir können zum Beispiel morgens vor dem Aufstehen einen positiven Tagesvorschlag fassen. Dann machen wir einige Yoga-Übungen. Wir lesen einige Seiten in einem positiven Buch. Wir ziehen eine Orakelkarte. Tagsüber gehen wir etwas und abends machen eine längere Meditation. Gut ist

es auch mindestens einmal am Tag mit einem positiven Menschen zu reden und einen positiven Freundeskreis zu haben.

Wir schaffen uns kreativ unser System der täglichen Glücks-Übungen. Wir bauen so viele Übungen in für uns richtigen Abständen in den Tag, dass wir uns beständig auf dem Weg des inneren Friedens halten. Wir bleiben mit Ausdauer auf unserem Weg der Weisheit und des Glücks. Wenn wir einmal vom Weg abfallen, stehen wir am nächsten Tag sofort wieder auf.

In besonders schwierigen Situationen hilft der ständige Wechsel von liegen (Meditation, Musik hören), lesen (Gebet, Mantra, Singen), gehen (Yoga, Sport) und Gutes tun (anderen Menschen etwas Gutes tun, Briefe schreiben, kreativer Karma-Yoga). Wann brauche ich welche Tätigkeit auf welche Art wie lange? Wir praktizieren so lange liegen, lesen, gehen und Gutes tun ohne Pause nacheinander im Wechsel, bis sich unsere negativen Emotionen (Angst, Wut, Trauer, Sucht) beruhigt haben.

Die drei Schritte

Psychisches Wohlfühl entsteht durch die Auflösung der Verspannungen im Körper und im Geist. Ist der Mensch innerlich entspannt, entwickelt sich von alleine Glück. Es gibt drei Schritte zum inneren Glück.

1. Positives Denken

- Denke über deine Probleme nach und finde eine innere und äußere Lösung. Was ist dein Problem? Was löst dein Problem? Was ist dein Weg der Weisheit?
- Finde einen positiven Gedanken, mit dem du deine negativen Gedanken überwinden kannst. Was ist dein negatives Gefühl (Wut, Angst, Trauer, Sucht/Sehnsucht)? Was ist dein damit verbundener negativer Gedanke? Welche positive Gedanke hilft dir? Positive Gedanken kommen aus den Bereichen Weisheit, Liebe, Loslassen, Annehmen, Freude und Kraft (Selbstdisziplin).
- Entwickel einen positiven Satz und denke ihn als Mantra. Wiederhole ihn immer wieder. Stoppe damit deine negativen Gedanken: "Mein Weg der Weisheit ist... Mein Weg der Liebe ist... Was kann ich mir heute Gutes tun? Was macht mich glücklich? Mit Kraft voran."
- Gedankenstopp. Wenn ein negativer Gedanke auftaucht, der dich zu zerstören oder dein Glück zu beeinträchtigen droht, rufe laut "Stopp". Beobachte deine Gedanken. Sei achtsam auf dein Denken und dein Verhalten. Bereits die ständige Beobachtung reduziert das negative Denken.
- Meditiere, mache Sport oder gehe spazieren, wenn dich negative Gedanken belästigen. Komm in dir zur Ruhe. Lies in einem Buch. Sprich mit positiven Menschen.
- Lebe nach spirituellen Grundsätzen. Richte dein Leben am Positiven aus. Dann wirst du im Laufe der Zeit in dir zur Ruhe kommen und glücklich werden.

2. Gefühle bearbeiten

- Spüre deine Gefühle. Verstehe deine Gefühle. Erkenne die dahinter stehenden Gedanken.
- Verdränge deine Gefühle nicht. Sei traurig, wenn Trauer da ist. Sei wütend, ohne anderen dadurch zu schaden. Geh spazieren. Meditiere auf deine Wut.
- Lerne friedlich mit den Aggressionen anderer Menschen umzugehen. Identifiziere dich nicht damit. Verzeihe. Finde einen positiven Gedanken.
- Sieh bei der Angst genau hin. Spüre in das Zentrum der Angst. Dann findest du einen Weg deine Angst zu überwinden.

3. Körperübungen

- Löse deine inneren Verspannungen und Anspannungen durch Sport (Yoga, Gehen, Joggen).
- Meditiere regelmäßig.
- Praktiziere eine ruhige und entspannte Lebensweise
- Vermeide Stress, wenn es möglich ist.
- Denke wie ein Buddha. Verhalte dich wie ein Buddha. Lebe wie ein Buddha. Werde ein Buddha. Sei ein Buddha. Konzentriere dich auf das Glück deiner Mitmenschen und du vergisst deine eigenen Sorgen.

Techniken der Gedankenarbeit

Die Grundtechnik der Gedankenarbeit ist das Nachdenken. Denke über dich, das Leben oder deine Situation nach. Löse dein Problem und du kommst in dir zur Ruhe. Wenn es keine Lösung gibt, dann nimm die Dinge einfach so an wie sie sind.

Das Leben muss nicht perfekt sein. Ein Erleuchteter ist glücklich in einer unperfekten Welt. Das Annehmen der unperfekten Welt kann ein Weg der Erleuchtung sein.

Finde deinen Weg der Weisheit. "Mein Weg der Weisheit ist ..."
Überlege einfach nur, was im konkreten Moment richtig ist. Ist es richtig zu handeln oder nicht zu handeln? Was muss getan werden? Tue es. Und denke nicht zu viel nach. Lebe vorwiegend im Sein und in der Gedankenruhe.

Wenn du ein Problem im Moment nicht lösen kannst, dann lasse es los. Nimm dir jeden Tag eine bestimmte Zeit um darüber nachzudenken. Im Laufe der Zeit wirst du eine Lösung finden.

Meistens finden wir durch das gründliche Nachdenken einen Gedanken, der uns innerlich zur Ruhe kommen lässt. Wenn uns kein solcher Gedanke einfällt, müssen wir gründlich unser Inneres erforschen. Welche Gefühle sind in dir? Wut, Trauer, Angst, Sucht/Sehnsucht? Was ist dein vorwiegendes Gefühl? Welches Problem ist damit verbunden? Welcher Gedanke zeigt sich, wenn du in dein Gefühl spürst?

Gefühle von Angst, Wut, Trauer und Sucht kann man auflösen, wenn man den negativen Gedanken findet, der das Gefühl auslöst. Welcher positive Gedanke hilft uns diesen negativen Gedanken aufzulösen? Hier müssen wir manchmal sehr kreativ sein. Welcher Gedanke ist stark genug, den negativen Gedanken zu besiegen?

Wenn diese Techniken nicht helfen, dann übe dich in der Gedankenbeherrschung. Stoppe deine negativen Gedanken. Meditiere, denke ein Mantra, lenke dich durch Lesen oder Videos ab. Oft ist es auch gut mit anderen Menschen zu reden. Die Hälfte aller Probleme verschwindet, wenn wir uns mit einem guten Freund darüber austauschen können. Hast du keinen guten Freund, verbinde dich geistig mit deinem spirituellen Meister. Erzähle ihm deine Probleme. Ziehe eine Orakelkarte (Buddha Orakel) und du wirst eine Antwort bekommen, die dir weiterhilft.

Negative Gedanken kannst du mit einem Mantra stoppen. Finde dein persönliches Mantra. Denke so lange "Stopp" oder ein anderes Mantra (z.B. einen Satz der Weisheit), bis der negative Gedanke verschwindet. Wiederhole das in Krisenzeiten immer wieder. Irgendwann wirst du dein negativen Denken besiegt haben. In dir werden Gefühle wie Glück, Liebe und Frieden entstehen.

Eine große Hilfe sind Vorstellungsübungen. Mache eine Phantasiereise. Stelle dir vor, wie eine Lösung deines Problems aussehen könnte. Visualisiere dich in einem glücklichen Leben. Spiele belastende Situationen gedanklich durch. Lebe alle Gefühle aus und komme dadurch in dir zur Ruhe. Finde einen Gedanken, der dir hilft.

Orientiere dich durch positive Vorsätze auf eine positive Zukunft. Gehe mit einem positiven Vorsatz durch den Tag. Was gibt dir heute Kraft deinen Tag positiv zu bewältigen? Was gibt dir Hoffnung und Zuversicht in deinem Leben. Beginne jeden Tag mit einem positiven Vorsatz. Überlege am Abend, ob du deinen Vorsatz gut umgesetzt hast. Was kannst du am nächsten

Tag besser machen? Entwickel deinen Plan eines positiven Lebens. Setze ihn konsequent um. So leben Sieger.

Belohne dich, wenn du deine guten Vorsätze umgesetzt hast. Dein inneres Kind liebt Belohnungen. So motivierst du dich auf deinem spirituellen Weg zu bleiben. Es müssen keine große Belohnungen sein. Manchmal genügt ein Keks oder eine schöne Blume. Manchmal braucht man aber auch positive Visionen, um die Kraft für ein positives Leben zu haben. So eine positive Vision ist die Erleuchtung, das dauerhafte Leben im inneren Frieden und Glück. Ein solche Vision kann auch das Ziel einer glücklichen Welt sein. Finde deinen Weg das Glück und die Liebe in der Welt zu verbreiten. Das wird dich glücklich machen und deine negativen Gedanken besiegen.

Techniken der Gedankenarbeit

Die Grundtechnik der Gedankenarbeit ist das Nachdenken. Denke über dich, das Leben oder deine Situation nach. Löse dein Problem und du kommst in dir zur Ruhe. Wenn es keine Lösung gibt, dann nimm die Dinge einfach so an wie sie sind. Das Leben muss nicht perfekt sein. Ein Erleuchteter ist glücklich in einer unperfekten Welt. Das Annehmen der unperfekten Welt kann ein Weg der Erleuchtung sein.

Finde deinen Weg der Weisheit. "Mein Weg der Weisheit ist ..." Überlege einfach nur, was im konkreten Moment richtig ist. Ist es richtig zu handeln oder nicht zu handeln? Was muss getan werden? Tue es. Und denke nicht zu viel nach. Lebe vorwiegend im Sein und in der Gedankenruhe.

Wenn du ein Problem im Moment nicht lösen kannst, dann lasse es los. Nimm dir jeden Tag eine bestimmte Zeit um darüber nachzudenken. Im Laufe der Zeit wirst du eine Lösung

finden.

Meistens finden wir durch das gründliche Nachdenken einen Gedanken, der uns innerlich zur Ruhe kommen lässt. Wenn uns kein solcher Gedanke einfällt, müssen wir gründlich unser Inneres erforschen. Welche Gefühle sind in dir? Wut, Trauer, Angst, Sucht/Sehnsucht? Was ist dein vorwiegendes Gefühl? Welches Problem ist damit verbunden? Welcher Gedanke zeigt sich, wenn du in dein Gefühl spürst?

Gefühle von Angst, Wut, Trauer und Sucht kann man auflösen, wenn man den negativen Gedanken findet, der das Gefühl auslöst. Welcher positive Gedanke hilft uns diesen negativen Gedanken aufzulösen? Hier müssen wir manchmal sehr kreativ sein. Welcher Gedanke ist stark genug, den negativen Gedanken zu besiegen?

Wenn diese Techniken nicht helfen, dann übe dich in der Gedankenbeherrschung. Stoppe deine negativen Gedanken. Meditiere, denke ein Mantra, lenke dich durch Lesen oder Videos ab. Oft ist es auch gut mit anderen Menschen zu reden. Die Hälfte aller Probleme verschwindet, wenn wir uns mit einem guten Freund darüber austauschen können. Hast du keinen guten Freund verbinde dich geistig mit Gott oder deinem spirituellen Meister. Erzähle ihm deine Probleme. Ziehe eine Orakelkarte (Buddha Orakel) und du wirst eine Antwort bekommen, die dir weiterhilft

Negative Gedanken kannst du mit einem Mantra stoppen. Finde dein persönliches Mantra. Denke so lange "Stopp" oder ein anderes Mantra (z.B. einen Satz der Weisheit), bis der negative Gedanke verschwindet. Wiederhole das in Krisenzeiten immer wieder. Irgendwann wirst du dein negativen Denken besiegt haben. In dir werden positive Gefühle wie Glück, Liebe und Frieden entstehen.

Eine große Hilfe sind Vorstellungsübungen. Mache eine

Phantasiereise. Stelle dir vor, wie eine Lösung deines Problems aussehen könnte. Visualisiere dich in einem glücklichen Leben. Spiele belastende Situationen gedanklich durch. Lebe alle Gefühle aus und komme dadurch in dir zur Ruhe. Finde einen positiven Gedanken, der dir hilft.

Orientiere dich durch positive Vorsätze auf eine positive Zukunft. Gehe mit einem positiven Vorsatz durch den Tag. Was gibt dir heute Kraft deinen Tag positiv zu bewältigen? Was gibt dir Hoffnung und Zuversicht in deinem Leben. Beginne jeden Tag mit einem positiven Vorsatz. Überlege am Abend, ob du deinen Vorsatz gut umgesetzt hast. Was kannst du am nächsten Tag besser machen? Entwickel deinen Plan eines positiven Lebens. Setze ihn konsequent um. So leben Sieger. Was ist dein Ziel? Was ist dein Siegerweg?

Belohne dich, wenn du deine positiven Vorsätze umgesetzt hast. Dein inneres Kind liebt Belohnungen. So motivierst du dich auf deinem Weg des Positiven zu bleiben. Es müssen keine große Belohnungen sein. Manchmal genügt ein Keks oder eine schöne Blume. Manchmal braucht man aber auch große Visionen, um die Kraft für ein positives Leben zu haben. So eine positive Vision ist die Erleuchtung, das dauerhafte Leben im inneren Frieden und Glück. Ein solche Vision kann auch das Ziel einer glücklichen Welt sein. Finde deinen Weg das Glück und die Liebe in der Welt zu verbreiten. Das wird dich glücklich machen und deine negativen Gedanken besiegen.



Yoga und Positives Denken

Positives Denken führt zu positiven Gefühlen, Gesundheit und Glück. Wenn wir Yoga mit positivem Denken verbinden, erhalten wir gleichzeitig den Körper und den Geist gesund. Die Wirkung von Yoga wird verstärkt, wenn wir die Übungen mit positiven Sätzen verbinden. Die folgende Übungsreihe ist ein Vorschlag. Du darfst kreativ deine eigenen Übungen und positiven Sätze entwickeln. Finde heraus, was du brauchst und was dir gut tut.

1. Wir gehen auf der Stelle, bewegen die Arme wie eine Dampflokomotive, drehen uns um uns selbst, visualisieren Licht um uns herum und denken: "Ich gehe den Weg des Positiven."

2. Wir grätschen die Beine auseinander, beugen uns in der Windmühle vor, drehen uns in der Wirbelsäule und denken: "Meine Ziele sind ...". Welche Ziele möchtest du in deinem Leben erreichen?

3. Wir beugen uns aus dem Stand mit dem Oberkörper vor. Wir stützen uns mit den Händen auf dem Boden ab und bewegen den Hintern nach unten in die Hocke und wieder nach oben in die Vorbeuge. Der Kopf geht dabei nach oben und wieder herunter zur Erde. Wir praktizieren mehrmals den Frosch und denken: "Ich habe Kraft und Ausdauer."

4. Wir legen uns auf den Bauch. Wir heben den linken Arm und das rechte gestreckte Bein an. Wir senken beides wieder ab und heben den rechten Arm und das linke Bein an. Das machen wir mehrmals. Beim entgegengesetzten Armbeinheben denken wir: "Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind." Was willst du heute annehmen?

5. Wir liegen auf dem Bauch, stützen die Hände seitlich auf den Boden und drücken mehrmals den Oberkörper hoch und runter. Das ist eine einfache Form des Liegestützes, bei der das Becken auf dem Boden bleibt. Beim Ein- und Ausatmen denken wir: "Ich lasse meine falschen Wünsche los." Was möchtest du heute loslassen?

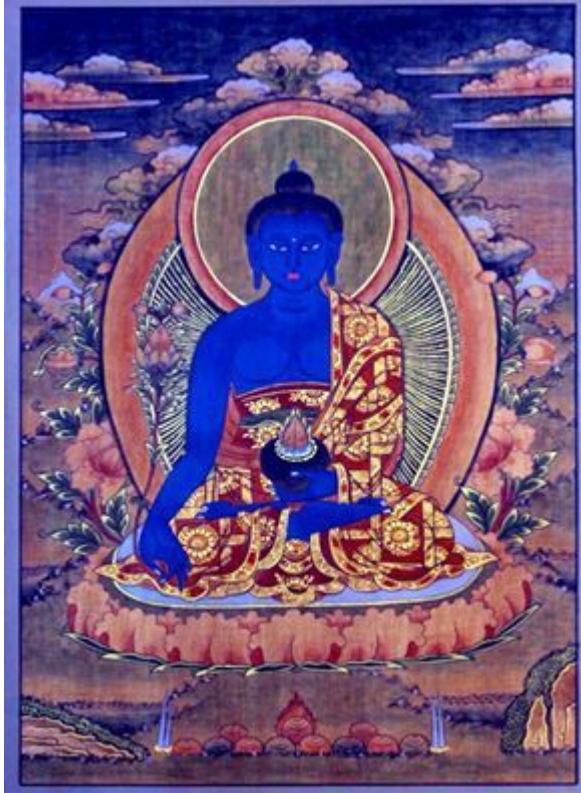
6. In der Bauchlage drehen wir entspannt das Becken hin und her. Der Kopf liegt auf den Händen. Wir denken: "Ich bin traurig, weil ... ". Was ist heute dein Grund der Trauer?

7. Wir bewegen in der Bauchlage sanft die Füße und denken: "Ich verzeihe ... (Ich verzeihe meinem Partner/Eltern, dass er/sie Ich verzeihe dem Kosmos/Gott, dass mein Leben so schwer ist. Ich verzeihe mir, dass ich ...)". Wem möchtest du heute was verzeihen? Denken deine Worte so lange, bis in dir ein Gefühl der Trauer, des Loslassens und des Verzeihens entsteht.

8. Wir drehen uns auf den Rücken, heben den Kopf und fahren mit Armen und Beinen Rad. Dabei denken wir: "Ich gehe den Weg des Positiven. Mein positiver Satz ist heute ...".

9. Wir strecken die Beine zum Himmel und stützen uns mit den Händen am Rücken ab. Wir visualisieren den Himmel, bewegen die Füße und denken mehrmals das Mantra "Himmel", bis die Energie des Himmels in uns hineinfließt.

10. Wir rollen aus der Kerze ab in den Meditationssitz (Schneidersitz, Fersensitz). Wir legen die Hände in den Schoß. Der Rücken ist gerade und der Bauch entspannt. Wir bewegen segnend eine Hand und senden allen Feinden und Schwierigkeiten Licht. Wir hüllen sie mit Licht ein und denken: "Ich sende Licht zu ... Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Wir stoppen eine Minute alle Gedanken und entspannen uns danach.



Heilmeditation

1. Sonne = Wir sitzen entspannt oder legen uns hin. Wir visualisieren über uns eine schöne Sonne, heben beide Hände seitlich in Kopfhöhe an und denken mehrmals das Mantra "Sonne". Wir lassen das Licht der Sonne auf uns herab fließen und massieren es in den Körper ein.
2. Erdkugel = Wir visualisieren unter uns die Erdkugel, reiben

mit den Händen (oder Füßen) die Erde und denken: “Ich sende Licht zur ganzen Erde. Mögen alle Wesen auf der Welt glücklich sein.”

3. Heilmassage = Wir überlegen, welcher Körperteil von uns im Moment der Heilung bedarf. Wir lassen Licht in ihn hineinfließen, massieren ihn kreisend und denken längere Zeit das Wort “Licht” als Mantra. Durch die Lichtmassage lösen wir die Verspannungen in dem jeweiligen Körperbereich und ermöglichen ihm dadurch die Selbstheilung. Wir können das Licht in einer Farbe visualisieren, bei der wir das Gefühl haben, dass sie uns heilt. Wir denken den Namen der Farbe als Mantra. Wir können nacheinander auch in mehrere Körperteile Licht einmassieren.

4. Kosmos = Wir visualisieren um uns herum den Kosmos voller Sterne, machen große Kreise mit den Armen und denken: “Om Kosmos. Ich nehme das Leid in meinem Leben an. Ich gehe konsequent den Weg der Gesundheit und der Heilung.”

5. Buddha der Heilung = Wir visualisieren vor oder über uns den Buddha der Heilung. Wir reiben die Hände vor dem Herzchakra und denken: “Om Buddha der Heilung. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg.”

6. Heilfrage = Wir konzentrieren uns auf den heilungsbedürftigen Körperbereich oder auf ein persönliches Problem. Wir denken darüber nach, was der Weg unserer Heilung ist. Was sagt unsere innere Weisheit, was wir zu tun haben? Welche hilfreichen Gedanken fallen uns ein? Wir

denken so lange nach, bis wir mit der Problemlösung zufrieden sind. Wenn wir keine Antwort hören, sind wir entweder blockiert (wir wollen die wahren Ursachen des Problems nicht sehen) oder wir können nur schlecht Kontakt mit unserer inneren Stimme aufnehmen (wir spüren uns selbst nur schlecht). Der beste Weg ist es dann, langsam ins Nachdenken zu kommen.

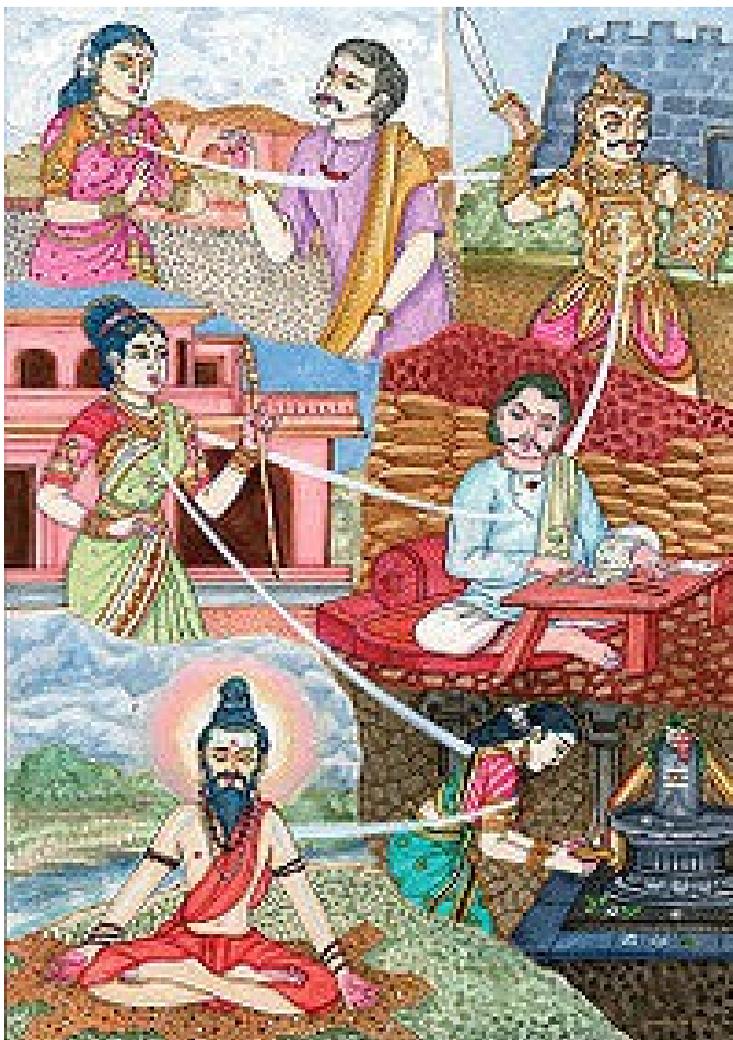
7. Mitmenschen = Wir bewegen eine Hand segnend in Höhe des Herzchakras und denken: "Ich sende Licht zu (Name). Mögen alle Menschen, die das gleiche Problem wie ich haben, geheilt werden." Wir hüllen sie geistig mit Licht ein und lassen Licht in sie hineinfließen. Wir fühlen uns real mit ihnen verbunden.

8. Entspannung

Der kranke Bauer

Es war einmal ein Bauer in Indien, der hatte einen großen Kropf am Hals. Der Kropf schmerzte und sah sehr häßlich aus. Der Bauer war verzweifelt. Er fragte viele Ärzte. Aber keiner konnte ihm helfen. In seiner Not pilgerte er zu einem heiligen Ort, an dem ein erleuchteter Meister lebte. Der Bauer hieß Kukcipa. Der Name des erleuchteten Meisters war Nagarjuna. Nagarjuna ist einer der Begründer des Mahayana-Buddhismus, der Verbindung des Weges des inneren Glücks mit dem Weg der umfassenden Liebe (Karma-Yoga).

Nagarjuna wies Kucipa an, jeden Tag auf seinen Kropf zu meditieren. Er sollte mit Yogaübungen die Verspannungen in seinem Halschakra auflösen. Er sollte sich mit Licht einhüllen und allen Menschen auf der Welt Heilung wünschen. Er sollte das Mantra "Licht" so lange denken, bis sein Geist ganz zur Ruhe gekommen war. Dann sollte er einige Zeit in der Ruhe verweilen. Kucipa praktizierte viele Jahre als Yogi. Zuerst wurden die Schmerzen im Hals immer größer. Vor der Heilung entsteht beim Yoga oft eine Phase der Energetisierung. Dann klangen die Schmerzen ab, der Kropf verschwand, und Kucipa war geheilt. Er wurde äußerlich und innerlich heil. Äußerlich erhielt er einen gesunden Körper und innerlich Frieden und Glück. (Nacherzählt aus Keith Dowman, Die Meister der Mahamudra).



Reinkarnation

Wikipedia: Der Begriff Reinkarnation (lateinisch ‚Wiederfleischwerdung‘ 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. Vergleichbare Konzepte werden etwa auch als Seelenwanderung oder Wiedergeburt bezeichnet. Der Reinkarnationsglaube ist dogmatischer Bestandteil der Weltreligionen Hinduismus und Buddhismus.

Der Buddhismus schließt an die Wiedergeburt- und Karma-Lehre des 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.

Um der Reinkarnation zu entgehen, strebt der Buddhist auf

*dem „Achtfachen Pfad“ nach der Erleuchtung (Bodhi),
wodurch er den Zustand des Nirwana erlangt. Damit endet
auch der Kreislauf der Wiedergeburten (Samsara).*

*Der Erleuchtete kann 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) entwickelt.*

Gibt es ein Leben nach dem Tod

*Wikipedia: Von Buddha Siddhartha Gautama ist die Lehre
einer aus dem Hinduismus übernommenen Kette von
Wiedergeburten (durch bedingtes Entstehen) überliefert. Sie
bedeute Leid, das erst am Ende dieser Kette in einem Zustand
der Nicht-Existenz ende: jeder Mensch werde zunächst immer
wieder in diese Welt geboren, da er sich ohne Erleuchtung
nicht von seinem Lebensdurst lösen könne. Da Leben
notwendigerweise auch Leiden bedeute, ist es das Ziel eines
Buddhisten, emotionale Bindungen an die Welt zu überwinden
und nicht an Leidenschaften gefesselt zu sein. So könne das
Nirwana, das Ende der Wiedergeburten, erlangt werden.
Buddha hat es der Überlieferung gemäß abgelehnt, über ein
Leben nach dem Tod zu sprechen, weil es nicht zum Loslassen
und zum inneren Frieden führe, sich mit dieser Frage zu
beschäftigen.*

*Im Zen ist der Tod ein Aspekt des Lebens. Es gebe nichts zu
erreichen, also auch keine Wiedergeburt und keine*

Unsterblichkeit. Leben und Tod sind für den Zen-Buddhismus gleichberechtigte Konzepte, die auf einem eingegrenzten Bewusstsein basieren. Ewiges Leben sei das Bewusstsein selbst. Diese Wirklichkeit konkret zu erfahren, sei der Weg des Zen. Eine Geschichte aus dem alten Japan (Quelle?) zeigt diesen radikalen Lebensbezug deutlich:

„Meister, gibt es ein Leben nach dem Tod?“ „Das weiß ich nicht.“ „Aber bist du denn nicht der Meister?“ „Ja, aber kein toter Meister.“

Im Tibetischen Buddhismus glaubt man an einen Zwischenzustand (Bardo), der im Todesmoment beginne und mit der nächsten Inkarnation ende, sofern jemand dem Kreislauf der Wiedergeburten noch nicht entronnen sei. Der Verstorbene sehe im Todesmoment das helle Licht der Weisheit, durch welches er zur Buddhaschaft gelangen kann. Es gebe verschiedene Gründe, warum Verstorbene diesem Licht nicht folgen. Manche hätten keine Unterweisung über den Zwischenzustand in ihrem früheren Leben. Andere seien es seit langem gewohnt, nur ihren tierischen Instinkten zu folgen. Und einige hätten Angst vor dem Licht. Im Zwischenzustand könnten Strömungen aus dem Unbewussten aufsteigen, die extreme Stimmungen oder Visionen auslösen. Es sei wichtig zu erkennen, dass einschüchternde Visionen nur Reflexionen der eigenen, inneren Gedanken sind. Man könne nicht verletzt werden, da man keinen materiellen Körper habe. Im Zwischenzustand solle man tugendhaft sein und eine positive Haltung annehmen. Die Verstorbenen bekämen Hilfe von unterschiedlichen Buddhas, die ihnen einen Weg zur Buddhaschaft aufzeigten. Diejenigen, welche dem Weg nicht folgen, bekämen Ratschläge für eine bessere Wiedergeburt. Zunächst müssten sie sich von Anhaftungen aus ihrem vorigen Leben lösen. Der Wille solle darauf ausgerichtet sein, bei der

Inkarnation zum Wohle aller Wesen zu wirken. So wachse man zur Erleuchtung.

Unter den westlichen Buddhisten ist es umstritten, ob es ein Leben nach dem Tod gibt. Es gibt auch viele atheistische Buddhisten. Man kann auch ein Buddhist sein, wenn man nicht an die Reinkarnation und an ein Leben nach dem Tod glaubt.

Die Nahtoderlebnisse beweisen aus meiner Sicht ein Leben nach dem Tod. Der Beweisweg ist einfach. Viele Menschen sehen bei ihrem Nahtoderlebnis Dinge in der Umgebung oder hören Gespräche, über die sie nachher Auskunft geben können. Obwohl sie diese Dinge eigentlich nicht hätten sehen oder hören können. Wenn die Seele erkennbar vom materiellen Körper unabhängig ist, dann kann sie auch nach dem Tod weiterleben.

Wikipedia Nahtod-Erfahrung (Zitat): Bekannt durch Themensendungen von BBC und der ARD ist der Fall der Nahtod-Erfahrungen von Pam Reynolds, deren Beschreibung ursprünglich auf Michael B. Sabom zurückgeht. Während die Patientin einer Gehirnoperation unterzogen wurde, zeigten mehrere Messinstrumente ein so genanntes Null-Linien-EEG, da im Gehirn durch die besondere Operationsmethode mittels Unterkühlung, Blutabzug und Medikamentenwirkung keinerlei messbare Aktivität vor sich ging. Die Augen der Patientin waren zugeklebt und die Ohren wegen der Hirnstrommessungen zugestöpselt. Nach der Darstellung von Sabom beschrieb Reynolds hinterher, sich daran zu erinnern, während des Eingriffs etwa zwei Meter über dem OP-Tisch geschwebt zu sein. Sie gab außerdem Details der Gespräche während der Operation wieder und berichtete von den

Eingriffen an ihrem Gehirn, wobei sie auch Spezialinstrumente und deren Anwendung detailliert beschreiben konnte. Sabom verglich die Berichte der Betroffenen von ihren außerkörperlichen Erlebnissen mit dem Operationsbericht und prüfte als ausgebildeter Kardiologe zusätzlich, ob die Beschreibungen der Wiederbelebungen den üblichen Vorgängen bei solchen Wiederbelebungen entsprechen. 26 der 32 Berichte enthielten nur sehr allgemeine Eindrücke und es waren auch bei gezielten Nachfragen keine genauen Einzelheiten zu erfahren. Sechs Berichte beschrieben auch Details der Wiederbelebung. Alle diese sechs traten im Rahmen eines Herz-Kreislaufversagens auf. Sowohl bei den ungenauen als auch bei den detaillierten Berichten stimmten die vorhandenen Beobachtungen mit dem realen Verlauf der Wiederbelebung überein und es wurden nur Dinge beobachtet, die man tatsächlich auch bei einer derartigen Wiederbelebung hätte beobachten können.

Derartiges wird von vielen Nahtodpatienten berichtet. Es ist nur erklärbar mit einer vom Körper unabhängigen Seele, die eine eigene Wahrnehmungsfähigkeit besitzt. Sehr beeindruckend erzählte die Rechtsanwältin und islamische Frauenrechtlerin Seyran Ates 2012 von ihrer Nahtoderfahrung in der Talkshow von Anne Will (kurzer Teil am Anfang des Filmes). Sie wurde durch einen Schuss schwer verletzt, bewusstlos, trat aus ihrem Körper aus und konnte das Geschehen von oben beobachten. Sie erfuhr Dinge, die sie nicht hätte wissen können. Und sie trat in eine Dimension aus Licht ein und sprach mit Gott. Sie bekam die Gewissheit, dass sie ein guter Mensch sei und nach ihrem Tod ins Paradies kommen würde.

Einen Hinweis auf das Leben nach dem Tod gibt auch die

Quantenphysik. Sehr deutlich hat sich Professor Dürr geäußert.

P.M. Magazin 05/2007: Sie stehen in Ihrem 78. Lebensjahr. Glauben Sie an ein Jenseits? Gibt es eine Existenz nach dem Tode?

Hans-Peter Dürr (Quantenphysiker): "Das ist eine sehr interessante Frage. Was wir Diesseits nennen, ist ja eigentlich die Schlacke, die Materie, also das, was greifbar ist. Das Jenseits ist die umfassende Wirklichkeit, das viel Größere. Das, worin das Diesseits eingebettet ist. Insofern ist auch unser gegenwärtiges Leben bereits vom Jenseits umfassen. Wenn ich mir also vorstelle, dass ich während meines diesseitigen Lebens nicht nur meine eigene kleine Festplatte (das Gehirn) beschrieben habe, sondern immer auch etwas in den geistigen Quantenfeldern abgespeichert habe, dann geht das ja mit meinem körperlichen Tod nicht verloren. In dem Maße bin ich unsterblich."

Reinkarnationsbericht

Nils: "Ich kann in der Meditation zu meinen früheren Leben hinspüren. Ich habe im Laufe meines spirituellen Reinigungsprozesses etwa zweitausend frühere Leben gesehen. Als ich sieben Jahre als Yogi gelebt hatte, überkam mich bei einer Meditation plötzlich der Wunsch, meine früheren Leben zu wissen. Ich spürte geistig in der Zeit zurück und erhielt bei einem bestimmten Punkt eine Resonanz. Es trat eine Art innerer Widerstand auf. Dort spürte ich dann genau hin. Nacheinander ertastete ich so geistig vier frühere Leben. Ich konnte jeweils den Ort, die Zeit und auch etwas die Art des früheren Lebens erkennen."

Die Rückerinnerung an frühere Leben in der Meditation ist

eine Yogatechnik. Eine weitere Technik besteht darin, systematisch alle Verspannungen im Körper und im Geist aufzulösen. Das ist der Hauptweg des Yoga. Dann kommt man eines Tages zu der für einen persönlich richtigen Zeit an Stresssituationen aus früheren Leben heran. Wer zu früh seine vergangenen Leben ansieht, kann manchmal mit den meistens grausamen Geschehnissen nicht gut umgehen. Man sollte diese Dinge nicht gewaltsam forcieren, wie es teilweise in spirituellen Workshops geschieht.

Alle großen Stresssituationen werden im Seelengedächtnis (Bewusstsein) gespeichert. Wenn sich die Verspannungen lösen, tauchen in Träumen oder im Wachzustand Bilder oder kurze Szenen (kleine Filme) aus den Stresssituationen auf. Die Lösungsprozesse sind oft mit intensiven Körperreaktionen wie Unruhe, Muskelzittern, Hitze oder Kälte verbunden. Das haben viele Yogis berichtet. Der Dalai Lama sagte, dass auch viele seiner Mönche ihre früheren Leben kennen. Wenn sie viel meditieren, können sie ihr Bewusstsein stark erweitern.

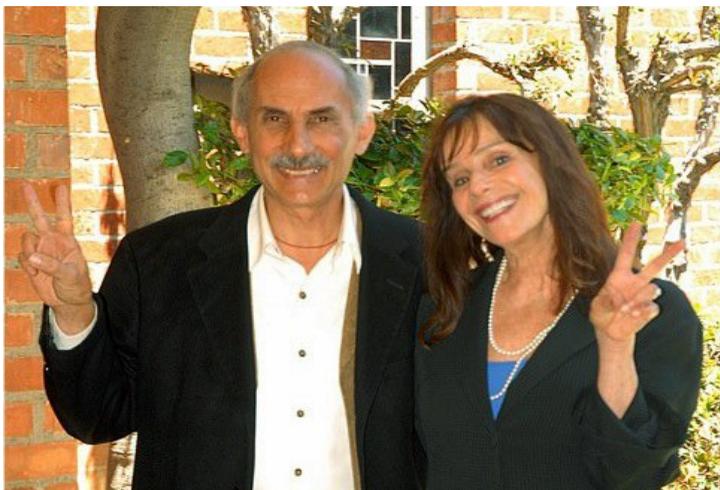
Bei mir lösten sich zuerst die Verspannungen aus dem jetzigen Leben. In kurzen Filmszenen sah ich stressreiche Examenssituationen, Beziehungsstreitigkeiten und verdrängte Unfälle. Da ich die Stressereignisse noch in Erinnerung hatte, wurde mir der Zusammenhang zwischen spirituellen Übungen, Auflösung von inneren Verspannungen und dem Auftauchen von Lösungsträumen deutlich bewusst. Ich lernte klar zu unterscheiden was ein Lösungstraum und was ein normaler Traum war.

Nachdem ich drei Jahre als Yogi gelebt hatte, lösten sich die bei meiner Geburt entstandenen Verspannungen. Ich durchlebte

noch einmal bewusst meine Geburt. Ich floss durch einen dunklen Kanal hindurch, spürte großen Stress und war dann im Freien. Später erlebte ich noch zehn Geburten aus früheren Leben. Tod und Geburt sind nach den Berichten der tibetischen Yogis die beiden Hauptfälle der im Seelengedächtnis gespeicherten Stresssituationen.

Nach elf Jahren als Yogi tauchten plötzlich die früheren Leben in meinem Geist auf. Zuerst lösten sich nur einzelne frühere Leben. Dann kamen ganz viele frühere Leben wieder an die Oberfläche meines Bewusstseins. Und nach etwa vier Jahren ebte der Prozess langsam wieder ab. Anders als bei dem bewussten Hinspüren während einer Meditation kamen jetzt sehr deutliche Kurzfilme. Ich konnte meistens alle Einzelheiten der jeweiligen Stresssituation und auch die Lebensumwelt erkennen. Aus den einzelnen Bildern konnte ich geographische und zeitliche Zuordnungen vornehmen.

Am schlimmsten in meinen früheren Leben waren die vielen Kriege. Ich sah mich traurig vor verkohlten Häuserruinen stehen. Die Feinde hatten meine ganze Familie umgebracht. Das war für mich schrecklicher, als wenn ich selbst gestorben wäre. Damals entwickelte sich in mir der Wunsch nach einer glücklichen Welt mit genug zu Essen, fröhlichen Menschen und einem dauerhaften Frieden. In meinem letzten Leben war ich ein Mönch. Es gelang mir aber nicht zur Erleuchtung zu kommen, weil ich mich im formalen Üben verloren hatte. In diesem Leben probierte ich viele spirituelle Techniken aus und fand den Weg, auf dem ich effektiv spirituell vorankomme.“



Westlicher Buddhismus

Der Buddhismus ist ein großer Schatz. Er kann für viele Menschen im Westen sehr hilfreich sein. Dafür muss der Buddhismus jedoch an die westliche Kultur angepasst werden. Die Menschen im Westen denken überwiegend wissenschaftlich und undogmatisch. Ein westlicher Buddhismus sollte nur zwei Dogmen kennen: Die Wahrheit und die Liebe.

Die Basis des Buddhismus ist es ein Buddha zu werden. Ein Buddha lebt in einem Zustand der Erleuchtung. Es ist eine Tatsache, dass es die Erleuchtung gibt. Erleuchtung ist innerer Frieden, Glück und umfassende Liebe. Erleuchtung ist höchstes Glück. Erleuchtung ist der tiefere Sinn des Lebens. Vielen Menschen im Westen fehlen innerer Frieden, Glück und Liebe. Der Buddhismus weist einen Weg, wie alle Menschen diese Werte in ihrem Leben verwirklichen können.

Jack Kornfield

In seinem Buch "Erleuchtung finden in einer lauten Welt" setzt sich Jack Kornfield für einen neuen westlichen Buddhismus ein. Dabei beobachtet er verschiedene Tendenzen. Zum einen gibt es natürlich den Konflikt zwischen undogmatischen Erneuerern und dogmatischen Bewahrern.

Interessant ist, dass im Westen die verschiedenen buddhistischen Richtungen zusammen zu arbeiten beginnen. Es entwickelt sich eine buddhistische Ökumene. Das entspricht auch dem Gebot Buddhas von der Liebe und der Harmonie.

Grundlegend anders als der Buddhismus im Osten basiert der westliche Buddhismus nicht auf dem Mönchstum, sondern auf der Laienbewegung. Dabei sind die Laien anders als im Osten eher aktiv an ihrer spirituellen Entwicklung interessiert. Sie praktizieren als Laien viele Techniken der Mönche und zwar so, dass sie in den westlichen Alltag passen.

Eine zentrale Frage ist, wie der buddhistische Weg in den westlichen Alltag integriert werden kann. Dafür gibt es viele Ansätze wie die tägliche Meditation, die Achtsamkeit auf das tägliche Handeln, das tägliche Lesen von buddhistischen Texten und die Verbindung mit einem erleuchteten Meister (Guru-Yoga, Buddha Amitabha). Es gibt Wochenend- und Urlaubsretreats. Und natürlich regelmäßige Gruppentreffen und Feiern. Auch Internetforen sind ein neuer Weg des gegenseitigen Austausches und der Unterstützung.

Der Buddhismus passt sich an westliche Werte an, das gilt insbesondere für die Bereiche Demokratisierung, Gleichberechtigung der Frauen und offene Wahrheitssuche. Der autoritäre Stil der Meister gehört der Vergangenheit an. Frauen sind nicht mehr den Mönchen untergeordnet.

Es wird offen über die Wahrheit nachgedacht. Die Auslegung der buddhistischen Lehre wird nicht mehr von einem Meister vorgegeben, sondern von der Sangha gemeinsam entwickelt. Die Menschen im Westen sind kritisch, wollen selbst nachdenken und ihren persönlichen Weg der Weisheit finden. Oft sind sie heilungsbedürftig, weil das stressreiche westliche Leben viele Menschen krank macht.

Mahakaccana in Avanti

Mahakaccana war ein Schüler Buddhas. Er lebte als spiritueller Meister in dem Land Avanti. Das Klima in Avanti war rau. Die Menschen waren eher weltlich gesonnen und wenig spirituell. Mahakaccana musste die Lehre Buddhas so abwandeln, dass die Menschen in seinem Land sie erfolgreich praktizieren konnten. Als Hauptweg lehrte er das spirituelle Leben in einer Beziehung (Partnerschaft, Familie). Nur Einzelnen riet er zu einem Leben als Yogi. Er lehrte vorwiegend den mittleren spirituellen Weg mit viel Lebensfreude. Insgesamt war seine Lehre halb so streng wie die von Buddha.

Mahakaccana selbst war ein undogmatischer Yogi. Er lebte zwar alleine, nahm seine Abgeschlossenheit aber weniger ernst als andere Schüler Buddhas. Eine Besonderheit von ihm war seine goldene Haut. Seine Erleuchtungsenergie strahlte aus ihm heraus und machte seine Haut weich und golden. Er war ein kleiner goldener Buddha in einem weltlichen Land mit vielen unspirituellen Menschen. Bemerkenswert war seine Honigkugelrede, in der er für Harmonie zwischen den Religionen eintrat. Er lehrte die Einheit aller Religionen, weil sich die Wahrheit letztlich über allen spirituellen Systemen befindet.

Diskussion

Anand (atheistischer Buddhist): Es ist offensichtlich, daß nicht alle Religionen das Gleiche lehren. Buddha lehrt die Nichtexistenz Gottes und einer Seele. Der Hinduismus behauptet sie. Ehrlich gesagt gibt es nicht einmal die Einheit des Hinduismus. Lass doch einfach die Pluralität der Wege zu. Die Wege sind grundsätzlich verschieden. Einmal es gibt jenseitige Welten, zum anderen es gibt sie nicht. Ich versteh nicht, wie man sagen kann, dass das dasselbe ist.

Nils: Lieber Anand, ich finde unsere Diskussion gut, weil sie viele grundlegende Dinge klärt. Auch innerhalb des Buddhismus wird darüber diskutiert. Ich stelle fest:

1. Es gibt nur eine höchste Wirklichkeit. Es kann deshalb nur eine Wahrheit geben. Verschiedene Religionen sind hilfreich, damit man über die höchste Wahrheit diskutieren kann. Wirklich begreifen können wir sie nur in der Erleuchtung. Jede Religion hat ihren Namen für diese höchste Wirklichkeit.
2. Ich habe erfahren, dass es die Wiedergeburt gibt. Ich habe meine früheren Leben gesehen.
3. Die moderne Nahtodforschung hat nachgewiesen, dass der Mensch eine Seele hat, die unabhängig vom Körper denken und beobachten kann. Diese Seele kann man natürlich buddhistisch als Bewusstseinskontinuum bezeichnen.
4. Buddha hat bei der Erleuchtung seine früheren Leben gesehen. In dem buddhistischen Standardwerk (Herder Verlag, 1992) "Die Reden des Buddha" von Hermann Oldenberg (Buddhismusforscher) steht über die Erlangung der Buddhaschaft: "Mit gesammeltem Geist wandte ich mich hin auf die Erinnerung und Erkenntnis meines früheren Daseins. So erinnerte ich mich an viele frühere Existenzen. Dort war ich mit dem und dem Namen. Von da schied ich und wurde dort wiedergeboren..."

Dementsprechend sagt auch Wikipedia, dass der Buddhismus die Reinkarnationslehre vertritt. Der Hinduismus betont die Kontinuität der Seele und der Buddhismus die Eigenständigkeit der einzelnen Inkarnationen. In der Sache sehe ich da keinen Unterschied. Beides ist gleichzeitig wahr. Es gibt Kontinuität verbunden mit Eigenständigkeit.

5. Die buddhistische Lehre würde keinen Sinn machen, wenn es keine Wiedergeburt gäbe. Warum soll man viele Jahrzehnte nach Erleuchtung streben, wenn nur wenige das Ziel erreichen. Die Mehrzahl würde ihr Leben vergeuden, wenn sie die Früchte des Übens nicht in das nächste Leben mitnehmen könnte. Im Yoga heißt es, dass der Yogi sein Üben von Leben zu Leben fortsetzt, bis er das Ziel der Erleuchtung erreicht. So kommen alle spirituellen Menschen im Laufe der Zeit zum Ziel.

6. Buddha hat den Schwerpunkt seiner Lehre auf das Erlöschen des Selbst gelegt. Deswegen betont er die Leerheit (das Nichtselbst, die Egolosigkeit). Im tibetischen Buddhismus wird die Fülle (viel Energie, Liebe, Frieden, Glück) betont. In der Erleuchtung gibt es Leerheit (Nichts) und Einheit (Fülle, Etwas) gleichzeitig.

7. Die früheren Leben zeigen sich erst ab einer bestimmten Stufe des Weges. Ein Mensch kann auf einer niedrigen Stufe erleuchtet sein, und trotzdem keinen Kontakt zu seinen früheren Leben haben. Insofern können sogar manche Erleuchtete ehrlich behaupten, dass es keine Wiedergeburt gibt.

8. Es gibt viel Verwirrung in den Religionen. Ich bin der Meinung, dass alle vollständig erleuchteten Meister wie Buddha, Jesus, Swami Shivananda, Sai Baba, Amma und Mutter Meera das Gleiche sehen. Sie drücken es aber oft in verschiedenen Worten aus.

9. Ich bin für Meinungs- und Religionsfreiheit. Ich lasse die

Pluralität der Meinungen und Religionen zu. Mit einem atheistischen Buddhismus kann ich gut leben.

10. Ich vertrete die Einheit aller Religionen. Das bedeutet, dass alle Religionen zusammenarbeiten sollten. Sie sollten für eine bessere Welt und für Werte wie Liebe, Frieden und Wahrheit eintreten. Meinungsunterschiede zwischen den Religionen dürfen selbstverständlich weiter existieren.



Zweifel

"Tauchen Zweifel auf deinem spirituellen Weg auf, setze dich in den Meditationssitz." (Frei zitiert nach Honen aus Buddhismus krass, Seite 179)

Kommentar = Zweifel sind etwas Normales auf dem spirituellen Weg. Grundsätzlich sagen uns Zweifel, dass wir über etwas nachdenken sollen. Wir lösen unsere Zweifel auf

dem spirituellen Weg auf, in dem wir Informationen sammeln und gründlich über ein Problem nachdenken. So finden wir unseren Weg der Wahrheit und Weisheit. Da es sich bei der Spiritualität um einen inneren Weg handelt, sollten wir mit den beiden Kräften Vernunft und inneres Gespür voranschreiten. Wir sollten unsere Vernunft fragen und gleichzeitig auch auf unser inneres Gefühl achten. Wenn Vernunft und Gefühl übereinstimmen, haben wir unseren Weg der Richtigkeit gefunden. Ansonsten müssen wir noch weiter nachdenken und nachspüren.

Zweifel können auch dann auf dem spirituellen Weg auftauchen, wenn sich Verspannungen und Energieblockaden lösen. Wenn sich dadurch unsere Psyche verändert, macht uns das unsicher. Das Gefühl wehrt sich gegen die innere Veränderung. Solche Zweifel überdauern wir am besten mit unseren spirituellen Übungen. Wir bleiben einfach auf unserem Weg, bis die Zweifel von alleine verschwinden. Solche Zweifel erkennen wir daran, dass sie im Prinzip unbegründet sind. Oft gehen auch innere Unruhe, Muskelzucken, Wärme- und Kältegefühle mit solchen Lösungsprozessen einher.

Eine dritte Art von Zweifeln entsteht, wenn wir mit weltlichen Energien Kontakt haben. Wir können weltliche Menschen treffen, weltliche Filme im Fernsehen sehen oder weltliche Energien im Internet aufnehmen. Weltliche Energien sind reale Kräfte (Strahlung, Bewusstseinschwingungen), die real auf unser spirituelles Energiesystem (unser Bewusstsein) einwirken. Sie sind den spirituellen Energien entgegengesetzt und können deshalb zur Verwirrung führen. Für einen solchen Fall empfiehlt Honen einfach seine spirituellen Übungen zu machen, sich innerlich zu reinigen und in eine gute Energie zu bringen. Ist der Mensch im inneren Glück, verschwinden alle Zweifel an dem spirituellen Weg.

Wir verbinden uns mit dem Buddha des Lichts, lassen mit dem

Mantra Amitabha sein Licht in uns hineinfließen und senden allen Wesen um uns herum auch Licht. Wir wünschen allen Wesen Glück. Wir wünschen eine glückliche Welt. So kommen wir in ein Einheitsbewusstsein und überwinden alle weltlichen Sucht-, Wut- und Egoenergien. Wir aktivieren mit dem Nembutsu unsere Kundalini Energie, bringen uns ins innere Glück und verweilen noch einige Zeit meditativ im Licht. Das Sprechen des Mantras (Namu Amida Butsu, Om Buddha Amitabha) wird unterstützt durch eine Visualisierung (Buddha oder Paradies) und durch eine yogische Körperhaltung (Meditationssitz, Asana, Mudra). Alle weltlichen Energien kommen nach einiger Zeit zur Ruhe, die Erleuchtungsenergie fließt und der Eremit ist im inneren Frieden und im Glück.

Citta, der Zweifler

Es gibt immer wieder Phasen des Zweifels auf dem spirituellen Weg. Wir müssen sie produktiv durchleben und daran in unserer Weisheit wachsen. Zweifel tauchen insbesondere dann auf, wenn sich Verspannungen in unserem Kopf lösen. Wir verdrängen die Zweifel nicht, weil wir dann den inneren Reinigungsprozeß blockieren würden. Wir fließen vielmehr klug mit unseren Zweifeln. Wir nehmen sie zum Anlaß gründlich nachzudenken. Normalerweise lösen sich Zweifel nach einiger Zeit auf. Plötzlich sehen wir die Dinge wieder klar. Wichtig ist, dass wir immer auf unserem Weg bleiben. Wir müssen mit Ausdauer an unseren spirituellen Zielen festhalten, damit wir sie eines Tages erreichen. Am Anfang des spirituellen Weges gibt es oft Zweifel, in der Mitte Trägheit und kurz vor der Zielerreichung eine große Unlust. Damit müssen wir rechnen und trotzdem siegen. Es gibt den Weg des Glücks. Es gibt den Weg der Erleuchtung, der Selbstverwirklichung, des Lebens im Licht. Viele Menschen sind bereits diesen Weg gegangen und haben ihr Ziel erreicht.

Sie bestätigen alle, dass der Weg der Erleuchtung der beste Glücksweg ist. Glaube an dich, deine Ziele und deinen Weg.

Citta war ein Schüler Buddhas, der viel zweifelte. Er schwankte oft zwischen seinen weltlichen Wünschen und seinen spirituellen Zielen hin und her. Zuerst war er ein sehr weltlich orientierter Mensch. Dann traf er auf Buddha und war begeistert von der Idee des inneren Glücks. Citta wurde Mönch und praktizierte einige Jahre intensiv seine spirituellen Übungen. Dann erfasste ihn eine große Unlust, er verlies die Mönchsgemeinde, erlernte einen Beruf und heiratete eine schöne Frau. Aber die Frau blieb nicht immer schön, der Beruf brachte ihm auf die Dauer keinen Spaß mehr und es tauchten in ihm Zweifel am weltlichen Leben auf.

Citta trennte sich von seiner Frau, gab seinen Beruf auf und wurde wieder ein Mönch. Diesmal blieb er viele Jahre bei Buddha und brach eines Tages zur Erleuchtung durch. Aber die Erleuchtung verschwand, seine Zweifel am spirituellen Weg erschienen wieder und Citta kehrte zum weltlichen Leben zurück. Seine Frau nahm ihn wieder auf. Er arbeitete in seinem alten Beruf und genoss eine Zeitlang die weltlichen Freuden. Dann nervte ihn seine Frau wieder, der Stress im Beruf wurde ihm zuviel und er sehnte sich nach dem ruhigen Leben im Kloster. Nach anfänglichem Widerstand wurde Citta von den Mönchen noch ein weiteres Mal aufgenommen und erreichte dann als Mönch die dauerhafte Erleuchtung.



Atem-Meditation

Durch die Atem-Meditation können wir spirituelle Energie aufnehmen und unseren Körper mit Licht füllen. Unser Geist wird friedlich und positiv.

1. Ausatmen = Wir konzentrieren uns auf das Ausatmen. Wir atmen tief ein und aus. Wir atmen alle unsere Sorgen aus. Wir geben alle unsere Sorgen an den Kosmos (das Leben) ab. Benenne alle deine Sorgen: "Mein Kummer, meine Sorgen, meine Probleme sind ... ". Zähle alle deine Sorgen auf. Atme alle deine Sorgen aus. Gib sie an die Erde ab: "Ich lasse meine Sorgen los. Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind."

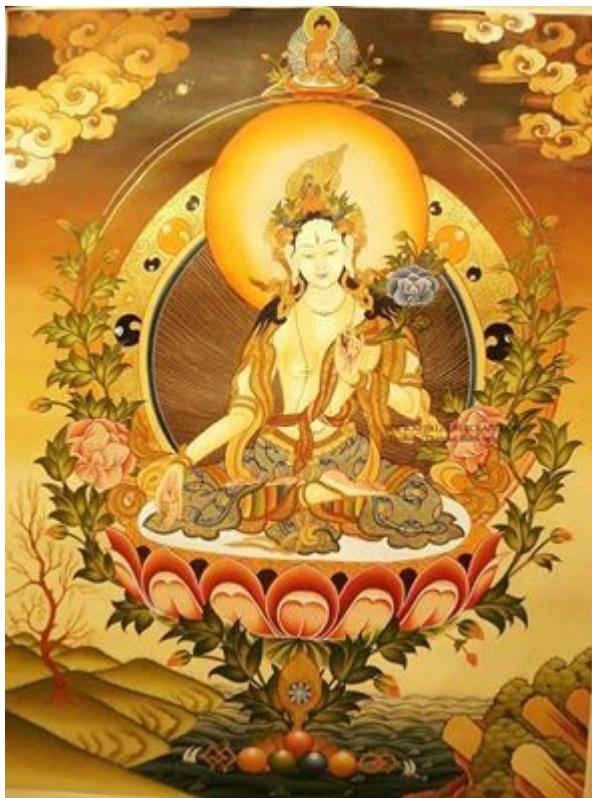
2. Einatmen = Wir konzentrieren uns auf das Einatmen. Wir visualisieren eine Sonne am Himmel und atmen Licht ein. Wir füllen mit jedem Atemzug unseren Körper mehr mit Licht. Wir verbinden uns dem Positiven: "Positiv in meinem Leben ist ...". Wir zählen alle positiven Dinge in unserem Leben auf.

3. Besinnung = Wir besinnen uns auf den tieferen Sinn des Lebens? Was ist wichtig in deinem Leben? Was ist dein Weg der Wahrheit, Weisheit und Richtigkeit? Was ist dein Weg der umfassenden Liebe? Was willst du für das Glück der deiner Mitmenschen und der Welt tun? Denke das Mantra: "Mein Weg der Weisheit ist ...".

4. Mantra = Wir denken "Om" beim Einatmen und "Buddha" beim Ausatmen. Wir konzentrieren uns auf das Atem-Mantra und laden uns so mit Atemenergie auf. Unser Geist wird ruhig und positiv.

5. Atem beobachten = Wir beobachten zwei Minuten einfach nur unseren Atem. Wir atmen ganz normal ein und aus. Wir können den Atem im Bauch, im Brustkorb oder in der Nase beobachten. Wir konzentrieren uns auf unseren Atem und stoppen dadurch alle Gedanken. Wir entspannen uns einige Minuten.

6. Lebensbetrachtung = Der tiefere Sinn des Lebens ist es, glücklich zu sein. Glücklich werden wir durch das tägliche Üben der Eigenschaften innerer Frieden, umfassende Liebe, Weisheit, Selbstdisziplin und Lebensfreude. Du bist gut. Du bist in deinem Leben angekommen. Alles ist gut so wie es ist. Was ist heute dein Weg der Lebensfreude: "Mein Weg eines positiven Lebens ist ...". Fühle, wie Glück in dir entsteht. Genieße dein Leben und deinen Tag. Vorwärts mit Optimismus.



Patacara

Patacara war die Tochter eines reichen indischen Kaufmannes. Sie war schön und heiratete einen netten jungen Mann, der in einem weit entfernten Dorf lebte. Patacara bekam zwei Kinder. Sie führte eine sehr glückliche Ehe. Doch eines Tages wurde ihr Mann von einer Schlange gebissen und starb. Patacara war sehr traurig. Ihr ganzes schönes Leben war durch den plötzlichen Tod ihres Mannes zusammen gebrochen. Patacara machte sich mit ihren beiden Kindern auf den Weg zu ihren Eltern. Sie wollte dort mit ihren Kindern leben. Der Weg führte durch einen Dschungel. Ein Kind wurde von einem Tiger gefressen. Das andere Kind ertrank auf der Flucht vor dem

Tiger bei einer Flußüberquerung. Patacara wurde fast verrückt vor Trauer und Verzweiflung.

Als sie zu ihrem Elternhaus kamen, war es durch einen Sturm zerstört. Ihre beiden Eltern waren dabei ums Leben gekommen. Jetzt brach Patacara endgültig zusammen. Sie konnte ihre Leidgedanken nicht mehr loslassen. Sie ging zu Buddha und bat ihn um Hilfe. Buddha verwies sie auf den spirituellen Weg. Wer erleuchtet ist, wird von allem Leid befreit. Das innere Glück trocknet alle Tränen ab. Die Egolosigkeit führt zu innerem Frieden. Und die umfassende Liebe öffnet alle verschlossenen Herzen.

Patacara wurde Nonne. Sie machte konsequent jeden Tag ihre spirituellen Übungen und gelangte nach einigen Jahren zur Erleuchtung. All ihr Kummer verging. Sie erkannte, dass das Leben auf der Welt grundsätzlich eine Mischung aus Freude und Leid ist. Nur wer sein inneres Glück verwirklicht, kann sich dauerhaft über das Leid der Welt erheben. Die Erleuchtung ist der große Rettungsweg für alle leidenden Menschen. Selbst wenn sie das Ziel in einem Leben noch nicht erreichen, so bringt sie doch bereits der spirituelle Weg in eine höhere Glücksebene.



Geh-Meditation

In fünf Minuten aktivieren wir jeden Tag unsere innere Kraft und bringen uns ins Licht. Du kannst in deinem Zimmer, auf dem Weg zur Arbeit, zum Einkaufen oder in der freien Natur gehen. Du kannst überall gehen. Du musst es nur tun. Und es ist ganz einfach.

1. Konzentriere dich beim Gehen auf die Erde und die Fußsohlen. Spüre wie die Füße die Erde berühren. Denke in den Füßen das Mantra A-Mi-Ta-Bha. Das sind vier Schritte. Dann beginne mit dem Mantra neu. Du kannst das Mantra mit dem Atem verbinden. Aktiviere so deine Fuß-Chakren und

erwecke die Kraft in dir.

2. Konzentriere dich beim Gehen auf deinen Körper und denke das Mantra A-Mi-Ta-Bha in deinem Körper. Fülle so deinen Körper mit Energie, Kraft und Glück.

3. Mache beim Gehen die drei Gesten und denke das jeweilige Mantra.

a) Gebetsgeste (Handflächen vor dem Herzchakra aneinander legen) = "Om Buddha Amitabha. Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."

b) Meditationsgeste (Hände vor dem Bauch zusammen) = "Ich bin ein Buddha des Lichts. Ich lebe im Licht. Ich gehe den Weg des Lichts."

c) Segnen (Hand hin und her bewegen, allen Wesen Licht senden) = "Ich sende Licht zu ... (Name). Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

4. Verweile beim Gehen in der Ruhe. Bringe deine Gedanken zur Ruhe.

5. Gehe positiv durch dein Leben. Was ist dein positiver Satz? Mit Optimismus voran.



Gleichmut bei Schwierigkeiten

*Bewahre Gleichmut bei Schwierigkeiten. (Frei zitiert aus
Buddhismus krass, Seite 33)*

Kommentar = Anhaftung an äußere Genüsse führt zu leiden.
Ablehnung von unangenehmen Situationen führt zu leiden.
Man kann den Buddhismus als ein mentales Training ansehen,
um inneren Frieden, Kraft und Glück zu erlangen. Die beiden
zentralen Techniken sind die Gedankenarbeit und die
Meditation. Negative Gedanken führen zu negativen Gefühlen.
Ein Mensch der positiv denkt, ist 90 % weniger krank als ein

negativ denkender Mensch. Ein positiv denkender Mensch ist glücklicher und erfolgreicher.

Nimm die Dinge so an wie sie sind. Lass deinen Eigenwillen los. Ein Mensch ist den Gesetzen des Kosmos (dem Schicksal, seinem Karma) unterworfen. Er kann nur versuchen positiv mit den gegebenen Dingen zu fließen. Werde geistig zu einem Nichts, sieh dich als dem Willen des Lebens untergeordnet, lass deine falschen Wünsche los. Der Weise ist aus sich selbst heraus glücklich. Er lebt abgeschieden von der Welt und sendet allen Wesen Licht. Er ist in äußeren Dingen genügsam. Er erfreut sich an den kleinen Dingen. So kann er immer im Frieden und im Glück bleiben.

Positiv 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?

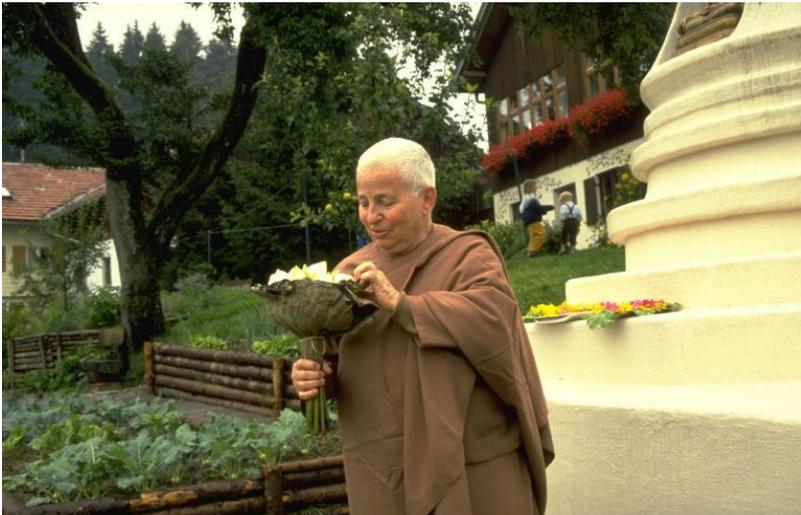
2. Die Gefühle: Welche Gefühle gibt es in dir? Angst, Wut, Sucht/Sehnsucht, Trauer. Welches Gefühl ist am stärksten? Wo sitzt das Gefühl in deinem Körper?

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 Buddha der Gelassenheit

Ayya Khema wurde 1923 in Deutschland geboren. Sie

heiratete, bekam zwei Kinder und reiste um die ganze Welt. Eines Tages lernte sie den Theravada-Buddhismus (den ursprünglichen Weg Buddhas) kennen. Sie war begeistert, nahm an vielen Meditationskursen teil, las viele spirituelle Bücher und wurde im Alter von 56 Jahren eine buddhistische Nonne. Sie praktizierte intensiv ihren spirituellen Weg und gelangte in sieben Jahren zur Erleuchtung. Ihr Hauptübungsweg war die Visualisierung der Einheit des Kosmos. Sie übte es Freude und Leid mit Gleichmut anzunehmen und das Leben aus einer höheren Perspektive zu betrachten. Eine wichtige Technik war für sie die Liebende Güte-Meditation aus Mitgefühl, Mitfreude, Güte und Gleichmut. Sie betonte im Theravada-Buddhismus anders als viele ihrer Mitübenden den Weg der umfassenden Liebe. Sie nahm ihre Mitwesen wichtiger als sich selbst und konnte dadurch ihr persönliches Leid innerlich überwinden.

Nach ihrer Erleuchtung gründete sie ein Nonnenkloster in Sri Lanka, das auch für westliche Frauen offenstand. 1989 zog sie nach Deutschland, trat im Fernsehen auf und gründete eine spirituelle Organisation. Sie lehrte es als Beobachter aller Dinge zu leben: "Der Beobachter hat viel Mitgefühl und Liebe für die Menschen um sich, aber er läßt sich nicht in ihre Gefühle und Schicksale verstricken."

Ayya Khema litt 14 Jahre an Krebs. 1993 ging sie mit Gleichmut durch eine schwere Operation, indem sie ihren Eigenwillen völlig opferte. Die Ärzte bewunderten sie sehr, aber für sie war es nur die Frucht ihrer spirituellen Praxis. Sie starb 1997. Ihre Urne wurde in ihrem Kloster in Österreich in einem Stupa (buddhistische Kapelle) beigesetzt. Dort können ihre Anhänger sie weiterhin verehren.



Meditation für innere Kraft

Diese Meditation speichert die Energie in unserem Körper, zentriert uns und gibt uns innere Kraft.

1. Körperbewegen = Wir machen Grimassen mit dem Gesicht, bewegen den Kopf, die Schultern, die Arme, die Hände, die Beine und die Füße. Wir drehen uns in der Wirbelsäule hin und her. Wir entspannen uns.

2. Innere Organe = Wir visualisieren unser Gehirn und denken mehrmals das Mantra "Hirn". Wir denken das Mantra "Hirn" so lange, bis wir das Gefühl haben, dass unser Gehirn gut mit

Heilenergie aufgeladen ist. Ebenso laden wir nacheinander alle anderen inneren Organe mit Energie auf: "Lunge, Magen, Darm, Blase, Füße, Po, Nieren, Leber, Milz, Solarplexus, Herz." Zum Schluß spüren wir alle Organe auf einmal und denken mehrmals: "Alle inneren Organe".

3. Knochen = Wir visualisieren nacheinander unsere Knochen und denken solange den Namen des Knochens, bis der jeweilige Knochenbereich mit Energie aufgeladen ist: "Schädel, Wirbelsäule, Brustkorb, Arme, Hände, Becken, Beine, Füße, ganzes Gerippe."

4. Sonne = Wir stellen uns eine schöne Sonne in unserem Bauch vor. Wir denken das Mantra "Sonne" und strahlen dabei Licht in unseren ganzen Körper. Wir massieren Licht in unseren ganzen Körper ein und denken dabei weiter das Mantra "Sonne".

5. Das Sonnenlicht wird stärker und füllt den ganzen Kosmos um uns herum mit Licht. Wir machen große Kreise mit den Armen, sehen den ganzen Kosmos voller Sterne und denken das Mantra "Sterne".

6. Blasebalgatemung = Wir legen eine Hand auf den Bauch und praktizieren eine Minute die Blasebalgatemung. Dabei denken wir das Mantra "Om". Wir atmen in erhöhter Geschwindigkeit mit den Bauchmuskeln und füllen unseren ganzen Körper bewusst mit Energie (Prana, Licht).

7. Wechselatmung = Wir drücken mit dem Daumen das rechte

Nasenloch zu, atmen mit der Blasebalgatemung durch das linke Nasenloch und denken das Mantra "Om" im Körper. Wir drücken mit dem Zeigefinger das linke Nasenloch zu, atmen mit der Blasebalgatemung durch das rechte Nasenloch und denken "Om" im Körper. Wir wechseln mehrmals zwischen dem linken und dem rechten Nasenloch hin und her, bis ein Gefühl der inneren Ruhe und Harmonie entsteht.

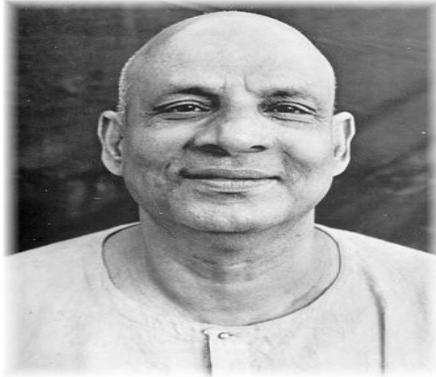
8. Wir reiben kreisend mit den Händen den Bauch und konzentrieren uns auf den Bauch. Das zentriert die Energie im Bauch und stabilisiert uns innerlich. Wir denken dabei das Mantra "Om" im Bauch. Wir legen die Hände in der Zen-Haltung vor dem Bauch zusammen. Wir kreisen mit den Daumen. Wir visualisieren uns als Buddha und denken: "Ich bin ein Buddha der Ruhe. Ich lebe in der Ruhe. Ich gehe den Weg der Ruhe."

9. Wir bewegen segnend eine Hand und senden allen Wesen Licht. Wir denken: "Ich sende Licht zu ... (Name). Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

10. Wir reiben die Handflächen vor dem Herzchakra und denken: "Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."

11. Wir bringen unsere Gedanken zur Ruhe. Wir verweilen entspannt in der Meditation. Gedanken können kommen und gehen wie sie wollen. Wir haften an nichts an. Wir sind einfach nur ein gelassener Beobachter des Geschehens in uns und um uns. Wir entspannen uns.

12. Was ist heute dein positiver Satz? Mit Optimismus voran.



Rette dich durch deinen spirituellen Tagesplan. Baue dadurch gute Energie auf. Der optimale spirituelle Tagesplan besteht aus Übungen am Morgen, am Mittag und am Abend. Beginne den Tag mit einer Besinnung auf die vor dir liegenden Aufgaben. Verbinde dich mit den erleuchteten Meistern und bitte sie um Führung und Hilfe. Zieh eine Orakelkarte (Buddha- oder Amitabha-Orakel), praktiziere einige Yogaübungen und lies einige Seiten in einem spirituellen Buch. Dann starte in den Tag. Arbeite für das Glück aller Wesen und mache zwischendurch ausreichende Erholungspausen. Mache jeden Tag etwas Sport (Spazierengehen), meditiere etwas (im Liegen oder Sitzen), ernähre dich gesund (viel Obst, rohes Gemüse, wenig Fett, kein Fleisch, keine Zigaretten) und übe dich im positiven Denken. Besinne dich abends auf den zurückliegenden Tag und lies zwei Seiten in einem spirituellen Buch. Meditiere vor dem Einschlafen. Geh mit spirituellen Gedanken in den Schlaf. Wenn du so lebst, wirst du spirituell wachsen. Entwickel einen zu dir passenden Tagesplan und setze ihn jeden Tag konsequent um. Erlaube dir Veränderungen deines Planes, aber nie ein Verlieren deines Glücksweges.

Swami Sivananda (1887 bis 1963) ist einer der größten indischen Heiligen der Neuzeit. Er lehrte den gemischten Yoga-Weg aus Hatha-Yoga (Yoga und Meditation), Jnana-Yoga (Lesen, positives Denken), Bhakti-Yoga (Meister-Yoga, Visualisierung von Vorbildern) und Karma-Yoga (für eine glückliche Welt arbeiten). Er war ein großer Anhänger der spirituellen Technik des Tagesplanes: "Alle spirituell Suchenden müssen sich ein spirituelles Tagesprogramm je nach ihrer Zeit, ihrem Temperament und ihren Neigungen zulegen. Müßiggang macht den Geist stumpf wie Rost das Eisen. Die tägliche Selbstdisziplin ist eine unerläßliche Bedingung für den spirituellen Fortschritt. Säe tägliches Üben, ernte Gnade."

Inneres Glück entsteht in einem Menschen, wenn die Verspannungen im Körper und im Geist aufgelöst werden. Buddha hat dafür einen genial einfachen Weg entwickelt. Dieser Weg heißt: "Sitzen, Gehen und Gedankenarbeit." Wenn man beständig über einen langen Zeitraum im Wechsel Sitzen und Gehen praktiziert, werden die inneren Verspannungen optimal abgebaut. Wenn man nur sitzt, wird der Geist schnell träge. Die regelmäßige Bewegung macht den Geist klar und hält den Körper gesund. Sie gibt dem Menschen innere Kraft. Sie befähigt den Menschen kraftvoll seinen spirituellen Weg zu gehen. Sie gibt ihm die Kraft als Sieger zu leben.

Wenn man nur geht, ist der Geist zu unruhig. Inneres Glück entsteht aus der inneren Ruhe. Wird der Körper ganz ruhig gehalten, kann man gut in tiefere Dimensionen der Meditation gelangen. Neben dem Sitzen und Gehen spielt nach Buddha für die Auflösung der inneren Verspannungen die Gedankenarbeit eine große Rolle. Ein spiritueller Mensch sollte Gedanken der Liebe, Weisheit und Selbstdisziplin entwickeln. Er sollte im Laufe der Zeit seine Gedanken immer mehr zur Ruhe bringen. Bis er ganz in der Ruhe lebt.

Dieses Grundmodell der Verspannungsauflösung hat Nils zu dem Weg der fünf Tätigkeiten weiter entwickelt: Liegen (oder Sitzen/Meditieren), Lesen (Gedankenarbeit), Gehen (Sport, Yoga), Gutes tun (etwas arbeiten, Karma Yoga) und das Leben genießen (etwas Schönes tun). Diese fünf Tätigkeiten im ständigen Wechsel und jeweils in der persönlich richtigen Dauer sind ein effektiver Weg der Verspannungsauflösung.

Als Meditation praktiziert Nils die Zwei Stufen Kundalini-Meditation. In der ersten Stufe reinigt er durch Visualisierungen, Mantras und Atemübungen seine Energiekanäle und aktiviert seine Kundalini-Energie. Diese Techniken praktiziert er so lange, bis ein starker innerer Lösungsprozess entsteht, der von alleine weiter lebt. Dann stoppt er radikal für einige Minuten alle Gedanken. Sein Geist kommt ganz zur Ruhe. Anschließend verweilt er einfach nur in der Ruhe und lässt die Gedanken und Gefühle kommen und gehen, wie sie wollen. Das ist die Stufe des Verweilens in der Meditation. Alle stressbehafteten Gedanken und Gefühle kommen hoch. Würde man jetzt die Gedanken unterdrücken, würde kein tiefer Lösungsprozess entstehen. Diesen Punkt machen viele Yogis falsch und blockieren damit ihre Erleuchtung.

Ab einem bestimmten Punkt der äußeren Ruhe wendet sich die Energie eines Menschen nach innen. Sie lebt sich nicht mehr in äußeren Aktivitäten aus. Sie verlagert vielmehr ihren Schwerpunkt auf die innere Reinigung, die Auflösung der Verspannungen und die Entwicklung des inneren Glücks. Der Yogi wird dann weitgehend von alleine von seiner eigenen Lebensenergie gereinigt. Er braucht nicht mehr sehr viele spirituelle Übungen zu machen. Er muss nur in einem Zustand der ausreichenden körperlichen und geistigen Ruhe bleiben. Diesen Punkt der Umkehr der inneren Energie muss jeder Yogi

finden. Er ist schwer zu finden und vor allem schwer zu bewahren. Die Lebensenergie drängt in die Überaktivität oder in die Trägheit. Beides muss ein Yogi mit täglicher Selbstdisziplin konsequent verhindern. Ein effektives Yogi-Leben fühlt sich an wie ein ständiges Schwimmen gegen den Strom der eigenen neurotischen Impulse. Es ist wie ein Leben in einem Dampfkochtopf. Erst ist die Ruhe unerträglich langweilig und dann fängt die Energie plötzlich intensiv an in einem zu arbeiten. Wenn wir den Ruhedruck beständig bewahren, entsteht inneres Glück.

Nach Swami Shivananda entsteht Erleuchtung durch die drei großen Grundsätze Ruhe, Üben und Liebe. Wenn ein Yogi alleine an einem Ort der Ruhe lebt, hat er die Hälfte des Weges zur Erleuchtung schon geschafft. Die zweite Hälfte bewältigt er mit seinen spirituellen Übungen. Durch das große Tor zu einem Leben im Licht schreitet er durch den Weg der umfassenden Liebe. Wenn ein Yogi im Schwerpunkt für das Glück seiner Mitmenschen und für das Ziel einer glücklichen Welt lebt, dann löst sich sein Ego auf. Er gelangt in ein Einheitsbewusstsein. In ihm entstehen Frieden, Liebe und Glück.

Für Nils ist der spirituelle Tagesplan die zentrale Technik auf dem Weg ins Licht. Hauptsächlich mit einem sehr sensibel und gleichzeitig sehr konsequent praktizierten Tagesplan löst Nils die Verspannungen in seinem Körper und seinem Geist.

Wenn wir jeden Tag genug spirituell üben, sind wir eines Tages erleuchtet. Wie viele Stunden ein Yogi am Tag üben muss, um das Ziel des dauerhaften Lebens im Licht (im Glück) zu erreichen, ist individuell verschieden. Es hängt von den Fähigkeiten und der äußeren Situation des Yogis ab.

Die spirituellen Techniken von Nils sind einfach. Sie bestehen im Wesentlichen aus spazieren gehen, lesen, etwas anderen Menschen helfen und viel im Bett liegen. Das kann jeder! Das Geheimnis ist die richtige Anwendung der richtigen Technik im

richtigen Moment. Man kann Liegen, Lesen und Gehen so praktizieren, dass man davon immer schlaffer wird.

Ein Yogi dagegen spürt genau, wann er welche Technik braucht. Wenn der Körper schlaff wird, geht er spazieren. Wenn der Geist zu unruhig ist, macht er etwas Yoga oder meditiert. Wenn der Geist sich gegen den spirituellen Weg wehrt, liest er so lange in einem spirituellen Buch, bis er sich selbst wieder von der Großartigkeit der Erleuchtung überzeugt hat.

Ein Yogi spürt in seine innere Verspannung hinein und wendet die Techniken an, mit denen sie aufgelöst wird. Das ist meistens genau das, was der Körper und der Geist gerade nicht wollen. Da wo die neurotische Abwehr ist, da liegt der Weg ins Licht. Andererseits muss man dem Körper und dem Geist auch etwas das geben, was sie möchten. Sonst verspannt man sich. Der Weg des inneren Glücks erfordert viel Weisheit und inneres Gespür. Er muss jeden Tag sensibel und sehr individuell entwickelt werden.

Anuruddha

Anuruddha war ein Schüler Buddhas mit der Fähigkeit zum zielstrebigem Üben. Anuruddha bedeutet übersetzt auf (anu) das Ziel (Rudra/Shiva/das Licht) hin zu üben. Anuruddha wuchs als Prinz in äußerem Reichtum auf. Als er vom Ziel der spirituellen Selbstverwirklichung hörte, entstand in ihm der Wunsch es zu erreichen. Aber er war klein, schwach und hing an den Genüssen der Welt fest. Wie sollte ein Mensch wie er den langen und schweren Weg zur Erleuchtung gehen können? Er besann sich auf seine Klugheit. Er machte sich immer wieder klar, dass die Erleuchtung der größte Genuß auf der Welt ist. Er konzentrierte sich jeden Tag auf sein Ziel, visualisierte sich als Buddha (erleuchteter Yogi) und fachte mit speziellen Übungen seine Kundalini-Energie an. Er übte vom

Ziel her. Und er gab sich jeden Tag genügend Freude auf seinem Weg. So siegte er.



In der Ruhe leben

Gehe heute mit viel innerem Gespür durch den Tag. Lebe genau auf dem schmalen Grat zwischen zu viel Tun und zu wenig Tun. Vermeide die Überaktivität und vermeide die Trägheit. Verbrauche deine Energie nicht. Gehe langsam voran. Mache viele Pausen. Gehe wie ein Buddha der Ruhe durch den Tag. Lebe in der Ruhe und handel aus der Ruhe heraus.

Höre sofort auf zu handeln, wenn du merkst, dass du anfängst deine Energie zu verbrauchen. Wenn in dir Unruhe entsteht, du

nicht mehr kannst, du nicht mehr aus dem Sein (der Ruhe) heraus handelst. Dann mache eine Pause. Meditiere, praktiziere Yoga, gehe spazieren oder entspanne dich einfach im Liegen oder im Sitzen. Spüre genau, wie lang die Pause sein muss. Wann bist du wieder erholt? Wann entsteht in dir der Wunsch nach Aktivität? Dann handele wieder. Spüre den ganzen Tag genau, wann es Zeit für eine Pause und wann es Zeit für eine Aktivität ist. Spüre genau, wie intensiv dein äußeres Handeln sein darf.

Laotse

Laotse lebte im sechsten Jahrhundert vor Christus in China. Seine größte Angst war es zu viel zu tun. Wer zu viel tut, verliert sein inneres Glück. Er verbraucht seine innere Energie in äußeren Handlungen. Im Laufe der Jahre schrumpft er in seiner Lebensenergie. Das ist der Weg vom inneren Glück zum inneren Unglück. Fast alle Menschen in der westlichen Welt leben so. Sie arbeiten zu viel, denken zu viel und reden zu viel. Sie leben zu wenig in der Ruhe. Im alten China waren die Menschen genauso unweise. Auch Laotse. Er war der Leiter der kaiserlichen Bibliothek. Er lebte nur für seine Karriere. Er verbrauchte sich im äußeren Tun. Im Unterschied zu den meisten anderen Menschen wurde ihm aber eines Tages klar, was geschah. Als Leiter der kaiserlichen Bibliothek hatte er die Schriften der chinesischen Weisen gelesen. Alle Weisen rieten zu einem Leben der Ruhe und des inneren Glücks. Sie warnten vor einem Leben der Überaktivität und des äußeren Glücks.

Laotse begriff, dass er genau das tat, was er als Mensch der Weisheit nicht tun sollte. Er war so erschüttert von seiner eigenen Unweisheit, dass er sein Leben radikal änderte. Er gab sich den Leitsatz: "Der Weise lebt in innerer Fülle und nicht im

äußeren Schein." Er verzichtete auf seine Karriere und begann ein Leben als Einsiedler und Yogi. Er schrieb das Buch mit dem Namen "Tao te king", in dem er die große Lehre vom Nichtstun aufstellte.

Was bedeutet "Nichtstun"? Einfach ausgedrückt ist es das Prinzip der entspannten Lebensweise. Der Mensch lebt im Gleichgewicht von Aktivität und Entspannung. Er lebt im richtigen Rhythmus von Arbeit und Ruhe. Auf einer tieferen Ebene ist das Nichtstun der wichtigste Weg zur Erleuchtung. Man handelt äußerlich so wenig, dass sich die Energie nach innen wendet und die Verspannungen auflöst. Man kann es so ausdrücken, dass durch viel Ruhe der Mensch von alleine gesund wird. Ruhe ist der Hauptheilungsweg für innere Verspannungen.

Ruhe alleine führt aber zur Trägheit. Dann versiegt die innere Energie und eine Heilung findet nicht statt. Das große Geheimnis ist die genau richtige Dosierung von Ruhe und Aktivität. Die genaue Grenze zwischen zu viel und zu wenig tun ist ein schmaler Grat. Sie kann nur individuell mit viel Weisheit und innerem Gespür bestimmt werden. Auf diesem schmalen Grat zu leben, bedeutet den optimalen Weg des spirituellen Wachstums zu gehen. Dann macht man einige Stunden seine spirituellen Übungen und die meiste Zeit löst der Körper von alleine die Verspannungen. Überwiegend geschieht die Erleuchtung von alleine.

Dieser Weg ist schwierig zu gehen. Als Mensch möchte man am liebsten seinen neurotischen Tendenzen folgen. Die meisten Menschen neigen dazu entweder zu träge oder zu aktiv zu sein. Sie sind entweder Faulpelze oder Arbeitsneurotiker. Der Weise

muss beide Tendenzen bekämpfen. Der Weg des optimalen spirituellen Wachstums ist eine ständige mühevollen Arbeit gegen die eigenen neurotischen Tendenzen. Verspannungen aufzulösen heißt oft innere Widerstände aufzulösen. Am besten entwickelt man seinen persönlichen spirituellen Tagesplan mit dem optimalen Verhältnis von Ruhe und Aktivität. Und hält sich relativ genau daran. Und bleibt etwas auch immer im inneren Gespür für den momentan effektiven Weg des spirituellen Wachstums.



Tägliche Motivation

Ausdauer kann man üben. Selbstdisziplin kann man trainieren. Besinne dich auf deine positiven Ziele. Auf welchem Weg kannst du deine Ziele erreichen? Mache einen guten Plan und

setze ihn jeden Tag konsequent um. Nach einigen Wochen hat sich dein Geist daran gewöhnt. Dann fällt dir die Umsetzung leichter. Dann kannst du dauerhaft deinen Weg des positiven Lebens gehen. So leben Sieger! Sei ein Sieger! Vorwärts mit Kraft.

Mahamoggallana

Mahamoggallana (Moggallana der Große) war ein Hauptschüler Buddhas. Als Jugendlicher war er stark und wild. Er machte viele Streiche und ärgerte seine Mitmenschen. Eines Tages hörte er von der spirituellen Selbstverwirklichung. Dieses Ziel war viel größer als alle seine jugendlichen Späße. Das reizte ihn sehr. Moggallana verließ seine Heimatstadt und machte sich auf die Suche nach der spirituellen Selbstverwirklichung. Zwanzig Jahre zog er kreuz und quer durch Indien. Er lernte bei vielen spirituellen Meistern. Er übte viele spirituelle Techniken. Aber den Weg des effektiven Übens fanden er nicht. Trotz aller Suche und allen Bemühens gelangte er nicht zur Erleuchtung.

Enttäuscht kehrte er zurück. Nahe seiner Heimatstadt traf er auf Buddha. Buddha schenkte ihm das Wissen vom effektiven spirituellen Üben. Daraufhin wurde Moggallana ein Yogi und zog in eine abgeschiedene Hütte. Er praktizierte intensiv die abwechselnde Meditation im Sitzen und Gehen. Kurz vor seinem spirituellen Durchbruch erfasste ihn eine große Trägheit und Lustlosigkeit. Buddha gab ihm sieben Tipps für das spirituelle Üben: 1. Folge immer konsequent deinem Tagesplan, auch wenn du müde bist. Nach einiger Zeit geht die Müdigkeit weg. 2. Wenn die Müdigkeit nicht weg geht, denke über deine spirituellen Ziele und deinen Weg nach. 3. Reibe dich mit kaltem Wasser ab. 4. Lies in einem spirituellen Buch. 5. Mach einige Körperübungen (Yoga, Gehen). 6. Vielleicht bist du tatsächlich müde. Dann mach eine Pause. Ruh dich

ausreichend aus. 7. Verbinde dich geistig mit deinem Meister und bitte ihn um Führung und Hilfe.

Mit diesen sieben Techniken gelangte Moggallana zu einem dauerhaften Leben im Licht. Er hatte dank seiner Weisheit und Ausdauer gesiegt. Nils hat die sieben Ratschläge noch um drei weitere Tipps ergänzt. 8. Lebe im Schwerpunkt für das Ziel einer glücklichen Welt. Sende jeden Tag allen Wesen Licht und denke: "Ich sende Licht zu (Name). Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Dadurch gelangst du jeden Tag in die Energie der umfassenden Liebe und erweckst deine Erleuchtungskraft. 9. Höre schöne Musik oder sieh dir ein schönes Video im Internet an. Dadurch erweckst du deine Lebensfreude. 10. Baue so viele Elemente der Freude in dein Leben ein, dass du deinen spirituellen Weg positiv gehen kannst. "Meine Tat der Freude ist heute ..."



Der Weg der Liebe

"Gib dem Herzen den höheren Platz, der Praxis den niedrigeren." (Sprüche der Hijiri, der buddhistischen Heiligen aus Gerhard Marcel Matin, Buddhismus krass, Seite 171)

Kommentar = Die Liebe ist wichtiger als das Sprechen des Mantras von Buddha Amitabha. Der indische Yogi Sathya Sai Baba erklärte: "Helfende Hände sind heiliger als Lippen die beten." Im Mahayana Buddhismus nehmen wir unsere Mitwesen wichtiger als uns selbst. Wir konzentrieren uns darauf allen Wesen auf dem spirituellen Weg zu helfen. Wir wünschen, dass alle Wesen glücklich sind. Wir wünschen, dass alle Wesen ins Paradies kommen. Wir wünschen, dass alle

Wesen gerettet werden (die Erleuchtung erlangen). Wir tun das uns Mögliche. Wir leben vorrangig als Bodhisattvas auf dem Weg der umfassenden Liebe. Wir vernachlässigen nicht unsere spirituelle Praxis, die uns zur Erleuchtung bringen soll. Wir leben im Gleichgewicht von Liebe und Meditation. Aber im Zweifel geben wir der Liebe den Vorrang.

"Wer den Weg Shan-taos geht, sollte nur das Amitabha-Mantra praktizieren. Er sollte aber zusätzlich jede Gelegenheit nutzen Gutes zu tun, die sich spontan ergibt." (Frei zitiert aus Buddhismus krass, Seite 197)

Kommentar = Shan-tao ist einer der chinesischen Patriarchen des Reinen-Land-Buddhismus. Er lehrte es sich auf die Praxis des Nembutsus zu konzentrieren. Gleichzeitig vertrat er aber auch den Weg der umfassenden Liebe. Amitabha ist ein Buddha der Liebe. Wenn wir in seine Energie gelangen wollen, sollten wir auch die umfassende Liebe üben. Die große Frage ist jetzt, wie wir den Weg der Liebe mit dem Weg des Namen-Mantras verbinden.

Wenn wir den Buddha Amitabha anrufen, dann verbinden wir uns mit seiner Energie. Seine Energie fließt mit dem Denken des Mantras in uns hinein und erleuchtet uns. Das Amitabha-Mantra ist unser Weg uns jeden Tag mit Licht aufzuladen. Es kann hilfreich sein dabei zusätzliche Übungen wie eine Meditation im Sitzen oder Gehen, eine Visualisierung des Buddhas Amitabhas und die Achtsamkeit auf unsere Gedanken zu praktizieren. Es kann hilfreich sein so viele spirituelle Übungen über den Tag zu verteilen, dass wir uns in einem beständigen inneren Reinigungs- und Wachstumsprozess befinden.

Der große Durchbruch in ein Einheitsbewusstsein und zur Erleuchtung erfolgt durch den Weg der Liebe. Auf dem Mahayana Weg leben wir im Schwerpunkt als Bodhisattva (Retter aller Wesen). Wir können uns ein bestimmtes Gebiet

aussuchen, auf das wir uns konzentrieren. Wir können unsere persönliche Aufgabe der Liebe finden. Wir können aber auch einfach jede Gelegenheit nutzen, die sich auf unserem Lebensweg spontan ergibt. Wenn wir genau hinsehen enthält jedes Leben ausreichend Möglichkeiten durch den Weg der umfassenden Liebe das Ego aufzulösen und ins Licht zu gelangen. Wir können einem leidenden Menschen ein positives Wort geben. Wir können einem Suchenden den Weg des inneren Glücks zeigen. Wir können jeden Tag allen Wesen Licht senden und uns so immer wieder innerlich umwandeln und ein Buddha der Liebe werden.

Der bescheidene Mönch

Ananda war ein Hauptschüler Buddhas. Er war 25 Jahre lang der persönliche Diener Buddhas und begleitete seinen Meister auf allen Reisen. Er kannte alle Reden und alle Lehren Buddhas. Nach dem Tod von Buddha gab er sein umfassendes Wissen an die buddhistische Gemeinschaft weiter. Er erhielt die Weisheit Buddhas für die Nachwelt.

Ananda war ein sanfter Mönch mit viel Liebe für seine Mitmenschen. Seine größte Tat war die Öffnung des buddhistischen Ordens für die Frauen. Buddha wollte keine Frauen in seiner Gemeinschaft. Er litt vermutlich noch immer unter der Trennung von seiner Familie und hatte deshalb eine Neigung dazu die Existenz von Frauen zu verdrängen. Ananda hatte Mitgefühl mit den Frauen und wollte auch ihnen den Weg der Erleuchtung ermöglichen. Er argumentierte so lange für die Frauen, bis Buddha nachgab. Nach der Gründung des Nonnenordens war Ananda der spirituelle Lehrer der Frauen. Er kümmerte sich um sie wie eine Mutter. Dafür wurde er von den Frauen sehr geliebt. Manchmal verliebten sich auch einzelne Frauen in Ananda. Er musste sehr aufpassen, dass er nicht vom Pfad der Weisheit abkam. Was ihm nach einigen

emotionalen Wirrnissen auch gelang.

Der Name "Ananda" weist darauf hin, dass Ananda ein Mensch mit innerem Glück war. Wenn man viel mit anderen Menschen zusammen ist, kann man leicht seine spirituelle Energie verlieren. Ananda bewahrte seine Energie, indem er sich eher im Hintergrund hielt, das Dienerbewusstsein pflegte und als Lobpreiser des großen Wissens lebte. Er trat immer unauffällig, bescheiden und als Freund aller Menschen auf. Gleichzeitig war er aber auch ein Meister der begeisternden Rede. Er konnte er seine Mitmenschen gut motivieren und sie auf dem spirituellen Weg stärken.

Samavati

Samavati wuchs als Kind armer Eltern auf. Weil sie sehr schön war, verliebte sich der König von Kosambi in sie und heiratete sie. Eines Tages kam Buddha mit seinen Mönchen in ihr Land. Sie hörte seine spirituelle Lehre und war begeistert. Jeden Tag übte sie sich von nun an in der Meditation und der umfassenden Liebe. Sie praktizierte den Weg der vier großen Eigenschaften Gelassenheit (Gleichmut bei Leid), Mitgefühl, Güte und Mitfreude. Sie sandte jeden Tag allen Wesen Licht und lebte für das Ziel einer glücklichen Welt. Dadurch gelangte sie nach einiger Zeit zur Erleuchtung.

Obwohl sie allen Menschen ständig nur Gutes tat, gab es in dem Palast eine Frau, die neidisch auf sie war. Sie wäre selbst gerne Königin geworden. Eines Nachts zündete diese Frau den Palast von Samavati an. Samavati versetzte sich in eine tiefen Meditation, verzieh ihrer Feindin und segnete alle Wesen mit Licht. Sie ging mit Gleichmut durch den Tod. Durch ihre Lichtmeditation stieg ihre Seele nach ihrem Tod ins Paradies (ins Parinirwana) auf. Wer allen Feinden Licht sendet und Gutes wünscht, kann auf der Erde und im Jenseits beständig im

Licht (im inneren Frieden, Liebe, Glück, in Gott / Erleuchtungsbewusstsein) leben. Heilige sterben mit einem positiven Wunsch für ihre Feinde und wandeln so alle negative Energie in Licht um.



Was ist Erleuchtung ?

Erleuchtung ist nicht beschreibbar. Damit Erleuchtung begreifbar wird, beschreibe ich sie als Stufenweg. Auf der ersten Stufe spürst du Frieden, Glück und Harmonie in dir. Du bist im Einklang mit dir und der Welt.

Wenn die spirituelle Energie in dir zunimmt, gibt es einen Bewusstseinsumschwung. Du trittst ins erleuchtete Sein. Du verlierst dein Ego und deine Ich-Identität. Du wirst reines Bewusstsein und empfindest dich als alles. Du denkst von der Einheit und nicht vom Ego her.

Das kann man nicht begreifen, wenn man immer nur vom Ego

gedacht hat. Wenn du kein Ego mehr hast, erlangst du großen inneren Frieden. Dich berührt nichts mehr wirklich, was mit dir geschieht. Du nimmst dich nicht mehr wichtig. Und in dir entsteht eine grundlegende Positivität. Du denkst grundlegend positiv.

Aber auch dann kannst du dich noch weiter entwickeln. Du kannst deine Chakren öffnen und unermesslich in den Gefühlen Gleichmut, Kraft, Glück und Liebe wachsen. Du kannst besondere Fähigkeiten entwickeln wie Allgegenwart. Du kannst dich mit anderen Menschen energetisch verbinden, sie heilen und ihnen Kraft schicken. Bis du eines Tages in der Lage bist allen Wesen optimal spirituell zu helfen und alle ins Licht zu bringen, die sich geistig mit dir verbinden.

Das ist die Grundlage des Bhakti-Yoga, des Mahayana Buddhismus und auch des Christentums. Wer jeden Tag zu einem großen erleuchteten Wesen betet, wird ins Licht (zur Erleuchtung) gebracht. Die großen erleuchteten Wesen können dabei auch über andere Menschen (ihre Schüler) wirken und äußere Situationen spirituell hilfreich konstellieren.

Erleuchtung ist ein Glück besonderer Art. Ich bezeichne es als glückselige Energie. Diese Energie steht über den weltlichen Erfahrungen von Glück, Freude und Leid. Man kann voll glückseliger Energie sein und gleichzeitig auch in der Trauer oder im Mitgefühl. Man nimmt das weltliche Leid wahr und erhebt sich durch die Erleuchtungsenergie gleichzeitig über das Leid. Man nimmt weltliche Freude und Genuss wahr und steht gleichzeitig darüber. Ein Erleuchteter erfährt Regen und Sonne, aber er ist durch sein inneres Glück und seinen inneren Frieden relativ unabhängig davon. Man lebt im Schwerpunkt in einer höheren Dimension aus Licht. Bereits das Wort Erleuchtung beinhaltet, dass ein Erleuchteter mit Licht gefüllt ist und im Licht lebt.

Ich habe mich in meinem Leben langsam an die Wahrheit

herangetastet. Meine erste Wahrheit ist, dass der Mensch Glück wünscht und Leid vermeiden möchte. Das erkannte ich im Alter von 14 Jahren. Da stellte ich die Glück-Pech-Theorie auf. Im Alter von 30 Jahren begriff ich dann den Weg des inneren Glücks. Das äußere Leben besteht aus einem Wechselspiel von Freude und Leid. Wenn man dauerhaft glücklich sein möchte, muss man sein inneres Glück entwickeln. Das ist meine zweite Wahrheit. Meine dritte Wahrheit ist, dass das höchste Glück in der Erleuchtung zu finden ist. Das ist insofern meine Wahrheit, weil ich das selbst erlebt habe.

Dann suchte ich nach einem Weg das innere Glück wachsen zu lassen. Ich beschäftigte mich mit Philosophie, Psychologie und den verschiedenen Religionen. Ich erkannte, dass es in allen Systemen letztlich um die Erleuchtung geht. Religionen sind Systeme der Erleuchtung. Das ist meine vierte Wahrheit.

Ich fand heraus, dass die Menschen unterschiedlich sind. Sie brauchen unterschiedliche Wege zur Entwicklung des inneren Glücks und der Erleuchtung. Jeder Mensch muss letztlich in sich selbst spüren, was zu ihm passt, was ihn voranbringt und was ihm schadet. Für mich hilfreich sind Yoga, Gehen, Meditation, Lesen, Gutes tun und die Verbindung mit meinen erleuchteten Meistern (Vorbildern). Wenn man mit Weisheit und Kreativität auf seinem persönlichen Weg konsequent voranschreitet, wächst man ins Licht. Das ist meine fünfte Erfahrung und Wahrheit.

Erleuchtung entsteht durch die Auflösung des Egos. Verschwindet das Ego, entsteht ein Einheitsbewusstsein. Wir handeln aus der Einheit (aus Gott, Buddha Amitabha, dem Nirwana) heraus. Durch das Einheitsbewusstsein entsteht Frieden, umfassende Liebe, Glück und große Kraft in uns.

Es gibt drei Wege das Ego zu überwinden. Wir können den Weg der umfassenden Liebe, der Ruhe oder der Überlassenheit gehen. Auf dem Weg umfassenden Liebe nehmen wir unsere

Mitwesen wichtiger als uns selbst. Wir liebe alle und entwickeln so ein Einheitsbewusstsein. Irgendwann spüren wir die energetische Verbundenheit aller Wesen. Irgendwann können wir allen Wesen Licht senden und real über eine höhere Dimension helfen. Wir erfahren, dass es kein einzelnes Selbst gibt. Alles gehört zu sammen und bildet eine Einheit. Das Glück aller ist unser Glück.

Auf dem Weg der Ruhe leben wir so stark in der Ruhe, dass sich unsere Energie nach innen wendet, unsere Verspannungen auflöst und uns heilt. Das Ego ist die größte innere Verspannung (Bewusstseinstrübung). Wir heilen uns von unserem Ego und werden ein Heiliger, der in der Einheit des Kosmos lebt. Meditation kann eine hilfreiche Übung auf diesem Weg sein. Etwas meditieren nützt allerdings wenig. Wir müssen zu einer meditativen Lebenseinstellung finden. Wir müssen Leben und Meditation verbinden. Letztlich läuft es wieder auf den Punkt heraus, dass wir vorwiegend in der Ruhe leben.

Auf dem Weg der Überlassenheit lassen wir uns von den erleuchteten Meistern, Buddha Amitabha, Gott, dem Licht oder wie wir es auch immer nennen mögen, führen. Die erleuchteten Meister sind durch eine höhere Dimension im Kosmos mit unserer Intuition verbunden. Wenn wir uns jeden Tag durch ein Gebet oder ein Mantra mit ihnen verbinden, führen sie uns durch unsere Intuition (innere Weisheit, Gefühl der Richtigkeit). Sie sehen unsere Situation und können unser Leben so konstellieren, dass wir unser Ego auflösen und ein Erleuchtungsbewusstsein entwickeln. Wir wachsen durch die zufällige Entwicklung des Lebens ins Licht. Es geschehen Freude und Leid im richtigen Moment. Wenn wir genau hinsehen, fühlt sich unser Leben von einer höheren Macht (einer anderen Kraft) geführt an.

Das ist meistens schwierig zu erkennen, weil die erleuchteten

Meister überwiegend unauffällig wirken. Wir halten es für Zufall, aber es ist kein Zufall. Nur manchmal offenbaren sie ihr Eingreifen. Das geschieht durch Visionen, Träume und Wunder, die wir wissenschaftlich nicht erklären können. Sie können uns auch Kraft, Gelassenheit, Weisheit, Glück und Liebe schicken. Wir sind immer beschützt, wenn wir jeden Tag beten. Leider nehmen die Meister uns nach meiner Erfahrung nicht alles Leid ab. Es kann sein, dass wir ziemlich gefordert werden, damit wir schnell spirituell wachsen. Und die Hilfe kommt oft nicht so wie wir es wollen, sondern wie sie uns und der Welt spirituell nützt. Aber letztlich gelingt alles.

Ich praktiziere alle drei Techniken zusammen. Ich gehe den Weg Liebe, der Ruhe und des täglichen Gebetes. Ich meditiere, mache Kundalini Yoga (Visualisierungen, Körperübungen), helfe allen und verbinde mich jeden Tag mit meinen erleuchteten Meistern. Ich praktiziere so, dass ich mich wohl fühle. Wenn wir den Weg der anderen Kraft gehen, brauchen wir uns nicht durch extreme Askese überfordern. Das Leben gibt uns alles im richtigen Moment, was wir für unser spirituelles Wachstum brauchen.

Durchbruch zur Erleuchtung

Auch wenn einen Menschen Heilung und inneres Glück erwarten, so fehlt vielen Menschen doch der Mut diesen Sprung zu wagen. Yogi Nils wollte seine Depressionen loswerden. Sein Verstand sagte ihm klar, dass er auf dem richtigen Weg war. Er ging deshalb konsequent seinen Weg weiter, auch wenn sein inneres Gefühl dagegen aufschrie. Nils hatte das Gefühl einer Selbstaflösung. Er dachte: "Da geht er hin, der alte Nils." Eine tiefe Wehmut erfasste ihn, als ob er eine langjährige Beziehung beenden würde. Zwei Wochen dauerte der intensive Kampf der negativen Gedanken gegen die innere Weisheit. Es war unklar, wer gewinnen würde. Wenn der

Leidensdruck nicht so groß gewesen wäre, hätte Nils vielleicht aufgegeben. So aber war er fest entschlossen seinen Weg immer weiter zu gehen, egal was kommen würde.

Im Januar 1984 löste sich dann plötzlich sein Ego auf. Nils verlor sein Ich-Bewusstsein. Er trat in einen Zustand der Ichlosigkeit ein. Ein tiefer Friede erfüllte ihn. Sein Geist wurde positiv. Nils hatte die Erleuchtung erreicht. Er spürte seinen Körper zwar noch, aber ein Ich gab es nicht mehr. Wo vorher seine Identität war, war jetzt Leere. Er empfand die Leere nicht als unangenehm, sondern eher als interessant. Er fühlte sich als unabhängiger Beobachter, der sich selbst und die ganze Welt einfach nur beobachtete. Er konnte zwar noch handeln. Er war mit seinem Körper und seinem Geist verbunden. Aber in seinem Wesenskern war er einfach nur ein freier Beobachter.

Bei seiner Erleuchtungserfahrung erlebte Nils einen großen inneren Frieden. Aber sein Glück war noch nicht sehr groß. Trotz seiner Ich-Auflösung hatte er noch viele Verspannungen in seinem Körper und in seinem Geist. Diese Verspannungen blockierten die große Entfaltung des inneren Glücks. Nils hatte aber das Gefühl, dass diese erste Erleuchtung der wichtigste und schwierigste Durchbruch in seinem Leben war. Alles, was danach käme, würde leichter sein. Und so war es auch. Er spürte, dass er den größten Sieg auf seinem spirituellen Weg errungen hatte. Es war der schwerste Sieg und der wichtigste Sieg. Nils dachte: "Die vollständige Reinigung und Entwicklung des inneren Glücks ist jetzt nur noch eine Frage der Zeit." Diese Zeit dauerte länger, als er sich das damals gedacht hatte. Aber immerhin war Nils jetzt fest auf dem spirituellen Weg angekommen. Zwei Wochen lebte er ohne eine Identität. Dann bildete sich ein neues Ich-Bewusstsein. Er war noch zu verspannt, um dauerhaft auf der Stufe der Ichlosigkeit leben zu können. Aber er war jetzt ein neuer Mensch geworden. Er war positiver, friedlicher und liebevoller. In ihm erwachte ein großes Mitgefühl. Er hatte den Wunsch,

soweit er konnte allen Menschen den Weg des inneren Glücks zu zeigen.

Wart ihr schon mal erleuchtet ?

Aus

http://www.paranormal.de/ballabene/okkultes_weltbild/erleuch.htm

Muriel (40): Hallo zusammen, wer von Euch ist schon mal in den Zustand der "Erleuchtung" gekommen? Habt Ihr Euch lange dafür vorbereitet? Und was hat sich danach für Euch geändert? Mich hat's ohne irgendwelche Vorbereitung oder bestimmte Glaubensansichten in einer Unterzuckerung (bin Diabetiker) erwischt. Danach hat sich mein Leben und auch meine Ansichten ziemlich geändert.

Man kann die Erleuchtung auch durch Meditation erreichen. Die Gedanken ausschalten. An nichts denken. Weder an die Vergangenheit, noch an die Zukunft. Dadurch hört man auf zu erschaffen. Ich war in diesem Augenblick in einer Art anderer Dimension. Es war alles klar. Warum alles passiert. Nicht ist umsonst, alle Handlungen haben einen Sinn. Schwer zu beschreiben. Alles war ganz leicht. Alle Sorgen waren weg. Es war, als wenn ich mir alles aus einer anderen Sicht anschaute.

Irgendwann war ich dann wieder im "Hier" und "Jetzt". Danach habe ich angefangen nach "Gott" zu suchen und nach einer Erklärung, was dieses Erlebnis war. Es scheint mir so, als wenn ich auf meine Fragen Antworten in Form von Büchern bekommen hätte. Aber jeder muss seinen Weg finden. Deshalb interessiert es mich, was vielleicht andere in dieser Richtung schon erlebt haben.

Stefan (40): Gemeinsam an diesen Situationen ist, dass ich die

Realität irgendwie anders erlebe. Diese Situationen kommen sowohl in der Meditation als auch im Alltag vor. Es kommt immer wieder ein Puzzlestück hinzu. Und so bleibt es eine Reise. Mittlerweile weiß ich wohin die Reise letztendlich führt. Ich habe es nicht besonders eilig anzukommen, weil es noch so viel für mich zu lernen gibt.

Litizia (21): Ich bin schon mal in den Zustand der Erleuchtung gekommen, obwohl ich das vorher nie angestrebt hatte. Ich dachte man müsste Jahrzehnte lang meditieren um sowas zu erleben. Geändert hat sich danach viel in meinem Leben, vorwiegend mein Weltbild und mein Glaube. Ich habe angefangen zu glauben, dass wir alle in Wirklichkeit Eins sind.

Ich kam während meiner Erleuchtung in die Situation das Universum von Außen zu betrachten als das was es wirklich war, eine einzige Seele, ein einziges Bewusstsein, das durch Gefühle als Aspekte von Liebe seine Welt aus sich selbst heraus erschafft. Das heißt, dass es in Wirklichkeit nur die drei Dinge gibt: Bewusstsein (Information), Liebe (Energie) und Raum (Kosmos). Das Bewusstsein teilte sich in viele Bewusstseinen auf. Es wurde in Lebewesen geboren, um sich dann die Frage zu stellen: "Wer bin ich in Wirklichkeit?" Aber es ist schwierig für mich jeden Tag daran zu denken, dass es so ist.

Sole: Frieden wird in die Herzen der Menschen kommen, wenn sie ihre Einheit mit dem Universum erkennen. (Indianische Weisheit)

(Ramana Mahrishi:) "Was geschah, war, daß meine Wünsche und mein Ego von mir gingen. Wie und weshalb, das vermag ich nicht zu sagen - und daß ich fortan in der Weite zeitlosen Friedens lebte. Manchmal verharrte ich mit geschlossenen Augen, und wenn ich sie öffnete, sagten die Leute, ich sei aus meiner gesegneten Meditation gekommen. Doch ich kannte den Unterschied zwischen Meditation und Nichtmeditation

überhaupt nicht. Ich lebte einfach, ein ruhiger Zeuge all dessen, was um mich geschah, fühlte mich jedoch niemals aufgerufen, aktiv einzugreifen. Nie konnte ich den Drang empfinden, etwas zu tun, außer zu sein, einfach zu sein."

Erleuchtung, Befreiung und Erwachen

Erleuchtung = Ein Mensch ist so stark mit spiritueller Energie (Licht) gefüllt, dass er leuchtet. Er hat eine Aura aus Licht um sich herum. Er strahlt Licht aus. Das spürt er selbst und das ist auch für andere Menschen spürbar. Sie fühlen sich in seiner Gegenwart wohl. Es gibt verschiedene Stufen der Erleuchtung. Jemand kann etwas oder stark mit Energie gefüllt sein. Aus christlicher Sicht gibt es die drei Stufen innere Reinigung, Erleuchtung (das Licht Gottes fließt in den Menschen, der Mensch wird mit dem Heiligen Geist gefüllt) und Einigung (der Mensch gelangt in ein Einheitsbewusstsein, er wird eins mit Gott). Aus buddhistischer Sicht spricht man erst ab der dritten Stufe von Erleuchtung.

Befreiung = Dieser Begriff bezieht sich auf die Befreiung vom Leid. Wer mit Glücksenergie gefüllt ist, nimmt das Leid kaum oder gar nicht mehr wahr. Er erhebt sich durch die Erleuchtung über das Leid der Welt. In der letzten Nacht gab es bei mir wieder einige heftige Reinigungsprozesse. Ich habe gelitten, weil ich nicht schlafen konnte. Heute morgen wurde dann die Energie so stark, dass ich im Glück ruhte. Alle Leidgefühle verschwanden.

Erwachen = Und dann gibt es noch den Begriff Erwachen. Wenn sich das Ich-Bewusstsein bei der Erleuchtung auflöst, erwacht man zu einer ganzheitlichen Weltsicht. Man erhält ein kosmisches Bewusstsein. Man denkt von der Ganzheit und nicht mehr vom Ego her. Man kann es auch als reines Bewusstsein bezeichnen. Man empfindet sich einfach nur als

Bewusstsein, als Beobachter. Man identifiziert sich nicht mehr mit den Dingen oder mit sich selbst. Man ruht einfach nur gelassen im Licht, im Glück und in der umfassenden Liebe.

Vollständige Erleuchtung = Ist die Buddhaschaft das Ende oder kann man sich darüber hinaus noch weiter entwickeln? Wenn man in sich selbst glücklich ist, dann kann man noch anderen Menschen auf dem Weg des Glücks helfen. In der Welt gibt es viel Leid. Ein Bodhisattva bleibt nicht bei seinem eigenen Glück stehen, sondern wünscht allen Wesen Glück. Wenn wir genau hinsehen, gibt es auf der Welt noch viel zu tun. Es gibt viele Dimensionen des Bewusstseins und der spirituellen Entwicklung. Nach Mutter Meera kann man immer weiter spirituell wachsen. Nach jeder erreichten Ebene tut sich eine neue Ebene auf.

Insbesondere können die spirituellen Fähigkeiten, mit denen man anderen Wesen helfen kann, unermesslich wachsen. Es gibt die Dimensionen der Allgegenwart, der Allwissenheit und der Allmacht. Ich erfahre meine erleuchteten Meister so, dass sie genau meine Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft kennen. Sie sind jederzeit bei mir präsent. Und sie können mir umfassend helfen. Sie können mir jederzeit das Wissen, die Gedanken, die Kraft und die Energien geben, die ich gerade auf meinem Weg brauchen. Mir erscheint es noch ein langer Weg zu sein, bis ich auch diese Fähigkeiten habe.

Der glückliche König

Es war einmal ein König, der wollte gerne sein inneres Glück verwirklichen. Ein Priester erklärte ihm, dass dazu eine fünffache Entsagung notwendig sei. Der König besaß viel Weisheit und einen starken Willen. Er war bereit ein Opfer zu erbringen, wenn es zur Erreichung seines Zieles notwendig war.

Als Erstes entsagte der König seinem Königreich. Er zog in einen abgeschiedenen Wald und lebte dort als Yogi. Als Zweites entsagte der König der Sexualität. Er lebte ohne eine Beziehung, um seine Energie besser auf seine spirituellen Übungen konzentrieren zu können. Das war für ihn das größte Opfer. Als Drittes entsagte der König seinen Gedanken. Er meditierte viel und lebte in der großen Ruhe. Als Viertes entsagte er seinem Ich-Bewusstsein. Er ließ sein Ego los, ging durch die große Leerheit (Nichtswerdung) hindurch und gelangte ins Licht. Es fühlt sich unangenehm an, wenn sich das Ego auflöst. Aber dahinter wartet das innere Glück. Wer das weiß, kann leicht sein Ego opfern.

Der König genoss einige Zeit das Glück der Erleuchtung. Dann dachte er an das Leid seiner Mitmenschen. Sie kannten den Weg des inneren Glücks nicht. Sie brauchten einen erleuchteten Helfer, der sie auf dem Weg des inneren Friedens, der Liebe und des Glücks anleitete. Der König entsagte deshalb als Fünftes dem Glück der Abgeschiedenheit und ging wieder zurück in sein Königreich. Er lebte als Hatha-Yogi (Körperübungen, Meditation) in der inneren Kraft und als Karma-Yogi (Bodhisattva) in der großen Liebe. Die fünf Opfer erwiesen sich als die größte Gnade in seinem Leben.



Nirwana

Komme zur Ruhe. Lass alle Wünsche los. Erwecke dein inneres Glück. Lebe im anhaftungslosen Sein.

Wikipedia: Nirwana bzw. Nibbana (Pali) ist ein buddhistischer Schlüsselbegriff, der den Austritt aus dem Samsara, dem Kreislauf des Leidens und der Wiedergeburten (Reinkarnation) durch Erwachen (Bodhi) bezeichnet. Das Wort bedeutet „Erlöschen“ (wörtlich „verwehen“) im Sinne des Endes aller mit falschen persönlichen Vorstellungen vom Dasein verbundenen Faktoren, wie Ich-Sucht, Gier, Anhaften (Upadana).

Nirwana wird erreicht im Loslassen von allen Anhaftungen. Folglich bedeutet Nirwana manchen Meinungen zufolge nicht etwas, das sich erst mit dem Tod einstellt, sondern kann schon

im Leben erreicht werden (Zustand des Arhat). Nirwana wird vom historischen Buddha an mehreren Stellen des Suttapitaka „das höchste Glück“ genannt. „Ein Buddha lebt sanftmütig in einer Welt des Kampfes. Er verweilt suchtilos in einer Welt der Süchte. Er ruht leidbefreit in einer Welt des Leidens. Nirwana ist das höchste Glück.“

Ein erleuchteter Buddha lebt im Nirwana. Das Nirwana ist eine Bewusstseinsdimension aus Leere und Einheit. Ein Erleuchteter hat sein Ego aufgelöst und lebt in einem Einheitsbewusstsein. Positiv kann man es als ein Leben im Licht beschreiben (Hinduismus: Brahman). Wir können uns deshalb auf die Leerheit (Nichtswerdung), Einheit (Natur, Kosmos, das unbegrenzte Bewusstsein) oder das Licht (die Glücksenergie in uns und um uns) konzentrieren.

Was hilft dir heute dein Ego loszulassen? Lass deine Wünsche los. Lebe wunschlos. Nimm einfach die Dinge so an wie sie sind. Lebe bewusst in der Einheit des Kosmos. Alles kommt und geht wie es will. Alles ist richtig so wie es ist. Lebe im großen Nichtstun und das Leben fließt von alleine. Tue einfach nur das, was jeweils richtig ist und du bleibst immer in der Ruhe, Gelassenheit und im Glück.



Der faule Buddha

Hotei war ein sehr fauler Zen-Meister. Er lebte während der Tang-Dynastie in China. Man nannte ihn auch den Lachenden Buddha oder den Glücklichen Chinesen. Hotei lebte konsequent das Nichtstun. Er genoß einfach nur das Glück seiner Erleuchtung. Er lebte im Sein-Bewusstsein-Glück (Sat-Chid-Ananda). Er lachte gerne, naschte gerne und spielte gerne mit den Kindern. Hotei hatte immer einen großen Sack dabei, in dem viele schöne Sachen versteckt waren. Die verschenkte

er an die Kinder. Er war bei allen Kindern sehr beliebt. Und die Erwachsenen liebten es in seiner guten Energie zu verweilen und sich von dem Stress des Lebens etwas auszuruhen.

Einmal wurde Hotei gefragt, was Erleuchtung ist. Er streckte die Arme in die Höhe, lächelte glücklich und verschwand danach sofort in der Menschenmenge. Er lebte im Glück und als Nichts. Er lehnte es sogar ab ein Zen-Meister zu sein und eine Lehre zu haben. Er war einfach nur ein glücklicher dicker Buddha. Das genügte.



Das Nicht-Selbst

Atman ist ein Begriff aus der indischen Philosophie. Er bezeichnet das individuelle Selbst und wird häufig als Seele übersetzt. Nach hinduistischer Vorstellung ist der Mensch in seinem innersten Wesen eine unsterbliche Seele (Atman), die sich nach dem Tode des Körpers reinkarniert. Die buddhistische Lehre von Anatman (Anatta) erklärt das Nichtvorhandensein eines permanenten und unveränderlichen Selbsts, eines festen Wesenskernes oder einer unveränderlichen Seele. Was normalerweise als das „Selbst“ betrachtet wird, ist danach nur eine Ansammlung von sich konstant verändernden, physischen und psychischen Bestandteilen.

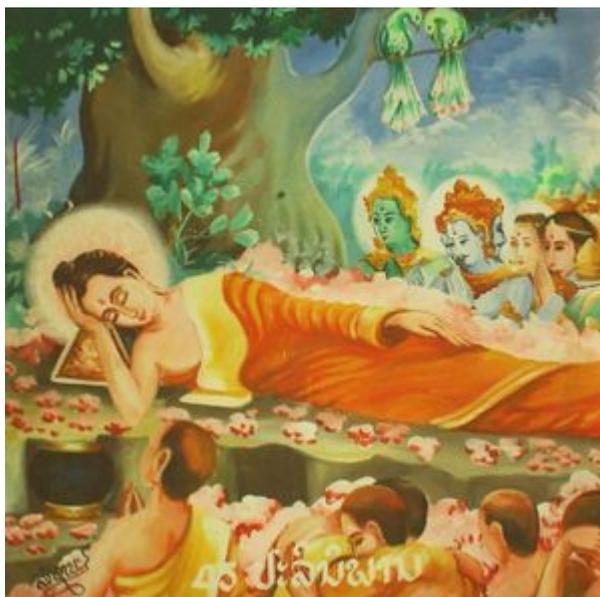
Die Lehre von der Wiedergeburt (Reinkarnation) gibt es sowohl im Hinduismus als auch im Buddhismus. Wenn es nach dem Buddhismus kein festes Selbst gibt, keine dauerhafte Essenz einer Person, was wird dann wiedergeboren? Es ist der karmische Impuls (die Gedankenstrukturen), der die Verbindung zwischen den einzelnen Leben herstellt. Das Selbst ist wie eine brennende Kerze. Im Moment des Verlöschens wird eine neue Kerze an der Flamme entzündet. Die Flamme (der Charakter) bleibt erhalten, die Kerze (der Mensch) ist eine neue.

Der Hinduismus betont die Kontinuität der Seele und der Buddhismus die Eigenständigkeit der einzelnen Inkarnationen. Beides ist gleichzeitig wahr. Es gibt Kontinuität verbunden mit Eigenständigkeit. Der Charakter eines Menschen bleibt erhalten, aber jede Inkarnation fühlt sich als ein eigenes Ich.

Eine Seele kann sich weiter entwickeln. Sie kann positive Eigenschaften üben, meditieren und so ihr Wesen bis zur Erleuchtung hin verändern. Dann erfährt sie sich als Nicht-Selbst (Anatman, Anatta). Sie löst ihr Ich-Bewusstsein auf und erkennt sich als Teil des Kosmos (kosmisches Bewusstsein).

Die große Frage ist, was mit einem Buddha (vollständig erleuchteten Wesen) nach dem Tod geschieht. Buddha hat diese

Frage als spekulativ angesehen und nicht beantwortet. Wenn alle Bewusstseinschwingungen (Gedankenimpulse) zur Ruhe kommen, müsste die Seele (Bewusstseinsflamme) sich in das große Bewusstseinsmeer der höchsten kosmischen Dimension auflösen. Nur noch die Lehre eines Buddhas, sein symbolisches Vorbild und seine Anhänger (Sangha) bleiben auf der Erde zurück. Andererseits gibt es so viele Dimensionen im Jenseits, dass eine erleuchtete Seele sich ewig weiterentwickeln und immer höher aufsteigen kann. Sie wird immer mehr eins mit der höchsten Bewusstseinsdimension im Kosmos und gewinnt dabei immer größere Fähigkeiten (Allgegenwart, Wissen, Macht, Liebe, Gelassenheit). Ein Erleuchteter kann die Entscheidung treffen, nicht vollständig ins höchste Sein (ins höchste Glück) einzugehen, sondern aus Liebe zu seinen Mitwesen weiter zu existieren.



Vergänglichkeit

Lass deinen Eigenwillen los. Nimm die Dinge so an wie sie sind. Alles Äußere ist vergänglich. Das Leben ist größer als der Mensch. Ein Mensch hat auf nichts einen Anspruch. Er ist letztlich den Gesetzen des Kosmos unterworfen. Er kann nur versuchen positiv mit den gegebenen Dingen zu fließen. Werde geistig zu einem Nichts, sieh dich als dem Willen des Lebens untergeordnet, lass deine falschen Wünsche los: "Ich nehme an ... Ich lasse los ..." Fließe positiv mit den Gegebenheiten.



Das richtige Sterben

Sogyal Rinpoche ist ein kleiner fröhlicher Buddha. Er ist nach dem Dalai Lama der bekannteste tibetische Meister im Westen. Sogyal Rinpoche wurde in Tibet geboren, studierte in Cambridge und lehrt seit 1974 im Westen. Sein Spezialgebiet ist die Sterbeforschung. 1991 schrieb er "Das tibetische Buch

vom Leben und vom Sterben". Im Westen gibt es eine große Unklarheit über das richtige Sterben. Wer richtig stirbt, muss beim Sterben viel weniger leiden als sterbeunkundige Menschen. Wer richtig stirbt, kann nach seinem Tod in höhere Glücksbereiche (einen Lichtbereich) aufsteigen.

Sogyal Rinpoche wurde bereits im Alter von sieben Jahren mit dem Tod konfrontiert. Diese Erfahrung motivierte ihn sich gründlich mit dem Sterben zu beschäftigen und intensiv spirituell zu üben. Bei einer Pilgerfahrt starben zuerst der Mönch Samten und dann der Lama Tseten. Samten war ein einfacher Mönch. Er starb einen schmerzhaften Tod, aber mit großem Vertrauen in seinen Glauben. Lama Tseten war erleuchtet. Er ging meditierend und ohne Schmerzen durch den Tod. Mit dem Mantra Ah (Ja) gelangte er ins Nirvana (Licht, Gott).

In seinem Buch vom Sterben schlägt Sogyal Rinpoche drei Techniken vor: die Meditation, das Mantra (Ja, Om) und die Verbindung mit einem erleuchteten Meister (den Meister visualisieren und um Hilfe bitten). Grundsätzlich sollte man beim Sterben die Übung praktizieren, die einem am besten liegt. Die Hauptanweisung für den Tod lautet: "Sei frei von Anhaftung und Abneigung. Halte deinen Geist rein (ruhig, positiv). Vereine deinen Geist mit dem Licht (der Erleuchtungsenergie)."



Trauer nicht verdrängen

Lebe bewusst deine Trauer. Lass deine Trauer zu. Blockiere sie nicht. Gönn dir viel Ruhe. Gehe sanft mit dir um. Denke über das Leben nach und mache hilfreiche spirituelle Übungen (Yoga, Gehen, Lesen, Meditation).

Es ist wichtig, dass wir ausreichend unsere Trauer leben. Trauer löst Verspannungen im Körper und im Geist. Diese Verspannungen sind oft durch andere Übungen nicht erreichbar. Der Weg der Trauer ist nicht leicht zu verstehen. In unserer heutigen Gesellschaft neigen wir dazu, die Trauer und alles Leid in unserem Leben zu verdrängen. Oder wir gehen zu stark in die Trauer und verlieren uns in der Trauer. Beides ist falsch. Der richtige Weg ist es, die Trauer angemessenen zu leben. Und uns gleichzeitig oder danach im Akzeptieren des Leidens zu üben und uns auf das Positive im Leben zu besinnen.

Gotami

Gotami war eine Schülerin von Buddha. Sie hatte ein Kind, das sie sehr liebte. Eines Tages starb ihr Kind. Gotami lief weinend mit ihrem toten Kind auf dem Arm durch ihr Dorf. Sie konnte keinen inneren Frieden finden. Sie konnte den Wunsch ihr Kind zurück zu haben nicht loslassen. Sie wandte sich an Buddha, damit er sie von ihrem seelischen Leid befreit. Buddha beauftragte sie ihm ein kleines Senfkorn zu bringen. Es musste aber aus einer Familie des Dorfes kommen, in der noch nie ein Mensch gestorben war. Gotami machte sich auf die Suche. Sie fand keine Familie ohne Sterbefall. Gotami begriff dadurch, dass Leid zu jedem Leben dazugehört. Über das Leid des Lebens kann sich nur erheben, wer sich im inneren Glück verankert. Letztlich ist nur der vom Leid befreit, der erleuchtet ist. Das wird im Yoga Moksha (Erlösung) genannt. Ein vom Leid Befreiter ist ein Jivanmukta, eine befreite Seele.

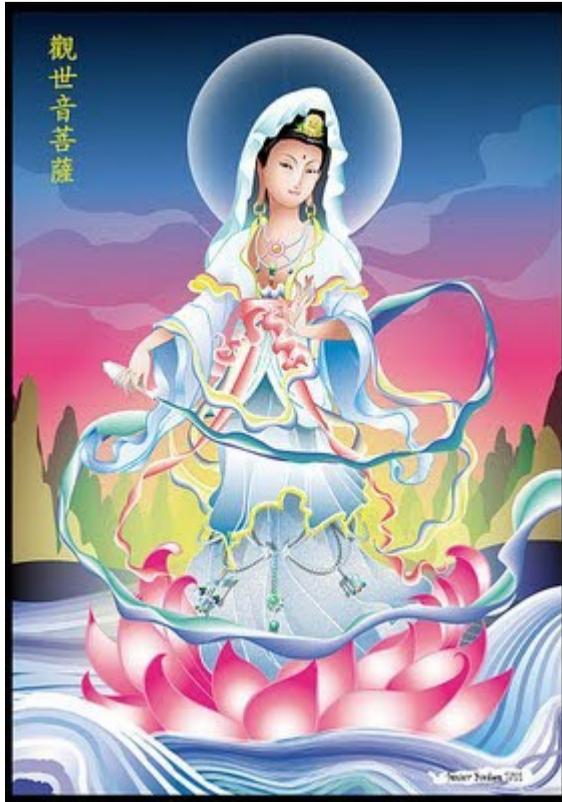
Birgit

Nils: "Schulkameraden von mir organisierten vor einigen Jahren ein Klassentreffen. Sie riefen mich an und fragten, ob ich kommen kann. Bei diesem Telefongespräch erfuhr ich, dass unsere Klassenkameradin Birgit mit 47 Jahren einen Herzinfarkt hatte und seit einem Jahr im Pflegeheim liegt. Sie hat bei einem Versicherungsunternehmen gearbeitet und hatte in ihrem Beruf zu viel Stress. Das Schicksal von Birgit hat mich sehr traurig gemacht. Das Ziel im Yoga ist ein gesundes und glückliches Leben. Das ist in der heutigen Gesellschaft nicht leicht zu verwirklichen. Es gibt viele Umstände, die uns am Glück hindern. Andererseits können wir auch viel tun, um ein glückliches Leben zu erreichen.

Klug zu leben bedeutet zu allererst gesund zu leben. Wir

sollten beständig gut für unseren Körper und unsere Seele sorgen. Wir sollten uns im positiven Denken üben, uns gesund ernähren, ausreichend entspannen und regelmäßig etwas Sport treiben. Wir sollten allen Stress des Alltags durch geeignete Übungen immer wieder abbauen. Am besten gehen wir positiv und friedvoll wie ein Buddha durch das Leben.

Alles das hat Birgit vermutlich nicht getan. Aus der Sicht des Yogas hat sie falsch gelebt. Auch ein Yogi kann krank werden. Dann trägt ihn Yoga durch diese Zeit hindurch. Ein Yogi lebt aus seinem spirituellen Ziel heraus und ist deshalb emotional nicht so abhängig von äußeren Umständen. Er ist geborgen im großen Sinn und in seinen Übungen. Auch ein Yogi muss eines Tages sterben. Yoga hilft ihm beim Sterben. Ein Yogi geht meditierend durch den Tod. Dadurch kann er viel Leid vermeiden und den Aufstieg ins Licht gewinnen.



Mitgefühl

Lebe im Schwerpunkt als Helfer deiner Mitmenschen (Bodhisattva). So überwindest du deine Probleme und entwickelst heute am besten dein inneres Glück. Bewege segnende eine Hand und sende allen Wesen Licht: "Ich sende Licht zu (Name). Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Was ist heute deine Tat für das Glück aller Wesen?

Atisha

Atisha war ein tibetischer Meister der umfassenden Liebe. Er wurde 980 in Indien geboren. Er war zuerst Professor an einer Klosteruniversität, dann machte er sich auf die Suche nach dem schnellsten Weg zur Selbstverwirklichung. Er pilgerte von Meister zu Meister und probierte ihre Techniken aus. Der Meister Rahula brachte ihn geistig zum großen Durchbruch: "Jede Form der Selbstbezogenheit hindert dich daran vollständig erleuchtet zu werden. Auch wenn du Jahrzehnte in einer abgeschiedenen Höhle meditierst, gewinnst du vielleicht große spirituelle Kräfte. Aber vermutlich wird dann auch Stolz in dir entstehen. Und dieser Stolz wird dich daran hindern auf eine hohe Ebene der Erleuchtung zu gelangen. Er wird deine vollständige Einswerdung mit dem Kosmos blockieren. Du musst dein kleines Ich als einen gedanklichen Irrtum durchschauen. Du musst dein Ego, dein Ich-Bewusstsein, überwinden. Dann wirst du frei. Dann trittst du bewusstseinsmäßig ins große Selbst, ins Licht ein. Du kommst vom Ego-Bewusstsein zum kosmischen Bewusstsein. Du denkst dann von der Einheit des Kosmos her. Und genau dadurch bekommst du große Kraft, Liebe, Glück, Frieden und Erleuchtung."

Das überzeugte Atisha. Doch wie sollte er das erreichen? Ihm fehlte eine wirksame Technik zur Überwindung seines Ego-Bewusstseins. Diese Technik lernte er bei dem Meister Serlingpa. Sie wird im tibetischen Buddhismus Tonglen genannt und bedeutet Auswechselln. Man übt es, sich mit seinen Mitmenschen zu identifizieren. Man verbindet sich mit ihrem Leid und sendet ihnen positive Energie. Atisha lebte zwölf Jahre als Yogi und ging dann zehn Jahre als spiritueller Meister nach Tibet, um den Menschen dort den Weg der umfassenden Liebe zu schenken.

Tonglen kann man auf verschiedene Arten praktizieren. Der tibetische Weg ist sehr radikal. Man übernimmt geistig alles Leid von seinen Mitmenschen und sendet ihnen gedanklich all sein Glück. Und man tut das so ernsthaft, dass man damit rechnet, dass wirklich eine Übertragung der Leidenergie (des schlechten Karmas) stattfindet. Ich habe für mich den Weg etwas abgemildert. Nach meiner Erfahrung reicht es aus, wenn man bei dem Leid auf der Welt konsequent hinsieht, Mitgefühl entwickelt und im Rahmen seiner Möglichkeiten hilft. Wer äußerlich als Buddha (in der Ruhe) und innerlich im Schwerpunkt als Bodhisattva (im Helfen) lebt, wächst ins Licht. Wer aus der Ruhe (dem Sein) heraus für das Glück aller Wesen arbeitet, entwickelt optimal sein inneres Glück.

Mein Weg des Mitgefühls

Ich habe Mitgefühl mit meinen Mitmenschen. Viele leiden unter dem Stress in ihrem Beruf, haben schlechte Beziehungen und sind mehr oder weniger negativ drauf. Wir leben in einer kranken Welt, die viele Menschen innerlich und äußerlich krank macht.

Als ich zum spirituellen Weg fand, wollte ich zuerst die Erleuchtung nur für mich. Da las ich von dem buddhistischen Philosophen Nagarjuna. Er hatte eine gewisse Stufe der Erleuchtung erreicht, war aber immer noch nicht vollständig zufrieden. Erst der Weg der umfassenden Liebe brachte ihn in die umfassende Erleuchtung. Er fand seine Aufgabe in der Welt, wie er für das Glück aller Wesen wirken konnte.

Der buddhistische Yogi Shantideva erklärte sogar, dass jedes egoistische Streben letztlich unglücklich macht und das große Glück durch den Weg der umfassenden Liebe zu finden ist: "Der bloße Wunsch nach dem Heil aller Wesen ist

verdienstvoller als die Verehrung der Buddhas, um wie viel mehr die Bemühung um das vollkommene Glück aller Wesen." Shantideva ist für den Dalai Lama ein wichtiges Vorbild. Ich wurde 1998 vom Dalai Lama in den Bodhisattva Weg eingeweiht.

Ich habe festgestellt, dass mir der Bodhisattva Weg gut tut. Er bringt mich in die Liebe, in die Kraft und in die Aktivität. Er aktiviert das Herzchakra. Man lebt in der Liebe und im Glück. Im Yoga heißt es, dass ein erleuchteter Karma-Yogi (Bodhisattva) hundert mal so glücklich ist wie ein einfacher erleuchteter Yogi. Auch mein Yogameister Swami Sivananda hat mit zunehmendem Alter immer mehr die Bedeutung der umfassenden Liebe gelehrt: "Das Leben in der Ruhe und im spirituellen Üben bringt dich zum großen Tor der Erleuchtung. Der Weg der umfassenden Liebe trägt dich hindurch, weil du auf dem Weg der Liebe dein Ego vergißt."



Zuflucht

Wikipedia: Zuflucht ist ein zentraler Begriff im Buddhismus. Durch die Zufluchtnahme zu den 3 Juwelen = Buddha, Dharma, Sangha erklärt man sich nach außen zum Buddhisten. Zufluchtnahme bedeutet, diese Drei Juwelen zu den wesentlichen Pfeilern der persönlichen Glaubens- und Lebenspraxis werden zu lassen, sich also am Buddha, seiner Lehre und der Gemeinschaft zu orientieren. Die Zufluchtnahme

kann im Rahmen einer Zeremonie (im Rahmen einer buddhistischen Gemeinschaft) erfolgen und wird in der Regel mit einer Verpflichtung auf die so genannten Fünf Silas, die sittlichen Übungsregeln, verknüpft.

Die fünf Vorsätze (Fünf Silas) können zusätzlich als Bestandteil der Zuflucht angesehen werden:

1. Nicht töten: Bezieht sich sowohl auf Menschen als auch auf Tiere, beide sind fühlende Wesen. 2. Nicht stehlen: Nichts zu nehmen, was nicht gegeben wurde. 3. Kein sexuelles Fehlverhalten: Ausübung von Sex nur zwischen erwachsenen Partnern, die nicht anderweitig gebunden sind. 4. Nicht lügen: Kann auf alle Formen der Lüge und der verletzenden Rede bezogen werden. 5. Keine berauschenden Mittel nehmen: Bezieht sich traditionell auf Alkohol, aber auch jede andere Substanz, die den Geist trübt, sollte vermieden werden.

Im Vajrayana-Buddhismus nimmt man auch Zuflucht zu den Gurus, den jeweiligen Lamas. Diese repräsentieren für die Schüler die vollkommenen Qualitäten des Buddha und sind Vermittler des Dharma. In der eigentlichen Zufluchtzeremonie wird aber auch hier meist nur Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha genommen. Man verpflichtet sich dabei weder einem Lama (Lehrer), noch einem Zentrum, noch einer Tradition oder einer Gruppe, sondern ausschließlich Buddha, Dharma und Sangha. Die Zuflucht zum Guru ist eine fortgeschrittene Übung (Guruyoga) im Vajrayana-Buddhismus.

Manche Menschen nehmen Zuflucht zum Essen, zur Arbeit oder zu einer Beziehung. Alle äußeren Dinge können einem Menschen aber nur begrenzt einen Halt in seinem Leben geben. Den Haupthalt muss man in sich selbst suchen. Man sollte in sich selbst sein Zentrum haben, damit einen die Stürme des Lebens nicht umwehen. Jeder Buddhist besinnt sich jeden Tag

auf das Wesentliche. Er sucht Zuflucht beim Buddha (spirituellen Vorbild), beim Dharma (der Lehre) und beim Sangha (der buddhistischen Gemeinschaft). Formuliere deinen Satz der Zufluchtnahme: "Ich suche Zuflucht bei ... (mir selbst, meiner innen Weisheit)."

Chang Khong rettet sich durch die Spiritualität

Thich Nhat Hanh und Chan Khong sind zwei bekannte Zen-Meister. Thich Nhat Hanh stammt aus Vietnam und hat sich dort während des amerikanischen Vietnamkrieges sehr für den Frieden engagiert. 1982 gründete er zusammen mit der Nonne Chan Khong in Südfrankreich das spirituelle Zentrum "Plum Village". Dort können Menschen aus aller Welt die buddhistische Achtsamkeitsmeditation lernen.

Chan Khong wurde 1938 in Vietnam geboren, traf Thich Nhat Hanh im Alter von 21 Jahren und wurde seine enge Weggefährtin. Chan Khong ist eine promovierte Biologin. In Vietnam leitete sie einen Kindergarten für Waisenkinder. 1968 wurden während eines amerikanischen Bombenangriffes fast alle ihre Kinder getötet. Chan Khong war verzweifelt. Sie konnte lange Zeit nichts als Reis zu sich nehmen. Wie konnte sie ihren inneren Frieden wiedergewinnen?

Sie suchte Zuflucht in der Spiritualität. Mit Hilfe der Meditation gelang es ihr das innere Gleichgewicht wiederfinden. Sie strahlt heute viel Kraft und Liebe aus. Chan Khong ist erleuchtet und hat mit ihrer inneren Kraft vielen westlichen Frauen sehr geholfen. Sie managt klug den Ashram Thich Nhat Hanhs und organisiert seine vielen Reisen. Über ihr Leben gibt es das wunderschöne Buch "Aus Liebe zu allen Wesen" (2005).



Gelöbnis

Es ist gut sich regelmäßig an seine positiven Ziele zu erinnern und sie immer wieder durch ein Gelöbnis zu bekräftigen. So trainiert man Willenskraft. So erwirbt man Ausdauer auf dem spirituellen Weg. So verändert man sich Schritt für Schritt zu einem Buddha. So gelangt man zu einem Leben im Licht. So bleibt man immer auf dem Weg der Weisheit, der Gesundheit und der Selbstverwirklichung. Was willst du dir, deinen Meistern oder den Wesen auf der Welt heute versprechen?

*Formuliere dein persönliches Gelöbnis: "Mein Gelöbnis ist
(Ich gehe den Weg der Weisheit, der Liebe und des inneren
Glücks. Ich erreiche meine Ziele.)*

Buddhistisches Bekenntnis

(Zitat aus

http://www.bghh.de/html/buddhistisches_bekenntnis.html)

Ich bekenne mich zum Buddha als meinem unübertroffenen
Lehrer.

Er hat die Vollkommenheiten verwirklicht und ist aus eigener
Kraft den Weg zur Befreiung und Erleuchtung gegangen. Aus
dieser Erfahrung hat er die Lehre dargelegt, damit auch wir
endgültig frei von Leid werden.

Ich bekenne mich zum Dharma, der Lehre des Buddha.

Sie ist klar, zeitlos und lädt alle ein, sie zu prüfen, sie im Leben
anzuwenden und zu verwirklichen.

Ich bekenne mich zum Sangha,

der Gemeinschaft derer, die den Weg des Buddha gehen und
die verschiedenen Stufen der inneren Erfahrung und des
Erwachens verwirklichen.

Ich habe festes Vertrauen zu den Vier Edlen Wahrheiten:

Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll. Ursachen
des Leidens sind Gier, Hass und Verblendung. Erlöschen die
Ursachen, erlischt das Leiden. Zum Erlöschen des Leidens
führt der Edle Achtfache Pfad.

Ich habe festes Vertrauen in die Lehre des Buddha:

Alles Bedingte ist unbeständig. Alles Bedingte ist leidvoll.
Alles ist ohne ein eigenständiges Selbst. Nirvana ist Frieden.

Ich bekenne mich zur Einheit aller Buddhisten
und begegne allen Mitgliedern dieser Gemeinschaft mit
Achtung und Offenheit. Wir folgen dem Buddha, unserem
gemeinsamen Lehrer, und sind bestrebt, seine Lehre zu
verwirklichen. Ethisches Verhalten, Sammlung und Weisheit
führen zur Befreiung und Erleuchtung.

Ich übe mich darin,
keine Lebewesen zu töten oder zu verletzen, Nichtgegebenes
nicht zu nehmen, keine unheilsamen sexuellen Handlungen zu
begehen, nicht unwahr oder unheilsam zu reden, mir nicht
durch berauschende Mittel das Bewusstsein zu trüben.

Zu allen Lebewesen
will ich unbegrenzte Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und
Gleichmut entfalten, im Wissen um das Streben aller
Lebewesen nach Glück.

Zen-Buddhismus

Alle Zen-Buddhisten geloben jeden Tag morgens und abends:
*"Die Zahl der Wesen ist unvorstellbar groß. Ich gelobe sie alle
zu retten. Meine negativen Gedanken sind unendlich viele. Ich
gelobe sie alle zu überwinden. Die Tore zur Erleuchtung sind
zahllos. Ich gelobe, sie alle zu durchschreiten. Das Ziel des
Buddhismus ist die Erleuchtung. Ich gelobe, sie zu
verwirklichen."*



Der Dalai Lama

Wikipedia: Tenzin Gyatsho ist der Mönchsname des jetzigen Dalai Lama. Er wurde am 6. Juli 1935 mit dem Namen Lhamo Döndrub in Tibet als zweiter Sohn der Bauernfamilie Dekyi Tshering und Chökyong Tshering geboren. Seine Mutter brachte insgesamt 16 Kinder zur Welt, von denen sieben die Kindheit überlebten. Tenzin Gyatsho hat vier Brüder sowie zwei Schwestern. Im Alter von knapp zwei Jahren wurde er von

vier Mönchen anhand einer Vision des Regenten, von Orakelsprüchen und anderen Vorzeichen als Wiedergeburt des 1933 verstorbenen XIII. Dalai Lama aufgefunden. Berichtet wird, dass das Kleinkind sowohl einen als Diener verkleideten hohen Lama spontan als „Lama aus dem Kloster Sera“ erkannte als auch etliche Gegenstände aus dem Besitz des 13. Dalai Lama, die neben ähnlichen aufgelegt waren, als sein Eigentum an sich nahm.

Am 17. November 1950 wurde dem damals 15-jährigen Dalai Lama die weltliche Herrschaft über Tibet übertragen, er musste sich aber angesichts der offenbar aussichtslosen Lage unter der Bedrohung Tibets durch Rotchina zu dieser Zeit mitsamt seinem Regierungsstab unverzüglich nach Dromo, unmittelbar an der indischen Grenze, in Sicherheit bringen. Während des Tibetaufstands verließ Tendzin Gyatsho am 17. März 1959 seinen Sommerpalast Norbulingka und floh bis Dharamsala (Himachal Pradesh), wo er seitdem residiert. Vor der Flucht war das Nechung-Orakel befragt worden mit dem Ergebnis, „der Dalai Lama solle Tibet verlassen“.

Neben früheren politischen Aktivitäten setzt sich der 14. Dalai Lama stets intensiv für den friedfertigen, konstruktiven und mitfühlenden Dialog der Menschen ein. Der Dalai Lama gilt als Freund des Christentums und war oftmals Gast im Vatikan; freundschaftlich verbunden war er mit Papst Johannes Paul II. Der Dalai Lama ist nach eigener Aussage davon überzeugt, dass Wissenschaft und die buddhistischen Thesen absolut vereinbar sind. Neben der moralischen Autorität hat der 14. Dalai Lama im Westen vor allem den Status eines „Botschafters des Friedens“. Für seine Bemühungen, mit friedlichen Mitteln auf die Lage in seinem Heimatland Tibet aufmerksam zu machen, wurde ihm 1989 der

Friedensnobelpreis verliehen.

Der Dalai Lama hat versprochen alle Wesen zu retten. Aber er tut es auf seine Art. Er geht schlendernd durch das Leben. Er übt etwas, rettet etwas die Welt, lehrt etwas die Weisheit und lacht vor allem viel. Er überzeugt die Menschen im Westen, weil er ein Buddha der Freude ist. Sein größter Witz ist die Behauptung, dass er nicht erleuchtet ist. Der Dalai Lama liebt es bescheiden aufzutreten. Dadurch wird er von allen Menschen geliebt. Seine Lehre ist ganz einfach: "Sei ein guter Mensch. Wenn alle Menschen gut sind, gibt es eine gute Welt. Es ist egal, ob du Christ, Atheist oder Buddhist bist. Wichtig ist es nur, dass wir alle uns bemühen gute Menschen zu werden."

Der Dalai Lama erklärte: "Lebe das Gleichgewicht von Helfen und Meditation." Jesus fasste die christliche Lehre in die Worte: „Liebe Gott (das spirituelle Ziel/das spirituelle Üben) und liebe deinen Nächsten (alle Wesen, die deine Hilfe brauchen).“ Swami Shivananda prägte den Satz: "Liebe, diene, gebe, meditiere, reinige und verwirkliche dich."

Sai Baba sagte sogar: "Helfende Hände sind heiliger als Lippen die beten." Wer für das Glück aller Wesen arbeitet ist ein größerer Heiliger als ein Yogi, der nur für sich selbst nach Erleuchtung strebt. Letztlich lehrte Sai Baba aber auch den Weg der Verbindung von eigenem Üben und umfassender Liebe. Er empfahl jeden Tag sechs Stunden für seine Mitmenschen zu arbeiten, sechs Stunden zu meditieren, sechs Stunden das Leben zu genießen und sechs Stunden zu schlafen.

Das ist der große Weg des Neohinduismus. Hier treffen sich indischer Yoga, Buddhismus und Christentum in einem zentralen Punkt. Hier verbinden sich die drei großen Religionen zu einer Religion der umfassenden Liebe. Dieses zu

erkennen und danach zu leben, ist für die Welt in der heutigen Zeit unermesslich wichtig. Nur so können wir eine glückliche Welt aufbauen. Es gibt zwei große Ziele, die ein Mensch haben kann. Er kann nach Erleuchtung streben. Und er kann für eine glückliche Welt arbeiten. Am besten verbinden wir beides miteinander.

1991 weihte der Dalai Lama Nils in den tibetischen Gottheiten-Yoga (Vorbild-Meditation) und 1998 in den Weg der umfassenden Liebe (Bodhisattva-Initiation, Avalokiteshva/Chenrezig) ein. Dabei spürte Nils, wie die Energie des Dalai Lama durch das Scheitelchakra in ihn hineinfließ. Später erschien der Dalai Lama ihm oft in Träumen und gab ihm hilfreiche Belehrungen. Das letzte Mal erschien ihm der Dalai Lama im Dezember 2016, kurz vor der Überarbeitung dieses Buches. Im Traum setzte ihm der Dalai Lama einen mongolischen Hut auf, in Erinnerung daran, dass der dritte Dalai Lama 1578 seinen Titel von einem mongolischen Herrscher verliehen bekam. Der dritte Dalai Lama verbreite den Buddhismus im Reich der Mongolen. Nils hilft durch seine Bücher mit bei der Entwicklung eines westlichen Buddhismus. Nils sah sich in einer Gruppe tibetischer Lamas vor großen goldbedeckten Büchern. Ein Lama machte einen kleinen Witz. Auch Heiterkeit gehört zum westlichen Buddhismus dazu.

Die wichtigste Lehre des Dalai Lama an alle westlichen Menschen ist: "Die Menschheit ist eine große Familie. Wir müssen alle Verantwortung für unsere Erde übernehmen, damit eine Welt des Friedens und der Liebe entstehen kann. Alle positiven Menschen sollten für das große Ziel einer glücklichen Welt zusammenarbeiten." Als spezielle Botschaft für alle Yogis erklärte der Dalai Lama: "Im tibetischen Buddhismus gehen

wir davon aus, dass es im Kosmos erleuchtete Wesen gibt.
Wenn man sie anruft, bekommt man Hilfe."

Sprüche des Dalai Lamas

Wenn Leute lachen, sind sie fähig zu denken.

Glaube an deine Kraft. Wenn du an deine Stärke glaubst, wirst du täglich stärker.

Das wirkliche Wesen des Geistes ist Licht; Verdunkelung kann nur vorübergehend erscheinen.

Schwierige Zeiten lassen uns Entschlossenheit und innere Stärke entwickeln.

Meine Philosophie ist Freundlichkeit.

Das Ziel spiritueller Praxis ist die Umwandlung des Herzgeistes.

Glück entsteht durch das Zähmen des Bewußtseins.

Buddha hat immer ein Gleichgewicht von Weisheit und Mitgefühl gepredigt.

Verbringe jeden Tag einige Zeit mit Dir selbst.

Begegne Veränderungen mit offenen Armen, aber verliere dabei nicht Deine Wertmaßstäbe.

Denk daran, dass Schweigen manchmal die beste Antwort ist.

Teile dein Wissen mit anderen.



Tibetischer Buddhismus

Der tibetische Buddhismus wird auch Vajrayana (Diamantweg) genannt. Er ist ein vielfältiges spirituelles System. Er beruht auf den Lehren Buddhas, die jedoch durch den Mahayana Weg der umfassenden Liebe und durch viele Techniken aus dem indischen Yoga erweitert wurden. Gelehrte Mönche haben daraus im Mittelalter ein umfassendes Lehrsystem entwickelt, dass in einer langjährigen Ausbildung vermittelt wird und auf

die Bedürfnisse der Menschen in Tibet zugeschnitten ist. Fortgeschrittenen Mönchen und Nonnen wird empfohlen ein dreijähriges Retreat in der Abgeschiedenheit als Yogi zu machen.

Ein großes Problem ist die Anpassung des tibetischen Buddhismus an die Neuzeit und insbesondere an die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Menschen im Westen. Der Dalai Lama hat sich sehr darum bemüht und lebt selbst einen modernen Buddhismus vor. Männer und Frauen sind für ihn gleichberechtigt, Demokratie ist für ihn ein wichtiger Wert und über Sexualität kann er relativ unverkrampft reden. Er erlaubt Selbstbefriedigung sogar für Mönche, akzeptiert Homosexualität und ist für eine gerechte Verteilung des Reichtums auf der Welt (Luise Rinser, Mitgefühl als Weg zum Frieden, 1995, Seite 80).

Im Kern ist der tibetische Buddhismus ganz einfach. Er besteht aus dem Kundalini-Yoga, der Meditation und dem Weg der umfassenden Liebe. Beim Kundalini-Yoga wird die Kundalini-Energie (Erleuchtungs-Energie, Glücksenergie) durch Körperhaltungen, Atemübungen, Mantras und Visualisierungen erweckt. Durch die Meditation werden die Wirkungen vertieft und die Gedanken zur Ruhe gebracht. Das Zentrum ist dabei der Gottheiten-Yoga. Durch die Visualisierung von verschiedenen Meditationsvorbildern werden die Energiekanäle gereinigt, die Chakren aktiviert und das Erleuchtungsbewusstsein erzeugt. Durch spezielle Methoden wird das Ego aufgelöst und der Yogi tritt in die Glückseligkeit des Nirvana ein.

Ein wesentliches Element des tibetischen Buddhismus ist die

Arbeit mit einem erleuchteten Meister. Der erleuchtete Meister überträgt seinen Schülern nach einer Initiation die Erleuchtungsenergie und leitet sie auf ihrem weiteren spirituellen Weg an. Der große Vorteil des tibetischen Buddhismus ist, dass er viele erleuchtete Meister besitzt, die regelmäßig den Westen bereisen. Desweiteren besitzt der tibetische Buddhismus mit dem Dalai Lama einen inspirierenden Führer, der oft im westlichen Fernsehen zu sehen ist. Der Dalai Lama vertritt die Zusammenarbeit aller Religionen und initiiert auch Menschen, die nicht dem tibetischen Buddhismus angehören.

Im tibetischen Buddhismus gibt es fünf große Traditionslinien: die Gelugpa (Betonung des Mitgefühls und der spirituellen Ausbildung), die Kagyüpa (Betonung der Meditation), die Sakyapa (Weisheit), die Bönpo (traditioneller Schamanismus) und die Nyingmas (die undogmatische Richtung). Die Nyingmas betonen die Entwicklung des spirituellen Weges von innen heraus. Sie lehren den individuellen Weg. Bei ihnen gibt es Mönche und freie Yogis. Die freien Yogis dürfen auch in einer Beziehung leben.

Der Begründer des tibetischen Buddhismus ist Padmasambhava. Er lebte vor etwa 1200 Jahren als freier Yogi in Indien und wurde von dem damaligen König Trisong Detsen nach Tibet eingeladen. Er lehrte eine Mischung aus Buddhismus und vielfältigen Yogatechniken (Hatha Yoga, Karma Yoga, Mantra Yoga, Tantra Yoga und Guru Yoga). Er erklärte: "Praktiziere so, dass du dich wohl fühlst. Wann immer ein Zweifel auf deinem Weg auftaucht, bete zu den erleuchteten Meistern. Dann denke selbst nach und folge der Stimme deiner inneren Weisheit. Das ist die Stimme der erleuchteten Meister. Wenn du so vorgehst, wirst du auf deinem

spirituellen Weg siegen."

Der Meister des Karma

Der Karmapa ist neben dem Dalai Lama der zweite oberste Meister im tibetischen Buddhismus. Der erste Karmapa wurde 1110 in Tibet geboren. Als Kind hatte er eine Vision der schwarzen Göttin Kali, der Meisterin der Leidüberwindung. Im Alter von dreißig Jahren wurde der erste Karmapa ein Schüler des Arztes Gampopa. Gampopa besaß das Wissen von Naropa und Tilopa. Naropa war ein Meister des Kundalini-Yoga (Erzeugung der Erleuchtungsenergie durch Atemübungen, Mantras und Visualisierungen; innere Heilung) und Tilopa war ein Meister des Mahamudra (Gottesmeditation, Zen-Meditation, im Licht verweilen). Diese beiden Lehren waren durch den Übersetzer Marpa und den singenden Yogi Milarepa auf Gampopa übergegangen. Das Zentrum des Karmapa-Weges ist die Verbindung von Kundalini-Yoga (Aktivierung der Energie) und Meditation (Einheitsbewusstsein, Glück, Ruhe).

Als der Arzt Gampopa starb, wurde der erste Karmapa sein Nachfolger. Der erste Karmapa praktizierte viele Jahre als einsamer Yogi. Er erlangte die Erleuchtung durch den Traum-Yoga. Der Traum-Yoga besteht im Kern darin, dass man als Yogi meditierend in den Schlaf geht. So kann man auch die Schlafzeit für seine spirituelle Entwicklung nutzen. Wer sich vor dem Einschlafen als Buddha visualisiert, kann mit viel Glück durch die Kräfte des Unterbewusstseins am Morgen erleuchtet aufwachen. So geschah es dem ersten Karmapa. Als er erwachte, sah er geistig die schwarze Krone Kalis (der Leidüberwinderin) über seinem Kopf. Der erste Karmapa gelobte daraufhin sich als erleuchteter Karma-Yogi (davon kommt der Begriff Karma-Pa) immer wieder auf der Erde zu

inkarnieren, um den leidenden Wesen spirituell zu helfen.

Der 16. Karmapa schenkte der westlichen Welt einen Beweis des Weiterlebens nach dem Tod. Er starb 1981 in einem Krankenhaus in Chicago. Für die behandelnden Ärzte erkennbar demonstrierte er das Sterben und die anschließende Rückkehr der Seele in den Körper. Bericht des behandelnden Arztes Dr. Mitchell Levy: "Er starb. Ich wusste es. Jeder im Team wusste es. Und dann wachte er wieder auf und setzte sich aufrecht. Er öffnete seine Augen und sein Wille brachte ihn wieder hoch. So etwas hatte ich noch nie erlebt. Trungpa Rinpoche sagte später zu mir: "Jetzt sehen sie, was wirklich möglich ist." Es war fast, als hätte jemand die Messgeräte ausgesteckt, irgendwas mit ihnen gemacht, sie wieder angeschlossen - und sie zeigten einen Normalzustand. Einige Tage danach starb der Karmapa tatsächlich. 48 Stunden nach seinem Tod war seine Brust über seinem Herzen warm. Um es zu untersuchen, bewegte ich meine Hand zu jeder Seite seiner Brust, und es war dort kühl. Dann fühlte ich wieder in der Mitte, und dort war es warm. Ich kniff auch seine Haut, und sie war immer noch geschmeidig und völlig normal. Nach 36 Stunden ist die Haut eines normalen Toten wie Teig. Und hier war seine Haut nach 48 Stunden immer noch so wie meine oder Ihre. Es war, als ob er nicht tot wäre. Ich zwickte seine Haut und sie kehrte wieder in ihren vorherigen Zustand zurück. Der Spannungszustand war völlig normal.

Kurz nachdem wir das Zimmer verlassen hatten, kam der Chirurg und sagte: "Er ist warm, er ist warm." Und dann kam es so, dass das Pflegepersonal immer wieder fragte: "Ist er noch warm?" Es war in Übereinstimmung mit der traditionellen tibetischen Erfahrung. Verwirklichte Menschen wie Seine Heiligkeit bleiben, nachdem Atem und Herzschlag

aufgehört haben, noch einige Tage in einem Zustand tiefer Meditation, ohne dass in dieser Zeit die Totenstarre eintritt. Nach drei Tagen endete der Samadhi. Man erkannte es, denn Seine Heiligkeit war nicht mehr warm und die Totenstarre setzte schließlich ein. Auch die Atmosphäre in dem Zimmer änderte sich, wurde normal."



Longchenpa

Longchenpa (1308 bis 1363) war ein Nyingma-Meister und der Begründer der Traditionslinie des undogmatischen tibetischen Hatha-Yoga. Er schrieb viele Bücher. Er faßte die vielen Techniken des Gründervaters der Nyingmas Padmasambhava in einer Lehre zusammen. Er verband den Hatha-Yoga (Körperübungen), Tantra-Yoga (Arbeit mit sexueller Energie), Karma-Yoga (Gutes tun), Gottheiten-Yoga (Vorbild-

Visualisierung, sich als Buddha sehen) und Meister-Yoga (tägliches Gebet, Lesen) zu einer Einheit.

Longchenpa betonte das Sein (das Sat-Chid-Ananda, das Leben auf dem schmalen Grat des optimalen Übens zwischen zu viel und zu wenig tun) und den Meister-Yoga (die regelmäßige Verbindung mit den erleuchteten Meistern). Er übertrug seine Lehre in einer Reihe von Visionen dem im 18. Jahrhundert lebenden Yogi Jigme Lingpa. Einer seiner Enkelschüler war Patrul Rinpoche, von dem wir wiederum das Wissen erhalten haben (Patrul Rinpoche, Die Worte meines vollendeten Lehrers, Arbor Verlag 2001). Longchenpa lebte als freier Yogi. Als spiritueller Meister konnte er seinen Mitmenschen viel Gutes tun. Er war bei seinem Tod sehr zufrieden mit seinem Leben: "Es war gut als Yogi zu leben und schnell zur Erleuchtung zu kommen. Ich war gerne ein spiritueller Meister. Und jetzt freue mich darauf ins Parinirwana aufzusteigen und das ewige Glück im Himmel zu genießen."



Zen-Buddhismus

Wikipedia: *Zen-Buddhismus* oder *Zen* ist eine in China ab etwa dem 5. Jahrhundert entstandene Linie des Mahayana-Buddhismus, die wesentlich vom Daoismus beeinflusst wurde.

Der chinesische Name Chan stammt von dem Sanskritwort Dhyana. Dhyana bedeutet frei übersetzt so viel wie „Zustand meditativer Versenkung“, was auf das grundlegende Charakteristikum dieser buddhistischen Strömung verweist, die daher auch gelegentlich als Meditations-Buddhismus bezeichnet wird.

Der Chan-Buddhismus wurde in Südostasien durch Mönche verbreitet. Es entstand daraufhin eine koreanische und vietnamesische Tradition. Ab dem 12. Jahrhundert gelangte Chan auch nach Japan und erhielt dort als Zen eine neue Ausprägung, die in der Neuzeit in wiederum neuer Interpretation in den Westen gelangte. Die in Europa und den USA verwendeten Begriffe zum Zen stammen meistens aus dem Japanischen.

Die Praxis besteht zum einen aus Zazen, dem Sitzen in Versunkenheit auf einem Kissen. In der äußeren Haltung sind dabei die Beine ineinandergeschlagen wie beim Lotus-Sitz im Yoga. Der Rücken ist gerade, aber vollkommen entspannt, und die Hände sind entspannt ineinandergelegt, wobei sich die Daumenspitzen leicht berühren. Die Augen bleiben halb geöffnet, der Blick bleibt entspannt ohne Umherschweifen zum Boden gesenkt.

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*

Zu den gebräuchlichen Methoden der Zen-Praxis gehören Zazen (Sitzmeditation), Kinhin (Gehmeditation), Rezitation (Textlesungen), Samu (konzentriertes Tätigsein) und das Arbeiten mit Kōans. Besonders intensiv werden diese Methoden während mehrtägiger Übungsperioden oder Klausuren (Sesshin bzw. Retreat) geübt. Vor allem im Rinzai-Zen wird die mystische Erfahrung der Erleuchtung (Satori, Kenshō), ein oft plötzlich eintretendes Erleben universeller Einheit, d. h. die Aufhebung des Subjekt-Objekt-Gegensatzes, zum zentralen Thema. In diesem Zusammenhang ist oft von „Erwachen“ und „Erleuchtung“, vom „Buddha-Werden“, oder der Verwirklichung der eigenen „Buddha-Natur“ die Rede.

Im Sōtō-Zen tritt die Erleuchtungserfahrung völlig in den Hintergrund. Zum zentralen Begriff von Zen-Praxis wird Shikantaza, „einfach nur sitzen“, d. h. die absichtslose, nicht auswählende Aufmerksamkeit des Geistes in Zazen, ohne einem Gedanken zu folgen oder ihn zu verdrängen. Zazen wird im Sōtō also nicht als Mittel zum Zweck der Erleuchtungssuche verstanden, sondern ist selbst Ziel und Endpunkt, was nicht bedeutet, dass während des Zazen oder anderen Tätigkeiten kein Erleuchtungszustand auftreten kann oder darf. Das große Koan des Sōtō-Zen ist die Zazen-Haltung selbst. Zur Verwirklichung dieses absichtslosen Sitzens zentral ist Hishiryo, das Nicht-Denken, d. h. das Hinausgehen über das gewöhnliche, kategorisierende Denken. Dōgen schreibt im Shōbōgenzō Genjokoan dazu folgende Passage: „Den Weg zu studieren heißt sich selbst zu studieren, sich selbst zu studieren

heißt sich selbst vergessen. Sich selbst zu vergessen bedeutet eins zu werden mit allen Existenzen.“

Bodhidharma

Bodhidharma ist der Begründer des Zen-Buddhismus. Er brachte im sechsten Jahrhundert den Buddhismus von Indien nach China. Es gab zwar bereits einige Buddhisten in China. Aber sie beschäftigten sich vorwiegend mit der Theorie. Sie lasen regelmäßig ihre heiligen Bücher und lebten ansonsten vorwiegend ein weltliches Leben. Bodhidharma erklärte ihnen, dass nicht das Reden über den Buddhismus, sondern nur die konsequente Praxis zur Erleuchtung führt. Er stellte dem Weg der Gelehrsamkeit den Weg der Meditation gegenüber. Zen bedeutet konsequente Meditation. Es bedeutet strenges spirituelles Üben. Dann gelangt man auch zu spirituellen Erfolgen. Bodhidharmas Klarheit überzeugte die Menschen. Der Zen-Buddhismus breitete sich erst in China, dann in Japan, in Korea und heute im Westen aus.

Alle Zen-Buddhisten geloben jeden Tag morgens und abends: "Die Zahl der Wesen ist unvorstellbar groß. Ich gelobe sie alle zu retten. Meine negativen Gedanken sind unendlich viele. Ich gelobe sie alle zu überwinden. Die Tore zur Erleuchtung sind zahllos. Ich gelobe, sie alle zu durchschreiten. Das Ziel des Buddhismus ist Frieden und inneres Glück. Ich gelobe, es zu verwirklichen."

Der Zen-Meister Hakuin

Hakuin ist einer der bekanntesten Meister des japanischen Zen. Der Zen-Buddhismus ist eine in China ab dem 5. Jahrhundert entstandene Linie des Mahayana-Buddhismus, die wesentlich

vom Taoismus (der Weg der Natürlichkeit und Spontaneität) beeinflusst wurde. Der chinesische Name Chan stammt von dem Sanskritwort Dhyana, welches Meditation bedeutet. Der japanische Zen ist eine eigenständige Richtung in der Familie des Buddhismus. Er ist eng mit der charakterlichen Eigenart der Japaner verbunden und hat in den letzten Jahrzehnten viele Anhänger in der westlichen Welt gefunden. Man kann Zen als den Weg der strengen Meditation, der strengen Form und des strengen Durchschneidens aller Anhaftungen beschreiben. Zen ist meditatives Gehen und Sitzen im ständigen Wechsel über viele Jahre hinweg.

Hakuin lebte von 1685 bis 1768 in Japan. Sein Vater war ein Samurai (ein japanischer Ritter) und seine Mutter eine Anhängerin der buddhistischen Paradieslehre (Buddha Amitabha, goldener Buddha). Als Kind war Hakuin sehr wild. Er fing gerne Vögel. Eines Tages hörte er von der Hölle. Er tötete nie wieder einen Vogel. Er faßte den Entschluß Mönch zu werden. Im Alter von 15 Jahren trat er in ein buddhistisches Kloster ein. Er suchte intensiv nach einem Weg zur Befreiung von seiner Höllenfurcht. Viele Menschen hat die Vorstellung von einer Hölle von schlechten Taten abgebracht und auf den spirituellen Weg geführt. Insofern ist diese Lehre hilfreich. Sie hat aber auch bei vielen Menschen zu großen Ängsten geführt und sie ihr Leben lang schwer belastet. Insofern ist sie abzulehnen. Höllenvorstellungen gibt es im Christentum, im Buddhismus und im Yoga.

Hakuin blieb vier Jahre im Kloster. Er war enttäuscht, weil er keine Fortschritte machte. Deshalb ging er auf Wanderschaft. Er besuchte verschiedene spirituelle Lehrer. Ein Meister riet ihm, über den Begriff "Nichts" nachzudenken. Das führte Hakuin zum Loslassen aller Anhaftungen an äußere Dinge.

Hakuin brach zur Erleuchtung durch. Er lebte im Sein, in der Einheit des Kosmos und im inneren Glück. Jetzt entstand jedoch Stolz in ihm. Stolz ist ein neurotischer Geisteszustand, eine innere Verspannung. Er blockiert das Fortschreiten zu einer größeren Erleuchtung. Da traf Hakuin auf einen alten Einsiedler, der ihn "armseliges Teufelskind in einer dunklen Höhle" nannte. Das überzeugte Hakuin und er blieb bei dem Einsiedler. Der alte Einsiedler trainierte Hakuin mit großer Strenge und zerstörte völlig dessen Ich-Wahn. Hakuin gelangte in den Bereich der dauerhaften Erleuchtung. Er erkannte aber, dass es immer noch viel zu üben gab. Im Laufe der Jahre wurde er zu einem gütigen und bescheiden spirituellen Meister. Eine gewisse Strenge behielt er bei.

So entstand der moderne Rinzai-Zen. Der Rinzai-Zen betont die Bedeutung der Koan-Praxis (durch Nachdenken zur Erleuchtung). 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 (chin. Zhaozhou): „Hat ein Hund die Buddha-Natur oder nicht?“ Joshu antwortete: „Mu!“ (chinesisch "Wu", deutsch "Sein, Nirwana, Leere/Einheit, Ich-Auflösung).

Das Lied von der Grasdach-Klause

Sekitō Kisen Zenji (alter Zen-Meister)

Ich habe eine Grashütte gebaut, in der es nichts von Wert gibt. Nach dem Essen entspanne ich mich und erfreue mich an einem Schläfchen.

Als die Hütte fertig war, begann das Unkraut zu wachsen. Jetzt wird sie bewohnt und ist ganz eingeschlossen von Pflanzengrün.

Der Mensch in der Hütte hier lebt gelassen, ist nicht betroffen von Innerem, Äußerem oder Sonstigem. Wo weltliche Menschen leben, da lebt er nicht; was weltliche Menschen lieben, das liebt er nicht.

Obwohl die Hütte klein ist, enthält sie den ganzen Kosmos. Auf neun Quadratmetern erleuchtet ein alter Mann alle Formen. Ein Bodhisattva lebt im großen Vertrauen und in der umfassenden Liebe.

Fest gegründet in Beharrlichkeit – nichts kann dies übertreffen. Ein leuchtendes Fenster unter grünen Kiefern – damit können sich Jadepaläste nicht messen.

Einfach nur sitzen mit einem Dach über dem Kopf, und alle Dinge sind in Ruhe. Dieser alte Eremit strebt nicht mehr nach Weisheit. Er arbeitet nicht länger daran, sich zu befreien.

Wer wollte denn da seine Hütte schön machen, um Gäste anzulocken? Lass dich innerlich erleuchten, und dann gehe einfach wieder nach Hause. Die unfassbare Quelle kann man nicht begreifen.

Begegne dem alten Meister, werde vertraut mit seinen

Anweisungen, binde Grasbüschel, um eine Hütte zu bauen, und gib nicht auf.

Entspanne dich vollkommen. Öffne deine Hände und sei ganz natürlich. Wenn du den Unsterblichen in dieser Hütte kennen lernen willst, so wende dich nicht ab von diesem alten Nichtsnutz.



Zen-Geschichten

Die Nonne Chiyono studierte jahrelang, aber konnte keine Erleuchtung finden. Eines Abends trug sie einen alten Eimer voll mit Wasser. Während sie ging, beobachtete sie den

Vollmond, der sich im Wasser des Eimers spiegelte. Plötzlich rissen die Bambusstreifen, die den Eimer zusammenhielten, und das Gefäß brach auseinander. Das Wasser schoss heraus, das Spiegelbild des Vollmonds verschwand - und Chiyono wurde erleuchtet. Sie schrieb folgendes Gedicht:

Auf diese und auf jene Art
wollte ich den Eimer zusammenhalten,
hoffend, der schwache Bambus
werde nicht reißen.
Plötzlich fiel der Boden heraus.
Kein Wasser mehr -
kein Mond mehr im Wasser.
Leere in meiner Hand.

+++

Der Zen-Meister Hoshin lebte viele Jahre in China. Dann kehrte er in den nordöstlichen Teil Japans zurück, wo er seine Schüler unterrichtete. Als er sehr alt geworden war, erzählte er ihnen eine Geschichte, die er in China gehört hatte. Dies ist die Geschichte: Eines Jahres, am 25. Dezember, sagte Tokufu, der sehr alt war, zu seinen Schülern: "Ich werde nächstes Jahr nicht mehr am Leben sein. Darum solltet ihr Jungen mich dieses Jahr gut behandeln." Die Schüler dachten, er scherze, aber da er ein großzügiger Lehrer war, gab einer nach dem anderen an jedem Tag bis zum Jahresende ein Fest. Am Vorabend des Neuen Jahres stellte Tokufu fest: "Ihr wart gut zu mir. Ich werde euch morgen nachmittag verlassen, wenn es aufgehört hat zu schneien." Die Schüler lachten und dachten, er sei alt geworden und rede Unsinn, denn die Nacht war klar und schneefrei. Aber um Mitternacht begann der Schnee zu fallen, und am nächsten

Tag konnten sie ihren Lehrer nicht finden. Sie gingen in die Meditationshalle. Dort war er von ihnen gegangen.

+++

Hoshin, der diese Geschichte erzählt hatte, sagte zu seinen Schülern: "Es ist für einen Zen-Meister nicht nötig, sein Sterben vorauszusagen, aber wenn er wirklich will, so kann er es." "Könnt Ihr es?" fragte ihn jemand. "Ja", antwortete Hoshin. "In sieben Tagen will ich zeigen, was ich kann." Keiner der Schüler glaubte ihm, und die meisten hatten das Gespräch schon vergessen, als Hoshin sie ein nächstes Mal zusammenrief. "Vor sieben Tagen", stellte er fest, "sagte ich, daß ich euch verlassen würde. Es ist Sitte, ein Abschiedsgedicht zu schreiben, aber ich bin weder ein Dichter noch einer, der die Kalligraphie beherrscht. Einer von euch möge meine letzten Worte aufzeichnen." Seine Anhänger dachten, er scherze, aber einer von ihnen machte sich bereit, zu schreiben. "Bist du fertig?" fragte Hoshin. "Jawohl", antwortete der Schreiber. Und Hoshin diktierte: "Ich komme aus dem Licht und kehre in das Licht zurück. Was bedeutet das?" Das Gedicht war um eine Zeile zu kurz, da es der Tradition nach vier Zeilen haben mußte. Also sagte der Schüler: "Meister, uns fehlt eine Zeile." Hoshin schrie mit dem Gebrüll eines siegreichen Löwen "Kaa!" und verschied. Er stab mit einem Mantra und brachte dadurch seine Seele ins Licht, in das Parinirvana, in das Paradies Amitabhas. Er hatte in seinem Leben gesiegt. Er lebte im Licht und hatte das Licht in der Welt verbreitet. Er hatte auch viele Mitmenschen ins Licht gebracht.

+++

Ein junger Arzt in Tokio namens Kusuda traf einen Studienkameraden, der Zen studierte. Der junge Doktor fragte ihn, was Zen sei. "Ich kann dir nicht sagen, was es ist," antwortete der Freund, "aber eines ist sicher: wenn du Zen verstehst, hast du keine Angst vor dem Sterben mehr." "Das ist gut", sagte Kusuda. "Ich will es versuchen. Wo kann ich einen Lehrer finden?" "Geh zu Meister Nan-in", sagte der Freund. Also ging Kusuda zu Nan-in. Er fragte, ob er Zen-Unterricht erhalten könne. Nan-in sagte: "Zen ist keine schwierige Aufgabe. Wenn du ein Arzt bist, so behandle deine Patienten mit Güte. Das ist Zen." Kusuda besuchte Nan-in dreimal. Jedes mal sagte ihm Nan-in dasselbe. "Ein Arzt sollte nicht seine Zeit hier vergeuden. Geh' heim und kümmere dich um deine Patienten." Kusuda leuchtete nicht ein, wie solch eine Lehre die Angst vor dem Sterben beseitigen sollte. So beklagte er sich beim vierten Besuch: "Mein Freund sagte mir, dass man, wenn man Zen erlernt, die Furcht vor dem Tode verliert. Jedes mal, wenn ich hierher komme, ist alles, was Sie mir sagen, ich solle mich um meine Patienten kümmern. So viel weiß ich selbst auch. Wenn dies das sogenannte Zen ist, so will ich Sie nicht weiterhin besuchen." Nan-in lächelte und tätschelte den Doktor. "Ich war zu streng mit dir. Ich will dir ein Koan geben." Er bot Kusuda Joshu "Mu" als Aufgabe, das erste der Geist erleuchtenden Rätsel aus dem Buch "Das torlose Tor". Kusuda grübelte über diesem Problem des Mu (Nichts) zwei Jahre lang. Endlich dachte er, er habe die Gewissheit des Geistes erlangt. Aber sein Lehrer stellte fest: "Du bist noch nicht drin." Kusuda setzte seine Übung der Konzentration weitere anderthalb Jahre lang fort. Sein Geist wurde gelassen. Die Probleme lösten sich auf. Das erleuchtete Sein wurde seine Wirklichkeit. Er diente seinen Patienten aufs beste. Als er Nan-in wieder besuchte, lächelte sein alter Lehrer nur.

+++

Ein Zen-Schüler, der die Erleuchtung suchte, beklagte sich bei seinem Meister ständig darüber, daß dessen Erläuterungen unvollständig seien und der Meister ihm irgendeinen entscheidenden Hinweis vorenthalte. Der Meister versicherte, daß er ihm nichts vorenthalte. Der Schüler bestand darauf, daß es etwas gebe, was der Meister ihm vorenthalte. Der Meister bestand darauf, daß er ihm rein gar nichts vorenthalte. Etwas später gingen die beiden auf einem Pfad durch die Berge spazieren. Plötzlich sagte der Meister: 'Riechst Du den Duft des Berglorbeers?' Der Schüler sagte 'Ja.' 'Jetzt weißt du alles,' antwortete der Meister.

+++

Milarepa hatte überall nach Erleuchtung gesucht, aber nirgends eine Antwort gefunden, bis er eines Tages einen alten Mann langsam einen Bergpfad herabsteigen sah, der einen schweren Sack auf der Schulter trug. Milarepa wußte augenblicklich, daß dieser alte Mann das Geheimnis kannte, nach dem er so viele Jahre verzweifelt gesucht hatte. »Alter, sage mir bitte, was du weißt. Was ist Erleuchtung?« Der alte Mann sah ihn lächelnd an, dann ließ er seine schwere Last von der Schulter gleiten und richtete sich auf. »Ja, ich sehe!« rief Milarepa. Meinen ewigen Dank! Aber bitte erlaube mir noch eine Frage: Was kommt nach der Erleuchtung? Abermals lächelte der Mann, bückte sich und hob seinen schweren Sack wieder auf. Er legte ihn sich auf die Schulter und ging seines Weges. Aber mit einem Lächeln.

+++

Ein Mönch sagte zu Joshu: "Ich bin gerade erst ins Kloster eingetreten. Bitte unterweise mich". Joshu fragte: "Hast du schon deinen Reisbrei gegessen?" "Ja". "Dann geh' und säubere deine Schale". Der Mönch hatte daraufhin eine Einsicht.

+++

Ein alter Zen-Meister, bei dem nur noch ein Mönch lebte, züchtete Pferde. Eines Tages lief sein wertvollster Hengst davon. Die Nachbarn kamen, um ihr Bedauern auszudrücken, doch der Zen-Meister sagte nur: "Woher wißt ihr, daß dies ein Unglück ist ?" Am nächsten Tag kam der Hengst, begleitet von einigen Wildpferden zurück, und die Nachbarn kamen wieder, um zu dem Glücksfall zu gratulieren, doch der Zen-Meister sagte nur: "Woher wißt ihr, daß dies ein Glücksfall ist ?" Am nächsten Tag wurde der Mönch beim Versuch, eines der Tiere zuzureiten, abgeworfen und brach sich ein Bein. Wieder kamen die Nachbarn, um ihr Mitleid zu bekunden, doch der Zen-Meister sagte nur: "Woher wißt ihr, daß dies ein Unglück ist ?" Kurz darauf kam es zu kriegerischen Auseinandersetzungen, doch da der Mönch verletzt war, wurde er nicht als Soldat einberufen.

+++

Ein junger Mann suchte einen Zen-Meister auf. 'Meister, wie lange wird es dauern, bis ich Befreiung erlangt habe ?' 'Vielleicht zehn Jahre', entgegnete der Meister. 'Und wenn ich mich besonders anstrenge, wie lange dauert es dann ?', fragte

der Schüler. 'In dem Fall kann es zwanzig Jahre dauern',
erwiderte der Meister.

+++

Einige Würdenträger der Stadt waren in einem Zen-Kloster zu einem einfachen Mal geladen. Um den Zen-Meister zu beeindrucken, unterhielten sie sich über höchst spirituelle Themen, über Wiedergeburt und Karma. Schließlich ergriff der Bürgermeister das Wort: 'Verehrter Meister, uns würde vor allem Ihre Meinung zum Thema Wiedergeburt interessieren'. Der Meister schaute von seinem Teller auf und sagte: ' Haben Sie schon gekostet ? Der Rettich schmeckt ausgezeichnet.'

+++

Drei heilige Männer gingen zusammen auf Reisen. Unterwegs kamen sie zu einem kleinen Fluss. «Ich zeige euch, wie man einen Fluss überquert», sagte der Erste und ging doch tatsächlich hinüber, und zwar direkt auf der Wasseroberfläche! «Nein, nein, so macht man das nicht», sagte der Zweite. «Passt gut auf, Freunde.» Er fing an, sich im Kreis zu drehen, schneller und schneller, bis er nur noch ein verwaschener Fleck aus konzentrierter Energie war, und ganz plötzlich - peng! - sprang er ans andere Ufer. Der Dritte stand da und schüttelte den Kopf. «Ihr Dummköpfe», sagte er, «ich zeige euch, wie man den Fluss überquert.» Und ging einfach über die Brücke ans andere Ufer.

+++

Ein Professor wanderte weit in die Berge, um einen berühmten Zen-Mönch zu besuchen. Als der Professor ihn gefunden hatte, stellte er sich höflich vor, nannte alle seine akademischen Titel und bat um Belehrung. 'Möchten Sie Tee?' fragte der Mönch. Ja, gern, sagte der Professor. Der alte Mönch schenkte Tee ein. Die Tasse war voll, aber der Mönch schenkte weiter ein, bis der Tee überfloß und über den Tisch auf den Boden tropfte. 'Genug!' rief der Professor. Sehen Sie nicht, daß die Tasse schon voll ist? Es geht nichts mehr hinein. Der Mönch antwortete: Genau wie diese Tasse sind auch Sie voll von Ihrem Wissen und Ihren Vorurteilen. Um Neues zu lernen, müssen Sie erst Ihre Tasse leeren.

+++

„Meine Meditationen sind furchtbar. Ich bin dauernd abgelenkt, denke an alles Mögliche, meine Glieder tun weh und ich schlafe immer ein.“ Der Lehrer antwortete schlicht: „Das geht vorüber.“ Eine Woche später kam der Schüler wieder und sagte: „Meine Meditationen sind herrlich, ich bin total klar, konzentriert und im Frieden.“ Der Lehrer antwortete schlicht: „Das geht vorüber.“

+++

"Was machst du, um dich zu entspannen?", fragt der Schüler seinen Meister. "Nichts", erwiderte der Meister. "Wenn ich gehe, gehe ich, wenn ich esse, esse ich, und wenn ich schlafe, schlafe ich." "Das tun doch alle", meinte der Schüler darauf. "Eben nicht!", antwortete der Meister.

+++

Der Zen-Meister Hakuin wurde von seinen Nachbarn als einer, der ein reines Leben führte, gepriesen. Ein schönes japanisches Mädchen, dessen Eltern ein Lebensmittelgeschäft besaßen, wohnte in seiner Nähe. Da entdeckten die Eltern plötzlich, daß sie schwanger war. Das machte die Eltern sehr böse. Sie wollte nicht gestehen, wer der Mann war, aber nach langem Drängen nannte sie schließlich Hakuin.

In großem Ärger gingen die Eltern zum Meister. "So?" war alles, was er zu sagen hatte. Nachdem das Kind geboren war, brachte man es zu Hakuin. Er hatte seinen guten Ruf verloren, was ihm jedoch keine Sorgen machte, und er kümmerte sich in bester Weise um das Kind. Von seinen Nachbarn erhielt er Milch und alles andere, was das Kleine benötigte. Ein Jahr später konnte die junge Mutter es nicht länger aushaken. Sie erzählte ihren Eltern die Wahrheit daß der echte Vater ein junger Mann sei, der auf dem Fischmarkt arbeitete. Die Mutter und der Vater des Mädchens gingen wieder zu Hakuin und baten ihn um Verzeihung; sie entschuldigten sich des langen und breiten und wollten das Kind wieder mitnehmen. Hakuin war einverstanden. Während er das Kind übergab, war alles, was er sagte: "Gut."

+++

Ein bereits älterer Mönch kam zu einem Zen-Meister und sagte: "Ich habe in meinem Leben eine Vielzahl von spirituellen Lehrern aufgesucht und nach und nach immer mehr Vergnügungen aufgegeben, um meine Begierden zu

bekämpfen. Ich habe lange Zeit gefastet, jahrelang mich dem Zölibat unterworfen und mich regelmäßig kasteit. Ich habe alles getan, was von mir verlangt wurde, und ich habe wahrhaft gelitten, doch die Erleuchtung wurde mir nicht zuteil. Ich habe alles aufgegeben, jede Gier, jede Freude, jedes Streben fallengelassen. Was soll ich jetzt noch tun?" Der Meister erwiderte: "Gib das Leiden auf! Habe einfach Spaß!"

+++

Ein eifriger Schüler des Buddhismus bestand sein Studium und durfte sich fortan Geshe nennen. Gewissenhaft hatte er die Schriften, ihre richtige Lesart und die exakte Aussprache aller Mantren gelernt. Er zog in die Welt, um zu lehren.

Unterwegs kam er an ein Seeufer, wo seit vielen Jahren ein betagter Mönch wohnte. Er führte ein Leben der Meditation. Der junge Geshe hörte, wie er sein Mantra sang und stellte dabei fest, dass der Alte es fehlerhaft intonierte. Er setzte sich zu dem Mönch und wartete, bis dieser ihn bemerkte und freundlich begrüßte. Anschließend erklärte er ihm behutsam, wie das Mantra richtig auszusprechen sei. Der Mönch bedankte sich für die Lektion. "Welch eine Freude, dass mir nach langen Jahren des Übens ein Lehrer zur Hilfe geschickt wurde."

Zufrieden wanderte der junge Geshe weiter. Als er am anderen Ufer des Sees eine Rast einlegte, sah er, wie der alte Mönch eilig übers Wasser auf ihn zugelaufen kam. Gleich darauf hörte er ihn rufen: "Verzeiht mir, werter Geshe, ich bin schon alt und vergesslich. Erklärt mir doch noch einmal, wie man das Mantra richtig ausspricht."

+++

Ein König sucht einen alten Zen-Meister im Wald auf.
"Was ist das Wesen des Selbst?", fragte er ihn.
Der Greis blickt ihn an und schweigt.
Der König wiederholt die Frage.
Doch der Zen-Meister schweigt.
Der König fragt noch einmal, aber der Rishi bleibt stumm.
Da gerät der König in Zorn und fährt ihn an: "Was ist nun?
Willst du nicht endlich antworten?"
"Drei Mal habe ich dir geantwortet, aber du hörst nicht zu",
antwortete der Rishi ganz gelassen. "Das Wesen des Selbst ist
die Stille."

Das innere Glück entwickelt sich aus der Stille. Man muss in
der Ruhe und der Liebe leben. Und etwas Spaß darf auch sein.

+++

Eines Tages drang ein Dieb in die Hütte des Zen-Meisters
Shichiri Kojun ein: "Geld her oder ich werde dich töten!",
drohte er. Kojun erwiderte ruhig: "Mein Geld ist dort drüben in
der Schublade. Nimm es dir, aber vielleicht bist du so nett und
lässt mir noch ein klein wenig übrig, da ich morgen noch etwas
Reis einkaufen möchte."

Der Dieb war zwar sehr erstaunt, nahm sich dann aber doch
fast das ganze Geld. Als er schon an der Tür war, sagte Kojun:
"Wenn man etwas erhalten hat, sollte man sich auch dafür
bedanken.

Danke, erwiderte der Dieb kopfschüttelnd und verschwand."

Wenig später wurde der Mann bei einem anderen Einbruch
verhaftet, und er gestand, unter anderem auch den Zen-Meister
bestohlen zu haben, der daraufhin zur Polizeiwache gerufen

wurde.

Er hat auch euer Geld gestohlen, nicht wahr?, fragte der Polizist.

"Oh nein, er hat mir nichts gestohlen. Ich gab ihm das Geld, und er bedankte sich dafür," sagte Kojun. Als der Mann seine wegen der anderen Vergehen gegen ihn verhängte Strafe verbüßt hatte, kam er zu Zen-Meister Kojun und bat darum, sein Schüler werden zu dürfen.

+++

Geh zum Fluss und hole mir eine Tasse Wasser, sagte der Zen-Meister zu seinem Schüler. Als der Schüler am Fluss die Tasse mit Wasser füllte, sah er flussaufwärts eine wunderschöne Frau. Sie verliebten sich ineinander. Er zog zu ihr und sie bauten ein Haus. Über die Jahre wurden ihnen Kinder geboren. Sie waren glücklich miteinander und ernährten sich von der Landwirtschaft, die sie betrieben. Eines Tages kam eine Flut. Das Dorf wurde überschwemmt, und er musste sich mit seiner Familie auf das Dach des Hauses retten. Da zog ein großer Sturm auf. Seine Kinder wurden eins nach dem anderen vom reißenden Wasser fortgerissen und schließlich ertranken sie darin. Auch seine Frau wurde fortgespült und kam in den Fluten um. Als der Sturm sich legte, saß er einsam und verzweifelt zusammengekauert auf dem Dach seines Hauses. Er starrte in die Luft. Ein Alptraum - nach all den glücklichen und schönen Jahren!

Da legte sich von hinten eine Hand auf seine Schulter. Es war die Hand seines Meisters, der ihn fragte: Wo bleibst du so lange? Wolltest du nicht bloß eine Tasse Wasser holen?

+++

Ein Besucher des Klosters hörte hinter einer Tür einen Mann wehklagen: «Ach, Yoko, Yoko ...» «Was hat der Mann für ein Problem», fragte er den Zen-Meister. «Nun, Yoko war die Frau, die seine Liebe nicht erhört hat», erklärte der Meister. Wenig später, hinter einer anderen Tür, hörte der Besucher wieder die Stimme eines Mannes: «Oh Yoko, Yoko ...» «Ist diese Yoko auch sein Problem», fragte der Besucher: «Ja», erwiderte der Meister, «ihn hat Yoko erhört und geheiratet».

+++

Zwei Mönche waren unterwegs auf der Wanderschaft. Eines Tages gelangen sie ans Ufer eines Flusses, dessen Ufer durch eine Regenperiode aufgeweicht waren. Dort stand eine junge Frau in schönen, teuren Kleidern. Offenbar war sie im Begriff, den Fluss zu überqueren. Da das Wasser sehr tief war, hätte sie ihn nicht durchwaten können, ohne dabei ihre Kleider zu beschädigen. Ohne zu zögern ging der ältere Mönch auf die Frau zu, hob sie auf seine Schultern und watete mit ihr durch das Wasser. Auf dem gegenüber liegenden Flussufer setzte er sie trockenen Fusses ab. Nachdem der jüngere Mönch ebenfalls den Fluss überquert hatte, setzten die beiden ihre Wanderung fort. Eine Stunde später fing Jüngere an, den seinen älteren Kameraden zu kritisieren: Bist du dir im Klaren, dass du nicht korrekt gehandelt hast, denn wie du weißt, ist es untersagt, näheren Kontakt mit Frauen zu haben oder mit ihnen zu sprechen. Und du hast sie sogar berührt. Wieso hast du gegen diese Regel verstoßen? Der Mönch, der die Frau über den Fluss getragen hatte, hörte sich die Vorwürfe des anderen mit Bedacht an. Dann antwortete er ruhig: Ich habe die Frau vor

einer Stunde am Fluss abgesetzt. Du trägst sie immer noch mit dir herum.

+++

Zwanzig Mönche und eine Nonne, die Eshun hieß, übten die Meditation bei einem Zen-Meister. Eshun war sehr hübsch, obwohl ihr Kopf geschoren und ihr Gewand einfach war. Mehrere Mönche verliebten sich heimlich in sie. Einer von ihnen schrieb ihr einen Liebesbrief und bat um ein Stelldichein. Eshun antwortete nicht. Am folgenden Tag gab der Meister der Gruppe eine Unterweisung, und nachdem diese vorüber war, erhob sich Eshun. Sie wandte sich an den Absender des Briefes und sagte: "Wenn du mich wirklich so sehr liebst, so komm und umarme mich jetzt."

Nils: Was bedeutet das? Was passiert, wenn er sie umarmt? Dann steht er zu seiner Liebe und muss sie heiraten. Er muss sein Mönchsleben aufgeben und auf die Erleuchtung verzichten. Er steht also vor der großen Frage inneres oder äußeres Glück. Und er entschied sich für das innere Glück.

Nils: Welch ein Dummkopf. Ich würde beides nehmen.

+++

In Korea gab es zur Zeit der Bürgerkriege einen ganz besonders grausamen General, der Menschen wahllos niedermetzelte und vor dessen Truppen alle flohen. Nur ein Zen-Meister machte keine Anstalten zu fliehen, als der General mit seinen Männern das Dorf einnahm. Der General ging in das Kloster, zog vor dem Meister sein Schwert und drohte: "Weißt

du nicht, wer ich bin? Ohne mit den Wimpern zu zucken kann ich dich töten."

Der Zen-Meister erwiderte sanft: "Und du, weißt du nicht wer ich bin? Ich bin ein Mann, den man töten kann, ohne dass er mit der Wimper zuckt." Da verneigte sich der General und untersagte seinen Männern, das Dorf zu plündern.

+++

Jeden Monat schickte der getreue Schüler seinem Meister weisungsgemäss einen Bericht über seine Fortschritte. Im ersten Jahr schrieb er: "Ich verspüre eine Weitung meines Bewusstseins und fühle mich eins mit dem Universum." Der Meister warf einen Blick auf die Nachricht und warf sie weg. Im nächsten Jahr hatte der Schüler dies zu melden: "Ich habe endlich herausgefunden, dass das Göttliche in allen Dingen gegenwärtig ist." Der Meister verzog das Gesicht.

Im dritten Jahr waren die Worte des Schülers voller Begeisterung: "Das Mysterium des Einen und der Vielen hat sich meinem staunenden Blick offenbart." Der Meister schüttelte den Kopf und warf den Brief weg. Der Brief des vierten Jahres lautete: "Niemand wird geboren, niemand lebt und niemand stirbt, denn das Ego-Ich ist nicht." Der Meister hob seufzend die Arme und liess sie wieder fallen.

Im fünften Jahr kam kein Brief, auch im sechsten und in den weiteren Jahren nicht. Da fand es der Meister an der Zeit, seinen Schüler an die Berichtspflicht zu erinnern. Die Antwort kam schnell, doch in diesem Brief stand nur: "Wen kümmerts?" Ein Lächeln der Zufriedenheit breitete sich über das Gesicht des Meisters aus...

+++

Zen-Meister handeln aus einer vollkommenen inneren Freiheit heraus, was ihnen erlaubt, der jeweiligen Situation entsprechend so zu reagieren, daß es immer zu einer Lehre für die Schüler wird. Daher weiß man nie im Voraus, wie sie handeln werden.

Zum Beispiel mochte Meister Deshimaru gerne Ziegen und hatte drei für den Tempel "La Gendronnière" erworben. Sie lebten dort in einer Ecke des Gemüsegartens. Manchmal holte er eine - die größte war seine Lieblingsziege- , legte ihr eine Leine um und spazierte mit ihr im ganzen Tempelgelände herum. Vor dem Hauptgebäude angelangt, befestigte er sie jeweils an einem Pflock auf dem gegenüberliegenden Rasen, setzte sich auf die Treppe vor seinem Zimmer und beobachtete mit tiefer Zufriedenheit, wie sie Gras fraß. Dies schien sein höchstes Glück zu sein.

Eines Tages hatte der Verantwortliche vergessen, das Wasserloch des Gemüsegartens abzudecken. Als die Ziege trinken wollte, stürzte sie hinein und ertrank. Da man wußte, welche Liebe Meister Deshimaru für dieses Tier empfand, wagte niemand, ihm diese Nachricht zu überbringen, und der Verantwortliche selbst war spurlos verschwunden. Da er am Abend immer noch unauffindbar war, fühlte ein Mönch sich gezwungen, den Meister zu informieren, denn jegliches Hinauszögern hätte das Problem nur noch verschlimmert.

Mit einem mulmigen Gefühl im Bauch begab er sich also zu Meister Deshimaru. "Meister, Ihre Ziege ist tot...." brachte er

unsicher hervor. "Was!?" rief er mit donnernder Stimme. "Ja, als sie trinken wollte, ist sie in das Wasserloch gefallen." Es wurde still, sehr still. Die Spannung im Raum war absolut. Was würde jetzt geschehen? Nach einer Weile sagte der Meister einfach: "Ich hätte wirklich nicht gedacht, daß Ziegen so dumm sind. Geh und kauf morgen eine Neue!"

+++

Zwei Mönche stritten über einen Lehrtext. Jeder der Beiden bestand darauf, dass er Recht habe, und bezeichnete die Meinung des Anderen als falsch. Bis einer der Beiden sagte: "Ich frage den Meister, er soll darüber entscheiden".

Somit ging er zum Meister, der gerade von einem dritten Mönch den Kopf rasiert bekam. Er fragte den Ehrwürdigen Meister: "Ich hatte eben Streit mit meinem Bruder." Er zitierte die zugrunde liegende Textstelle und teilte seine Interpretation mit. "Mein Bruder dagegen behauptet, ich sei im Irrtum." und trug auch die Meinung seines Bruders vor. Dann fragte er den Meister: "Meister, wer von uns Beiden hat denn nun Recht?"

Der Meister sagte: "Du hast Recht."

Erfreut ging dieser Mönch nun zu seinem Bruder und erzählte ihm davon. Dieser wiederum lief sofort zum Meister und beschwerte sich: "Ehrwürdiger Meister, das kann doch wohl nicht stimmen! Ich berufe mich auf den Kommentar eines grossen Lehrers und soll mich irren?"

Der Meister sagte: "Du hast Recht."

Der dritte Mönche, der dem Meister noch immer den Schädel rasierte und das Ganze miterlebte, war sehr wahrheitsliebend und sagte: "Meister, ehrwürdiger Meister, wie kannst du sagen, beiden haben Recht?! Entweder hat nur der Eine oder Andere

recht!"

Der Meister sah ihn lächelnd an und sagte: "Auch Du hast Recht."

+++

Die Reden des Meisters Bankei fanden nicht nur bei Zen-Schülern, sondern auch bei Leuten aller Ränge und Sekten große Beachtung. Niemals zitierte er Sutras oder schwelgte in gelehrten Dissertationen. Statt dessen sprach er seine Worte direkt aus seinem Herzen zu den Herzen seiner Zuhörer. Diese große Zuhörerschaft ärgerte einen Priester der Nichiren-Sekte, weil seine Anhänger ihn verlassen hatten, um von Zen zu hören. Der selbstsüchtige Nichiren-Priester ging in den Tempel, entschlossen, sich mit Bankei auseinanderzusetzen. "He, Zen-Lehrer!" schrie er. "Warte eine Minute. Wer dich achtet, soll sich deinem Wort unterwerfen, aber ein Mann wie ich achtet dich nicht. Kannst du mich dazu bringen, dir zu gehorchen?" "Komm her zu mir, und ich will es dir zeigen", sagte Bankei. Stolz bahnte sich der Priester einen Weg durch die Menge zu dem Zen-Lehrer. Bankei lächelte. "Komm an meine linke Seite." Der Priester gehorchte. "Nein", sagte Bankei, "wir können wohl besser reden, wenn du auf der rechten Seite bist. Geh hier herüber." Der Priester trat stolz auf die rechte Seite hinüber. "Du siehst", bemerkte Bankei, "du gehorchst mir, und ich glaube, daß du ein sehr lebenswürdiger Mensch bist."

+++

In Tokio lebten in der Meiji-Zeit zwei erleuchtete Lehrer von unterschiedlichem Charakter. Der eine, Unsho, ein Shingon-

Lehrer, hielt die Regeln des Buddha peinlich genau ein. Er trank niemals berauschende Getränke, noch aß er nach elf Uhr morgens. Der andere Lehrer, Tanzan, ein Professor der Philosophie an der Kaiserlichen Universität, beachtete diese Regeln nie. Wenn er Lust hatte, zu essen, so aß er, und wenn er Lust hatte, tagsüber zu schlafen, so schlief er. Eines Tages besuchte Unsho den Tanzan, der gerade Wein trank, von dem eigentlich kein Tropfen die Lippen eines Buddhisten berühren sollte. "Hallo, Bruder", begrüßte ihn Tanzan, "möchtest du nicht einen Schluck trinken?" "Ich trinke niemals", erklärte Unsho feierlich. "Wer nicht trinkt, ist kein Mensch", sagte Tanzan. "Glaubst du, du kannst mich unmenschlich nennen, nur weil ich nicht berauschenden Getränken fröne", ereiferte sich Unsho ärgerlich. "Wenn ich nicht menschlich bin, was bin ich denn dann?" "Ein schrecklich dogmatischer Heiliger", antwortete Tanzan.

+++

Ein Schüler kommt von einer Pilgerfahrt zurück, auf der er Satori (Erleuchtungserfahrung) hatte. Ehrfürchtig nähert er sich dem Meister, der ihn schweigend erwartet, und geht vor ihm auf die Knie. In dem Augenblick, in dem er den Kopf hebt und beginnen will, etwas zu sagen, kriegt er wie gewohnt seine Stockschläge.

+++

Nils interessierte sich sehr für den Zen-Buddhismus. Er bewunderte die Kraft und Selbstdisziplin der Zen-Mönche. Er selbst würde gerne auch so viel Kraft haben. Er las viele

Bücher über Zen. Das inspirierte ihn sehr auf seinem spirituellen Weg. Wenn er einen Bericht über das harte Leben in einem Zen-Kloster las, dann packte ihn immer ein heiliger Schauer. Er freute sich über sein bequemes Yogileben. Lange im Bett liegen, etwas meditieren, aufstehen wenn er Lust hatte, etwas Schönes essen, mit Freunden im Internet chatten und einen gemütlichen Spaziergang in seinem Yogiwald machen. Manchmal schlaffte er allerdings etwas auf seinem spirituellen Weg ab und drohte in der Faulheit zu versinken. Dann las er ein Zen-Buch und schon hatte er die Kraft einen kleinen gemütlichen Spaziergang zu machen. Und plopp war er in der Einheit.

+++

Eines Tages besuchte der kleine Yogi Nils eine Zen-Gruppe. In der Hamburger Innenstadt gab es ein Zen-Dojo. Schwarzgekleidete Zennies saßen diszipliniert in einer Reihe in der großen Meditationshalle. Nils weiß nicht mehr, ob sie nun mit dem Rücken oder dem Gesicht zur Wand saßen. Dabei ist das doch die große Streitfrage im Zen-Buddhismus. Darüber kann man lange nachdenken. Zur Erleuchtung bringt einen dann aber die Praxis, egal ob mit Wand oder ohne.

Nils setzte sich artig auch in die Reihe der Zen-Mönche und blickte die Wand an. Jetzt fällt es ihm wieder ein. Er blickte zur Wand. Und konnte so den grimmigen Zen-Meister nicht sehen, der mit einem großen Stock bedrohlich die Reihen der Meditierenden abschnitt. Und wehe, einer saß nicht korrekt oder schlief sogar ein. Dann setzte es mächtige Hiebe, die laut durch die Halle dröhnten. Nils hatte die ganze Zeit Angst, dass er auch verprügelt wird. Erst nach der Meditation verriet ihm

dann sein Sitznachbar, dass man erst vom zweiten Besuch an geschlagen wird. Diesen zweiten Besuch von Nils gab es dann nicht mehr.

+++

Einige Zeit später besuchte Nils eine andere Zen-Gruppe in Hamburg. Dort war ein koreanischer Zen-Meister zu Gast. Dieser Zen-Meister beeindruckte Nils sehr. Er war so erleuchtet, dass ihm das Licht aus den Augen strahlte. Es war ein großes Geschenk in der Präsenz dieses Meister meditieren zu dürfen. Die Meditation war leicht und mühelos. In der Gegenwart eines großen Meisters können auch kleine Buddhisten erfolgreich meditieren.



Zensho-bo sagte: "Das Paradies ist für einen Amitabha Anhänger so gewiss wie die Tatsache, dass wir eines Tages sterben müssen." Mit einem gläubigen Herzen verlasse ich mich auf Amitabhas Gelübde. Wir sollten beim Anrufen von Buddha Amitabha einfach fest daran glauben, dass die Geburt im Paradies dadurch sicher ist. Das Kontemplationssutra lehrt, wie man den Buddha Amitabha und das Paradies visualisiert. Honen hielt die Visualisierung für überflüssig und konzentrierte sich auf den Namen Amitabhas. (Frei zitiert aus Buddhismus krass, Seiten 178, 184, 189 und 192)

Kommentar = Grundsätzlich reicht es aus den Namen des Buddhas Amitabha zu denken, um nach dem Tod ins Paradies zu kommen. Hilfreich ist es sich als Buddha des Lichts zu visualisieren, sich das Paradies möglichst konkret vorzustellen und allen Wesen Licht zu senden. Im Amitabha Buddhismus gibt es verschiedene Wege. Die Hauptrichtung konzentriert sich alleine auf das Mantra Amitabhas (Namu Amida Butsu). Viele Amitabha Anhänger machen Visualisierungsübungen. Viele verbinden das tägliche Gebet zum Buddha Amitabha mit einer Meditation.

Visualisierungen verbunden mit einem Mantra sind eine Technik des Kundalini Yoga. Durch Visualisierungen können wir schnell die Glücksenergie in uns erwecken und uns ins Licht bringen. Gut ist auch die Verbindung mit Gesten (Mudras) und Körperübungen (Yoga, Gehen). Dafür habe ich den Amitabha Yoga entwickelt. In ein Erleuchtseinsbewusstsein und ein Paradiesbewusstsein gelangen wir durch die innere Reinigung (von Verspannungen, Samskaras). Die meisten Menschen im Westen sind so verspannt, dass sie Körperübungen brauchen, um in tiefe Meditationen und in die Erleuchtungsenergie zu gelangen.

1. Lege deine Handflächen vor dem Herzchakra aneinander und bewege die Füße. Visualisiere dich als Buddha des Lichts. Denke: "Ich bin ein Buddha des Lichts. Ich lebe im Licht. Ich gehe den Weg des Lichts." Massiere Licht in deinen ganzen Körper ein und denke dabei das Mantra "Licht". Lade dich mit Licht auf. Spüre wie du voller Licht bist.

2. Bewege segnend eine Hand und sende allen Wesen Licht. Denke: "Ich sende Licht zu (Name). Mögen alle Wesen

glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

3. Visualisiere Buddha Amitabha (oder dein persönliches spirituelles Vorbild) über dir im Himmel. Lege die Handflächen über dem Scheitelchakra (oder vor dem Gesicht) aneinander und denke: "Buddha Amitabha im Himmel. Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."

4. Konzentriere dich nacheinander auf deinen Körper, deinen Geist (Kopf) und die ganze Welt. Denke nacheinander in diesen drei Bereichen viele Male das Mantra "Amitabha". Reinige so deinen Körper, deinen Geist und die ganze Welt geistig und lade sie mit der Energie des Mantras auf. Denke oder spreche das Mantra jeweils so lange, bis der Körper, der Geist und die Welt sich gereinigt und energetisch aufgeladen anfühlen.

5. Lege deine Hände in den Schoß oder auf die Beine. Komme zur Ruhe. Denke mehrmals das Mantra "Amitabha". Stoppe deine Gedanken. Verweile entspannt in der Meditation. Gehe mit Optimismus deinen Weg.

Das geistige Zentrum

Der wichtigste Punkt im Leben ist das geistige Zentrum. Das geistige Zentrum besteht aus der persönlichen Lebensphilosophie. Ein geistiges Zentrum sollte die fünf Grundsätze Liebe, Frieden, Wahrheit, Kraft und Freude enthalten. Wenn wir mit Weisheit nach diesen fünf Grundsätzen leben, wachsen wir ins Glück, in die Erleuchtung, in ein Leben im Licht.

Grundsätzlich besteht der Weg des inneren Glücks aus Gesundheitsübungen und aus Gedankenarbeit.

Gesundheitsübungen sind Sport (Gehen, Joggen, Radfahren – notfalls auf dem Heimtrainer), Yoga und Meditation. Dazu kommen noch eine gesunde Ernährung und die Vermeidung von Schadstoffen.

Gedankenarbeit bedeutet negative Gedanken zu vermeiden und positive Gedanken zu fördern. Negative Gedanken führen zu inneren Verspannungen, zur Zerstörung der Gesundheit und zu schlechten sozialen Beziehungen. Sie sind meistens mit Gefühlen wie Angst, Wut und Sucht verbunden. Positive Gedanken bewirken positive Gefühle und ein konstruktives äußeres Verhalten. Positive Gedanken erhalten wir durch Nachdenken, Selbstbesinnung, positive Vorsätze und das Lesen in positiven Büchern.

Wichtig ist die beständige innere Achtsamkeit auf die Gedanken, die Gefühle und die positiven Lebensgrundsätze (Liebe, Frieden, Wahrheit, Kraft, Glück). Wichtig ist es bei jeder geistigen Lehre, dass wir immer gut in Kontakt mit uns selbst, unserer inneren Wahrheit und unserer Liebe sind. Eine geistige Lehre gibt uns eine Orientierung. Für die richtige Anwendung in unserer konkreten Situation sind wir selbst zuständig. Was tut uns gut? Was bringt uns auf dem Weg des Glücks voran? Was dient dem Aufbau einer glücklichen Welt?

Der einfachste Weg einer geistigen Glückspraxis ist es sich jeden Tag mit seinem spirituellen Vorbild zu verbinden. Bitte Amitabha um Führung und Hilfe auf deinem Weg. Visualisiere dich als Buddha der Liebe und sende allen Wesen Licht. Dann spüre jeden Tag in dich hinein und finde heraus, was du brauchst. Lebe in Kontakt mit deiner inneren Weisheit.

Gestalte kreativ deinen spirituellen Weg. Verliere nie dein spirituelles Ziel aus den Augen.

Sehr hilfreich ist das tägliche Lesen in einem spirituellen Buch. Wir brauchen nicht viel zu lesen. Eine Seite, ein kleiner Text, eine Meditation am Tag reicht aus, um uns dauerhaft auf dem Weg des Glücks zu halten. Für viele Menschen ist das tägliche Ziehen einer Orakelkarte (Amitabha-Orakel) hilfreich, um immer wieder eine positive Lebenssicht zu erhalten. Dazu brauchen wir jeden Tag nur eine Minute. Diese Zeit hat jeder. Wenn wir unser Orakel weise praktizieren, stärkt es uns auf dem Lebensweg.

Überlege dir deine tägliche Glückspraxis. Was ist dein spiritueller Weg? Welches Vorbild inspiriert dich und gibt dir Kraft für ein positives Leben? Welche Übungen und Meditationen willst du regelmäßig praktizieren?



Der alte Kang

Am Ende des 8. Jahrhunderts lebte in China der alte Bettelmönch Kang. Kang besaß das große Wissen vom Amitabha-Weg. Er kannte den einfachen Weg ins Licht, den jeder Mensch gehen kann. Eines Tages kam aus einer Inschrift in einem Tempel ein heller Energiestrahle. Kurze Zeit später hatte der alte Kang eine Vision von dem vor vielen Jahren gestorbenen Amitabha-Meister Shan-tao, der aus dem leeren Raum heraus zu ihm sprach: "Shao Kang, gehe nach Yanzhou. Die Menschen dort brauchen dich und deine Weisheit vom Amitabha-Yoga. Wenn du nach meinem Vorbild tätig bist, wirst du nach deinem Tod in das Licht von Amitabha gelangen."

Shan Tao war ein chinesischer Amitabha-Meister, der etwa 200 Jahre vor dem alten Kang in China gelebt hatte. Shan Tao war zur Erleuchtung gelangt und konnte von der Lichtwelt aus alle Menschen sehen, die an ihn dachten und die sich mit dem

Buddha Amitabha beschäftigten. Er konnte insbesondere durch seine Bücher, Bilder und Namenszeichen Energie und hilfreiche Gedanken senden. Er konnte sich deshalb auch mit dem alten Kang verbinden.

Der alte Kang wanderte nach seiner Vision in die Stadt Yanzhou. Die Menschen dort waren jedoch nicht an Spiritualität interessiert. Sie strebten nur nach äußerem Reichtum und Liebesbeziehungen. Was sie aber nicht wirklich auf Dauer glücklich machte. Kang strahlte immer mehr Licht aus, je älter er wurde. Viele Menschen kamen, um ihn zu sehen. Bei seinem Tod versprach er, dass er jeden, der ihn als Meister sieht, mit ins Paradies nimmt.

Der alte Nils lebte über 1000 Jahre später als der alte Kang. Eines Tages saß er in seiner Yogihütte an seinem Schreibtisch. Da kam aus dem Buch von Patrul Rinpoche (Worte meines vollendeten Lehrers) ein Lichtstrahl und floß in ihn hinein. Einige Zeit später hatte Nils die Idee den Menschen im Westen mit einem undogmatischen Amitabha-Buddhismus zu helfen. Der Amitabha-Buddhismus war für ihn ein Weg immer weiter ins Licht zu wachsen. Nils visualisierte sich einfach jeden Tag als Buddha der Liebe. Er praktizierte den Doppelweg aus eigenem innerem Glück und umfassender Liebe. Er entwickelte kreativ mit innerem Gespür seinen Weg und alles entwickelte sich von alleine.



Amitabha-Buddhismus

Wikipedia: "Amitabha-Buddhismus ist eine Sammelbezeichnung für jene Schulen des Mahayana-Buddhismus, die sich auf den transzendenten Buddha Amitabha beziehen. Im 1./2. Jahrhundert in Indien entstanden, gelangte die Lehre ab dem 5. Jahrhundert nach China. In Japan gründete Honen Shonin (1172–1212) auf der Grundlage der „Reinen-Land-Lehre“ die Jodo-shu. Aus dieser entwickelte

sich die von Shinran Shonin (1173–1263) gegründete Jodo-Shinshu. 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. Im Amidismus steht das Vertrauen in die Allgüte Amitabhas (Amidas) und die Erwartung einer Wiedergeburt im Reinen Land (sanskrit. Sukhavati ; jap. Jodo) im Vordergrund. ... Dieses Land soll so beschaffen sein, dass man dort ohne Hindernisse praktizieren kann und dann volle Buddhaschaft erlangen."

Der Amitabha Buddhismus ist ein großer Schatz. Er kann für viele Menschen im Westen sehr hilfreich sein. Dafür muss der Amitabha Buddhismus jedoch an die westliche Kultur angepasst werden. Die Menschen im Westen denken überwiegend wissenschaftlich und undogmatisch. Ein westlicher Amitabha Buddhismus sollte nur zwei Dogmen kennen: Die Wahrheit und die Liebe.

Die Basis des Amitabha Buddhismus ist der Buddha Amitabha. Er ist ein Buddha des Lichts und der umfassenden Liebe. Als Buddha des Lichts lebt er in einem Zustand der Erleuchtung. Es ist eine Tatsache, dass es die Erleuchtung gibt. Erleuchtung ist höchstes Glück. Erleuchtung ist der tiefere Sinn des Lebens.

Vielen Menschen im Westen fehlen innerer Frieden, Glück und Liebe. Der Buddha Amitabha weist einen Weg, wie alle Menschen diese Werte in ihrem Leben verwirklichen können. Letztlich müssen wir selbst zu Buddha Amitabha werden, um das Glück der Erleuchtung genießen zu können. Aber es gibt viele Schritte zu diesem Ziel. Wir müssen es nicht sofort

verwirklichen. Menschen mit einer regelmäßigen spirituellen Praxis sind wissenschaftlich erwiesen glücklicher, gesünder und haben bessere Beziehungen zu ihren Mitmenschen.

Der Amitabha Buddhismus ist eine spirituelle Lehre, die im ersten und zweiten Jahrhundert entstanden ist. Grundsätzlich ist die Gestalt des Buddhas Amitabha ein Mythos. Vom Erfinder wissen wir nichts. Wir wissen nicht, ob er erleuchtet oder nicht erleuchtet war. Worauf sollen wir vertrauen? Dazu brauchen wir eine sichere Basis. Diese Basis kann nicht ein Mythos sein. Wir brauchen einen Beweis, dass die Lehre funktioniert. Diesen Beweis liefern uns die erleuchteten Anhänger dieser Lehre.

Der Überlieferung zufolge war Amitabha ein König, der gelobte, im Falle seiner Erleuchtung alle fühlenden Wesen auf dem Weg der Erlösung zu unterstützen. Durch seine Meditation verwirklichte er seine Versprechen und geleitet all jene nach ihrem Tod in seinen vom Leid befreiten Bereich, die zu Lebzeiten ein tiefes Vertrauen in seine Wirklichkeit entwickelt haben.

Mit Sicherheit hat diesen Weg der große indische Philosoph Nagarjuna gelehrt. Nagarjuna ist der erste erleuchtete Meister, auf den wir uns mit Sicherheit stützen können. Desweiteren fallen mir Namen wie Vasubandhu, Tan-luan, Shan-tao, Honen und Shinran Shonin ein. Und insbesondere die tibetischen Amitabha-Meister Padmasambhava, Longchenpa und Patrul Rinpoche (Worte meines vollendeten Lehrers). Im Shin-Buddhismus sind die sieben Patriarchen: Nagarjuna, Indien, (150–250); Vasubandhu, Indien, (ca. 4th century); Tan-luan, China, (476–542); Tao-cho, China, (562–645); Shan-tao,

China, (613–681); Genshin, Japan, (942–1017); Honen, Japan, (1133–1212).

Für mich ist der Buddha Amitabha ein Symbol für einen vollständig erleuchteten Meister, der allen Wesen auf dem Weg zur Erleuchtung hilft. Der Weg besteht im Kern darin, sich jeden Tag mit einem erleuchteten Meister (Buddha Amitabha) durch das Sprechen seines Namens und das Visualisieren seines Bildes zu verbinden. Wir können uns auch selbst als Buddhas der Liebe visualisieren. Wir bemühen uns gute Menschen zu sein und im Schwerpunkt für das Glück aller zu leben (als Bodhisattva).

Wenn wir Buddha Amitabha anrufen, bekommen wir mit Sicherheit aus der geistigen Welt Hilfe. Nach Amritanandamayi (Amma) gibt es im Kosmos große erleuchtete Wesen (vollständig erleuchtete Seelen). Diese Wesen besitzen ein kosmisches Bewusstsein. Sie fühlen sich eins mit dem Kosmos (mit dem Licht). Und sie empfinden sich auch untereinander letztlich alle als eins. Nach Amma fühlt sich bei einem Gebet immer eines dieser höheren Wesen angesprochen und reagiert. Dabei ist es egal, welchen Namen ein Mensch verwendet. Es ist egal, ob man Allah, Gott, Jesus, Krishna oder Buddha Amitabha anruft. Wichtig ist nur, dass man von einer höheren Instanz im Kosmos Hilfe haben möchte.

Gebet an Amitabha: "Om Buddha Amitabha. Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg. Ich sehe das Leid auf der Welt. Ich sehe den Hunger, die Kriege, den Egoismus, die fehlende Liebe. Ich gehe den Weg des Lichts. Ich sende allen Wesen Licht. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt

geben."

Eine kleine Geschichte

Als Nils begann sich mit dem Amitabha-Buddhismus zu beschäftigen, kam ein tibetischer Meister nach Hamburg und gab eine Einweihung in den Amitabha-Weg. Eine Woche hörte sich Nils Mantren an und übte komplizierte Meditationen. Danach wusste er, dass er alles anders machen musste. Sein Weg des Amitabha-Buddhismus war ganz einfach und undogmatisch. Nils spürte einfach nur, was ihm gut tat. Er visualisierte den Buddha Amitabha am Himmel, dachte seinen Namen als Mantra und ließ die Energie Amitabhas in sich hineinfließen. Er übte es sich wie Buddha Amitabha zu verhalten und allen Wesen Licht und Liebe zu geben. So wuchs er langsam immer mehr in das Licht Amitabhas hinein.

Eines Nachts hatte Nils einen Traum. Eine große Schlange kam vom Himmel und floss durch das Scheitelchakra in ihn hinein. Sein Ammitabha-Meister Longchenpa hatte ihn mit der Energie Amitabhas gesegnet. Er war mit dem Paradies Amitabhas verbunden und konnte seine Energie an seine Mitmenschen weitergeben. Jeder darf sich auf seine Weise mit dem Buddha Amitabha verbinden. Er kann undogmatisch seinen Weg finden. Wer jeden Tag mindestens eine Minute praktiziert, wird ins Licht geführt. Es genügt einfach nur den Namen Amitabhas zu denken und allen Wesen Licht zu senden. So lange, bis man sich mit allen Wesen verbunden fühlt und eins mit der Welt wird.

Shinran Shonin

Shinran ist der Begründer des japanischen Amitabha-Buddhismus (Shin-Buddhismus). Er wurde 1173 in Japan geboren. Bereits in jungen Jahren wurde er Mönch in einem damals sehr berühmten Kloster. Dort wurde ein umfassender Buddhismus praktiziert. Die Mönche lernten sowohl den Zen-Buddhismus (Meditation) als auch den Amitabha-Buddhismus (Vorbild-Yoga) kennen. Erst später gingen diese beiden großen buddhistischen Traditionen in Japan getrennte Wege.

Nach zwanzig Jahren strengen Übens als buddhistischer Mönch stellte Shinran fest, dass er auf seinem spirituellen Weg nicht vorankam. Er machte keine Fortschritte. Er hatte keine positiven spirituellen Erfahrungen. Er war innerlich durch seine starke Sehnsucht nach einer sexuellen Beziehung blockiert. Shinran verließ das Kloster und zog sich in die Einsamkeit zurück. Eines Tages erschien ihm dort Avalokiteshvara in Gestalt eines erleuchteten Mönches. Er sprach zu Shinran: "Du musst etwas Schönheit in dein Leben bringen. Suche dir eine Frau. Und arbeite als spiritueller Lehrer zum Wohle aller Wesen."

Shinran suchte sich eine Frau und zog mit ihr auf einen abgeschiedenen Bauernhof. Seine Frau hieß Eshin-Ni. Sie bekamen sieben Kinder. Shinran konnte seine spirituelle Blockade auflösen und gelangte zur Erleuchtung. Shinran führte ein bescheidenes, einfaches und natürliches Leben. Er war ein einfacher Heiliger für die einfachen Menschen. Er betonte auf dem spirituellen Weg die Gnade, wies aber gleichzeitig auf die Notwendigkeit des täglichen Übens hin.

Eine wichtige Diskussion im Amitabha Buddhismus ist es, wie man zur Erleuchtung gelangt. Honen vertrat die Ausgeglichenheit von Glauben an eine höhere Kraft (andere Kraft) und eigener spiritueller Praxis, während sein Schüler Shinran sich vor allem auf den Glauben an Hilfe durch den Buddha Amitabha konzentrierte. Diese Diskussion gibt es auch zwischen katholischen und evangelischen Christen. Martin Luther schaffte es nicht aus eigener Kraft zur Erleuchtung zu kommen (ein Heiliger zu werden). Deshalb gab er sein Leben als Mönch auf, heiratete und verzichtete auf das eigene spiriuelle Bemühen. Er betete zu Gott und erhoffte alleine von Gott her die Erlösung. Er meinte, dass der Mensch nicht fähig sei sich selbst zu erlösen. Genauso war es bei Shinran.

Einführung in den Shin-Buddhismus, Buddhistische Gemeinschaft Jodo Shinshu Deutschland (Zitate)

"Der SHIN – BUDDHISMUS gehört zur großen Strömung des Mahayana Buddhismus, die sich ca. 200 Jahre nach dem Tod des Buddha entwickelt hat. Shin ist die Abkürzung von Jodo Shinshu, was „Die Essenz der Reinen Land Lehre“ bedeutet. Gegründet wurde Jodo Shinshu von Shinran Shonin (1173-1262). Shinran lebte und lehrte im Japan des 13. Jahrhunderts. Im Mahayana wird nicht nur der Buddha Shakyamuni verehrt, der vor 2500 Jahren hier auf der Erde gelebt hat, sondern auch andere Buddhas, die lange vor diesem gelebt haben und geschichtlich nicht mehr nachweisbar sind. Einer dieser Buddhas ist der Buddha Amida, der auch als Amitabha (der Buddha des ungehinderten Lichtes) und Amitayus (der Buddha des unendlichen Lebens) bekannt ist. Auf diesen Buddha beziehen sich die Shin – Buddhisten.

In der Lehre Shinrans steht das vollkommene Vertrauen in den Buddha Amida im Zentrum. Das Nembutsu ist die Anrufung des Namens des Buddha Amida. Meist benutzt man dazu die Formel Namo Amida Butsu oder kurz Namandabu: „Ich nehme Zuflucht zum Buddha Amida“. Der japanische Begriff Nembutsu bedeutet „Vergegenwärtigen des Buddha“ oder „an den Buddha denken“. Im Großen Reinen Land Sutra wird die Geschichte des Bodhisattva Dharmakara erzählt, der später zum Buddha Amida wurde. Dharmakara legte in Gegenwart seines Lehrers, des Buddha Lokesvararaja, 48 Gelübde ab, in denen er beschreibt, auf welche Weise er den Wesen auf ihrem Weg zur Befreiung helfen will. Das umfassendste dieser 48 Gelübde des Dharmakara ist das 18. Gelübde. Es wird auch als das Urgelübde oder auf japanisch als Hongan bezeichnet. Das 18. Gelübde lautet im Wesentlichen: „Selbst wenn ich die Buddhaschaft erlangen könnte, werde ich doch den Stand der Vollkommenen Erleuchtung erst annehmen, sobald alle fühlenden Wesen in den zehn Richtungen, die mir wahren Herzensvertrauen und in mein Land hin geboren zu werden wünschen und vielleicht nur zehnmal meinen Namen aussprechen, in mein Reich eingehen werden.“

Shinran lehrt, dass wir uns dem Buddha und dem Nembutsu nur zu überlassen brauchen, um befreit zu werden. Das Hineingeboren werden in das Reine Land des Buddha Amida bedeutet, die vollkommene Erleuchtung zu erreichen bzw. in einen idealen Bereich zu kommen, in dem wir ohne Hindernisse zur Erleuchtung gelangen können. Man könnte auch sagen, dass das Reine Land eines Buddha das Energiefeld dieses Buddha ist. Manche Menschen stellen es sich als realen Ort vor, der sozusagen geographisch existiert. Letztlich ist das Reine Land mehr ein Bewusstseinszustand, der auch in diesem Leben schon erfahrbar ist.

Die befreiende Aktivität des Buddha Amida wird im Shin – Buddhismus als „Andere Kraft“ bezeichnet. Das Ziel ist, sich der Kraft des Buddha immer mehr bewusst zu werden und sich ihr immer mehr zu überlassen und die Persönlichkeit davon durchdringen zu lassen. Shinjin bedeutet Glaube, Vertrauen. Shinjin kann sich als plötzliches tiefes spirituelles Erlebnis äußern, dass verbunden ist mit dem Sprechen des Nembutsu. Das Erreichen von gesichertem Shinjin ist das Ziel des Nembutsu - Weges. Gesichertes Shinjin ist nicht die Erleuchtung, aber die Garantie für unsere zukünftige Erleuchtung. Es wird auch das Erreichen der „Stufe des nicht mehr Rückwärtsschreitens“ genannt. Auch nach dem Erreichen von Shinjin sind wir nicht frei von unseren Leidenschaften. Trotzdem sind wir jetzt sozusagen Bürger zweier Welten. Wir leben unser tägliches Leben mit all seinen Freuden und Problemen und wissen doch um die höchste Wirklichkeit, die alles durchdringt. Wir wissen, dass wir irgendwann ein Buddha sein werden. Das gibt eine große Sicherheit und nimmt dem Alltag seine Schärfe.

Der Shin – Buddhismus ist eine Tradition des Mahayana. Das heißt, dass Shin – Buddhisten davon ausgehen, nach Erreichen der Stufe eines Bodhisattva oder Buddha wieder zurückzugehen in einen Bereich des Leidens, ins Samsara, um dort die Wesen auf ihrem Weg zur Befreiung zu unterstützen. Shinran sagt auch, dass die Menschen, die vom Shinbuddhistischen Weg gehört haben und sich nach Befreiung sehnen, mit der Zeit das Bedürfnis entwickeln, Gutes zu tun und Böses zu vermeiden. Diejenigen, die den Nembutsu Weg gehen und Shinjin erlebt haben tun das Gute von selbst, ohne es sich als eigenen Verdienst zuzuschreiben. Durch sie wirkt das Gelübde des Buddha, allen Wesen helfen zu wollen."

Frank Kobs (Jodo Shinshu Priester): "Es gibt Unterschiede in den Reinen Land Schulen. Im Jodo Shu, der Tradition Honen Shonins, spricht man das Nembutsu so oft wie möglich und je mehr, um so besser. Auch heißt es, dass Amida in der Stunde des Todes herbeieilt, um einen ins Reine Land zu holen und man erst dann dort hineingeboren werden kann. Auch in den chinesischen Reinen Land Schulen wird die häufige Rezitation des Namou Amidoufo stark betont. Man meditiert auf den Buddha und das Reine Land, erwirbt Verdienste zur Hingeburt und noch vieles mehr. In der Jodo Shinshu sind solche Selbstkräfte eher hinderlich bewertet. Auch kann man das Reine Land bereits zu Lebzeiten erfahren, das war Shinran Shonin besonders wichtig. Er betonte, dass es nicht auf die Anzahl der Namensanrufung ankommt und man nicht zu warten braucht, bis man nach dem Tod Gewissheit erhält, sondern man durch festes Vertrauen und Shinjin bereits heute umarmt und befreit sein kann. Jede Form der Eigenkraft und der Eigenübung steht diesem Vertrauen im Wege. Ich überlasse mich ganz, gebe mich völlig hin, glaube fest und erhalte Gewissheit (Shinjin), zu der ich letztlich selber auch nichts tun kann."



Die innere Stimme

1. Atme tief in den Bauch. Alle Gedanken kommen langsam zur Ruhe. Spüre Frieden in dir. Entspanne dich.
2. Vor deinem geistigen Auge taucht eine schöne Insel auf. Sie ist von einem großen Meer umgeben. Das Wasser plätschert sanft an den Strand. In der Mitte der Insel erhebt sich ein

großer Berg. Seine Hänge sind mit würzig riechenden Sträuchern bewachsen. Oben auf dem Berg steht ein Tempel. Es ist der Tempel deiner inneren Weisheit.

3. Wie sieht dein Tempel aus? Du trittst durch die Tür ein. Im Tempel ist es sehr ruhig. In der Mitte sitzt auf einem Thron der goldene Buddha Amitabha. Seine Beine ruhen im Lotussitz. Seine Hände liegen entspannt in seinem Schoß. Du spürst sein Herz voller Liebe. Er lächelt dich an. Stelle ihm deine Frage. Denke über dein Leben nach. Was sind deine Ziele? Was ist dein Weg eines weisen Lebens? Meditiere auf deine Frage. Höre die Antwort im Inneren. Was sagt deine innere Weisheit? Du fühlst die Antwort. Denke die Antwort mehrmals als Mantra.

4. Stoppe eine Minute alle Gedanken. Verweile danach in der Meditation. Gedanken und Gefühle dürfen jetzt kommen und gehen wie sie wollen. Entspanne dich.

7. Kehre aus der Meditation zurück. Folge der Stimme deiner Weisheit. Verwirkliche deine Ziele.



Der sozial engagierte Buddhismus

Konzentriere dich auf die Menschen, denen es schlechter geht als dir. Gib den Armen. Rette die spirituell Schwachen und Kleinen, Sie brauchen deine Hilfe besonders. Spende Hilfsorganisationen. Unterstütze Organisationen, die für den Frieden, den Umweltschutz, das Gemeinwohl, gegen den Hunger, gegen Ausbeutung und gegen Unterdrückung sind.

Wikipedia: Engagierter Buddhismus ist ein Ausdruck, der ursprünglich vom vietnamesischen Zen-Mönch Thích Nhất Hạnh geprägt wurde. Während des Vietnamkriegs versuchten er und seine Gemeinschaft von Mönchen und Nonnen, dem allseits sichtbaren Leid zwischen den Fronten zu begegnen, ohne für oder gegen eine der beiden Seiten in dem Konflikt Stellung zu nehmen. Die NichtTrennung von Meditation und Mitgefühl für alle Wesen, von AchtsamkeitsÜbung und Betreuung von Verwundeten und Vertriebenen wurden zu ihrer integralen Praxis.

Seit den 1970er Jahren wird der Begriff Engagierter Buddhismus von asiatischen und westlichen Buddhisten gebraucht, um die Verbindung von meditativer Einsicht und holistischer Weltsicht mit aktivem ökologischem, humanistischem und sozialem Engagement zum Schutz der Mitwelt und der Mitwesen, für die Beseitigung ökonomischer, sozialer, gender und humanistischer Benachteiligung und des damit verbundenen Leidens zum Ausdruck zu bringen.

Organisationen wie das Internationale Netzwerk Engagierter Buddhisten (INEB), die Buddhist Peace Fellowship und andere wollen mit beispielgebenden Projekten eine weltweite Bewegung für buddhistisches Engagement auslösen. Das INEB wurde 1989 auf Initiative von Sulak Sivaraksa in Thailand unter der Schirmherrschaft von Buddhadasa Bhikkhu (Theravada) (nach dessen Tod: Maha Ghosananda), von Thich Nhat Hanh (Mahayana) und vom Dalai Lama (Vajrayana) gegründet. Robert Aitken Roshi, Tetsugen Bernard Glassman Roshi, Claude Anshin Thomas stehen für buddhistische Friedens- und Sozialprojekte in den USA.

Das Internationale Netzwerk Engagierter Buddhisten ist eine Verbindung von Einzelnen, Gruppen und Institutionen in über 30 Ländern zur Förderung des Buddhismus, der Menschenrechte, sozialer Gerechtigkeit sowie konkreter Projekte aller Art, die aus einer buddhistischen Geisteshaltung entstehen. Das INEB wurde 1989 auf Initiative von Sulak Sivaraksa zusammen mit den Schirmherren, dem 14. Dalai Lama, dem vietnamesischen Mönch und Zenmeister Thích Nhất Hạnh und dem thailändischen Mönch und Dharmalehrer Buddhadasa Bhikkhu gegründet, als Vertreter der drei Hauptrichtungen des Buddhismus. Die Schirmherrschaft des Letzteren ging nach seinem Tode auf den Kambodschaner Maha Ghosananda über und von diesem auf den thailändischen Mönch und Gelehrten Kusalacitto. INEB vernetzt lokale, nationale und globale Initiativen, die sich für eine friedliche, menschenwürdige, umweltfreundliche und gerechtere Lebensweise einsetzen.

Das INEB hat zwar ein Büro in Bangkok, ist aber keine hierarchisch strukturierte Organisation, sondern ein offenes Forum, das engagierten Buddhisten die Möglichkeit bietet, Ideen auszutauschen, Aktivitäten zu verknüpfen und zu koordinieren. Das Netzwerk basiert auf internationalen und interkulturellen Kontakten sowie auf gegenseitigem Respekt und auf geschlechtlicher Gleichberechtigung. Alle buddhistischen Schulen und Traditionen können sich einbringen.

Zu den alle zwei Jahre einberufenen Konferenzen, die an wechselnden Tagungsorten stattfinden, treffen sich einfache Mönche und Nonnen, Klostervorsteher, Leiter von Zentren, Akademiker, Dharma-Lehrer und junge Aktivisten zum gemeinsamen Meditieren, zur gegenseitigen Inspiration und

zur Präsentation eigener Projekte. Wer im Geiste der Lehre Buddhas einen Beitrag leisten möchte, um den Menschen und anderen Lebewesen sowie der Umwelt in irgendeiner Form zu helfen, kann seine Idee, sein Projekt oder sein Engagement einbringen.

Das Spektrum der Themen, die im Netzwerk besprochen und aktiv angegangen werden, ist vielfältig und die Akzente sind von Gruppe zu Gruppe sowie von Land zu Land verschieden: ethische Fragen, Friedensarbeit, Menschen- und Tierrechte, soziale Gerechtigkeit, Umweltschutz, Entwicklungs- und Flüchtlingshilfe, medizinische Versorgung, Gründung und Unterstützung von NGOs, alternative Wirtschaftsformen, Freiheit für Tibet, Freiheit für Birma, Erziehung und Jugendbildung, Betreuung von Waisen, Arbeit mit Obdachlosen und Gefängnisinsassen, Drogenentzug, HIV-Prävention und Aids-Hilfe, Hospizarbeit und Sterbebegleitung, Reform der Sangha, Ordination von Frauen, Diskriminierung aufgrund des Geschlechtes, der sexuellen Orientierung, des sozialen Standes oder der ethnischen Zugehörigkeit, und interreligiöser Dialog.

Der Buddhismus lehrt nicht nur Loslösung von Anhaftung und Besinnung, sondern appelliert über aktives, unbegrenztes Mitgefühl (karuna) auch an die verantwortungsvolle Zuwendung zu den anderen Wesen und zur Natur, wie beispielsweise das Ideal des Bodhisattva zeigt. Aus der Überwindung des isolierten Ego und dem Wissen um die gegenseitige Abhängigkeit der Dinge entsteht gegenseitiges Verstehen und Engagement für die gemeinsame Welt. Engagierter Buddhismus will zur Verwirklichung einer globalen, gewaltfreien und solidarischen „Kultur des Erwachens“ beitragen.

<http://www.buddhanetz.org/texte/rothberg.htm>:

Sulak Sivaraksa: Ambedkar, der Führer der Unberührbaren in Indien, der am Ende seines Lebens Buddhist wurde, forderte Buddha auf eine wunderbare Weise heraus. Er sagte: Es genügt nicht, die Ursachen des Leidens in "Gier", "Haß" und "Verblendung" zu sehen. Damit spricht man nur von den "inneren" Ursachen. Die soziale Struktur ist ebenfalls Ursache des Leidens.

Natürlich ist es eine große Gefahr, daß es sozial engagierte Menschen an spiritueller Tiefe, innerer Ruhe und innerem Frieden mangelt. Ohne die spirituelle Dimension werden sozial engagierte Menschen aber bald ausgelaugt sein.

Rothberg: In den Vereinigten Staaten wird der Buddhismus häufig sehr individualistisch interpretiert. Gary Snyder sagte, die sangha sei das am wenigsten entwickelte der "drei Juwelen" des Buddhismus.

Sulak Sivaraksa: Wenn man als Buddhist nicht radikal ist und nicht daran arbeitet, das Leiden zu verringern, passiert es sehr schnell, daß man nur ein kleines Stück vom Buddhismus für das eigene Ego nimmt.

In den Vereinigten Staaten ist der Boden für eine sozial engagierte Spiritualität ungünstig. Konsumdenken, Gier, Einsamkeit, die Manipulation durch die Staatsgewalt und der Haß sind sehr stark geworden. Und das Schlimmste ist: die Menschen sind so verblendet, meistens, ohne daß sie es merken.

Rothberg: Obwohl engagierte Buddhisten Herrschafts- und Unterdrückungssysteme entlarven, hinterfragen sie dennoch meist die Tendenz der Linken, Unterdrücker und Unterdrückte in entgegengesetzte Lager zu stecken. Buddhisten betonen statt dessen häufiger den Weg der Versöhnung.



Buddhismus und Kundalini Yoga

„Es gibt, ihr Mönche, einige Priester und Asketen, die preisen das Oben-Anschlagen (die Kundalini Energie erreicht das Scheitelchakra) ... „Da erkennt denn, ihr Mönche, der Vollendete: 'Solche Ansichten beharrlich erworben, lassen dahin gelangen, lassen eine solche Zukunft erwarten. Das erkennt der Vollendete, und erkennt was darüber hinausreicht. Bei dieser Erkenntnis beharrt er aber nicht, und weil er dabei nicht beharrt findet er Einkehr eben in sich: und weil er der Gefühle Aufgang und Untergang, Labsal und Elend und Überwindung wirklich verstanden hat, ist ohne Anhangen abgelöst der Vollendete.'“

(http://www.palikanon.com/digha/d01_4.htm)

Es gibt viele verschiedene Ansichten zur Kundalini Energie. Nach meiner Erfahrung entsteht Erleuchtung dann, wenn das gesamte energetische System des Menschen stark mit spiritueller Energie gefüllt ist. Es kommt also nicht darauf an, dass die Energie von unten nach oben aufsteigt. Sie kann auch durch das Herzchakra, das Scheitelchakra oder ein anderes Chakra den Menschen füllen. In christlichen Foren wird oft geschrieben, dass der Heilige Geist (die spirituelle Energie) nur von oben (vom Himmel) kommt. Es ist eine Frage der Persönlichkeit und der spirituellen Technik, wie man sich mit Energie auflädt. Ich habe viele Wege erfahren. Manchmal funktioniert der eine Weg und manchmal der andere.

Es gibt viele Stufen der Erleuchtung. Bei vielen Menschen gibt es kurze Durchbrüche zur Erleuchtung. Dann verschwindet die Erleuchtung wieder. Die Kundalini Schlange zieht sich aus dem Kopf wieder zurück. Je mehr man spirituell übt, desto stabiler wird die Energie. Buddha war vollständig erwacht und lebte dauerhaft in der Erleuchtungsenergie. Darauf bezieht sich der Text. Und natürlich muss man auch Anhaftungslosigkeit an weltliche Dinge und sogar an das Glück der Erleuchtung üben. Darauf weisen auch viele hinduistische Meister hin.

Die Kundalini Energie ist die Energie der Erleuchtung. Buddha setzte sich unter den Bodhibaum, aktivierte seine Kundalini Energie und erwachte. Die große Kunst ist es die Kundalini Energie aktivieren zu können. Dafür gibt es viele Techniken. Die Energie kann durch verschiedene Chakren erweckt werden. Meistens geschieht es über das Wurzelchakra, oft aber auch über das Herzchakra (umfassende Liebe) oder das Scheitelchakra (die Sonne oder einen Stern am Himmel)

visualisieren).

Die Kundalini Energie ist eine starke Kraft. Man muss sie beherrschen und kontrollieren können. Dazu braucht man normalerweise einen erleuchteten Meister. Bei mir wurde die Kundalini Energie einmal zu stark. Dabei stellte ich fest, dass meine Meister einschränkten und auf einer Ebene die Energie regulierten, die mir nicht zugänglich ist. Wenn man keinen erleuchteten Meister hat, der diese Fähigkeit besitzt, kann der Weg in der Tat schwierig werden. Das habe ich auch schon oft gehört. Bei mir entwickelt sich das nach meinem Gefühl aber sehr dosiert und gelenkt. Es scheint einen bestimmten Plan zu geben, durch den ich weder unterfordert noch überfordert werde. Damit wir den sicheren Weg gehen, lehre ich das tägliche Gebet zu Buddha Amitabha oder den erleuchteten Meistern.

Meine Kundalini Meditation ist ein sanfter Weg der Energieharmonisierung. Sie kann von jedem gefahrlos praktiziert werden. Wenn die Kundalini wirklich erwacht, rate ich zum Weg des Gebetes (der täglichen Verbindung mit einem erleuchteten Meister oder mit Buddha Amitabha). Dann wird einem geholfen. Das ist meine Erfahrung. Das Erwachen der Kundalini Energie ist eine große Gnade und ein Geschenk. Es ist letztlich das Geschenk der Erleuchtung. Die Erleuchtung wird sich zur persönlich richtigen Zeit realisieren. Dabei kann es schwierige Reinigungsprozesse geben, muss es aber nicht. Bei mir haben sich die Energieprozesse zum Glück weitgehend beruhigt. Ich hatte aber ein halbes Jahr eine schwierige Phase. Einige Male haben meine erleuchteten Meister spürbar eingegriffen und mir geholfen. Hauptsächlich haben sie mich über meine eigene Stimme der Weisheit geführt.

Jikjisa: kundalini ist eine unsaubere energieform von ki . darum ist sie so überbordend und überfordert das nervensystem, das gehirn . sie ist mit dem sexualtrieb verbunden . buddha hat nicht gelehrt dieses chakra zu fokussieren . er hat die achtsamkeit auf den atem und auf den körper gelehrt, sein blick richtete sich stets nach unten, er saß aufrecht . jedes detail ist von bedeutung. im zen heißt es wer die rechte haltung einnimmt ist ein buddha.

Nils: Du hast merkwürdige Vorstellungen von der Kundalini. Wahrscheinlich geistern im Zen viele schreckliche Gerüchte darüber herum. Spirituelle Energie ist spirituelle Energie. Die Erleuchtung beruht auf spiritueller Energie. Buddha lehrte die Entfaltung der spirituellen Energie. Es gibt viele Wege der Entwicklung der spirituellen Energie. Tantra Yoga ist ein Weg. Tantra Yoga arbeitet auch mit der Kundalini Energie. Es gibt aber viele Wege der Kundalini Energie. Grundsätzlich kommt die Kundalini Energie nicht vom Sexualchakra, sondern vom Wurzelchakra.

Buddhas Weg war es die Kundalini Energie vom Wurzelchakra her zu entwickeln. Dazu richtete er den Blick nach unten. Er streckte eine Hand zur Erde. Bei spirituell sehr fortgeschrittenen Menschen genügt das zur Aktivierung der Kundalini Energie. Des weiteren ist der Meditationssitz eine hilfreiche Form zur Erweckung der Kundalini.

Im Yoga wird der Meditationssitz als die wichtigste Übung bezeichnet. Insofern stimmt die Zen-Aussage, dass man zur Erleuchtung gelangen kann, wenn man die richtige

Meditationshaltung einnimmt. Es heißt im Yoga aber auch, dass man zwölf Jahre ununterbrochen im Meditationssitz sitzen muss. Dann gelangt man zur Erleuchtung. Aber nur wenn man vorher seinen Körper ausreichend durch Yogaübungen gereinigt hat. Ein wichtiges Prinzip im Yoga ist es die Energie harmonisch zu entwickeln. Das ist das Problem. Sonst gibt es leicht eine zu starke Energieentwicklung.

Buddha lehrte und praktizierte Kundalini Yoga. Ich habe das Gefühl viele Buddhisten wissen gar nicht was sie tun. Und deshalb ist die Praxis manchmal auch so ineffektiv. Bei mir erwachte die Kundalini Energie, als ich mich als Buddha visualisiert habe. Und sogar schon, als ich eine Buddhastatue betrachtet habe.

Buddha praktizierte Kundalini Yoga auf eine einfache Weise durch bestimmte Haltungen und Gedanken. Erst tausend Jahre nach Buddha wurden die vielen Techniken des Kundalini Yoga entwickelt. Es ist das große Verdienst des tibetischen Buddhismus, diese Techniken in den Buddhismus integriert zu haben. Man braucht normalerweise viele Leben um zur Erleuchtung zu gelangen. Durch die Verbindung von Kundalini Yoga und Meditation kann man es schon in einem Leben schaffen. Das ist die Erfahrung im tibetischen Buddhismus.

Kundalini Yoga beinhaltet viele Techniken. Wenn ein Mensch starke Energie besitzt, reicht oft schon eine einfache Geste um die Kundalini Energie zu aktivieren. Manchmal hält man die Hand zur Erde und manchmal vor das Herzchakra. Manchmal legt man die Hände auf die Beine und manchmal faltet man sie im Schoß zusammen. Man kann auch die Hände zum Himmel strecken und so das Scheitelchakra aktivieren. Kundalini Yoga

bedeutet, dass sich die spirituelle Energie im mittleren Energiekanal sammelt. Dann entsteht große Kraft, großer Frieden, großes Glück und ein Erleuchtungsbewusstsein.

Die Kundalini kann auch durch bestimmte Gedanken und Visualisierungen aktiviert werden. Man kann zum Beispiel eine Buddhastatue visualisieren und dadurch die Erleuchtungsenergie erwecken. Ich habe das schon oft gemacht. Oder man visualisiert die Natur um sich herum oder sendet allen Wesen Licht.

Den Kundalini Yoga kann man gut mit der Statue von Nagarjuna darstellen (siehe oben). Der Teil der Schlange, der sich unter dem Sitz befindet, wird oft auch durch eine Lotusblume dargestellt. Wenn wir unsere Energie darauf konzentrieren, kann die Kundalini Energie erwachen.

mukti: Kundalini Yoga ist für Theravada Buddhisten nicht verboten, aber eine andere Baustelle.

Nils: Für Theravada Buddhisten ist Kundalini Yoga ein neues Thema. Es wurde erst tausend Jahre nach Buddha entwickelt. Nicht alles was neu ist, ist schlecht. Die Medizin hat in den letzten zweitausend Jahre auch viele Fortschritte gemacht, die von Theravada Buddhisten benutzt werden. Wenn Kundalini Yoga für die Entwicklung der Erleuchtung förderlich ist, dann sollten es auch Theravada Buddhisten anwenden. Was auch teilweise bereits geschieht. Ich denke an Ayya Khema, die eines Tages bei der Meditation zufällig ihre Kundalini Energie aktivierte. Danach wurde ihre Meditation leicht, glücklich und mühelos. So meditiere ich auch. Warum soll man sich quälen,

wenn man durch den Kundalini Yoga leichter und schneller zum Ziel kommt.

Kundalini-Meditation

1. Erde = Wir visualisieren einen hellen Stern. Wir stellen uns die Erdkugel unter uns (Füßen) vor und kreisen mit dem Stern in der Erdkugel. Dabei denken wir das Wort "Erde" als Mantra. Wir kreisen so lange mit unserem Stern in der Erde, bis die ganze Erdkugel unter uns voller Licht ist. Wir können dabei die Erde auch mit den Füßen reiben.

2. Sonne = Wir stellen uns über uns (Scheitelchakra) am Himmel eine schöne Sonne vor. Wir lassen unseren Stern so lange in der Sonne kreisen, bis das Licht der Sonne zu uns herab fließt und unseren Körper mit Licht füllt. Dabei denken wir mehrmals das Mantra "Sonne". Wenn das Licht nicht herab fließen will, reiben wir wieder etwas mit den Füßen die Erde.

3. Körper = Wir kreisen mit dem Stern um unseren Körper und denken dabei das Mantra "Körper". Wir reinigen alle Verspannungen um unseren Körper herum. Wir hüllen uns vollständig mit Licht ein. Wir können dabei etwas die Füße oder die Zehen bewegen.

4. Im Körper = Wir lassen den Stern überall im Körper kreisen. Wir reinigen nacheinander alle Körperbereiche von ihren Verspannungen und füllen sie mit Licht. Dabei denken wir das Mantra "Licht". Wir kreisen mit dem Stern insbesondere in unserem Kopf, im Brustkorb, im Bauch, in den Beinen und in

den Füßen.

5. Licht senden = Wir bewegen segnend eine Hand und senden allen Wesen Licht: "Ich sende Licht zu ... (Name). Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

6. Om Frieden = Wir spannen die Muskeln im Becken, im Bauch und im Brustkorb an. Wir halten die Anspannung etwas und entspannen dann. Das machen wir noch einmal. Dann atmen wir mehrmals tief in den Bauch. Wir denken beim Einatmen "Om" und beim Ausatmen "Frieden". Wir kommen mit dem Mantra "Om – Frieden" immer mehr zum inneren Frieden. Unsere Gedanken werden immer ruhiger.

7. Meditation = Durch das Sternkreuz hat sich unsere Energie nach innen gewandt. Wir öffnen halb oder ganz die Augen und konzentrieren uns auf Energie in uns (das Licht, die Chakren oder den Kundalini-Kanal). Dadurch fließt die Energie der Augen nach innen und stabilisiert unsere Meditation. Wir stoppen alle Gedanken. Wir verweilen einige Zeit in einer ruhigen Meditation. Dann kommen wir langsam zurück.

8. Positiver Satz = Was ist heute dein positiver Satz? Mit Optimismus voran.



Buddhismus und Sex

Buddhanetz: „Im Gegensatz zu vielen anderen Religionen verbietet der Buddhismus den vorehelichen Sex nicht. Die menschliche Sexualität wird mit einer persönlichen Begegnung auf physischer Ebene beschrieben. Im Buddhismus ist die Körperlichkeit ein wichtiger Bestandteil, die zu jedem Menschen dazugehört. Mönche leben allerdings im Zölibat, da Sexualität die eigene Befreiung zurückhält und zur Bindung an andere Wesen führen kann. Allen anderen stehen keine Einschränkungen im Weg. Im Gegenteil, Sexualität kann zur Erleuchtung führen und helfen die eigene Mitte zu entdecken. Eine weitere Form der sexuellen Begegnung ist Tantra, in dem man sexuell im Geiste verbunden wird.

Jede Partnerschaft im Buddhismus muss die wichtigen vier unermesslichen Zustände erreichen. Sie bilden die Grundlage der Beziehung: Liebe (METTA), Mitgefühl (KARUNA), Mit Freude (MUDITA) und GLEICHMUT (UPEKKHA). Im Laufe der Beziehung sollen die vier Zustände aufeinandertreffen und sich stetig weiterentwickeln. Sind alle Faktoren vereint, wird die Beziehungsform in eine höhere Ebene gerückt und als höher entwickelte Liebe bezeichnet.

Zu Beginn einer jeden Partnerschaft ist es schwer, die vier Unermesslichen erreichen zu können. Meist erfordert es mehrere Beziehungsjahre, bis dieser Zustand eintritt. Das Schwierige dabei ist, die Beziehung ständig weiterzuentwickeln und auch auf dem höchsten Stand beibehalten zu können. Verlockungen gibt es viele. In der Regel stehen persönliche Eigenschaften und Handlungen im Weg. Loslassen können und die eigene Bedürfnisbefriedigung hinten anzureihen erfordert Selbstdisziplin und

uneingeschränkte Liebe.

Wie liebt man richtig? Eine Grundregel neben den vier unermesslichen Zuständen gibt es im Buddhismus nicht. Die Liebe zum Partner muss vorhanden sein, andernfalls wird die Beziehung keinen weiteren Erfolg erzielen. Bereits zu Beginn wurde erwähnt, dass im Buddhismus folgendes Grundprinzip gilt: Das ANNEHMEN, das IST. Nur damit kann die Partnerschaft auf lange Basis aufgebaut werden. Glück soll und wird auch nicht von anderen Personen beeinflusst. Nur man selbst ist dafür verantwortlich. Irgendwann ist allerdings jede Beziehung zu Ende, sei es durch Tod oder durch eine vorzeitige Trennung.“

Honen

*Honen hatte die Sexualität überwunden. Er sprach nie über Beziehungen zwischen Männern und Frauen. Er meinte: "Ich bin mit Problemen nicht besonders belastet, denn ich setze die Armut an die erste Stelle. Weil es den Übenden in der heutigen Zeit aber gut geht, finden sie Einschränkungen schwer."
(Freies Zitat aus Buddhismus krass, Seite 152)*

Kommentar = Ähnlich wie es bei den Amitabha Buddhisten die Hijiri aus dem 12. Jahrhundert gab, finden wir im Christentum die Wüstenväter im 4. Jahrhundert. Der Begründer der christlichen Eremiten war der heilige Antonius. Er wurde viele Jahre stark vom Dämon der Unzucht heimgesucht, wie es in den Sprüchesammlungen heißt. Auch der heilige Antonius musste stark mit seinen sexuellen Wünschen ringen. Er überwand sie, in dem er sich auf sein spirituelles Ziel konzentrierte. Plötzlich war er im Licht und die Dämonen verschwanden. Der heilige Antonius lehrte einen mittleren Weg im Umgang mit weltlichen Wünschen. Er sprach: "Wenn du in

deiner Hütte eine kleine Blume brauchst, dann pflanze dir eine. Wenn du keine Blume brauchst, dann verzichte darauf." Es gibt die strengen und die gemäßigten Asketen. Auf dem Weg der gemäßigten Asketen dürfen auch weltliche Wünsche gelehrt werden.

Weltliche Wünsche sollten auf dem spirituellen Weg so gelehrt werden, dass sie uns helfen unser spirituelles Ziel zu erreichen. Wir sollten jeden Tag etwas Freude in unser Leben bringen. Aber wir sollten es weise und im richtigen Maß tun. Wenn wir zu viel die weltlichen Genüsse leben, entstehen Anhaftungen in unserem Geist. Unser innerer Frieden und unser inneres Glück verschwinden. Wenn wir zu wenig Freude auf unserem spirituellen Weg haben, dann können wir in der Trauer und Lebensunlust versinken. Das richtige Maß ist grundsätzlich eine kleine Blume. Wir sollten bei weltlichen Genüssen genügsam sein, ohne uns dabei zu überfordern. Und wir sollten mit innerem Gespür heraus finden, was jeden Tag unsere kleine Blume der Freude ist und wie viel wir davon brauchen.

Bei der Liebe und der Sexualität sollten wir uns äußerlich im Rahmen der gesellschaftlichen Regeln verhalten. Wichtig in einer Beziehung sind Wahrheit, Liebe und Treue. Innerlich sollten wir unsere sexuellen Bedürfnisse nicht verdrängen. Das könnte unsere Erleuchtungsenergie blockieren. Wir sollten so mit sexuellen Energien umgehen, dass sie hilfreich für uns sind und unser Energieniveau anheben. Im tibetischen Buddhismus gibt es den Weg der tantrischen Visualisierungen, um die Kundalini Energie zu aktivieren. Wenn die Energien frei fließen, beruhigen sie sich nach einiger Zeit wieder. Wir kommen ins glückliche Sein. Wir gelangen wie Honen in die Ebene der Erleuchtung, wo wir unabhängig von sexuellen Bedürfnissen sind. Aber wir spüren auch die Energien unserer Mitmenschen. Wir können sie lenken, reinigen und so alle Menschen ins Licht bringen.

Ein Yogi muß das Kunststück vollbringen, seine Beziehungswünsche weder zu verdrängen, noch sie zu stark zu leben. Wenn man die weltlichen Wünsche jeden Tag stark lebt, bildet sich im Geist ein Suchtband. Es zieht den Menschen immer wieder in die Anhaftung und aus dem inneren Frieden heraus. Ein Yogi muss seine inneren Suchtbänder so klein werden lassen, dass er sie gut kontrollieren kann. Er muss die weltlichen Genüsse im richtigen Moment und im richtigen Maß leben. Überwiegend sollte er im suchtlosen Sein ruhen.

Es gibt viele Geschichten von Yogis, die hart mit ihren Beziehungssüchten gekämpft haben. Der heilige Benedikt wälzte sich in Dornenbüschen. Buddha konnte die vielen Frauen in seinem Geist nur durch die Erdungsgeste bezwingen. Er aktivierte damit sein Wurzelchakra. Er streckte während der Meditation eine Hand zur Erde und opferte sich in seinen spirituellen Weg. Dann ließ er die Suchtgedanken in seinen Geist sich frei austoben. Nach einiger Zeit kamen sie von alleine zur Ruhe. Und plötzlich entstand inneres Glück.

Nils entwickelte einen Dreistufenweg zur Überwindung von geistigen Anhaftungen. Zuerst dachte er gründlich nach und fand einen hilfreichen positiven Gedanken. Dann ließ er seine Gedanken und Gefühle kommen und gehen, wie sie wollten. Und dann entstand von alleine irgendwann inneres Glück. Wenn das innere Glück kam, waren die Süchte besiegt. Manchmal rettete er sich auch durch Süßigkeiten und durch lange Waldspaziergänge.

Tantra-Yoga

Nils: Es ist gut über Yoga und Sex zu reden und Klarheit zu gewinnen. Ich berichte von meinen eigenen Erfahrungen. Mit 18 hatte ich meine erste Freundin. Wir hatten wunderbaren Sex zusammen. Und ich war einige Jahrzehnte sexsüchtig.

Dann kam die zwölfjährige Beziehung mit meiner Exfrau (ich nenne sie jetzt mal so, obwohl wir formal nicht verheiratet waren). Das erste Jahr waren wir sehr verliebt und der Sex war gut. Dann habe ich sie irgendwie überfordert und wollte zu viel. Sie verlor ihre Lust am Sex und zum Schluss haben wir uns nur noch gestritten.

Danach kamen meine wilden Jahre, wo ich viel Sex hatte. Ich kam zum Yoga, öffnete meine Energiekanäle und konnte plötzlich meine Energie steuern. Dadurch wurde tantrischer Sex möglich. Vorher war Sex immer relativ kurz. Jetzt konnte ich so lange wie ich wollte Sex haben und dadurch die Energie anheben. Bis es zur glückseligen Verschmelzung mit meiner Partnerin und Egoauflösung kam. Oft gelangten dadurch beide ins Licht. In dieser Zeit hatte ich nacheinander drei Freundinnen, mit der letzten war ich zehn Jahre zusammen.

Nach fünf Jahren Tantra veränderte sich plötzlich alles, weil der Knoten des Sexualchakras gelöst wurde. Die Energie floss weiter in den Körper. Sex war zwar weiterhin möglich, aber nur wenn die Frau auch Lust hatte und mich mit ihrer Energie auflud. Sex wurde zu einem gemeinsamen Energieweg mit vielen Überraschungen und Abenteuern.

Wichtig war es sich beständig im positiven Denken zu üben. Beim tantrischen Sex entstehen oft starke Reinigungsprozesse, die negative Energien hochschwemmen. Wenn man damit nicht gemeinsam gut umgehen kann, kann es die Beziehung zerstören. Es ist deshalb gut tantrischen Sex mit Gebeten und spirituellen Übungen (gemeinsame Meditation, Gedankenerforschung) zu verbinden.

Nach dem Ende meiner Beziehung beschloss ich zehn Jahre enthaltsam zu leben, um die ganzen Sex- und Beziehungsanhaftungen aufzulösen. Denn Tantra-Yoga ist zwar

schön, aber durch das starke Glück entstehen auch starke Anhaftungen. Die zehn Jahre waren eher eine knappe Zeit um das alles aufzulösen. Ich merkte, wie ich eine Beziehung nach der anderen verarbeitete.

Vor drei Jahren traf ich dann meine letzte Freundin. Das war sehr wichtig, weil ich durch die lange Zeit der Enthaltbarkeit innere Verspannungen aufgebaut hatte, diesmal in Form von Sexablehnung. Das konnte sich jetzt lösen. Ich hatte eine Zeit, wo ich fast nur an Sex denken konnte, ständig über Sex sprach und damit die Frauen in meinem Freundeskreis ziemlich genervt habe. Vor zwei Jahren löste sich etwas und mein Bedürfnis nach Sex verschwand erheblich.

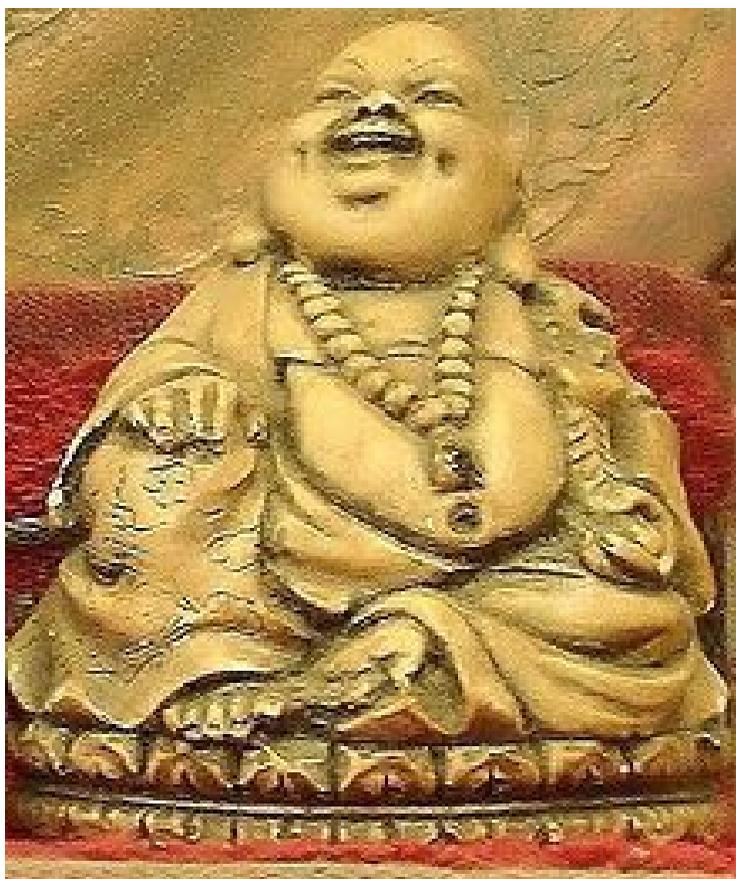
Für viele Männer stürzt so ab 60 die Sexualenergie ab. Bei Frauen oft schon ab 50 mit den Wechseljahren. Nach der Beobachtung in meinem Freundeskreis haben zwei Drittel der Frauen kaum oder kein Interesse mehr an Sex. Und bei einem Drittel ist ein starkes Interesse zu beobachten. Allerdings finden diese Frauen dann oft nicht den passenden Mann. Viele alte Männer suchen sich eine jüngere Frau, um ihre Sexualenergie aufzufrischen. Andere lassen Sex ganz los. Ich stehe irgendwo dazwischen und kenne noch nicht genau meinen Weg.

Es gibt viele Gurus, die Sex mit ihren Schülerinnen haben. Ein Skandal jagt den anderen. Alles wird immer wieder gerne gelesen. Allerdings sind es meistens die männlichen Gurus. Weibliche Gurus haben entweder keinen Sex oder vertuschen es besser. Wie sollen wir mit dem Thema Sex umgehen? Dazu gibt es verschiedene Richtungen. Wir können das Thema verdrängen und so tun als ob wir darüber stehen. Ich bin eher dafür die Dinge ausreichend zu besprechen, damit wir richtig damit umgehen können.

Was richtig ist, kann in einer freien Gesellschaft letztlich nur jeder für sich selbst entscheiden. Ein Weg ist es sicherlich

grundsätzlich als spiritueller Lehrer keinen sexuellen Kontakt mit Schülerinnen zu haben.

Als Buddhist soll man sexuelles Fehlverhalten vermeiden. Dieser Begriff ist entsprechend den Gebräuchen der jeweiligen Zeit und des jeweiligen Landes zu interpretieren. Im Westen wird freizügig mit Sex umgegangen. Eine Heirat wird meistens nicht verlangt. Treue und Monogamie dagegen werden von den meisten Menschen befürwortet.



Feste

Wikipedia: Buddhistische Zeremonien, Feste und Feiertage werden auf unterschiedliche Art und Weise zelebriert. Einige werden in Form einer Puja gefeiert, was im Christentum etwa einer Andacht – ergänzt durch eine Verdienstübertragung – entsprechen würde. Andere Feste sind um eine zentrale Straßenprozessionen herum organisiert. Diese können dann auch Volksfest-Charakter mit allen dazugehörigen Elementen wie Verkaufsständen und Feuerwerk annehmen. Im Japan zum Beispiel werden sie dann Maturis genannt. Die Termine für die Feste richteten sich ursprünglich hauptsächlich nach dem Lunisolarkalender. Heute sind dagegen einige auf ein festes Datum im Sonnenkalender festgelegt.

Visakha Puja (Vesakh) Buddhas Geburt, Erleuchtung und Eintritt ins Nirvana. Es ist der höchste buddhistische Feiertag, auch „Buddha-Tag“ genannt. Ende Mai, Anfang Juni universell Jahrestag der Geburt Buddhas Buddhas Geburt, siehe auch Kambutsue Hana-Matsuri 8. April Japan Jahrestag der Erleuchtung Buddhas Buddhas Erleuchtung Bodhitag, Jodo-e 8. Dezember Japan Jahrestag des Eintritts in das Nirvana Buddhas Eintritt in das Nirvana Nirvanatag, Nehan-e 15. Februar Japan Vassa dreimonatige Rückzugszeit der buddhistischen Mönche, buddhistische „Fastenzeit“, siehe auch: Khao Phansa, Ok Phansa von Juli bis Oktober universell.



Buddhas Geburtstag

Ich war auf dem Vesakhfest in Hamburg. Die verschiedenen buddhistischen Gruppen feierten zusammen den Geburtstag Buddhas. Es gab schönes vietnamesisches Essen, buddhistische Vorträge, Meditationen und eine Trommel-Session. An Bücherständen konnte man mit Menschen aus unterschiedlichen buddhistischen Richtungen diskutieren.

Eine buddhistische Nonne war seit über zwanzig Jahren auf dem Weg der Erleuchtung. Ich frage sie, ob sie schon erleuchtet

sei. Sie hatte die Erleuchtung zwar noch nicht persönlich erlebt, aber sie erzählte mir glücklich, dass sie zumindest an die Erleuchtung glaube. Sie gehörte zu der Gruppe Moderner Buddhismus. Ihr Meister hat viele Bücher über den Weg des modernen Buddhismus geschrieben. Aus der Sicht eines einfachen westlichen Menschen wie mir liest sich das aber alles ziemlich fremdartig tibetisch. Eine wirkliche Anpassung des tibetischen Buddhismus an die westliche Denkart ist das aus meiner Sicht noch nicht.

Eine Anhängerin des undogmatischen tibetischen Buddhismus (Nyingma) hatte durch ihren erleuchteten Meister bereits Einblicke in die Erleuchtungsdimension. Sie bezeichnete es als Wahrheit hinter den Dingen. Ihr Weg bestand darin die Erleuchtungssicht zu üben und zu verfestigen. Dabei betete sie zu dem Begründer des tibetischen Buddhismus Padmasambhava. Sie glaubte, dass er geistig noch lebt und sie auf ihrem Weg führt.

Spannend war auch das Interview mit einem alten Zen-Meditationslehrer. Er ist den Weg des Zen schon seit zwanzig Jahren gegangen. Er meinte, dass ihn dieser Weg zwar noch nicht zur Erleuchtung gebracht hat, aber ihm ein glückliches und friedvolles Leben beschert habe. Jeden Tag meditiert er eine halbe Stunde im Sitzen und arbeitet ansonsten beständig an seinen Gedanken. Ihn begeisterten die anstrengenden Zen-Sesshins, wo man von morgens um 4 bis abends um 10 meditiert. Er plante bei seiner erleuchteten Meisterin eine dreijährige Ausbildung zum Zen-Lehrer zu machen.

Zum Abschluss nahm ich noch an einer interreligiösen Diskussion zwischen der evangelischen Hamburger Bischöfin, einem Vertreter des Hamburger Muslimrates und einer buddhistischen Nonne teil. Alle betonten wie wichtig es in einer globalisierten und multikulturellen Welt sei, dass die Religionen es lernen friedvoll miteinander umzugehen.



Die Silvesterfeier

Im Jahre 2000 feierte Nils Silvester aber auf eine besondere Weise. Es war die große Jahrtausendwende. Silvesterböller detonierten dumpf aus der Richtung, in der die Großstadt Hamburg liegt. Im Wald war es still. Die Bäume reckten ihre kahlen Äste in den Winterhimmel. Nils überlegte, wie er diesen Silvesterabend am besten verbringen kann. Nur mit den Rehen, Wildschweinen und Vögeln zu feiern, hatte er keine Lust.

Und außerdem war dieses ein besonderes Silvesterfest. Das neue Zeitalter brach an. Das musste gebührend gefeiert werden. Nils entschied sich spontan in das tibetische Zentrum in der Hamburger Innenstadt zu fahren. Er kannte dieses Zentrum von einigen Veranstaltungen her und wusste, dass dort eine Silvesterfeier stattfand.

Er setzte sich auf seinen großen Motorroller und knatterte fröhlich durch den Wald. Die Fahrt bis ins tibetische Zentrum dauerte eine Stunde. Als eifriger Yogi nutzte Nils die Zeit für spirituelle Übungen. Er machte einige Verrenkungen, atmete heftig (Feueratmung) und dachte Mantras. Er hatte gerade eine neue Mantra-Meditation entdeckt. Sie erwies sich als sehr wirksam. Als er im tibetischen Zentrum ankam, lächelte er wie ein Buddha glücklich vor sich hin. Er war während der Hinfahrt in einen sehr guten Energiezustand gelangt. In einer großen Wolke aus Glücksenergie betrat er den Raum.

Das bemerkte aber keiner der anwesenden Menschen im tibetischen Zentrum. Dort empfing ihn ein trauriger Haufen. Der Meister des Zentrums hatte abgesagt! Ohne Meister konnten die Menschen nichts mit sich anfangen. Sie hockten trostlos vor langweiligen spirituellen Videos. Keine schöne Musik! Keine Kerzen! Das einzige Gute war das große Büfett, welches liebevolle Frauen im Zentrum aufgebaut hatten. Hauptsächlich für ihren Meister, der dann aber nicht gekommen war.

Jetzt stand das Büfett verlassen etwas abseits in dem großen Raum. Der traurige Buddhistenhaufen saß auf der anderen Seite des Raumes vor dem Videoapparat, der neben dem Thron des Meisters aufgestellt war. Anwesend waren etwa fünfzig Leute aus der spirituellen Szene Hamburgs. Die meisten waren zwischen dreißig und fünfzig Jahre alt. Vermutlich alles Singles, die zuhause keinen zum Mitfeiern hatten. Jetzt saßen sie alle hier irgendwie sehr enttäuscht vor dem Fernseher.

Positives Denken ist die Kunst, aus einer verfahrenen Situation etwas Gutes zu machen. Nils erinnerte sich an seine Wolke aus Glücksenergie, die sich im Raum inzwischen schon wieder fast völlig aufgelöst hatte. Wenn es äußerlich kein Glück gibt, dann macht sich ein Yogi das Glück selbst. Nils setzte sich auf den Fußboden und begann zu meditieren. Durch sein neues Mantra kam er schnell wieder in einen guten Energiezustand. Da saß er dann als kleiner Buddha in seiner Wolke aus Glücksenergie und fühlte sich wohl.

Plötzlich kam ihm die Idee seine Energie in den ganzen Raum auszudehnen und alle Anwesenden mit den Namen seiner zehn Meister zu segnen. Nils verband sich geistig mit seinen Meistern und dachte längere Zeit ihre Namen als Mantra. Dabei stellte er sich vor, dass der Segen seiner Meister auf die Menschen im Raum übergeht. Danach dehnte er die Energie noch weiter aus und segnete die ganze Welt. Durch diese Meditation wurde das Glück in unserem kleinen Yogi immer größer. Langsam begann sich auch die Stimmung im Raum positiv zu verändern.

Nils meditierte etwa eine Stunde. Dann fand er, dass die Menschen genug gesegnet sind. Er begab er sich zum Büfett, nahm sich einen großen Teller und begann sich aus allen Töpfen kräftig aufzufüllen. Ein einsamer Yogi kann einen guten Appetit entwickeln, wenn er köstliches Essen erblickt, dass von perfekten Frauen zubereitet worden ist. Sein eigenes Essen schmeckt meistens leider nicht so ganz perfekt. Er arbeitet noch daran.

Als er satt war, setzte er sich wieder in seine Ecke und meditierte weiter. Ein guter Yogi kann auch mit vollem Magen

gut meditieren. Die Energie im Zentrum wurde immer besser. Die Leute begannen miteinander zu reden. Um Mitternacht gingen alle nach draußen und zündeten viele kleine Teelichter an. Dann umarmten sich alle.

Drukpa Künleg: Gedicht über das Glück

Ich bin glücklich, dass ich als freier Yogi lebe.
So wachse ich immer weiter in meinem inneren Glück.

Äußerlich lebe ich als Narr nach meinem Vergnügen
und innerlich nach einem klaren spirituellen System.

Äußerlich genieße ich Wein, Weib und Gesang.
Und innerlich wirke ich zum Wohle aller Wesen.

Äußerlich scheine ich maßlos zu sein
und innerlich tu ich alles im richtigen Moment.

Äußerlich bin ich ein zerlumpter Bettler
und innerlich ein glückseliger Buddha im ewigen Licht.



Spirituelle Therapie

Die spirituelle Therapie stärkt einen Menschen mit spirituellen Techniken. Wir verbinden spirituelles und psychologisches Wissen. Wir denken über den Sinn des Lebens, über uns selbst und über unsere Ziele nach. Wir erforschen unsere Gedanken und Gefühle und überwinden selbstschädigende Verhaltensweisen. Wir bauen positive Strukturen auf, die uns Halt in unserem Leben geben. Wir entfalten unsere Lebensenergie. Wir praktizieren positives Denken, Yoga und Meditation. Wir orientieren uns an positiven spirituellen Vorbildern. Wir orientieren uns auf das Licht, die Liebe, den Frieden und das Glück. Wir verwirklichen uns selbst. Unsere Spiritualität gibt uns die Kraft zu einem positiven, erfüllten und erfolgreichen Leben.

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 Licht liegen. Wir sollten uns nicht an erfolgreichen Machtmenschen, sondern an den Vorbildern des inneren Glücks und der umfassenden Liebe orientieren. Dazu gibt es im indischen Yoga die Göttinnen Lakshmi (Fülle), Sarasvati (Kunst, Musik), Kali (die Leidüberwinderin) und Durga (die starke Mutter aller Wesen). An männlichen Vorbildern bietet der Yoga die Götter Shiva (Kraft), Brahma (Weisheit), Vishnu (Liebe) und Ganesha (Glück).

Spirituelle Gesprächstherapie

C: Vor vier Jahren erlitt ich eine schwere Depression nach dem Tod meiner Mutter, aber zum Glück konnte ich sie überwinden. Seit einem Monat fühle ich mich wieder sehr schlecht. Das schlimmste ist das Gefühl der Angst, das mich manchmal überkommt. Ich will nicht zum Psychiater gehen und mir Tabletten verschreiben lassen, aber ich weiss nicht welche spirituellen Übungen mir helfen können.

Nils: Normalerweise werden Depressionen heutzutage mit Tabletten behandelt. Wenn es zu schwer für dich wird, solltest du zum Psychiater gehen und dir Tabletten verschreiben lassen. Aber besser ist es natürlich Depressionen spirituell zu heilen. Das dauert länger, bewirkt aber eine echte Heilung. Am besten probieren wir schrittweise aus, was dir hilft. Warum fühlst du

dich in der Tiefe deprimiert? Was ist der tiefere Grund deiner Depressionen?

C: keine Ahnung... ich würde es beschreiben wie eine absolute Leere, das tut weh

Nils: Vielleicht fehlt dir ein tieferer Sinn im Leben?

C: könnte sein

Nils: Was könnte ein tieferer Sinn für dich sein?

C: Das ich meinen Mitmenschen helfen könnte.

Nils: Mehr.

C: Ich will lernen zu lieben ohne Anhaftung, ohne eine Belohnung zu bekommen. Aber wenn z.B. eine Freundin aggressiv ist, reagiere ich negativ. Ich brauche Geduld. Das ist mein schwierigster Punkt.

Nils: Bevor wir einen Weg für dich finden, sollten wir erstmal deine Psyche gründlich erforschen. Spüre in deinen schlimmsten Punkt hinein. Was sagt er dir?

C: Das ist schwer... Ich habe einmal meine Mutter gefragt und sie sagte: Du warst immer ungeduldig. Seit ich ein Baby war.

Nils: Dann suchst du vielleicht irgendetwas. Glück, Liebe, Frieden, Gott und Erleuchtung ?

C: Ja, ich suche genau das.

Nils: Das Problem ist lösbar. Wir finden für dich deinen Weg.

C: Das ist wunderbar!

Nils: Es freut mich, dass du jetzt glücklich bist. Ich spüre dein Glück. :)

C: Vielen Dank!

Nils: Wir müssen gründlich vorgehen. Der erste Schritt ist, dass

du jetzt dein Ziel kennst. Das schützt dich in der Tiefe vor Depressionen. Du kannst dich bei Depressionen immer auf dein Ziel besinnen. Damit kannst du sie in der Tiefe auflösen. Du denkst dann einfach dein Ziel als Mantra. Was ist dein Vorbild?

C: Ein goldener Buddha. Das ist komisch... ich bin katholisch, und ich liebe Jesus. Aber ich habe entdeckt, dass ich mehr Verbindung zu Buddha habe.

Nils: Hast du eine Idee von deinem spirituellen Weg?

C: Ich möchte es lernen meine Gedanken auf das Licht zu orientieren und umfassende Liebe zu entwickeln.

Nils: Das werden wir üben.

C: Aber ich muss zuerst meinen grossen Egoismus überwinden. Wie kann ich das machen?

Nils: Kümmer dich nicht um deinen Egoismus. Der verschwindet von alleine. Der spirituelle Weg besteht darin, das eigene innere Glück zu entwickeln und gleichzeitig die Liebe zu allen Wesen. Für beides gibt es Übungen. Wir werden herausfinden, was für dich funktioniert. Inneres Glück entsteht durch die Kundalini Energie. Umfassende Liebe entsteht, in dem du jeden Tag allen Wesen Licht sendest. Bewege segnend eine Hand und denke: „Ich sende Licht zu (zähle alle Freunde, Bekannte, Tiere auf). Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.“ Mache das mehrmals am Tag. Solange bis du in der Liebe bist.

C: Ich werde es machen. Und wie kann ich meine Kundalini Energie erwecken?

Nils: Das zeige ich dir noch.

C: Wie kann man im glücklichen Sein wie ein Buddha leben?

Nils: Da gibt es verschiedene Wege, je nach der Situation des

Geistes.

C: Zum Beispiel?

Nils: Wichtig ist zunächst die Anhaftungslosigkeit. Wo hafte ich an? Was lehne ich ab? Wie kann ich das auflösen und mich innerlich entspannen. Aus der inneren Entspannung entsteht dann inneres Glück. Suche dir einen Gedanken, der dir hilft. Wie Buddha sehe ich das Leben auf der Erde grundsätzlich als das Leben in einem Leidfeld. Wenn man das Leben so betrachtet, dann hat man keine Angst vor dem Leid. Man kann es annehmen und in sein Leben integrieren. Es gehört zum Leben dazu.

C: Ich verstehe. Aber ist es nicht auch gut sich darauf zu besinnen, dass die Welt schön ist?

Nils: Ja. Es ist nicht gut im Leid stehen zu bleiben. Es gibt auch das Schöne auf der Welt. Man kann auch dadurch sein inneres Glück erwecken, dass man sich auf das Schöne in seinem Leben und auf der Welt besinnt.

C: Ja!

Nils: Um ein Buddha zu werden, muss man ins erleuchtete Sein kommen. Das gelingt, in dem man die Verspannungen im Geist und im Körper auflöst. Die Verspannungen im Geist löst man durch nachdenken, positive Gedanken, lesen in spirituellen Büchern und Meditation auf. Die Verspannungen im Körper löst man durch viel Ruhe, Meditation, Gehen und Yoga auf. Ich bete jeden Tag mehrmals zu meinen Meistern und ziehe eine Orakelkarte. Die Karte gibt mir positive Suggestionen. Du könntest zum Beispiel jeden Tag eine Karte im Buddha Orakel ziehen.

C: Seitdem ich dein Buddha Orakel im Internet fand, frage ich es täglich!

Nils: Sehr gut. Wenn der Körper und der Geist regelmäßig von

ihren Verspannungen befreit werden, entsteht innerer Frieden. Wenn man täglich spirituelle Übungen macht, kommt man immer mehr ins Glück, die Liebe und das Licht.

Darshan-Therapie

Darshan-Therapie ist die Heilung durch das Verweilen in der Gegenwart eines erleuchteten Meisters oder Heiligen (der seelisch heil ist). In weiterem Sinne zählt dazu auch die tägliche Verbindung mit einem erleuchteten Meister (spirituellem Vorbild, Gott, dem Licht, der Liebe, der Wahrheit /Weisheit) durch das Gebet, Lesen in seinen Schriften oder durch ein Orakel. Ich lese jeden Tag eine Seite in einem spirituellen Buch. Ich verbinde mich jeden Tag durch ein Orakel mit meinen erleuchteten Meistern und spirituellen Vorbildern.

Zitat aus „Das Universum ist mühelos“:

"SEIN: Viele Menschen machen Therapie um Therapie, kommen keinen Schritt weiter, fühlen sich nach wie vor mies und unglücklich und wissen einfach nicht mehr weiter. Greift die „normale“ Therapie zu kurz?

Hanson: In den 70ern war auch ich Psychotherapeut und hatte wirklich gute Lehrer. Irgendwann fing ich aber an zu erkennen, dass wir nicht zum Ursprung der Probleme kamen. Es hilft natürlich, ein Problem zu identifizieren und ins Bewusstsein zu holen, was die meisten Therapien mit den verschiedensten Techniken versuchen. Die Arbeit mit dem Licht ist nach meiner Erfahrung der einzige Weg, Traumata so komplett aufzulösen.

SEIN: Aber das Wichtigste ist, bei uns selbst zu beginnen...

Hanson: Ja. Ich habe über zehn Jahre lang in den USA und Kanada eine Ausbildung als Psychotherapeut gemacht. Eines Tages kam ich in eine Gruppe, die eine Frau leitete. Sie saß nur

da und redete gerade über das Wetter, und bei mir begann es im Körper richtig abzugehen mit Kribbeln, Hitze und dergleichen. Ein Transformationsprozess kam in Gang, einfach, indem ich in ihrem Energiefeld saß.

Ich ging durch sehr tiefe Reinigungsprozesse – und diese geschahen nur durch das Licht. Das ging so lange, bis ich erfüllt war mit dem Gefühl der Liebe und Ekstase. Es veränderte mein Denken, mein Gehirn, meine Gefühle, meinen Körper, meine Beziehungen. Und ich begann ein Maß an Liebe, Freude und Genuss an mir selbst zu empfinden, wie ich es nicht für möglich gehalten hätte.

Mein Job ist einfach, das Licht durch mich wirken zu lassen.

Nils: Wenn Leute mich besuchen merke ich, wie sich ihre Energie dadurch umwandelt. Ein gestresster Mann besuchte mich und war nach zwei Stunden friedlich und positiv. Eine Frau mit einer Angstneurose kam zu mir und bereits durch den Eintritt in meine Yogihütte verschwanden ihre Ängste. Sie spürte eine spirituelle Energie, die ihre Ängste sofort auflöste. Manchmal verbinden sich Menschen auch geistig mit mir. Ich spüre das und löse dann ihre Probleme energetisch auf. Ich nehme sie mit in die Meditation oder auf meine Spaziergänge. Ich heile sie in mir selbst durch mein spirituelles Programm und manchmal auch durch eine besondere geistige Bearbeitung. Ich sehe es so, dass letztlich nicht ich selbst heile, sondern das Licht durch mich wirkt, bestimmte Umstände konstellierte und meine Meister meinen Weg führen. Sie helfen dort, wo ich nicht helfen kann. Ich bin nur ein kleiner Yogi mit begrenzten Möglichkeiten. Vorwiegend verweise ich die Menschen auf den Weg der Selbstheilung durch spirituelle Übungen.

Ich habe eine Ausbildung als Psychotherapeut (kognitive

Verhaltenstherapie und Focussing/Arbeit mit Gefühlen) gemacht und einige Jahre als Psychotherapeut gearbeitet. Aber mich hat die Arbeit nicht befriedigt, weil ich das spirituelle Element damals noch nicht klar genug erkannt hatte.

Ich rate bei psychischen Krankheiten grundsätzlich zu einem Arzt oder zugelassenen Psychotherapeuten zu gehen und höchstens zusätzlich die Hilfe eines Heilers in Anspruch zu nehmen. Ich heile keine Krankheiten, sondern gebe Hilfe zur Selbsthilfe. Ich zeige spirituelle Techniken auf, die bei Problemen helfen können. Darshan-Therapie kann man bei Mutter Meera und Amma machen. Yoga-Therapie bei Yoga-Vidya.

Yoga-Therapie

In der Hatha-Yoga-Pradipika heißt, dass auf dem Yogaweg alle Krankheiten verschwinden. Das kann ich für mich persönlich bestätigen. Ich folge der Glücksphilosophie. Danach ist es der tiefere Sinn des Lebens glücklich zu sein.

Wenn wir genau hinsehen, gibt es auf der Welt Freude und Leid. Auch in meinem Leben habe ich viel Freude und viel Leid erfahren. Ich habe durch das Leid viel gelernt. Ich habe den Wunsch erkannt Leid zu vermeiden soweit es möglich ist. Ich lebe deshalb gesund. Ich vermeide leidhafte Beziehungen. Ich plane mein Leben so, dass ich möglichst wenig leide und möglichst glücklich bin.

Alles Leid im Leben kann man nicht vermeiden. Aber man kann sich über alles äußere Leid innerlich durch den Zustand der Erleuchtung erheben. Man kann auch bei äußerem Leid innerlich glücklich und im Frieden sein. Man kann in einer Dimension über der Materie leben. Man kann im Licht, in Gott, in der Einheit leben. Insofern strebe ich die Erleuchtung an.

Es gibt viele Menschen auf der Welt die leiden. Eine Milliarde Menschen auf der Welt hungern. Ich arbeite dafür, dass alle Menschen etwas essen haben. Es gibt viele sinnlose Kriege, die oft sehr grausames Leid mit sich bringen. Ich arbeite für eine Welt der Liebe und des Friedens. Es gibt 350 Millionen depressive Menschen auf der Welt. Ich versuche das Wissen vom Weg des inneren Glücks zu verbreiten.

Ich hatte viele körperliche Leiden. Sie waren meist psychosomatischer Natur. Sie alle heilten im Laufe der Jahre auf dem Weg des Yoga und der Erleuchtung. Ich glaube, dass es für alle Menschen einen Weg der Hoffnung gibt.

Die Yoga-Therapie beruht auf den vier Yoga-Wegen Hatha-Yoga (Körperübungen), Jnana-Yoga (Nachdenken über sich und seinen Weg), Bhakti-Yoga (Arbeit mit spirituellen Vorbildern) und Karma-Yoga (umfassende Liebe).

Inneres Glück entsteht grundsätzlich durch die Verbindung von Körperübungen und der Arbeit an den Gedanken. Wir praktizieren Yoga, Meditation, positives Denken und Gottheiten-Yoga. So kommen wir ins Licht.

Heilung durch den spirituellen Weg

Für mich ist der spirituelle Tagesplan die zentrale Technik auf dem Weg ins Licht. Hauptsächlich mit einem sehr sensibel und gleichzeitig sehr konsequent praktizierten Tagesplan löse ich die Verspannungen in meinem Körper und meinem Geist. Ich verteile meine spirituellen Übungen so über den Tag, dass ein ständiger innerer Reinigungsprozess aufrechterhalten wird. Das Geheimnis ist die richtige Anwendung der richtigen Technik im richtigen Moment. Der Weg des inneren Glücks erfordert viel Weisheit und inneres Gespür. Er muss jeden Tag sensibel und

sehr individuell entwickelt werden. Ich beginne den Tag mit einer positiven TagesEinstellung. Welche Übungen brauche ich heute in welcher Reihenfolge? Wo sollen die Schwerpunkte liegen?

Nach Swami Shivananda entsteht Erleuchtung durch die drei großen Grundsätze Ruhe, Üben und Liebe. Wenn ein Yogi alleine an einem Ort der Ruhe lebt, hat er die Hälfte des Weges zur Erleuchtung schon geschafft. Die zweite Hälfte bewältigt er mit seinen spirituellen Übungen. Durch das große Tor zu einem Leben im Licht schreitet er durch den Weg der umfassenden Liebe. Wenn ein Yogi im Schwerpunkt für das Glück seiner Mitmenschen und für das Ziel einer glücklichen Welt lebt, dann löst sich sein Ego auf. Verschwindet das Ego, ist der Mensch im Licht. Er entspannt sich so tief in seiner Seele, dass die Glücksenergie in ihm erwacht.

Es gibt verschiedene spirituelle Wege. Wir sollten den Weg herausfinden und gehen, der für uns persönlich am besten wirkt. Manche Menschen brauchen den Weg der Ruhe und der Meditation. Er ist die Grundlage der buddhistischen Achtsamkeitstherapie. Wenn wir ein Leben in der Ruhe (im anhaftungslosen Sein) mit einer täglichen Meditationspraxis und einer beständigen Achtsamkeit auf unsere Gedanken verbinden, können negative Gedanken und Depressionen überwunden werden. Ein Leben in der Ruhe führt zu Gelassenheit und innerem Glück.

Die meisten Menschen brauchen aber neben der Ruhe auch die Liebe in ihrem Leben. Wir müssen deshalb den spirituellen Weg der Ruhe durch den Weg der Liebe ergänzen. Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie sollte durch den Weg der umfassenden Liebe erweitert werden. Das ist mein spezieller Ansatz: Jeden Tag eine Tat der Liebe (jemandem etwas Gutes tun), der Bewegung (mind. 30 Min. Gehen / Walking / Joggen, Yoga, Gymnastik, Tanzen, Radfahren), der

Meditation, der Gedankenarbeit (Gebet, eine Seite in einem spirituellen Buch lesen) und der Freude (etwas Schönes tun, eine Belohnung).

Der spirituelle Tagesplan muss mindestens zwei Monate konsequent praktiziert werden, damit sich der Geist daran gewöhnt. Dabei sollte beständig auf die Effektivität geachtet werden. Der spirituelle Tagesplan darf jederzeit flexibel und kreativ verändert werden. In Krisenzeiten ist eine tägliche spirituelle Gesprächstherapie hilfreich (Gespräch mit einem Freund, Freundin oder Therapeuten, notfalls auch per Telefon oder Skype).

Bücher:

-- Der achtsame Weg durch die Depression, Mark Williams, John Teasdale, Zindel V. Segal, Jon Kabat-Zinn (inkl. 2 Audio-CDs, 3. Aufl. 2011). In diesem Grundlagenwerk entfalten drei der führenden Vertreter der Kognitiven Psychotherapie gemeinsam mit Jon Kabat-Zinn die theoretischen Grundlagen der Achtsamkeitspraxis.

-- Die revolutionäre Therapie: Heilen mit Liebe. Krankheiten ohne Medikamente überwinden. Dean Ornish. (2001) Zitate Amazon: Dr. med. Dean Ornish lehrt und praktiziert seit mehr als zwanzig Jahren im Bereich der präventiven Medizin und der Ganzheitsmedizin in den USA. Endlich eine Therapie mit wissenschaftlichem Wirksamkeitsnachweis, die nur positive „Neben“-Wirkungen kennt: die Wiederentdeckung der inneren Quellen von Wohlgefühl, Frieden und Glück; das Erlernen von Kommunikationsfähigkeiten, um engere Beziehungen zu nahestehenden und geliebten Menschen zu schaffen; den Aufbau enger vertrauensvoller Kontakte zu anderen Menschen; die Entwicklung von Mitgefühl und Einfühlungsvermögen sich selbst und anderen gegenüber; die direkte Erfahrung der transzendenten Verbundenheit allen Lebens.

Die zehn Erkenntnisse der Glücksforschung

Die wichtigsten Ergebnisse der heutigen Glücksforschung kann man in zehn Punkten zusammenfassen.

1. Aktivität macht glücklich

Glücklich sind Menschen mit positiven Zielen und einer positiven Aufgabe. Aktive Menschen besitzen 15 % mehr Lebenszufriedenheit als ihre eher passiven Mitmenschen. Der Glücksforscher Ed Diener erklärt: "Glückliche Menschen setzen sich immer wieder Ziele."

2. Sport macht glücklich

Regelmäßiger Sport hält den Körper gesund und macht den Geist glücklich. Tägliche Spaziergänge steigern das Lebensglück um 12 %. David Niven stellt fest: "Menschen, die sich durch Sport fit halten, sind gesünder, positiver und erfolgreicher."

3. Gutes tun macht glücklich

Wer regelmäßig anderen Menschen etwas Gutes tut, ist 24 % glücklicher als ein Mensch, der nur für sich lebt. John A. Schindler schreibt: "Lebe vorwiegend als gebender Mensch. Der Gebende ist glücklicher als der Nehmende. Wer der Welt und allen Wesen gegenüber zum Gebenden wird, entdeckt die Schönheit der Welt."

4. Ruhe macht glücklich

Neben Zeiten der Arbeit, der Bewegung und der Geselligkeit sollten wir jeden Tag auch Zeiten der Ruhe und der Erholung in

unser Leben einbauen. Wir sollten genug schlafen. Aus der wissenschaftlichen Forschung ergibt sich, dass entspannte Menschen positiver denken und glücklicher sind. Jede fehlende Stunde Schlaf verringert die positive Einstellung am nächsten Tag um 8 %.

5. Positives Denken macht glücklich

Wer positiv denkt, verdoppelt seine Glückswahrscheinlichkeit. Wer glücklich werden will, sollte jeden Tag das positive Denken pflegen. Er sollte die positiven Eigenschaften Weisheit, Liebe, Frieden, innere Kraft und Lebensfreude in das Zentrum seines Lebens stellen, und sie jeden Tag systematisch üben. Zum Beispiel durch eine positive Tageseinstellung: "Wie sieht der Tag heute aus? Wie komme ich heute positiv durch den Tag? Was macht mich heute zum Sieger?"

6. Zu viel Fernsehen macht unglücklich

Die wissenschaftliche Forschung hat klar ergeben: "Jede Stunde Fernsehen am Tag verringert die allgemeine Lebenszufriedenheit um 5 %." Das Fernsehen orientiert die Menschen auf den Weg des äußeren Glücks. Es erweckt Wünsche. Es verstärkt Aggressionen. Es erzeugt Ängste. Wer in seinem inneren Glück wachsen will, muss den Fernseher abschaffen oder einen positiven Umgang damit erlernen.

Der Weg des positiven Fernsehens besteht aus drei Schritten: a) Wähle deine Fernsehsendungen bewusst aus. Vermeide negative Filme und bevorzuge positive Filme. b) Finde das richtige Maß beim Fernsehen. Kinder dürfen höchstens eine Stunde am Tag fernsehen. c) Nach jedem Fernsehkonsum muss man sich durch spirituelle Übungen reinigen (auf den spirituellen Weg besinnen).

7. Freundschaften pflegen

Baue dir einen positiven Freundeskreis auf. Frauen, die sich regelmäßig mit anderen Frauen austauschten, erlebten eine Verringerung ihrer Sorgen um 55 %. Bei krebserkrankten Frauen, die sich wöchentlich in einer Gruppe trafen, war die Überlebensrate doppelt so hoch wie bei Frauen ohne eine feste Gruppe. In der westlichen Welt gibt es einen starken Trend zur Vereinzelung. Es gibt viele Singles und alte einsame Menschen. Glücklicherweise sind aber die Menschen mit einem guten Freundeskreis. Überwinden wir die Vereinzelung. Pflegen wir unsere Freundschaften.

8. Die Freude pflegen

Wer regelmäßig kleine Elemente der Freude in sein Leben einbaut, steigert sein allgemeines Lebensglück um 20 %. Einmal ging es Nils schlecht. Um sich wieder ins innere Gleichgewicht zu bringen, aß er viele Süßigkeiten. Sein Geist hellte sich immer mehr auf. Leider war nach einiger Zeit sein Bauch restlos voll. Und trotzdem war sein Geist noch nicht ganz glücklich. Da visualisierte Nils die Süßigkeiten in seinem Bauch und erweckte so seine Kundalini-Energie. In ihm entstand eine starke Glücksenergie, die ihn schnell ganz ins Licht brachte. Nils lernte daraus, äußeren Genuss und spirituelle Übungen miteinander zu verbinden. Dann braucht man auch nicht ganz so viele Süßigkeiten zu essen. Etwas äußerer Genuss reicht für den Weg des inneren Glücks.

9. Humor

Wer Humor hat, erhöht sein Lebensglück um 33 %. Wir sollten auch den Humor in unserem Leben pflegen. Wir sollten die

Dinge nicht zu ernst nehmen. Wir sollten es lernen auch über uns selbst zu lachen. Wer über sich selbst lachen kann, geht leichter durch das Leben. Es ist gut heitere Filme zu sehen, humorvolle Bücher zu lesen und mit fröhlichen Menschen zusammen zu sein.

10. Selbstvertrauen

Glückliche Menschen glauben an sich selbst. Sie glauben an ihre Ziele, ihre Weisheit und ihre Kraft. Sie sehen sich grundsätzlich als Sieger. Sie glauben daran, dass sie langfristig in ihrem Leben siegen werden. Mögen wir alle Sieger auf dem spirituellen Weg sein. Mögen wir an uns selbst, an unsere positiven Ziele und an unsere innere Kraft glauben.



Ausbildungen und Retreats

1. Meditations-Retreat. Eine Woche der Ruhe und der Meditation in der schönen Natur. Morgens machen wir

gemeinsam spirituelle Übungen (Yoga, Gesprächskreis, Gehen, Meditation). Nachmittags kann jeder das tun, wozu er Lust hat (Lesen, Liegen, Spaziergehen, Radfahren, Bootfahren, Einkaufen, Kochen, Gärtnern, Säubern, Saubermachen, Zweiergespräche, Schweigen). Und abends feiern wir gemeinsam (Mantras singen, unterhalten, essen). Wir lernen verschiedene Meditationstechniken kennen. Auf Wunsch Bodhisattva-Einweihung, Paradies-Yoga und Mantra-Yoga. Wir erwecken durch spirituelle Techniken unser inneres Glück (Meditation, Gedankenbetrachtung, positives Denken). Eine Mischung aus Ruhe (Erholung, Meditation, Schweigen) und Party abends am Lagerfeuer. Anfang August. 100 € Unkostenbeitrag / Spende.

2. Spirituelle Therapie, positives Denken, Gespräche, Selbsterfahrung, Meditation, Yoga. Spirituelle Techniken als Weg der Selbsterheilung und Selbstfindung. Pfingstretreat. Freitag Anreise und Dienstag Abreise. Es ist auch möglich drei Tage von Samstag bis Pfingstmontag zu kommen. Der Schwerpunkt liegt auf therapeutischen Gesprächen, positivem Denken und spirituellen Übungen. Nicht geeignet für Menschen, die wirklich psychisch krank sind. Es ist eher eine Selbsterfahrungsgruppe. Ich biete auch Einzelgespräche an. 100 € Unkostenbeitrag / Spende)

3. Zweiwöchige Yogalehrer-Ausbildung jeweils Ende Juli (auch für Menschen die zwei Wochen Yoga mit mir machen möchten, ohne als Yogalehrer zu arbeiten. Und für alle Yogalehrer, die sich fortbilden und ihre Praxis vertiefen möchten. 200 € Unkostenbeitrag / Spende)

4. Eine Woche feiern mit Yogi Nils. Wir machen kreativ, was

uns Spaß bringt. Waldspaziergänge, Meditationen, Yogaübungen, interessante Gespräche, gesunde Ernährung und spirituelles Singen. Es ist auch möglich an einzelnen Tagen oder am Wochenende teilzunehmen. Lagerfeuer am Abend und Chanten mit indischem Harmonium. Mitte Mai jedes Jahres. Kostenlos. Nur mit vorheriger Anmeldung!!

Grundlagen

Die Basis meines Weges sind die fünf Grundsätze der Gesundheit (gesunde Ernährung, Sport / Yoga, Entspannung / Meditation, positives Denken, Vermeiden von Schadstoffen (nicht rauchen, kein Alkohol, keine Drogen)). Wenn man langfristig nach diesen fünf Grundsätzen lebt, entsteht körperliche und seelische Gesundheit. Yoga ist für die meisten Menschen in der heutigen Zeit vorwiegend ein Weg der Gesundheit und Entspannung.

Meine zweite Basis ist die Glücksphilosophie und die Glücksforschung. Durch den Philosophen Epikur kam ich zum spirituellen Weg. Er lehrte das Leben in der Ruhe, die Genügsamkeit in äußeren Dingen, das positive Denken, das innere Glück und die umfassende Liebe. Gleichzeitig praktizierte er die Geselligkeit und die Lebensfreude.

Der dritte wichtige Punkt in meinem Leben sind meine Erleuchtungserfahrungen und meine spirituellen Einweihungen. Ich kenne das Ziel der Erleuchtung und kann euch helfen euren eigenen Weg dort hin zu finden. Meine Meister übertrugen mir spirituelle Fähigkeiten, die ich zum Nutzen aller Wesen einsetzen möchte.

Ich vertrete die Einheit aller Religionen. Ich glaube, dass die Erleuchtung (das Leben im Licht) das Zentrum aller Religionen ist. Es gibt nur eine Wahrheit. Sie drückt sich in verschiedenen

Formen und Wegen aus. Wichtige Vorbilder für mich sind Buddha, Jesus, Krishna, Laotse und Epikur. Meine wichtigsten Meister sind Swami Sivananda (Yoga), Satya Sai Baba (Hinduismus), Dalai Lama (Buddhismus), Bede Griffiths (Christentum), Amma (Amritanandamayi), Anandamayi Ma und Mutter Meera.

Ein Grundsatz im Yoga ist es spirituelles Wissen kostenlos weiterzugeben. Ich sehe mich insofern als Karma-Yogi (Bodhisattva). Die Ausbildungen sind daher kostenlos. Für Unterkunft und Verpflegung erbitte ich wie angegeben eine Spende. Eine Spende ist ein freiwilliger Betrag. Wer wenig Geld hat, darf auch weniger bezahlen.

Ich habe meinen eigenen Yogastil, den ich in 18 Jahren als Yogalehrer an der Volkshochschule gemeinsam mit den Teilnehmern entwickelt habe. Er ist leicht zu erlernen. Es ist eher ein sanfter Yoga. Wichtig ist für mich der Aufbau der spirituellen Energie.

Man könnte meinen Yogastil als Energie Yoga oder als kreativen Hatha Yoga bezeichnen. Der Schwerpunkt liegt auf der Gesundheit, einer leichten Gymnastik (insbesondere Rückengymnastik), der Energientwicklung, der Gedankenarbeit und der Entspannung. Ich verwende auch Elemente wie Gottheiten-Yoga (Vorbild-Yoga), Bhakti-Yoga (Meister-Yoga), Kundalini-Yoga und Bioenergetik. Letztlich darf bei mir jeder seinen eigenen Yogastil finden und entwickeln.

Mein zweites Standbein ist die Psychotherapie. Ich habe eine Ausbildung in Psychotherapie (kognitive Verhaltenstherapie, RET, Focusing). Ich habe viele Jahre therapeutische Gruppen an der Volkshochschule und in einem Gesundheitszentrum geleitet. Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt auf der Selbsterfahrung, der Glücksforschung, dem therapeutischen Grundwissen, der Gesprächstherapie, dem positiven Denken

(Gedankenarbeit) und den Entspannungstechniken (Gehen, Yoga, Meditation, progressive Muskelentspannung).

Übernachten kann man außer bei mir (Haus, Holzhütte oder Zelt) auch im Hotel Kastanie. Dort kostet eine Nacht ab 76 €. Bei mir ist alles kostenlos. Ich rechne mit Gruppen von 5 bis 10 Menschen. Wenn wir mehr werden, können Zelte aufgestellt werden. Wenn jemand gerne im Zelt schlafen möchte, kann er das tun. Das ist Natur pur. Zelte haben außerdem den Vorteil, dass sie als Einzelzimmer verwendet werden können.

Das Haus ist kein Vier-Sterne-Hotel. Es ist einfach eingerichtet. Es geht bei den Ausbildungen nicht um einen kostenlosen Wellnessurlaub, sondern um die Spiritualität. Es geht um die Entwicklung von innerem Frieden, Glück und Liebe. Und ich bin auch kein Super-Guru, sondern eher unauffällig, freundlich und normal. Ich ziehe mich für die Ausbildungen in die Hütte am Fluß zurück und überlasse den Gruppen das Haus. Die Gruppen kochen selbst, machen selbst sauber und organisieren alles selbst. Keine Drogen, kein Fleisch, kein Sex, kein Alkohol, kein Rauchen. Männer und Frauen schlafen getrennt. So ist es im Yoga. ;-)

Die Anreise kann im eigenen Wagen (Parkplatz vorhanden) oder mit der Bahn / Bus (Hamburg Hauptbahnhof, U-Bahn Ohlstedt, Bus bis Duvenstedter Trifftweg) erfolgen. Bettwäsche oder einen Schlafsack sollte jeder selbst mitbringen. Und möglichst auch eine Yogamatte. Und vor allem gute Laune. Das Ganze soll vorwiegend Spaß bringen. Und natürlich auch etwas Entspannung und Erholung.

Jeder erhält zum Abschluß ein Zertifikat. Natürlich alles von mir persönlich unterschrieben und überreicht.

Anmeldung per Email an Nils.Horn@gmx.de . Bitte Bild mitsenden, damit ich mich auf euch einstellen kann.



Liebende Güte Meditation

Wikipedia: **Metta** (,Freundschaft‘; engl. *loving kindness*) ist eines der 40 vom historischen Buddha Siddharta Gautama gelehrteten Meditationsobjekte. Übersetzungen für *metta* sind: *Freundlichkeit, aktives Interesse an Anderen, Liebe, Freundschaft, Sympathie*. *Metta* wird häufig noch mit dem Terminus „liebende Güte“ oder „Allgüte“ übersetzt. Im *Metta-Sutta*, einer Lehrrede des Buddha, beschreibt dieser *Metta* als vergleichbar mit der Liebe einer Mutter zu ihrem Kind. Das Ziel ist hierbei, diese Haltung der liebenden Güte auf alle fühlenden Wesen auszuweiten.

1. Entwickel ein Gefühl von Freundlichkeit und Wohlwollen dir selbst gegenüber. Denke: "Möge ich freundlich zu mir selbst sein. Möge ich mich wohl fühlen. Möge ich glücklich sein." Sorge gut für dich.

2. Stelle dir einen Menschen vor, den du magst. Wünsche ihm Glück und denke: "Möge es ihm gut ergehen. Möge er glücklich sein." Wie kannst du deine Freunde glücklich machen?

3. Denke an jemanden, den du nicht magst oder den du schwierig findest. Wünsche auch ihm Liebe, Frieden und Glück. Sende ihm Licht, bewege eine Hand und denke: "Möge auch dieser Mensch glücklich sein. Möge er Weisheit, Frieden und Liebe erlangen." Was kannst du tun, damit es auch diesem Menschen gut geht und ihr in Frieden leben könnt?

4. Stelle dir die ganze Welt vor. Bewege segnend eine Hand, sende allen Licht und denke: "Ich sende Licht zu allen Menschen. Mögen alle Menschen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Sieh dich als Vater und Mutter aller Wesen. Alle Wesen sind deine Kinder, die guten und die nichtguten. Wünsche allen Liebe, Glück und Frieden.

5. Stoppe eine Minute alle Gedanken. Entspanne dich. Lasse die Meditation noch ein wenig nachwirken. Denke darüber nach.